

„Eine ganze Woche rumsitzen? – Das war eine einzige Katastrophe!“

Ein Interview mit Paul J. Kohtes, in dem er erzählt, wie er vom gestressten Manager zum Zen-Coach wurde. FRANZISKA FINK

U&W: Wie sind Sie zur Achtsamkeit gekommen?

Paul J. Kohtes: Durch Stress – ganz einfach. Als junger Unternehmer Anfang 30 hatte ich Stress ohne Ende. Ich hatte eine Agentur für Kommunikationsberatung gegründet, die später zur größten Agentur Deutschlands wurde. Am Anfang lief alles noch nicht so, wie ich es mir vorstellte, und daneben meine Familie und zwei kleine Kinder. Mein Berufs- und mein Privatleben klafften deutlich auseinander. Ich war häufig krank, hatte die üblichen Stresserscheinungen.

Ein Freund hat mir damals ein Zen-Seminar empfohlen und so bin ich zu Professor Brück ins Saarland gefahren.

„Meditation galt als völlig verrückt, wie eine Sekte.“

Das war erst mal schrecklich für mich – eine ganze Woche rumsitzen und nichts tun, eine einzige Katastrophe! Für einen jungen, dynamischen Unternehmer war es das Kontrastprogramm par excellence. Ich bin total frustriert wieder nach Hause gefahren und habe mir gesagt: „Das mache ich nie wieder!“ Nach drei Monaten saß ich beim nächsten Seminar. Es hatte in mir gearbeitet. Mir war deutlich geworden, dass mir so etwas fehlt und ganz wichtig ist in meinem Leben.

Von da an bin ich regelmäßig zu Seminaren gefahren – als Chef konnte ich mir erlauben,

öfter weg zu sein.

Allerdings habe ich anfangs niemandem erzählt, was ich mache.

Das war damals noch absolut unopportun. Meditation galt als völlig

verrückt, wie eine Sekte. →

Mein Stresstagebuch

4. Was könnte/was will ich
gegen dieses Problem tun?



U&W: Was hat sich durch die neue Praxis in Ihrem Leben verändert?

Kohtes: Ich habe einen ganz anderen Umgang mit mir selbst und mit meiner Umwelt entwickelt. Ich war viel gelassener mit einer Selbstdistanz, die mir ermöglicht hat, wahrzunehmen, was passiert. Ich habe mehr und mehr gesehen, was in meinem beruflichen Umfeld wirklich gespielt wird. Daraus hat sich eine Selektion ergeben. Ich habe mich von bestimmten Menschen getrennt und sie sich von mir. Für andere ist es auch nicht leicht auszuhalten, wenn man ihr Spiel durchschaut. Man ist der Spielverderber.

Auch privat habe ich diese andere Seite der Achtsamkeit kennengelernt – das Risiko, seine Freunde und Bekannten plötzlich anders wahrzunehmen. Wo ich vorher in der üblichen Weise Freundschaften gepflegt habe, wurde deutlich, dass ihre wahre Intention nicht über das hinausging, was heute Facebook-Freundschaften sind – ein hoher Grad an Unverbindlichkeit.

U&W: Haben Sie auch unmittelbar positive Veränderungen erlebt?

Kohtes: Ja, viele! Mir sind spontan Ideen gekommen, die mir vorher nie eingefallen wären. Auch zunächst schräg scheinende Dinge, die für die Kunden zum Teil noch völlig inakzeptabel waren. Ideen, die wie ein Sprung in der Entwicklung waren und sich später als goldrichtig erwiesen haben, die der Kunde in dem Moment aber noch nicht mitgehen konnte.

Auch der Humor und die Haltung zur Welt werden andere. Wir hatten eine Sitzung unter den Firmen-Partnern, wo es um wirklich ernsthafte Themen und wichtige Fragen ging. Ich habe einen Scherz gemacht und einer konnte es absolut nicht ertragen. „Du nimmst die Sache nicht ernst!“ Mein Humor an der Stelle hat ihn sehr berührt. Da ist mir klar geworden, wer diese Dimension nicht selbst erfahren hat, weiß nicht, dass beides auch nebeneinander geht.

