

Meditation für Executives und Selbständige

Einmal eine ganze Woche meditieren und schweigen und dabei trotzdem unter Menschen sein: Christoph D. Wahlen, Mental Coach, Buchautor und systemischer Berater im Interview mit Michael Hechler, COO Falk & Ross Group Europe GmbH, über eine Meditationswoche im Kloster.



Hechler: Herr Wahlen, warum sollte ich als Führungskraft oder selbständiger Unternehmer eine Schweigeweche in einem Kloster verbringen? Kann ich nicht auch zu Hause und für mich selbst meditieren?

*Wahlen: Jeder Mensch hat Erfahrungen mit Stille, etwa in der Natur. Das sind oft sehr berührende Momente und **viele spüren die Kraft, die darin liegt**. Doch Stille verflüchtigt sich schnell wieder. Die Menschen, die zur Meditation zusammenkommen bilden eine Gemeinschaft, die sie trägt. Denn alleine kommt man viel leichter in Versuchung, sein Schweigen vorzeitig abubrechen, wenn Gedanken schon einmal in den Sinn kommen und es irgendwo zwickt.*

Hechler: Sind Lebens- oder Führungskrisen eine Motivation für eine Meditationswoche?

Wahlen: Kann sein, muss aber nicht. Es gibt in jedem Leben einen Punkt, an dem man sich fragt: War das jetzt eigentlich alles? Krisen geben da oft den Ausschlag. Oft ist die Motivation für eine Schweigeweche aber auch der Wunsch nach einer Einheit mit sich selbst und die Erfahrung, dass es etwas gibt, was über den eigenen Horizont hinausgeht. Stille ist eine Haltung, eine Achtsamkeit gegenüber sich selbst.

Hechler: Welche Rolle haben Sie als Mental Coach und systemischer Berater in der Meditationswoche?

Wahlen: Ich begleite die Teilnehmer und mache Schweigen erfahrbar. Dafür gebe ich die Strukturen im Tagesablauf, bei dem ich mich an alten überlieferten

Traditionen orientiere. Diese Strukturen schaffen den äußeren Rahmen. Wer in die Stille geht, sollte stabil sein, um all die Gefühle, die entstehen, aushalten zu können. Stille kann ja auch Angst machen. Die Konfrontation mit sich selbst kann unerwartete Reaktionen hervorrufen. Um diese Gefühle und Ängste zu kanalisieren bin ich verfügbar. Wer will, kann täglich mittags und abends mit mir darüber sprechen.

„wenn das Denken zur Ruhe kommt, klären sich die Gedanken“

Hechler: Was ist das übergeordnete Ziel eines Meditations-Retreats für Führungskräfte und Selbständige?

*Wahlen: Das Herzstück der Meditation ist, **zu sich zu kommen und die inneren Blockaden zu brechen** und die Welt (wieder) wahrzunehmen, wie sie wirklich ist. In der Stille kann man sich selbst und die Anderen raus nehmen. Dadurch lernen Teilnehmer bessere Entscheidungen zu treffen. Und damit steigern sie nicht nur Ihre Lebensqualität, sondern können besser mit schwierigen Situationen umgehen und können sich und ihr Umfeld besser motivieren. Es gibt viele, die erzählen, dass sich nach einer Woche Meditation Probleme lösen, viele haben aber einfach nur neue, gute Ideen. Wenn Schweigen auf den ersten Blick auch als Einengung gesehen wird, so ist es doch am Ende eine Öffnung. Der Alltag erscheint in einem neuen Licht.*

Hechler: Kann man also sagen, Schweigen in dieser Form ist eine Quelle für neue Energie?

Wahlen: Definitiv, ja!

Hechler: Ich stelle mir das Hineinkommen in die Meditationswoche nicht ganz einfach vor. Was erwartet den Teilnehmer in den ersten beiden Tagen, wenn er eine solche Erfahrung noch nie vorher gemacht hat?

Wahlen: Am Ankunftsstag wird noch nicht geschwie-



Eine ganze Woche lang nichts reden und dabei trotzdem unter Menschen sein im Haus der Stille.

gen, sondern kurz erläutert, wie der Tagesablauf geplant ist und worauf es ankommt. Am ersten „reinen“ Schweigetag werden Sie mit einfachen Konzentrations-Übungen langsam und behutsam in den veränderten Rhythmus eingeführt.

Hechler: Noch eine letzte Frage: Wie oft sollte man schweigen?

Wahlen: Wer einmal erlebt hat, dass **Stille ein Jungbrunnen für die Seele** ist, will es nicht mehr missen. Idealerweise baut man eine halbe Stunde in den Alltag ein, legt alle drei Monate einen Schweigetag ein. Genaue bzw. feste Regeln gibt es dafür aber nicht. Die meisten machen zweimal im Jahr eine Schweigeweche.



Haus der Stille, Benediktinerabtei Königsmünster (Klosterberg 11, 59872 Meschede) Fotograf: Lukas Roth, Köln / Keith Collie



Das Interview führte Michael Hechler, COO bei Falk & Ross Group Europe GmbH, davor 7 Jahre Geschäftsführer bei Sony DADC Germany tätig. Dabei legte er immer großen Wert auf ein emotionales Leadership, das aus seiner Sicht nachweislich eine positive Auswirkung auf die Leistung des Unternehmens und damit auch auf betriebliche Kennzahlen hatte.



Christoph Wahlen ist Inhaber von PRO Mental Coaching. Von seinen jahrelangen Erfahrungen als Mental Coach profitieren neben Spitzensportlern und Führungskräften besonders auch Menschen „wie du und ich“, die in einer Sackgasse stecken.

Weitere Informationen zu dem Seminar 5 TAGE GEFÜHRTES SCHWEIGEN finden Sie bei:

Christoph D. Wahlen

PRO Mental Coaching
Business • Sport • Daytrading

Burgstr. 6
64342 Seeheim-Jugenheim

Tel: 0 62 57 / 94 29 29
Mobil: 0178 / 35 86 379

www.pro-mental-coaching.com/schweige-retreat.php
c.wahlen@pro-mental-coaching.com



pro-mental-coaching.com