



Nr. 118 · Januar 2017 · ISSN 1610-2371
Das Monatsmagazin von Kulturmanagement Network

Kultur und Management im Dialog



Psst!



DR. KAI
ROMHARDT

(lic.oec.HSG, OI) ist Wirtschaftswissenschaftler, Autor, Unternehmerberater und autorisierter Dharmalehrer in der Tradition des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh. Er ist Vorsitzender und Gründer des Netzwerks Achtsame Wirtschaft e.V. (NAW), das seit 2004 die Potenziale von Achtsamkeit und buddhistischer Lehre und Praxis für die Wirtschaft erschließt. Romhardt ist Autor zahlreicher Bücher, darunter „Slow Down your Life“, „Wissen ist machbar“ und „Wir sind die Wirtschaft.“ Im Februar 2017 erscheint im Herder Verlag sein neues Buch „Lebensbruch. Nimm ihn an. Und verändere dein Leben“.

Die Wiederentdeckung der Stille

Stille kann uns eine Heidenangst einjagen und viele von uns versuchen ständig, diese bewusst und unbewusst zu vermeiden. Wir haben den Unternehmensberater und Dharmalehrer, Kai Romhardt, eingeladen, in unserem Magazin zu schildern, wie er bei einem längeren Aufenthalt in einem buddhistischen Kloster und der dortigen intensive Achtsamkeitsschulung die Stille lieben lernte und einen entspannten Umgang mit Schweigen und Nicht-Reden entdeckte. Er zeigt weiter, wie die Einladung zu Stille, Sammlung und Impulsdistanz, die Arbeit in Gruppen, Meetings und auch in Vorträgen erstaunlich verändern und mehr Verbundenheit, Mühelosigkeit und Verstehen erzeugen kann.

Ein Beitrag von Kai Romhardt

Von McKinsey ins Kloster

Lange hatte ich ein gestörtes Verhältnis zur Stille. Als sprachbegabter Schnelldenker quälte mich in vielen Gruppen meine Ungeduld. Stille schien mir unproduktiv zu sein. Eine unnötige Pause. Und im schlimmsten Falle auch noch peinlich oder beklemmend. Trat Stille ein, ja, holte ein Gesprächspartner nur Luft, war ein günstiger Zeitpunkt, um dazwischen zu gehen. Mit einer Frage, einer Entgegnung, einem Themenwechsel. Den Höhepunkt dieser Form der atemlosen Kommunikation erlebte ich auf einem Trainingsseminar der Unternehmensberatung McKinsey, in dem sich eine Gruppe von fünf Nachwuchsberatern in einer Gruppenarbeit einen dermaßen intensiven Kampf um die Redezeit lieferte, dass jegliches gemeinsames Verstehen und Zuhören dahinter verschwand. Es war absurd. Wir waren nicht in der Lage, die Stille in unsere Arbeit zu integrieren. Wir hatten noch nicht erfahren, dass Stille unser Freund sein kann – privat und professionell: Verbindend, klärend, kraftvoll und entspannend.

Mich führte meine innere Rastlosigkeit wenig später mit Anfang 30 erst in die Krise und ein Jahr später in das buddhistische Trainingscenter und Kloster Plum Village, das vom vietnamesischen Zen-Meister und Friedensaktivisten Thich Nhat Hanh geleitet wurde. Damals wusste ich noch nicht, dass an diesem besonderen Ort, Friedensdialoge zwischen Palästinensern und Israelis geführt wurden oder besser: geübt wurden. Die Basis des Austausches stellten die Praxis der Achtsamkeit und des „Tiefen Zuhörens“ dar. Und geteilte Stille. Geteiltes Schweigen, das hier „Edles Schweigen“ genannt wurde. Wir kommen zur Ruhe. Wir laden unseren Geist und unsere Gedanken dazu ein, sich zu beruhigen und nicht rastlos in die Zukunft (Pläne, Spekulationen, Befürchtungen, Sorgen...) oder Vergangenheit (Reue, Erinnerungen, Grübeln...) zu springen. Tiefes Zuhören heißt zuallererst, den eigenen, in-



... Die Wiederentdeckung der Stille

neren Parallelvortrag liebevoll aber entschlossen zu stoppen. Hierzu müssen wir unseren wandernden, sprunghaften Geist beruhigen und Körper und Geist in der Gegenwart zusammenbringen. Hierbei hilft uns bewusstes, achtsames Atmen. Eine starke Wirkung auf die Beruhigung innerer Impulse hat die regelmäßige Meditation im Sitzen, Gehen oder beim Essen.

