

DIGITALISIERTE VERTIEFUNG

Zwei Leute aus Witten und ein Zen-Meister aus Düsseldorf wollen deutsche Manager in die Versenkung treiben.

Text / JAN VOLLMER
Fotos / HARTMUT NÄGELE

58

Es war ein sonniger, kalter Mittwochnachmittag in Davos in den Schweizer Alpen, als der in den Ruhestand versetzte Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn (71) merkte, dass Meditation – sein großes Thema – in der Wirtschaftswelt angekommen war.

Mit ihm auf der Bühne saß William George (73), Management-Gelehrter an der Harvard Business School und Verwaltungsrat sowohl von Goldman Sachs als auch von Exxon Mobil. Die beiden philosophierten übers acht-same Führen – „Leading Mindfully“ – und darüber, wie Meditation den Menschen und Managern dabei helfen kann, mit ihren Ängsten und Mühen und Plagen besser fertig zu werden und zurechtzukommen.

Im Publikum über hundert Teilnehmer des Weltwirtschaftsforums, minutenlang in ihr Schweigen und die Stille ihrer Aufmerksamkeit gehüllt.

Gewiss, „Meditation“ hatte in Davos schon in den Vorjahren auf den Tagesordnungen gestanden. Aber da-

mals „kam noch niemand“, sagte Kabat-Zinn, ein früherer Molekularbiologe am MIT, also kein esoterischer Spinner. „In diesem Jahr gab es mehr Interesse als je zuvor.“

Fernöstliche Entspannungstechniken sind allenthalben *en vogue*, Selbstversenkung ist das aktuelle Trallala, nicht nur unter Hausfrauen und Kfz-Mechanikern, sondern vor allem in Kreisen, die sich der Erfolgselite zugehörig fühlen. In den USA sprechen Karriereberater von einer „Mindful Revolution“ – *cool* bleiben auch in Augenblicken schärfster Anspannung: dank Meditation (und Yoga).

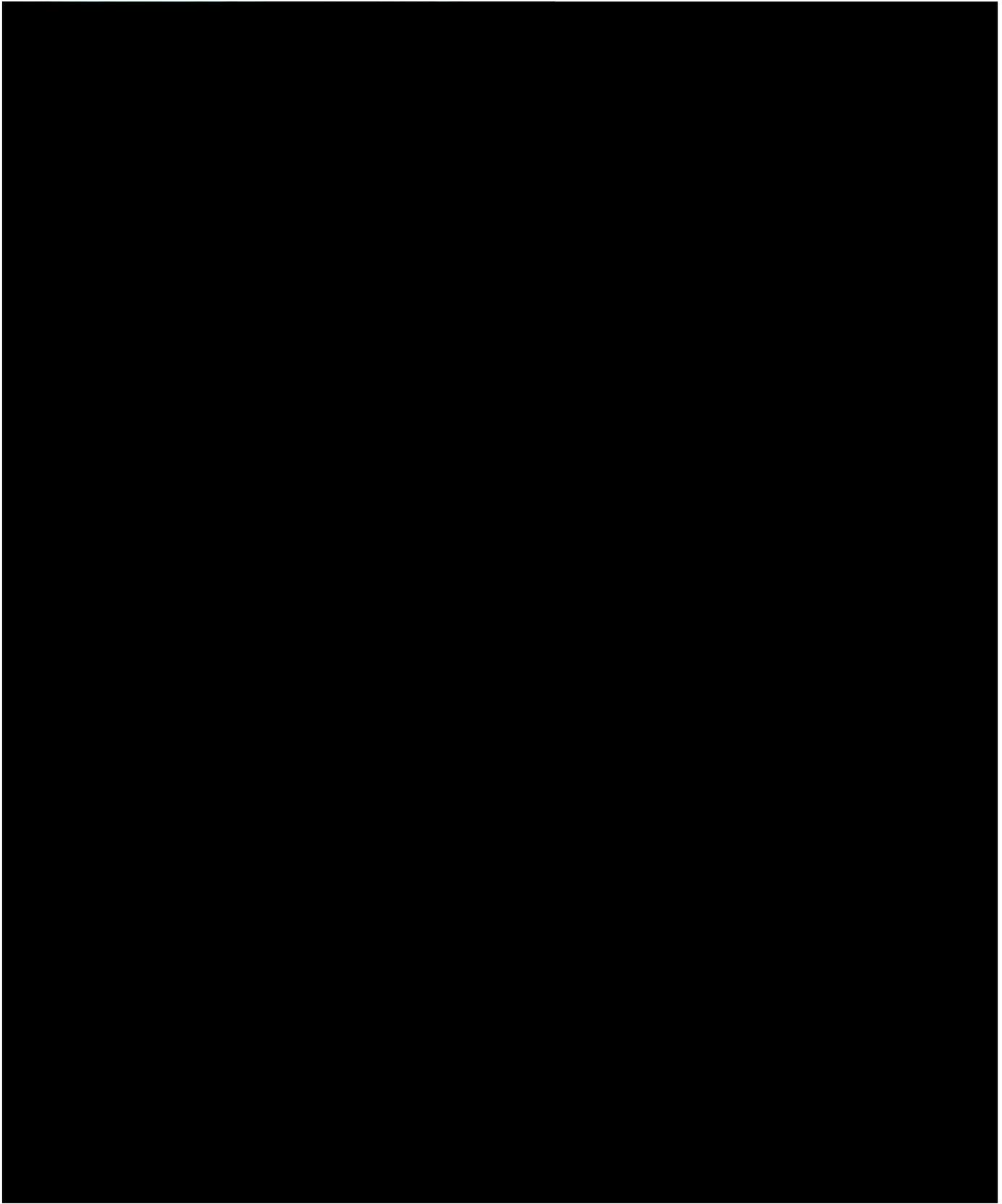
„MBSR“ heißt das Kabat-Zinn-Programm: „Mindfulness-Based Stress Reduction“. Der Amerikaner vertritt den Standpunkt: „Achtsamkeit ist etwas, das du trainieren kannst wie einen Muskel.“ Großunternehmen bieten ihren Beschäftigten inzwischen Kurse an, Krankenkassen tragen die Kosten als Maßnahme zur Erschöpfungsvorsorge. Meditation & Management – *le dernier cri*.

