

# moment by moment

## Vom Tun zum Sein



*moment by moment* | Newsletter März 2017

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es ist wieder so weit: Die neue Ausgabe von *moment by moment* ist im Druck und erscheint am 13. März an allen Bahnhofs- und Flughafenbuchhandlungen. Wer nicht so lange warten möchte, kann sich unser [Early-Bird-Abo](#) holen und bekommt die aktuelle Ausgabe schon kommende Woche direkt nach Hause geschickt.

Im Februar war *moment by moment* auf der Premiertour für den Film *From Business to Being* dabei. Eine großartige Zeit, in der wir wieder viel positives Feedback erhalten haben. Wie bereits auf der Tour angekündigt, erhalten Sie heute die Vorabveröffentlichung des Interviews mit dem Filmemacher Julian Wildgruber und Rudi Ballreich, Unternehmensberater, Protagonist und Initiator des Films.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!



Filmemacher Julian Wildgruber und Hanna Henigin sowie Initiator Rudi Ballreich

## Vom Tun zum Sein

*Interview: Stefanie Hammer, Melanie Müller*

Wie wollen wir leben und arbeiten? Gibt es einen Ausweg aus dem ständigen Getriebensein? Kann uns Achtsamkeit dabei helfen? Der Dokumentarfilm *From Business to Being* sucht nach Antworten.

Immer mehr Menschen geraten aufgrund des enormen Drucks in der Arbeitswelt in die Krise. Die Kultivierung von Achtsamkeit und Mitgefühl kann dazu beitragen, hier sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene eine Veränderung anzustoßen. *From Business to Being* zeigt, wie das geschehen kann, und erklärt, warum es wichtig ist. Die Filmemacher Julian Wildgruber und Hanna Henigin begleiten Führungskräfte, die ehrlich über die Herausforderungen ihres Alltags berichten, und befragen Experten wie Meditationslehrer und Quantenphysiker Arthur Zajonc, Aktionsforscher Otto Scharmer, MBSR-Begründer Jon Kabat-Zinn und Neurowissenschaftlerin Tania Singer.

Wir haben mit Filmemacher Julian Wildgruber und Rudi Ballreich, Unternehmensberater, Protagonist und Initiator des Films, gesprochen, um Näheres zu erfahren.

## **moment by moment: Wie kam es zu dem Film *From Business to Being*?**

Rudi Ballreich: 2007 habe ich zu der Konferenz einer Beratervereinigung, in der ich aktiv bin, Arthur Zajonc eingeladen. Er ist Quantenphysiker, war Präsident des *Mind and Life Institute*, praktiziert seit über 40 Jahren Meditation und berät den Dalai Lama. Zudem hat er eine Methode entwickelt, die er *Contemplative Inquiry* nennt und mit der man wissenschaftliche oder auch unternehmerische Fragen meditativ untersuchen kann.

Wir waren von der Arbeit mit ihm elektrisiert und haben vier Jahre mit ihm an der Frage gearbeitet, wie Meditation in der Unternehmensberatung und im Management eingesetzt werden kann. Ich hatte allerdings den Eindruck, dass diese Art des Trainings – vor allem hinsichtlich der Sprache und des Aufbaus – noch nicht so recht für Unternehmen tauglich ist. Daher habe ich Arthur gebeten, mit mir zusammen einen weiteren Workshop zu machen, um das meditative Bewusstseinstaining mehr auf Unternehmen zuzuschneiden. Diesen Prozess wollte ich filmisch dokumentieren. Als ich Julian (Wildgruber) dann kennenlernte, habe ich ihn darauf angesprochen und er zeigte Interesse – obwohl ich ihm gleich sagte, dass wir kein großes Budget haben.

Julian Wildgruber: Mir wurde in diesem Gespräch intuitiv klar, dass Bewusstseinstaining für Führungskräfte ein Weg sein könnte, um eine wirkliche Veränderung zu erreichen. Wenn die Entscheider in Unternehmen sich achtsam mit sich und der Welt verbinden, dann beginnen sie, in größeren Zusammenhängen zu denken und die Verantwortung für das Ganze zu fühlen. Dann fällt es ihnen schwer, zerstörerisch zu sein im Umgang mit Menschen, Tieren und der Natur.