Die Gesichter der Stille

In Plum Village lerne ich all dies und mit der Zeit lerne ich auch immer mehr, die Stille zu lieben. Ich erlebe, dass Stille oder Schweigen keinesfalls bedeutet, dass die Kommunikation aussetzt. Im Gegenteil: Die Kommunikation mit dem Umfeld vertieft und klärt mein Wahrnehmen und Erleben. Ich bekomme von meiner Umgebung viel mehr mit. Jenseits der Sprache wartet eine lebendige und häufig überraschende Welt auf mich. Befreit von der Normalität des Redens, Argumentierens, Rechtfertigens, Entgegnehmens, der Präsentation von Erlebnissen, Wissen und Gescheitheit, kann ich entspannen und komme dabei in frischen Kontakt mit mir selbst. Mal werde ich mir bewusst, wie laut es gerade in mir ist und sehe, wie ein steter Strom von Gedanken alles und jedes kommentiert und bewertet. Äußeres Schweigen, inneres Getöse.

Ich komme in Kontakt mit innerer Unruhe, die in der Vergangenheit das Schweigen und die Stille zu einer unangenehmen Erfahrung gemacht hat. In der Vergangenheit war ich häufig erleichtert, wenn sich Stille oder Schweigen auflösen. Nicht selten entlud sich diese Spannung in einem Lachen. Ich sah, wie ich darauf bedacht war, Gespräche am Laufen zu halten und Pausen zu vermeiden. Die nächste Geschichte, das nächste Thema... Nun lerne ich eine andere Form der Stille kennen. Eine Stille, in der ich mich gemeinsam mit anderen entspannen kann. Ich erlebe, wie gemeinsames Schweigen eine große Kraft entwickeln und eine Gruppe tief miteinander verbinden kann. Ich beginne diese Art von Stille zu lieben, eine Stille, die von Wertschätzung und Wachheit begleitet wird.

Ich erfahre, dass das wahre Schweigen immer ein doppeltes ist und zwei Dimensionen von Stille beinhaltet, die innere und die äußere. Äußere Stille wird durch Vereinbarungen und Regeln stark unterstützt. Doch wir können am stillsten Ort der Welt sein und innerlich Selbstgespräche führen. Uns anschreien. Innerlich still zu werden, braucht seine Zeit und ändert vieles. Werden wir auf diese Art innerlich still, fallen vielfältige Barrieren weg, die uns im Alltag trennen. Urteile und Vergleiche werden still. Wird eine ganze Gruppe auf diese Art und Weise still, können wir gemeinsam die Stille genießen – das kann so wohltuend sein.

Unerwartete Stille

Mit dieser Erfahrung wohltuender Stille reise ich im Jahre 2001 zur Frankfurter Buchmesse. Ich präsentiere dort ein neues Buch zum achtsamen Umgang mit Wissen und Informationen, das bereits sehr von meinen Erfahrungen



... Die Wiederentdeckung der Stille

mit Meditation beeinflusst ist – und von meinen Erfahrungen mit der Stille. Die Messehallen sind eine Herausforderung für mich. Ich komme direkt aus der Stille des Klosters und das Gewirr aus tausend Stimmen, aus angeregten und aufgeregten Unterhaltungen, überfordern mich ein wenig. Ich dosiere meine Gespräche und lege immer wieder Pausen ein. Die Stille ist mir zur lieben Gewohnheit und Heimat geworden. Am Verlagsstand angekommen setze ich mich und lausche angeregten Gesprächen, Ausrufen, dynamischen Schritten, einem Meer an Klängen und Stimmen. Keine Minute später fordert eine Lautsprecherdurchsage uns auf, uns alle zu erheben und gemeinsam in einer Schweigeminute den Opfern von 9/11 zu gedenken. Da stehe ich mit über tausend Freunden und Freundinnen der Sprache, mit Meistern des Wortes und wir treten gemeinsam in die Stille ein. In die Welt jenseits der Worte und des kalkulierenden Verstandes. Ich nehme wahr, wie sich die tosende Sprechmaschine der Buchmesse langsam beruhigt, innehält und schließlich still und stiller wird. Ein besonderer Moment, den ich sehr genieße. Für einige Atemzüge nur, sind wir alle in der Stille miteinander verbunden. Was für eine wohltuende Pause. Ein prägender Moment. Ich frage mich, wie unsere Welt sich verwandeln würde, wenn wir solche Momente täglich miteinander teilen. Und ich will solche Momente in meiner Arbeit anbieten.

