

*„Der Begriff Management kann sowohl Leitungsfunktionen in Unternehmen und Organisationen bezeichnen, als auch Personen, die diese Funktionen ausüben und entsprechende Managementkompetenzen benötigen. Zu den typischen Funktionen bzw. Aufgaben des Management in Unternehmen oder Organisationen gehört die Planung, Organisation, Führung und Kontrolle“ (1).*

Diese Funktions- oder Aufgabenbereiche: planen, organisieren, führen und kontrollieren bedürfen in seelischer Hinsicht eines weiten und übergeordneten Denken's und Wahrnehmen's von komplexen Zusammenhängen. Des Weiteren eine Empathiefähigkeit gegenüber Umständen oder Personen mit denen wir im Arbeitsleben in Beziehung stehen. Darüber hinaus gilt es Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, sowie die Fähigkeit diese Entscheidungen in ein unmittelbares entschlossenes Handeln umzusetzen. Alle drei seelischen Kräfte: das Denken, das Fühlen und die Willensaktivität sind gleichermaßen an der Gestaltung eines Vorganges, Projektes bzw. Ergebnis's beteiligt.

Diese Fähigkeiten sind einem Manager bereits in „die Wiege“ gelegt, während seines jugendlichen Entwicklungsweges anerzogen worden, oder er hat sie sich im Laufe seiner Tätigkeit selbst erarbeitet. Für alle Arten von Managern scheint es sehr wesentlich sich hinsichtlich der Ausgestaltung dieser dreier seelischen Kräfte stets weiterzuentwickeln. Die Stabilität, Koordination und differenzierte Weiterentwicklung dieser dreier Kräfte gewährt dem Manager oder der Führungskraft ein ökonomisches, moralisches, empathisches und nachhaltiges Handeln.

Wie können diese Grundkräfte der Seele entwickelt, bzw. trainiert und sensibilisiert werden? Hierfür sollten wir uns einer übergeordneten Instanz – im Yoga als das so genannte „Ich-Selbst“ bezeichnet – bewusst sein. Dieses Ich-Selbst ist eine „Instanz“ oder besser eine nicht mess- und wägbare, dennoch vorhandene Dimension, die uns Menschen jeden Moment zur Verfügung steht. Heinz Grill, spiritueller Lehrer, formuliert es so: *„Kein Augenblick vergeht, ohne dass sich dieses Ich im Menschen bildet“ (2).*

Wenn ich es richtig verstanden habe gibt diese Dimension unseres Daseins uns überhaupt erst die Fähigkeit „Mensch“ zu sein – uns von den Tieren zu unterscheiden. Tiere gehorchen einem Instinkt, halten sich meist innerhalb Horden oder Rudeln auf - ohne ein individuelles Ich, ohne die Fähigkeit sich selbst und andere frei in einem Denken, Fühlen und Wollen im Raum zu erleben und sich weiterzuentwickeln. Dieses Ich ist die freie Instanz in uns, die – quasi als Zeuge oder übergeordneter Beobachter – uns die Möglichkeit gibt, unser Leben selbst aus Idealen und selbst gewählten Inhalten und Themen zu führen, es zu planen bzw. zu steuern und fachlich, moralisch sowie seelisch-geistig weiter zu entwickeln.

Ein bekannter Personalentwickler berichtete einmal, dass die TOP – Manager in seinem Unternehmen sich über die Wirkungen ihres Denkens, Fühlens und Wollens hinsichtlich ihres Umgangs mit den Mitarbeitern gut bewusst sein sollten. Denn alle Gedanken- und Gefühlsströme haben ihre Wirkungen auf die Umgebung. Nicht nur auf die Mitarbeiter oder Mitmenschen, sondern auch auf einen selbst. Aus diesem Grunde lernen diese Führungskräfte Konzentrations- bzw. Meditationstechniken.

Er wird in den heutigen Tagen sehr häufig der Begriff „Meditation“ gebraucht, doch wird er meist mit unterschiedlichen Meinungen belegt. Was verstehen wir unter dem Begriff „Meditation“? Welche Formen gibt es und welche sind für die westliche Welt - für die heutige, zeitgemäße Bewusstseinsentwicklung tatsächlich sinnvoll? Es scheint dass die traditionellen, mehr nach innen, mystisch orientierten Meditationen, heute zum einen kaum mehr praktiziert werden können, weil das Bewusstsein schon mit zu vielen Reizen – im Vergleich zu den Ursprüngen der Meditation – besetzt ist.

(1) Wortdefinition Wikipedia – Internet-Lexikon

(2) „Die Signaturen der Planeten und die seelisch-geistige Entwicklung in der Pädagogik“ – S. 52 – Heinz Grill – Lammers-Koll-Velag

Mit dem Begriff der „Meditation“ verbinden viele Menschen ein sich nach „Innen“ kehren, ein sich von der Welt abwenden und in die eigene Innenwelt tauchen. Eine „unendliche Stille“ oder ein „nirwana“ zu suchen und zu erleben, fern von den Anforderungen des Alltags. Dieses Verständnis von Meditation – welches sich in den vielfältigsten Formen wie Transzendentaler Meditation, Zen-Meditation oder Achtsamkeits-Meditation wieder findet, entspricht jedoch nur einer Bewegungsrichtung - nämlich der nach Innen, in die eigene subjektive, in der Vergangenheit von Gewohnheiten und Erfahrungen geprägte Innenwelt.