Das Thema Wirtschaft beschäftigt mich schon länger. Die Formen von Wirtschaft, die wir heute haben, erzeugen extreme soziale Ungleichheit und zerstören die Erde unwiederbringlich. Das bedeutet für mich, dass die sozialen Fragen unserer Zeit in der Wirtschaft gelöst werden müssen.

R.B.: Nach und nach kamen dann weitere Experten aus meinem Netzwerk zu dem Filmprojekt dazu, wie Jon Kabat-Zinn, Tania Singer oder Otto Scharmer. Und natürlich unsere Protagonisten: Führungskräfte, die wir begleiten – wie Torsten Müller oder Reinhard Stachel – und der ehemalige Investmentbanker Rudolf Wötzel.

## **Wofür steht das *Being* im Titel?**

J.W.: Der Film zeigt den Weg vom Getriebensein, vom alltäglichen *Business* zum Sein, zum *Being*. Letzteres steht für das wache, bewusste Wahrnehmen und Erleben von Körper, Seele und Geist im Hier und Jetzt und das Verbundensein mit der Situation, wie immer sie gerade ist. Diese Erfahrung ist verknüpft mit dem Aussteigen aus Gewohnheiten und Automatismen. Dadurch öffnet sich ein kreativer Raum, der die Möglichkeit bietet, Neues zu denken und – vor allem – Neues, Innovatives zu tun.

## **Wenn es nicht mehr um maximale Leistung oder Profit geht, worum geht es dann?**

J.W.: In dem Film taucht der Begriff *Caring Economy* auf. Gemeint ist damit eine

Wirtschaft, in der ökonomische Transaktionen von gegenseitiger Fürsorge geprägt sind. Vereinfacht gesagt: eine geschwisterliche Wirtschaft, in der wir vom Herzen aus handeln.

Darum sollte es uns gehen.

### **Und was bedeutet *Mindful Leadership*? Warum gewinnt dieses Konzept an Bedeutung?**

R.B.: Führungskräfte kommen von Jahr zu Jahr stärker unter Druck. Das hat mit der Globalisierung zu tun, mit dem Anspruch, immer schneller noch mehr mit immer weniger Aufwand zu schaffen. Dazu kommt, dass die Aufgaben komplexer geworden sind und man mit einer Flut von Informationen konfrontiert ist – oft 100, 200 E-Mails pro Tag. Via Smartphone gilt es, immer erreichbar zu sein.

Das bedeutet, dass das Bewusstsein enorm unter Druck kommt, eine ständige Angst da ist, dass man seine Aufgaben nicht mehr schafft oder nicht richtig macht. Statt in der Herausforderungszone befinden sich Führungskräfte oft in der Überforderungszone, fühlen sich überwältigt und werden von der Stressreaktion gepackt, in der sie in die Überlebensmechanismen *Fight, Flight or Freeze* geraten und dabei alte Muster wiederholen. Meditatives Bewusstseinsstraining stärkt die Fähigkeiten, diese automatisch wirkenden Impulse zu stoppen, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen. Dadurch entsteht ein kreativer Bewusstseinsraum zwischen Reiz und Reaktion, in dem neue und situativ passende Handlungsideen geklärt werden können. Qualitätssicherung als Führungskraft heißt, das eigene Bewusstsein zu entwickeln, zu lernen, geistesgegenwärtig zu sein, von Moment zu Moment. Nicht gelebt zu werden, sondern selbst zu steuern.

Ein weiteres wichtiges Thema ist Kommunikation. 70 Prozent der Zeit sind Führungskräfte damit beschäftigt, zu kommunizieren. Wenn ich meine Bewusstseinsmuskeln trainiert habe, kann ich aus einer Meta-Position heraus erkennen: Was braucht der andere? Was brauche ich? Wonach verlangt die Situation? Hier spreche ich dann auch über Mitgefühl, Empathie, Resonanzfähigkeit. Gelingende Kommunikation braucht einen klaren Kopf, aber auch ein weiches, offenes Herz sich selbst und den andern gegenüber. Ich verstehe, worum es dem anderen oder mir wirklich geht, wenn ich es nicht nur verstandesmäßig erfasse, sondern auch fühle.