Die Stille zurück erobern

In meiner Erfahrung fremdelt unsere Gesellschaft und Kultur in ihrer ganzen Breite mit der Stille. Die geteilte Stille ist meist nur dann vorgesehen, wenn etwas Furchtbares oder Trauriges geschehen ist. Wenn eine Gedenkminute in einem Stadion oder einem anderen öffentlichen Ort abgehalten wird, kann das ein kraftvoller Akt sein. Es hat eine enorme Kraft, wenn 50.000 Menschen gemeinsam in die Stille gehen. Doch diese 50.000 Menschen lächeln nicht. Sie sind in der Regel auch nicht entspannt. Sie verbinden sich eher mit Schmerz, Verlust oder fühlen sich betreten oder unsicher. Die Stille wirkt wie ein Fremdkörper, wie eine Pause vom Leben, nicht wie das Leben selbst. Warum nicht stattdessen eine Gedenkminute der Dankbarkeit einlegen? Oder eine, die uns mit Mitfreude oder Mitgefühl erfüllt? Warum schweigen wir nicht und halten inne, um einen Erfolg zu würdigen oder eine Niederlage zu verdauen. Es scheint mir, dass wir die Stille und das Schweigen befreien müssen und ich habe erlebt, dass dies gelingen kann. Wir können auch jenseits von Klostermauern oder Gedenkminuten eine positive Stille erleben, doch dies gilt es zu üben. Jeder für sich und wir alle zusammen. Wenn wir eine kraftvolle, eine freudvoll-entspannte oder eine verbindende Stille erleben und teilen, gewinnen wir Positiverfahrungen und überwinden das Unbehagen, das betretenes oder verordnetes Schweigen, das peinliche Stille in uns hinterlassen haben.

Die Stille ist für mich zur Mutter vieler Einsichten geworden. Wenn ich still und klar sein kann, zeigt sich die Realität unverzerrt und deutlich. Die Quali-



... Die Wiederentdeckung der Stille

tät der Stille hängt von der Qualität meines Geisteszustandes und demjenigen, der mich umgebenden Gruppe ab.

Stille kann zu einem großen Verbinder von Menschen werden. Diese schöne Erfahrung trage ich seit meinem Umzug von Plum Village nach Berlin in den verschiedensten Formen in die Welt. Jede Gruppe, vor der ich seither vorgelesen habe oder die ich in Seminaren oder Retreats begleitet habe, lade ich seit nunmehr 14 Jahren ein, gemeinsam in die Stille zu gehen. Immer wieder. Ein internationales Forscherteam, das unter einer ineffektiven und energieraubenden Meetingkultur leidet. Oder die 400 Teilnehmer einer Konferenz, die nach sechs Vorträgen erschöpft auf ihren Sitzen hängen und nicht mehr aufnahmefähig sind und dennoch weiter über ihre Smartphones, Tablets und Laptops immer mehr Input in ihr Bewusstsein laden. Sie alle brauchen nicht mehr Input, sondern zunächst einmal Momente der Stille und des Innehaltens. Wenn ich hierzu einlade, fühlt es sich oft so an, als ob ich auf diesem Wege eine Medizin verabreiche, welche eine heilsame Wirkung auf kollektive Phänomene wie Rastlosigkeit, Aktivismus, Nicht-Zuhören, Unkonzentriertheit, Verwirrung oder Gereiztheit hat.

