

Schweigen ist Luxus...

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 Schweigewoche im Kloster.



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

*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 zum Schweigen 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 zwick.*

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

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 Schweigewoche 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 Schweigewoche?

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 einer Schweigewoche?

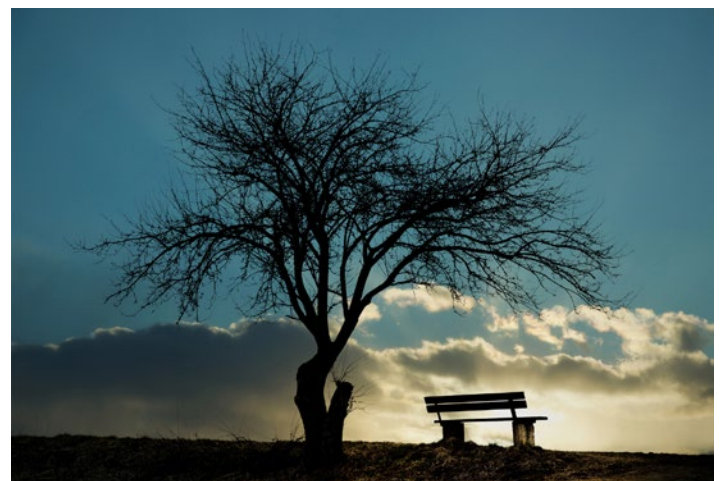
*Wahlen: Das Herzstück des Schweigens ist, **sich zu lösen von dem, was einen ständig beschäftigt** und besetzt hält und eine Welt (wieder) wahrzunehmen, die oft im Alltag untergeht. In der Stille kann man sich selbst und die anderen sein lassen. Die Stille spricht von dem, was einen selbst in der Tiefe angeht, was einen berührt, wo man ganz man selbst ist. Das ist Lebensqualität. Es ist in gewisser Weise paradox, aber wenn das Denken zur Ruhe kommt, klären sich die Gedanken. Es gibt viele, die erzählen, dass sich nach einer Woche Schweigen 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 Schweigewoche 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.



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.



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



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