U&W: Wie hat Ihr Umfeld auf Sie reagiert?

Kohtes: Da bin ich mitunter ganz schön angeeckt. Vor 20 Jahren war es im Wirtschaftskontext ja noch kaum möglich, Meditation zu erwähnen. Wir hatten damals eine Tagung mit Führungskräften. Am Abend waren alle geschafft und ich schlug vor: „Legt euch auf den Boden, wir machen eine tolle Entspannungsübung.“ Die Hälfte hat sich geweigert: „Was soll das denn!“

Durch Achtsamkeit kann man in einer unachtsamen Welt zum Außenseiter werden. Da hilft wiederum nur Achtsamkeit, um nicht ‚schräg‘ zu werden.

Für mich war es wirklich spannend, die Entwicklung der Achtsamkeitswelle von Anfang an mitzubekommen. Über die Jahrzehnte ist es vom Tabu zum Hype geworden.

U&W: Wie ‚Tabu‘ hört sich ‚Hype‘ auch nicht besonders positiv an.

Kohtes: Neben der Gefahr der Oberflächlichkeit eines Hypes sehe ich darin zugleich eine große Chance. Ich selbst würde

heute nicht mehr warten wollen, bis die Stresssymptome so stark werden, dass sie mich zwingen, einen Gang zurückzuschalten, sondern lieber rechtzeitig die Erfahrung mit Achtsamkeitsübungen machen – wie Kinder, die aus Spaß lernen, aus Freude am Neuen. Als Schüler und Erwachsene werden wir dann ständig zum Lernen gezwungen – ein kranker Prozess. Wenn ich gezwungen bin, Achtsamkeit zu erleben, weil es mir dreckig geht, ist das ja scheußlich. Das geht allerdings den meisten so, die zu Achtsamkeit kommen.

Von daher hat der aktuelle Hype einen guten Nutzen. Er führt dazu, dass viele Menschen Achtsamkeitsübungen einfach ausprobieren. Und das ist der beste Weg, um zu erleben, wie sich darin ein Grundbedürfnis des Menschen erfüllt.

U&W: Was haben Achtsamkeit und Entspannung für Sie miteinander zu tun?

Kohtes: Achtsamkeit und Entspannung hängen aus meiner Sicht eng zusammen. Wenn ich sehr angespannt bin, ist es unglaublich schwer, achtsam zu sein. Meditation ist auch eine Form der Entspannungstechnik. Es wäre toll, wenn wir schon als Kinder lernen würden, wie man sich systematisch entspannen kann – mit der Atmung, mit Muskelanspannung und -entspannung, mit bewusster Körperwahrnehmung. Dadurch komme ich zu Achtsamkeit und darüber hinaus zu einer grundlegend existenziellen Erfahrung.

„Über die Jahrzehnte ist Achtsamkeit vom Tabu zum Hype geworden.“

U&W: Was meinen Sie mit der ‚existenziellen Erfahrung‘?

Kohtes: Zumindest in Ansätzen zu erkennen, wer ich wirklich bin. Und das ist nicht immer leicht und angenehm. Da bemerke ich all die Dinge an mir, die ich als psychologischen Ballast herumschleppe. Meditation ist wie Psychoanalyse im Schnelldurchgang – vieles, was ich normal verdränge, um zu überleben, kommt dabei zutage. Sie macht das innere Kästchen auf, aus dem die kleinen Teufel aussteigen, und es ist gut, dass die da mal rauskommen!

U&W: Wie bringen Sie heute als Lehrer gestresste Manager, wie Sie früher selbst einer waren, in die Ruhe und in die Achtsamkeit?

Kohtes: Es ist eine didaktische Frage, wie man zu einer Erfahrung kommen kann. Wir machen oft Vier-Tages-Seminare für Führungskräfte. Die ersten 24 Stunden sind für viele ein Albtraum. Gerade Führungskräfte sind auf den Push-Modus hin programmiert und hier ist auf einmal Pull gefragt, sich ziehen zu lassen. Von hundert auf null in 24 Stunden ist ein starkes Stück. Erst dann merken sie, dass ihnen da etwas gefehlt hat.