Der frühere BMW-Chef Norbert Reithofer (59) meditiert ebenso wie sein noch amtierender Kollege Peter Terrium (52) von RWE. Auch Wolfgang Reitzle (66), ehemaliger Vorstandschef der Linde AG und jetzt Verwaltungsratspräsident von Lafarge-Holcim, soll sich zur mentalen Einkehr bekennen.

Bei Bosch, wo der Krawattenzwang schon aufgehoben wurde, bei DM und Siemens werden Achtsamkeitsübungen angeboten; auch bei der Europäischen Zentral- und der Deutschen Bank treffen sich Manager zum gemeinsamen In-sich-Gehen.

„Hier sind wir, in diesem wunder-vollen Land“, sagte William George, der Goldman-Sachs-Mann, versonnen zu Kabat-Zinn, „und hat sich irgendwer mal bemüht, zu den Bergen hinaufzuschauen? Oder suchen wir nur nach der nächsten Person, die wir treffen könnten?“ Selten wurden auf dem Weltwirtschaftsforum in Davos so achtsam die Berge betrachtet.

Ja, die Leute schauen zurzeit am liebsten in sich selbst hinein, auf der



PAUL KOHTES ist die Galionsfigur der Zen-Zunft. Der frühere PR-Berater hat einen Seinszustand erreicht, den viele als beneidenswert betrachten: Er nimmt nichts mehr richtig ernst.



JONAS LEVE (M.) und MANUEL RONNEFELDT führen Zen-Mann KOHTES ihre Mobilanwendung „7 Mind“ vor. Man darf davon ausgehen, dass alle drei den Kopf endlich frei haben für andere Dinge.

Suche nach Erleuchtung oder etwas Licht am Ende des Korridors.

Jonas Leve (30) und Manuel Ronnefeldt (27) stehen auf einer wesentlich kleineren Bühne als jener in Davos, nämlich auf dem Festivalgelände Odonien, in der Nähe vom Kölner Hauptbahnhof, doch sie haben das gleiche Stück im Programm. Um sie herum Piraten-Deko aus Holz und rostigem Metall, es sieht ein bisschen so aus wie der Spielplatz von „Mad Max“. Von der Bühne ragt eine Bohle ins Publikum wie die Planke von einem Piratenschiff. Das *Start-up*-Festival heißt „Pirate Summit“.

Leve und Ronnefeldt sehen aus wie *IT-Nerds*-Darsteller Anfang der 2000er: helle, freundlich-jugendliche Gesichter, Nietenhosen, T-Shirts, Kapuzenpulli. Sie haben drei Minuten, um sich und ihr Meditationsprogramm „7 Mind“ vorzustellen. Die Gründer im Publikum (alle um die Mitte 20) und die etwas älteren Herrschaften (Geldanleger Mitte 30) fühlen sich gut unterhalten: „Ach, ist ja auch mal ganz nett, so eine Meditations-App.“

Als Jonas und Manuel zu den Zahlen kommen, nickt das Publikum anerkennend: „7 Mind“ wurde in eineinhalb Jahren rund 55.000 Mal heruntergeladen. Wöchentliche Wachstumsrate: rund sechs Prozent. Das ist viel für eine Mobilanwendung, angesichts der Tatsache, dass die beiden Gründer kein Geld fürs Marketing ausgegeben, sondern alles, was sie aufbringen konnten, in die Technik gesteckt haben. Ende Oktober soll eine erweiterte Version für Unternehmen herauskommen.

Die Digitalisierung der Meditation begann im Silicon Valley, mit der Anwendung „Headspace“: In kurzen, animierten Videos und unter Zuhilfenahme von insgesamt 350 Stunden gesprochenen Unterweisungen leitet der ehemalige buddhistische Mönch Andy Puddicombe (43) mit ruhiger Stimme zur Meditation an.

Seit ihrer Einführung im Januar 2012 wurde „Headspace“ mehr als drei Millionen Mal heruntergeladen. Vielleicht ist es William George, dem

Goldman-Sachs-Manager aus Davos, zu verdanken, aber alle Mitarbeiter seiner Anlagebank bekommen das Abonnement kostenlos. Die Gestaltung von Jonas und Manuels Anwendung „7 Mind“ erinnert übrigens durchaus an „Headspace“.

Nach ihrer Präsentation auf dem Piraten-Festival sitzen Jonas und Manuel auf einer Holzbank unter einem Bierzelt. Nebenan legt jemand Techno auf.

Wenn Menschen von Meditation erzählen, sucht man bei ihnen automatisch nach Hinweisen oder Spuren der Erleuchtung. Jonas' Art zu reden ist gelassen und einfühlsam – so, als würde man sich mit einer Freundin unterhalten, die gut zuhören kann. Auch Manuel wirkt fröhlich und aufgeräumt. Die beiden sammeln und versenken sich seit Jahren: Jonas hat die Meditation über seinen Vater kennengelernt, einen Fotografen, der irgendwann beschlossen hat, Buddhist zu sein.

Kennengelernt haben sie sich über Manuels Vater, einen Gitarrenlehrer, bei dem Jonas einst Unterricht genommen hatte. Manuel selbst leistete nach dem Abitur Zivildienst in Indien und ging dort, aus Neugier, für drei Tage in ein Kloster. Und meditierte.

Beim BWL-Studium in Witten trafen sich die beiden schließlich wieder. Auf einer Tagung, die sie an der Universität organisiert hatten, machten sie schließlich die Bekanntschaft des sogenannten Zen-Meisters Paul Kohtes. Kohtes ist 70 Jahre alt und so etwas wie die Galionsfigur der deutschen Wirtschafts-Meditationsszene: „Wenn irgendein Konzern ein Seminar zu Achtsamkeit machen möchte – sie fragen immer Paul an“, sagt Jonas.

Außerhalb der Versenkungsgilde erinnert man den Namen vielleicht noch von der PR-Firma Kohtes & Klewes, die zu den großen des Landes gehörte und in der Agenturgruppe Ketchum Pleon aufgegangen ist. Kohtes hat bei Ketchum noch einen Beratervertrag und spricht auf der Weihnachtsfeier.

Jonas und Manuel legten dem Zen-Meister Kohtes den Geschäftsplan für

ihre Mobilanwendung auf den Tisch. 24 Stunden später sagte er: „Ja. Das machen wir.“

Kohtes ließ seine Kontakte spielen, und über 100.000 Euro kamen zusammen – genug, um ein Modell beziehungsweise Muster zu programmieren und eine GmbH zu gründen. Ein potenzieller Investor habe den Wert der Firma kürzlich auf über eine Million Euro beziffert, sagt Jonas. Aber das sei „im Moment nur eine Zahl, wir zahlen uns selbst noch nicht mal Gehalt aus“.

Wenn Jonas und Manuel auf Messen oder Festivals gehen, haben sie ihre geräuschhemmenden Kopfhörer dabei, damit man in ihre Anwendung hineinhören kann.

Ich setze die Kopfhörer auf, es wird still, die ruhige, feste Stimme eines älteren Mannes begrüßt mich – es ist die Stimme von Paul Kohtes. Auf dem Bildschirm meines Telefons erscheint das siebeneckige Erkennungszeichen der *App* und eine Spieltaste, die langsam pulsiert, als würde sie atmen.

Kohtes duzt mich: „Nimm deinen Körper wahr, spüre den Boden unter deinen Fußsohlen. Rechts und Links. Nimm wahr, wie sich deine Füße anfühlen. Kalt. Oder warm. Entspannt. Oder angespannt.“ Die Pausen zwischen den Worten werden länger. „Lass es geschehen, wenn es geschieht.“

Wenn man jeden Morgen sieben Minuten lang (deswegen „7 Mind“) meditiert, gewöhnt man sich schnell an die Routine: Körper spüren, Atem spüren, Spüren spüren, Außenwelt leise stellen, altem Mann zuhören.

Die Projektentwicklerin einer PR-Firma, die mithilfe der Anwendung meditiert, sagte mir: „Es ist wie tauchen. Der Lärm des Schwimmbads verschwindet. Man ist in einer Unterwasserwelt nur mit sich selbst und blendet alles für die Zeit aus. Man ist leichter, aber sehr präsent. Man merkt, was im Kopf los ist, kann sich sortieren.“

Es ist einfach, sich mit der *App* und der Kohtes-Stimme auf Innenschau zu begeben, es ist wie ein Pawlow'scher Reflex: Der Hund hört die Glocke und

sabbert, der Mensch hört Kohtes und versinkt in sich selbst.

Ohne Anleitung zu meditieren kann nämlich durchaus enttäuschend und entmutigend sein, denn man weiß nie, ob man alles richtig macht. Kohtes sagt einem ziemlich genau, was man tun muss, und redet beruhigend auf einen ein wie auf ein nervöses Pferd: „Vielleicht nimmst du auch nichts wahr. Dann ist es das.“

Meditation sei kein Medikament, das ein bestimmtes Leiden heilen oder einen Mangel lindern könne und dessen Wirkung sich mit einem Placebo prüfen ließe, wie Aspirin. Der Effekt auf das eigene Leben ließe sich eher mit Gewohnheiten vergleichen, wie „jeden Morgen laufen gehen“.

Auch die Auswirkung der Meditation auf Wirtschaftsleute ist ambivalent. Der Seelenkundler Niko Kohls (41), Professor an der Hochschule Coburg, erzählte mir von einem Experiment, das er mit 20 Mitarbeitern eines Telefonberatungszentrums („Callcenter“) in Freiburg angestellt habe.

Nach acht Wochen Meditation, sagt Kohls, hätten vier der 20 Mitarbeiter gekündigt. „Diesen vier Mitarbeitern hat die Meditation anscheinend geholfen, zu verstehen, dass das Callcenter nicht der beste Platz im Kosmos für sie ist.“ Nun ja. Mit Wissenschaft hat dies nur am Rande zu tun.

„Wer sich auf Meditation einlässt, verändert sich“, erzählt Kohtes. „Er wird für einen Moment fitter, aber auch bewusster für das, was passiert.“

Man könnte sagen, dass Meditation eine gewisse Distanz zu den äußeren Umständen des Lebens schafft und eine gewisse Eigen-Empfindsamkeit wachruft. Dass die japanische Armee am Ende des Zweiten Weltkrieges auch Kamikaze-Piloten mit Meditation auf ihren Einsatz vorbereitete und dass die US-Marine heute ihre Scharfschützen mit Meditation trainiert, ist kein Widerspruch.

„Es hängt also davon ab, in welchem Kontext das Ganze präsentiert wird“, sagt Psychologe Kohls. „Letztendlich ist Meditation aus funktiona-

ler Sicht ein Instrument wie ein Hammer: vielseitig einsetzbar.“

Betritt man Paul Kohtes' Erdgeschosswohnung in Oberkassel, einem der schönsten und teuersten Stadtteile Düsseldorfs, weht einem ein Hauch Bildungsbürgertum entgegen: An den Wänden ziehen sich Bücherregale entlang, dazwischen Holzskulpturen. In einem Regal seines Arbeitszimmers steht eine Nachbildung der Himmelscheibe von Nebra, auf der Gästetoylette gibt es viele kleine Frotteehandtücher, die man nach Benutzung in eine Tonne wirft.

Paul Kohtes trägt ein kariertes Hemd, ein Armband mit bunten Steinen und, unauffällig unter dem Kragen, eine Kette mit Holzperlen.

Als er mit 28 Jahren seine PR-Agentur gründete, muss er so etwas wie der Inbegriff des Erfolgsunternehmers gewesen sein: charismatisch, impulsiv, energisch. Mit 32 erkrankte er an Tuberkulose. „Das war ein Kulturschock“, erzählt Kohtes. „Als junger Unternehmer zu sehen: Jetzt kannst du nichts mehr tun. Du sitzt da zu Hause, und die Firma läuft gegen die Wand.“

Über einen Freund landete er in dieser Zeit in einem Kloster im Saarland und saß eine Woche lang vor einer weißen Wand. „Nie wieder“, dachte sich Kohtes. Nie wieder wollte er eine Woche lang eine weiße Wand anstarren.

Ein halbes Jahr später war er wieder dort: zum Meditieren. Die weiße Wand hatte ihm etwas gegeben, was er in Düsseldorf-Oberkassel nicht finden konnte. Bis zu dreimal im Jahr verschwand Kohtes dann.

Wenn man Paul Kohtes danach fragt, wie die Meditationswochen seine Arbeit verändert hätten, erzählt er von einer Krisensitzung mit den Anteilseignern seiner PR-Agentur: „Es war sehr ernst, alles sehr angespannt. Ich bin danach aufgestanden und habe einen Witz gemacht, einen Scherz. Einer der Partner sagte, er findet das unmöglich, dass ich nach so einer Sitzung einfach so einen Scherz machen kann.“

Paul Kohtes' Berichte aus der Welt der Meditation sind voll von diesen Anekdoten: Mal geht es um einen Vorstandschef, der seine Angst vor einem Gespräch mit dem Aufsichtsratsvorsitzenden dank Zen überwinde, mal um ihn selbst und wie der wirtschaftliche Erfolg jetzt ganz mühelos auf ihn zukomme, wie „7 Mind“ ja auch „zu ihm gekommen“ sei.

Kurz nach der Jahrtausendwende kaufte Kohtes einen Freiburger Verlag für spirituelle Literatur – wenig später machte er pleite. „Da war nichts zu retten“, sagt Kohtes. Die Erinnerung scheint ihn eher zu amüsieren. „Ich habe eine Verlustzuweisung, die ich mein Leben lang nicht mehr ausfüllen werde. Ich zahle also keine Steuern mehr. Immerhin. Sie sehen doch, ich hab's überlebt. Läuft doch gut. Ich hab' was zu essen. Was zu trinken. Interessante Aufgaben...“

Paul Kohtes, könnte man sagen, nimmt das Leben nicht mehr so richtig ernst. Ist ja ohnehin alles Illusion: „Ich zitiere mal Shakespeare: Er hat gesagt, das ganze Leben ist nichts anderes als ein Theater.“

Eine von Paul Kohtes' Erleuchtungserfahrungen war ein Autounfall: „Nach einem Seminar habe ich auf der Rückfahrt ein Auto gerammt. Ich fand's interessant. Nichts Schlimmes passiert. War nur ein Blechschaden.“ Meditation bringt eine spirituelle Erfahrung mit sich, egal, wie säkular sie sein will.

Warum Meditation gerade heute wieder so in Mode gekommen ist, hat mit der spirituellen Erfahrung zu tun, die sich mit ihr angeblich machen lässt. An Effizienz-Steigerung ist den Wirtschaftsleuten nicht gelegen. Die lassen sich mit anderen Methoden schneller erzielen. „Alle Führungskräfte, die ich treffe, haben hinter der Fassade eine tiefe Sehnsucht nach Sinn. Dass sie nicht einfach nur so durch das Leben laufen und hinterher in die Klappe fallen, und das war's“, erzählt Kohtes. Mit „7 Mind“ haben sie ihren Sinn, ihren neuen Geschäftsgott, dann auf dem Telefon, immer in der Tasche. (I)