



Shaolin-Weisheit für Büro-Krieger



Körper und Geist Statt einer Karriere in der Finanzbranche entschied er sich für das Leben als Shaolin- Mönch. Nun sollen Manager von seinen Methoden lernen.

von BASTIAN HEINIGER



SEMINAR IM «DOLDER GRAND»

Dem Geheimnis der Shaolin auf der Spur: BILANZ-Redaktor Bastian Heiniger (l.) im Training mit Shaolin-Mönch Shi Xing Mi (r.).

Ihre Fähigkeiten scheinen übermenschlich. Sie wirbeln durch die Luft, als könnten sie fliegen. Sie werfen sich mit vollem Körpergewicht auf einen Speer und bleiben unversehrt. Oder sie zerschmettern mit der Stirn einen Stapel Betonplatten, als wäre es nichts. Die chinesischen Kampfmönche sind im Westen bekannt für halsbrecherische Stunts. So mag es verwundern, dass Shaolin-Meister Shi Xing Mi den Managern - der Hauptklientel seiner Seminare - nicht etwa mehr Kampfgeist vermittelt, sondern vor allem eines: Gelassenheit.

Gewiss, am Sonntagmorgen im Gymnastikraum des Nobelhotels Dolder Grand, hoch über dem nebelverhangenen Zürich, lässt sich zu meditativen Klängen gut entspannen. Da fährt selbst die gestressteste Seele runter. Zumal der Kursleiter die Ruhe selbst verkörpert. Wie er so dasitzt, Mönchsgewand, Schneidersitz, Hände ineinandergelegt, regungsloses Lächeln unter den geschlossenen Augen - eine Fleisch gewordene Buddhastatue.

BESSERE PERFORMANCE IM JOB

Es geht aber nicht darum, nur im Hier und Jetzt zu relaxen. Die vom Meister vermittelten Lektionen sollen durchwegs im hektischen Alltag helfen. Denn wer ausgeglichener wird, lebt gesünder ►

8 Shaolin-Regeln für jedermann:

MACH KLEINE SCHRITTE: Will man schlechte Gewohnheiten ändern, soll man mit der einfachsten anfangen, bis sie weg ist, und erst dann die nächste anpacken.

FOKUSSIERE AUF DIE GEGENWART: Will man etwas ändern, soll man gleich damit beginnen. Wer sich gesünder ernähren will, soll das bei der nächsten Mahlzeit umsetzen. So ist ein erster Schritt getan.

SUCHE AUSGEGLICHENHEIT: Es gibt den Krieger-Modus und den Mönch-Modus. Die meisten Berufsleute sind im Alltag ständig im Krieger-Modus und setzen ihre Aufgaben um. Sie reflektieren zu wenig, ob sie gerade das Richtige tun, und verschwenden so Energie und machen Fehler. Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Mönch-Zeit, schalte die Geräte aus und reflektiere über das, was du tust.

GENIESSIE DIE REISE: Das Leben ist zu 99 Prozent Reise und nur zu einem Prozent Ziel. Wenn man nur am Ziel glücklich ist, hat man ein Problem. Fokussiere deshalb auf die kleinen Schritte, die zum Ziel führen. Vielleicht ändert sich derweil auch das Ziel.

POSITIVE DISZIPLIN: Sie ist der mächtigste Enabler. Wer etwas erreichen will, braucht Disziplin dafür. Führe Routinen in deinen Alltag ein und sieh die Disziplin als etwas Positives – sie bringt dich einen Schritt näher ans Ziel.

LEGE DEN FOKUS AUF LÖSUNGEN, NICHT AUF PROBLEME: Sobald ein Problem ausgemacht worden ist, soll man es gedanklich hinter sich lassen und sich nur noch auf die Lösung konzentrieren. Ansonsten verstärkt man unbewusst das Problem.

TUE ALLES MIT GENUSS: Man kann alles mit Liebe erledigen, auch Dinge, die man nicht mag. Entweder ärgert man sich 15 Minuten beim Abwaschen – oder man versucht, das Geschirr so perfekt und sauber zu reinigen, dass man letztlich schneller und effektiver ist.

WERTE ALS FUNDAMENT: Mache Werte zum Fundament von allem, was du tust. Und lebe die Werte, die du von anderen erwartest, gegenüber dir selbst. Ist dir Respekt wichtig, respektiere dich und deinen Körper als Erstes.



KRAFTORT

Walter Gjergja hat über mehrere Jahre Zeit im Shaolin-Kloster verbracht und wurde dort zum Meister Shi Xing Mi.

KÖRPER UND GEIST

Mit einfachen körperlichen Übungen lasse sich der Verstand austricksen, etwa wenn jemand extrem gestresst und angespannt ist.