Kollektives Innehalten

Beginnen wir z.B. ein Meeting mit 30 Sekunden Stille, haben alle Beteiligten die Chance, im neuen Kreis anzukommen und innerlich alle noch geöffneten Fenster zu schließen. Eine hilfreiche Formel lautet A-L-I. Atmen – Lächeln – Innehalten. Den Kontakt zum Körper wiederherstellen. Uns bewusst zu werden, dass wir atmend und lebendig auf einem Stuhl sitzen. Uns selber zuzulächeln – wohlwollend und alles, was aktuell durch unseren Kopf schwirrt interessiert und offen wahrnehmend, das kann sehr entspannend sein und das Lächeln leistet seinen Beitrag. Uns selbst eine Mini-Auszeit zugestehen, uns einsammeln, ein Moment, in dem es nichts zu tun gibt. Eine kleine, feine Intervention: A-L-I. Versuchen Sie es einmal. Fünf lange geteilte Atemzüge in Stille können die Energie einer sich (ver)sammelnden Gruppe fundamental verändern. Das habe ich hundertfach erlebt. Oft beginnen Meetings, wenn alle Beteiligten körperlich anwesend, aber geistig noch woanders sind. Oder sie enden diffus oder unruhig, da jeder in Gedanken schon wieder beim nächsten Projekt ist. Indem wir am Anfang und Ende sowie in der Mitte des Geschehens kleine Besinnungspausen einlegen, legt sich der Staub und wir konzentrieren uns auf das gemeinsame Zusammensein. Klappen wir unsere Laptops zu, schalten wir unsere Smartphones aus, gewinnt unsere gemeinsame Zeit an Klarheit und Tiefe.

Die Stille aushalten und genießen


Wenn aufkommende Stille nicht dazu genutzt wird, das Wort an sich zu reißen, sondern einen Beitrag nachwirken zu lassen, ihm Raum zuzugestehen, ihn innerlich einzuordnen und unkommentiert zu lassen, dann entsteht eine neue Kommunikationskultur. Geteilte Stille kann ein kraftvoller Ein-



... Die Wiederentdeckung der Stille

sichtsgenerator sein. Wir brauchen Zeit, um uns zu sammeln und um zu verdauen.

Einen Impuls wahrzunehmen und ihn nicht automatisch auszuagieren, ist Ausdruck großer Freiheit und weises Kommunikationsverhalten. Ich nenne dies die Fähigkeit zur Impulsdistanz. Die Kunst des Nicht-Unterbrechens, des Loslassens des eigenen Redeimpulses, die Analyse der eigenen, wahren Redemotivation ist sehr hilfreich. Vielleicht ist schon alles gesagt und ich muss es nicht noch einmal in meinen Worten für alle wiedergeben. Impulsdistanz ist das Gegenteil von Reaktivität und Programmierung. Sie gibt der Kreativität Raum. Ich habe Dutzende von Gruppen erlebt, die durch geteilte Stille und Impulsdistanz zusammengewachsen sind. Stille ist kein Verstummen. Was sich in der Stille zeigt, kann uns den Weg weisen.

Geben wir der Stille eine Chance. In unserem eigenen Leben und unserem Zusammensein mit anderen. 



ZUM WEITERLESEN

•Kai Romhardt: *Lebensbruch. Nimm ihn an. Und verändere dein Leben*, Herderverlag, Februar 2017, bestellbar unter: www.amazon.de/Lebensbruch-Nimm-veraendere-Leben/dp/3451314592



Impressum



KM KULTURMANAGEMENT NETWORK GMBH

PF 1198 · D-99409 Weimar

Bauhausstr 7 c · D-99423 Weimar

TEL +49 (0) 3643.494.869

FAX +49 (0) 3643.801.765

Email: office (at) kulturmanagement.net

Geschäftsführer: Dirk Schütz

Sitz und Registrierung: Firmensitz Weimar, Amtsgericht Jena, HRB 506939

Chefredakteurin: Veronika Schuster (V.i.S.d. § 55 RStV)

Abonnenten: ca. 23.000

Mediadaten und Werbepreise: <http://werbung.kulturmanagement.net>

WEITERE INFORMATIONEN

www.kulturmanagement.net

<http://twitter.com/kmnweimar>

http://twitter.com/km_stellenmarkt

<http://www.facebook.com/Kulturmanagement.Network>