### **Was hat Sie an Ihren Protagonisten am meisten beeindruckt?**

J.W.: Mich hat am meisten die Offenheit der Menschen uns gegenüber beeindruckt. Und wir hatten zum Teil echt ungewöhnliche Fragen an unsere Protagonisten (lacht). Die Begegnungen mit ihnen und die unzähligen gesichteten Stunden Filmmaterial voller Lebenserfahrung und Weisheit haben mich und meine Kollegin Hanna Henigin wirklich tiefgreifend verändert.

### **Was kann der Film aus Ihrer Sicht bewirken?**

J.W.: Der Film ist philosophisch und tiefgründig. Er zeigt einprägsam, was chronischer

Druck in Organisationen bei Menschen auslösen kann. Damit sind nicht nur Burnout und andere gesundheitliche Probleme gemeint, sondern auch der Verlust der Kreativität und des Mitgefühls.

*From Business to Being* zeigt aber auch Lösungsansätze. Es wird unmittelbar erlebbar: **Wenn wir in achtsamen Kontakt kommen mit der Wirklichkeit, können wir** menschlicher miteinander umgehen und im Arbeitsleben bessere Ergebnisse produzieren.

Zudem regt der Film zur Selbstreflexion an. In den Geschichten der drei porträtierten Führungskräfte können sich die Zuschauer mit ihren eigenen Lebenssituationen und beruflichen Herausforderungen wiederentdecken. Es kann die Frage entstehen: Wie will ich leben und arbeiten? Der Film zeigt hier eine klare Perspektive. Ich wünsche mir, dass er die Menschen inspiriert, Verantwortung zu übernehmen für das eigene Leben und für die Welt.

R.B.: Der Film geht sehr zu Herzen und berührt Menschen. Nach der Kinotour steht er auch zur Verfügung, um in Unternehmen gezeigt zu werden. Der Film kann dann als Diskussionsgrundlage dienen, um darüber zu sprechen, wie es den Menschen geht, und vor allem, was sie verändern wollen, um die Bedürfnisse der Menschen mit den Bedürfnissen der Organisation zu versöhnen.

### **Glauben Sie an eine tiefgreifende gesellschaftliche Veränderung durch Achtsamkeit?**

J.W.: Wenn mir durch Achtsamkeitsmeditation bewusst wird, dass ich immer im gegenwärtigen Moment lebe und handle und sich das Leben fortwährend verändert, also immer wieder neu ist, dann kann sich mit hundertprozentiger Sicherheit ein tiefgreifender Wandel vollziehen. Also ja!

### **Sie haben den Film zum Teil durch Crowdfunding finanziert – ein Beweis dafür, dass dieses Thema viele beschäftigt?**

J.W.: Ich würde schon sagen, es zeigt, dass Menschen dieses Filmprojekt gesehen und als notwendig empfunden haben. Wir waren und sind immer noch von ganzem Herzen dankbar, dass sie dieses Geld freiwillig gegeben haben – in dem Vertrauen, dass dieser Film Wirklichkeit werden wird.

Zudem ist der Film nur entstanden, weil das gesamte Team an ihn geglaubt und erst einmal auf die Gagen verzichtet hat. Er ist ein absolutes Herzensprojekt und ich glaube, das spürt man auch, wenn man *From Business To Being* anschaut.

### **Gelingt es Ihnen, die neuen Prinzipien in Ihrem Leben zu verwirklichen?**

J.W.: Ich arbeite daran, immer bewusster und wacher zu werden. Das hört ja nie auf und damit habe ich auch jeden Tag genug zu tun (lacht).

**Vielen Dank für das Interview!**

Wenn Sie noch mehr zu dem Thema Achtsamkeit in unserer Gesellschaft lesen möchten, holen Sie sich die neue Ausgabe von *moment by moment* mit dem Titelthema „Das Herz der Achtsamkeit“ oder besuchen Sie unsere Website: [www.moment-by-moment.de](http://www.moment-by-moment.de)

Ihre

A handwritten signature in blue ink that reads "Stefanie Hammer". The script is cursive and fluid.

Stefanie Hammer & das Team von *moment by moment*

[www.moment-by-moment.de](http://www.moment-by-moment.de)