Ich habe meine Methoden in den Jahren stark verändert. Von einer Japanreise bin ich geheilt zurückgekommen. Ich wollte mir ‚das Original‘ anschauen und war überrascht von dem extrem kriegerischen, traditionellen und leistungsmäßigen Anspruch an Meditation.

Für den westlichen Menschen ist das eine unsinnige Tortur und führt eher dazu, diese Attribute auch auf die Meditation zu übertragen. „Die on your cushion!“ Es geht ums Durchhalten – du sollst so lange sitzen und meditieren, bis du alles aufgibst.

Da ist vom Prinzip her was dran, aber wie komme ich dahin? Es geht in der Achtsamkeitsmeditation auch darum, zu sterben, aber eben nicht im physischen Sinn.

Das andere Extrem, das wir vermeiden, ist eine Soft-Meditation, um nur nicht die Komfortzone zu verlassen. Wenn ich mit dem Flugzeug über den Urwald fliege, werde ich nie die Erfahrung machen, wie ein Urwald ist.

Das ist die Kunst des Lehrers – die Balance zu finden, um nicht in die Zwanghaftigkeit hinüberzustürzen und zugleich auch nicht im ‚Lala‘ zu bleiben.

U&W: Sind Sie eigentlich nach wie vor Agenturchef?

Kohtes: Mit der wachsenden Achtsamkeitspraxis habe ich immer mehr unterrichtet, Seminare und Coachings gegeben, Bücher geschrieben. Wie das so ist – wenn Sie offen sind, tauchen tausend Sachen auf. Ich habe mich nach und nach aus dem Unternehmen zurückgezogen und meine Anteile verkauft. Allerdings zog sich der Prozess über 15 Jahre. Ich hatte nie den Ehrgeiz, gleich ganz auszusteigen, wie es vielen geht, die sofort ihr gesamtes Leben umkrempeln wollen. Ich bin auch heute noch mit der Firma verbunden, habe dort sogar noch ein Büro. Sie finden gut, dass ich noch dabei bin, weil ich einen Aspekt einbringe, der im alltäglichen Wahnsinn verloren geht – Besinnung, über den Dingen stehen können und Tradition.

U&W: Und das kam alles von selbst oder weil Sie ‚Achtsamkeitskarriere‘ machen wollten?

Kohtes: Ich glaube, es kommt nichts von selbst. Es braucht irgendeine Energie, ein Motiv, das etwas erreichen will, aber eben nicht muss.

Ich habe vor zehn Jahren den Bauer Verlag gekauft, der mir damals angetragen wurde. Finanziell war es das größte Desaster meines Lebens. Ich bin mit Glanz und Gloria pleitegegangen. Da wurde mir deutlich, wie es ist, wenn man etwas unbedingt haben will. Ich wollte diesen Verlag haben und etwas ganz Tolles daraus machen. Es sprach ja auch alles dafür – ich kannte mich in der Branche aus, ich kannte das Business. Aber ich hatte die Hypotheken nicht wahrhaben wollen, die in dem Projekt steckten. Wie frisch verliebt wollte ich es nicht sehen. Der Wille, etwas haben zu wollen und zu müssen, führt dazu, dass

sich viele blinde Flecke entwickeln.

Und das ist die Krux – es geht nur über den Willen. Buddha hat gesagt, der Wille ist unser zentrales Elend

„Ich war viel gelassener mit einer Selbstdistanz, die mir ermöglicht hat, wahrzunehmen, was passiert.“

und zugleich ist er die einzige Chance, uns da wieder rauszuholen. Meister Eckhart formuliert es noch eleganter: Ohne die Sehnsucht, zu entdecken, was sich hinter der Oberfläche verbirgt, bleiben wir im konventionellen Leistungswillen, im Tun, im Haben-Wollen. Erst wenn ich den Willen umbasteln kann in die Sehnsucht, tiefer zu blicken, komme ich weiter. Diese Sehnsucht ist auch ein Wollen, aber kein Haben-Müssen.

U&W: Welche Sehnsucht haben Sie heute?

Kohtes: Ich möchte die Achtsamkeitsmeditation breiteren

Kreisen zugänglich machen und dabei die Schwelle des Erstkontakts verringern. Wir produzieren gerade eine Meditations-App – Sieben-Minuten-Meditationen für iPhone oder Android, um zwischendurch mal aus dem Alltagsgewusel rauszuspringen. Es fängt mit kleinen Schritten an, die wir mit dieser App erleichtern. Wenn sie einmal die Erfahrung gemacht haben, in Selbstdistanz zu kommen, sagen viele: „Hey! Da hab ich was verpasst!“ Daraus entsteht ein Sog und den gilt es zu pflegen. Mit neuen Medien zu starten ist für viele leichter und wird vieles ermöglichen.

Achtsamkeit ist ja auch noch ein Altersphänomen, die meisten kommen erst ab Mitte 30 dazu.

In jüngeren Jahren ist es eher eine Entspannungsidee auf der Ebene von ‚Chill-out‘.

Die vielzitierte ‚Generation Y‘ erlebe ich als ein Stück freier in ihrem Umgang mit beruflichen Anforderungen. Sie fragen aus der kritischen Distanz: „Was hab ich davon? Wozu ist das gut?“, und weichen so die tradierten Autoritäten auf. Mit diesem Mehr an Freiheit entsteht aber auch ein Stück mehr Beliebigkeit. Schauen Sie sich die Facebook-Welt an – sie hat den Preis der Beliebigkeit.

„Vor 20 Jahren war es im Wirtschaftskontext ja noch kaum möglich, Meditation zu erwähnen.“

U&W: Wie gehen Sie mit den neuen Medien um?

Kohtes: Entspannt! Ich nutze fast alles und achte dabei auf das richtige Maß für mich und darauf, im Tagesverlauf achtsam zu bleiben.

U&W: Wie machen Sie das?

Kohtes: Wenn es möglich ist, gibt es bei mir jeden Morgen 15 bis 45 Minuten Stille und zwischendurch fünf- bis sechsmal am Tag kurze Breaks, um mir meiner selbst bewusst zu werden. Wenn zu viel los ist, gehe ich dazu einfach nach draußen oder nutze die Stille der Toilette. Die Routine hilft, dem Risiko zu entgehen, dass tagesaktuell Wichtiges die Zeiten für Achtsamkeit verdrängt.

U&W: Wann haben Sie denn heute noch Stress?

Kohtes: Stress habe ich wie alle Menschen, wenn ich irgendwo hin will und die Bahn oder die Lufthansa streikt. Dann brauche ich eine SOS-Meditation, um wieder runterzukommen und zu sehen: „Hey, auf welchem Trip bist du denn schon wieder?“ Mir hilft da eine ganz einfache Übung, um aus dem Kopf, aus dem Denken und Grübeln wieder in den Bauch zu kommen. Dafür ist er ja da – um die Dinge zu verdauen. Dabei spüre ich bewusst in den unteren Bauch. Das macht mich geerdet, stabil und intuitiv. ●

PAUL J. KOHTES, geboren 1945, leitet Seminare in Zen-Meditation und coacht Führungskräfte. 1998 gründete er die Identity Foundation, eine gemeinnützige Stiftung für Philosophie, die das Thema Identität wissenschaftlich erforscht. Sein aktuelles Buch ‚Mit Achtsamkeit in Führung gehen‘ gibt eine Einführung in Meditation in Unternehmen.

Franziska Fink (34) ist systemische Organisationsberaterin (Beratergruppe Neuwaldegg) und beobachtet in ihrer Arbeit mit Unternehmen, welche Strömungen Wirtschaft und Gesellschaft kurzfristig und langfristig verändern.