Wir sind es heute gewohnt Inhalte zu haben ... Reize zu erleben .... Deshalb benötigen wir meines Erachtens nach heute eine Konzentrationstechnik oder Meditationsart, die sich auf Inhalte bezieht und sich nach Außen richtet. Unser Bewusstsein will heute nicht mehr "nur" zur Ruhe kommen, eine "Leere" erleben oder auf ein Wort oder Mantra meditieren. Es will sich selbst bewusst sein und wach, aufmerksam, empathisch, aktiv und schöpferisch sein - sich mit den Daseinsbedingungen in Beziehung bringen ... Gerade die Beziehungslosigkeit in der heutigen Zeit gegenüber der Arbeit, der Natur oder den Mitmenschen ist es, die uns erschöpft und auszehrt, Ängste verursacht, bis hin zu Burn-Out.

Wesentlich bei einer "zeitgemäßen Meditation" erscheint es mir, dass wir nicht in unsere eigene Innenwelt zurücksinken - in ein Träumen oder Aufgeben unserer Persönlichkeit - sondern dass wir es lernen unser Bewusstsein bewusst einzusetzen, es ergreifen und uns zum Meditationsinhalt, nach Außen zum Nächsten oder zur Arbeit orientieren. Die sinnvolle Bewegungsrichtung einer zeitgemäßen Meditation ist meines Erachtens die Orientierung nach Außen - hin zu Inhalten, Idealen, Themen oder Gedanken, die noch außerhalb von uns - die fern unserer bisherigen Gewohnheiten und Erfahrungen liegen.

Vielfach werde ich gefragt, warum Meditation so schwer bei uns im Westen Einzug findet? Hier kann ich auf einen kurzen Ausschnitt einer Pressemitteilung der „Initiative Mittelstand“ vom 26.11.2012 hinweisen: Es steht geschrieben: *„... die meisten Manager haben Angst, die Kontrolle aufzugeben und den Kopf auszuschalten. 95 Prozent, so schätzt Kohtes, kaschieren ihre Ängste, halten krampfhaft an ihrem Status und den scheinbaren Sicherheiten fest. Doch der Aufstieg in die Führungsetage fordert seinen Preis: „Geld ist ein Korruptionsmittel“, sagt er und fügt hinzu: „Manager lassen sich schnell kaufen.“ Doch eine Sinnkrise, ein Burn-out oder eine private Trennung rütteln viele wach und lassen Manager neue Wege gehen. „Früher war es undenkbar, dass sich Führungskräfte ihr Interesse an spirituellen Themen bekennen“, antwortet Paul Kohtes auf die Frage von Roland Kopp-Wichmann, wie akzeptiert spirituelle Themen heute sind ... „.*

Wenn Meditation nicht im Sinne eines „Hinabtauchens“ in die eigene Innenwelt, im Sinne eines Aufgeben der Persönlichkeit verstanden wird, sondern im Sinne einer klaren und wachen Bewusstseinskontrolle, einer Hinwendung sowohl zur einer geistigen Welt, wie auch zu Erscheinungen der gegenständlichen Welt, so kann sie tatsächlich förderlich und heilsam hinsichtlich eines Gegenübertretens innerhalb unserer Alltagssituationen und den Situationen im Arbeitsleben erlebt werden.

Wichtig erscheint es mir den Kreislauf: Stressfeld - Stressfeld verlassen - rein in die Entspannung oder Meditation - Wellnessbereich verlassen - wieder rein ins Stressfeld - raus aus dem Stressfeld - rein in die Wellness ... zu unterbrechen ... ansonsten besteht die Gefahr abhängig von der Entspannungstechnik zu werden. Geschieht dies, werden wir die Entspannungstechnik, ähnlich wie das Medikament, den Alkohol oder das Schlafmittel benutzen, um zu ... . Entspannung tritt dann ein, wenn wir das Nutz-Prinzip - zumindest zu einem gewissen Grade - aufgeben können und hin zum „Erlebens-Prinzip“ finden. Ansonsten wird die Entspannungs- oder Meditationsmethode zum "Suchtmittel", und uns in eine neue Abhängigkeit führen - ähnlich wie wir es beispielsweise mit dem Alkohol derzeit schon haben.

Eine zeitgemäße „gegenständliche, bzw. inhaltsbezogene“ Form der „Meditation“ entspricht also keinem Aufgeben des Bewusstseins, bzw. des Ich-Selbst. Sie bedeutet das Gegenteil: es ist das Ergreifen des Ich-Selbst **und** des Bewusstseins.

Reihe wird fortgeführt ... bei Fragen bitte wenden Sie sich an: