

Meg Levie

Wie man **Manager** zum **Schweigen** bringt

Im Jahr 2007 schuf Google zusammen mit führenden Experten zunächst für die eigenen Mitarbeiter das innovative Trainingsprogramm *Search Inside Yourself* (SIY), das Achtsamkeit und emotionale Intelligenz am Arbeitsplatz integrieren hilft. Meg Levie, Zen-Priesterin und Coach, trägt das Programm seit 2012 in die Unternehmen der Welt und bildet Trainer für börsennotierte Konzerne, große Banken und Versicherungen sowie Universitäten aus.

Interview: Akiko Lachenmann

Meg Levie, Sie haben sich intensiv mit dem Zen-Buddhismus beschäftigt, leben seit 25 Jahren in Zen-Zentren und sind Zen-Priesterin. Wie sind Sie dazu gekommen?

Nach Abschluss des Colleges zerbrach eine innige Beziehung und ich wusste, ich konnte nichts tun, um diese zu retten. Ich litt sehr darunter und suchte Halt im Glauben. Doch ich hatte mich wegbewegt von den Methodisten, der Glaubensgemeinschaft, in der ich aufgewachsen war. Also suchte ich nach Alternativen. Ich besuchte die Unitarier, die Quäker und auch ein japanisches Zen-Zentrum, zu dem ich mich sofort hingezogen fühlte, wahrscheinlich, weil meine Mutter unser Haus japanisch eingerichtet hatte. Bei meinem ersten Besuch wurde mir gezeigt, wie man meditiert: 40 Minuten lang im Schneidersitz, schweigend, mit Blick zur Wand. Ich dachte, das überlebe ich nicht. Dann fand eine *Puja* statt mit Verbeugungen, Gesang und Weihrauch. Mir war das alles sehr fremd, aber als wir die vollen Niederwerfungen machten und mein Kopf zum ersten Mal den Boden berührte, überkam mich ein tiefes Gefühl von Heimkehr und Erlösung. Später reiste ich durch Asien, wo ich ein intensives Erlebnis in einem thailändischen Kloster hatte. Als ich zurück in die USA ging und mit dem Hochschulstudium begann, merkte ich, dass etwas in mir erwacht war, dem ich nachgehen wollte – und zwar mit Hilfe eines Lehrers. Also verließ ich die Hochschule und begann ein Klosterleben im *Tassajara Zen Mountain Center* in der Nähe von San Francisco.



Vor zehn Jahren haben Sie sich wieder stärker der Welt außerhalb des Zentrums zugewandt: Sie begannen zu unterrichten. Was hat Sie dazu bewogen?

Ich weiß noch, wie ich einmal Schüler durch unser Zen-Zentrum geführt habe und gefragt wurde, warum ich mich vor der Buddhafigur verbeuge. In jeder Zelle meines Körpers konnte ich die Antwort darauf spüren, aber ich konnte sie in dem Moment nicht angemessen und verständlich in Worte fassen. Zu jener Zeit verspürte ich zunehmend den Wunsch, die Praxis, die einerseits zwar buddhistisch ist, aber andererseits zutiefst menschliche Züge trägt, mit der Welt zu teilen. Auch die Geburt meiner Tochter Elisabeth hatte dazu beigetragen, dass ich mich wieder stärker dem Leben außerhalb des Zentrums zugewandt habe. Dazu muss man wissen, dass ich in einer Zen-Tradition lebe, die Heirat und Familie erlaubt. Ich wollte sowohl das Geschehen in der Welt besser verstehen als auch eine Lebensgrundlage finden, die meinem Wunsch entspricht, für andere von Nutzen zu sein.

Was führte Sie in die Wirtschaftswelt?

Ich hatte eine Ausbildung zum Coach gemacht, als mich eine Freundin, die ebenfalls aus dem Zen kommt, fragte, ob ich sie bei ihrer Arbeit unterstützen wolle. Sie bot Achtsamkeitstrainings in Unternehmen an – eine Pionierin. Damals, 2008, waren solche Trainings noch rar. Ich lernte viel von ihr: Wie spricht man Menschen mit verschiedenen Biografien an? Wie werden Meditationen angeleitet? Ich kannte bis dahin nur die Sprache des Zen und wusste, wie man still sitzt. Dass ich in der Unternehmenswelt gelandet bin, empfinde ich als Glück. Dort hat man enorme Einflussmöglichkeiten: So viele Menschen verbringen einen Großteil ihrer Zeit am Arbeitsplatz. Außerdem ist die Achtsamkeitspraxis eng verbunden mit der Art und Weise, miteinander zu kommunizieren. Diese Seminare haben das Potenzial, eine ganze Unternehmenskultur zu prägen.

Sie haben die Non-Profit-Organisation SIYLI (Search Inside Yourself Leadership Institute) mit aufgebaut, die das einst für Google-Mitarbeiter entwickelte, zweitägige Achtsamkeitstraining SIY heute weltweit vermittelt. Was kann ein solch kurzes Seminar überhaupt bewirken? In der Unternehmenswelt sind zwei Tage

nicht wenig. Diese kurz scheinende Zeitspanne kann enorme Auswirkungen haben, die je nach Teilnehmer ganz unterschiedlich ausfallen können. Manche bekommen erstmals eine Ahnung davon, wie es ist, einmal innezuhalten, eine Pause zu machen. Das kann eine radikale Erfahrung sein. Andere wiederum, die bereits Meditationserfahrung haben, begreifen, dass sie ihre Praxis auch am Arbeitsplatz anwenden können und nicht nur im stillen Kämmerlein. Wir hören von Teilnehmern, wie sie Kollegen, mit denen sie 15 Jahre lang ein Büro teilten, innerhalb eines Gesprächs völlig neu kennenlernten. Innerhalb dieser zwei Tage decken wir vieles ab: Übungen für eine nach innen gerichtete Konzentration, aber auch Übungen, um soziale Fähigkeiten zu entwickeln wie Mitgefühl, Führungsqualitäten oder achtsame Kommunikation. Gewöhnlich ist für jeden Teilnehmer etwas dabei, das ihn anspricht und dabei unterstützt, mehr bei sich und zugleich präsenter für andere zu sein.

Ein Schwerpunkt Ihrer Arbeit ist die Ausbildung von Trainern, der Bedarf steigt ja auch zunehmend. Sollten angehende Lehrer jahrelange Meditationserfahrung haben wie Sie?

Man braucht keine zwanzig Jahre im Kloster zu verbringen, aber man sollte schon Meditations- und Retreaterfahrung mitbringen. Das war uns von Anfang an klar und das betonen wir heute stärker denn je. Die Erdung und Präsenz eines Lehrers kommuniziert in mancher Hinsicht mehr als der Inhalt des Programms. Wir haben aber auch festgestellt, dass nicht alle Menschen mit langjähriger Praxis geeignet sind, SIY zu unterrichten. Man muss in der Lage sein, zwei Tage lang einen Raum voller Menschen zusammenzuhalten. Man muss mit den Teilnehmern in die Stille gehen und im nächsten Moment wieder Energie versprühen können. Nicht jeder ist dazu in der Lage.

Sie kennen sicher die Bedenken, dass Trainings wie SIY von Firmen missbraucht werden könnten, um Mitarbeiter gefügiger zu machen. Was sagen Sie dazu?

Ich erlebe das nicht so. In der Regel sind es die Mitarbeiter selbst, die nach Seminaren wie SIY fragen. Jeder wünscht sich doch eine menschlichere Umgebung, jeder will stärker

in Verbindung sein mit anderen, das gilt auch am Arbeitsplatz. Es gibt ein allgemeines Bedürfnis nach einem Leben, das eine Bedeutung hat. Die Praxis erfüllt dieses Bedürfnis. Was auch oft falsch verstanden wird: Achtsamkeit kann beruhigend wirken, aber sie macht nicht gleichgültig oder schläfrig, sondern weckt auf. Die Praxis befähigt die Teilnehmer, Stellung zu beziehen, Prioritäten zu setzen, Dinge zu hinterfragen: Stimmen die Werte meiner Firma mit meinen eigenen überein?

In einer Zusammenfassung Ihrer Arbeit schreiben Sie, Ihr großes Interesse gelte der Frage, wie die Kernaussagen der buddhistischen Lehre dabei helfen können, den Herausforderungen unserer Zeit besser zu begegnen. Haben Sie Antworten gefunden?

Ich halte die buddhistische Erkenntnis, dass wir Menschen alle miteinander verbunden sind, für unsere Gesellschaft für extrem wichtig. Als menschliche Spezies tendieren wir dazu, uns als getrennt wahrzunehmen: wir und die anderen. Aus buddhistischer Sicht ist das ein Missverständnis. Natürlich sind wir in gewisser Hinsicht Individuen, aber wir sind eben auch alle miteinander vernetzt. Neue neurowissenschaftliche Studien deuten auf interessante Veränderungen im Gehirn hin, die sich aus der Achtsamkeitspraxis ergeben können: Eine Studie der Yale University zeigt, dass Meditierende weniger Aktivität im sogenannten Standard-Modus-Netzwerk haben, das beteiligt ist, wenn unsere Gedanken kreisen und wir vor allem an uns selbst denken. Auch schneiden Meditierende besser ab, wenn es um Nicht-Anhaftung geht. Das zeigt, dass die Art und Weise, wie wir uns selbst und die Welt wahrnehmen, ein Produkt mentaler Prozesse ist.

Das heißt, wir können diese Wahrnehmung verändern. Dies ist der Kern des Buddhismus, und er stimmt überein mit unserem wissenschaftlichen Verständnis der Realität und der Funktionsweise unseres Gehirns. Obwohl es widersprüchlich klingt: Wir als Gesellschaft benötigen diese Erkenntnis, wenn wir uns den Herausforderungen unserer Zeit stellen wollen.

Aber sind wir trotz der Achtsamkeitsbewegung nicht noch meilenweit von dieser Einsicht entfernt? Ist die Biologie des Menschen nicht viel zu stark, um diese zu überwinden? Was gibt Ihnen Hoffnung?

Ich sehe das wachsende Interesse der Unternehmen an diesen Praktiken und das der Wissenschaftler an Qualitäten wie Mitgefühl, Güte und Dankbarkeit als Zeichen dafür, was möglich ist. Wir haben uns weiterentwickelt und erkennen zunehmend, dass das, was uns in der Vergangenheit als Spezies gedient hat, nämlich Abgrenzung, Trennung durch Gruppenbildung, uns nicht mehr weiterhilft. Es dauert zwar zu lange, bis wir uns auf körperlicher Ebene so weit entwickelt haben, dass wir ein besseres Verständnis von Verbundenheit haben – aber dafür können wir uns auf mentaler Ebene weiterentwickeln.

Vielen Dank für das Gespräch!



www.meglevie.com



14. Mind-Body Medicine Summer School 2019

29.08. - 01.09.2019, Essen, Hotel Franz
 Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin
 Tel.: 0201-174 255 12 | E-Mail: info@mindbodymedicine.de

Workshop mit Eva Selhub
Resiliency for Doctors and Therapists through The Love Response
 01.09.2019, 14.00 - 17.00 Uhr, Essen, Hotel Franz
 (im Anschluss an die Mind-Body Medicine Summer School)

www.mindbodymedicine.de