► und liefert eine bessere Performance. So einfach sei das. Um dahin zu kommen, braucht es jedoch bestimmte Werkzeuge. Und da kommen die antiken Weisheiten der Shaolin ins Spiel. Deren Philosophie speist sich aus dem Buddhismus, dem Taoismus und dem Konfuzianismus.

Über Jahre hat Shi Xing Mi im Shaolin-Tempel bei Dengfeng im Herzen Chinas trainiert und studiert. Heute darf er das Kloster als Vertreter der 32. Generation repräsentieren. Als säkularer Mönch reist er um die Welt und hält Vorträge und Workshops; oft wird er von grossen Unternehmen gebucht zur Schulung von Managern und Mitarbeitenden.

In Zeiten zunehmender Burnouts sind Themen wie Achtsamkeit und Mindfulness in der Corporate-Welt omnipräsent. Seminare dazu gibt es en masse, auch selbst ernannte Coaches und Wellness-Gurus. Wieso also nicht von jenen lernen, die solche Konzepte seit Jahrhunderten leben. Vom Original. Und so starten die Kursteilnehmenden im «Dolder», wie Shi Xing Mi jeden Morgen beginnt - sie klären ihren Kopf. Normal habe der Mensch Tausende Gedanken in der Stunde. «Diesen mentalen Lärm müssen wir erst ausschalten», sagt er. Das gelinge dank guter Meditation. Tief und ruhig zu atmen und dabei an nichts mehr zu denken, ist für den An-



Wer ausgeglichener wird, lebt gesünder und liefert eine bessere Performance.

fänger keine leichte Übung. Wer sie aber zur täglichen Routine macht, erlebt rasch Fortschritte, spürt die positive Wirkung. Morgens gewinnt man eine höhere Klarheit für die anstehenden Aufgaben, abends befreit man sich vom angestauten Stress und schläft besser ein. Je zehn Minuten reichen aus. Zur Meisterschaft im Sinne der Shaolin reicht das freilich noch lange nicht. Aber man hat ein Fundament gelegt für weitere Übungen.

ITALIENER MIT MISSION

Eigentlich heisst Shi Xing Mi mit bürgerlichem Namen Walter Gjergja. Geboren ist er in einem Dorf unweit von Turin. Mit 13 entdeckte er auf dem Schulweg eine Kung-Fu-Schule, er stürzte sich ins Training, adaptierte dank Dokumentarfilmen die Methoden der Shaolin-Mönche und gewann bald diverse Meisterschaften. Später wollte er Philosophie studieren, seine Eltern rieten ab: Das sei nur gut, um darüber zu philosophieren, keinen Job zu haben. Also Betriebswirtschaft und Philosophie im Nebenfach.

Mitte der 90er Jahre besuchte er nach dem Studium erstmals China. Er wollte mehr über die Geisteshaltung des Shaolin-Kung-Fu erfahren. «Mich interessierte die Bedeutung hinter den Bewegungen.» Aus-

serhalb des Klosters übte er fortan in einer der vielen Kung-Fu-Schulen. Anders als sonst bei westlichen Schülern war sein Kampfstil auf einem ungewöhnlich hohen Niveau. Das fiel einem Shaolin-Mönch auf. «Als der Mönch dann noch sah, dass ich viel über Philosophie wusste und mich besonders dafür begeisterte, lud er mich ins Kloster ein, um dort zu studieren.» Es folgten ein einfaches Leben und harte Trainings. Im Sommer aufstehen um vier Uhr, dann Meditationen, im Morgentraining ging es eine Treppe mit 1400 Stufen den Berg hoch und auf allen vieren wieder runter, dann Krafttraining, Frühstück, Theorie- und Philosophie-Lektionen, später Kung-Fu-Training, Mittagessen und am Nachmittag weitere Lektionen und Theorie. Am Abend etwas Freizeit für Lektüre oder Tagebucheinträge.

Zwar lebte Gjergja über mehrere Jahre immer wieder für Monate im Kloster, er verfolgte aber auch eine weltliche Karriere. In Hongkong arbeitete er im Management-Consulting für eine internationale Investmentgruppe. Als diese in ein Start-up investierte, das Internetzugang für Hochhäuser in Asien lieferte, wurde er mit 27 als CEO eingesetzt. Zwei Jahre später wurde das Start-up von einem japanischen Telekomkonzern geschluckt. Eine gute

Gelegenheit für eine Neuorientierung. «Ich wollte eigentlich zurück nach Europa und hatte ein perfektes CV für eine Spitzenkarriere.» Ein Angebot für einen Top-job in der Finanzbranche lag bereits auf dem Tisch. Zuerst aber besuchte er nochmals das Kloster. Dort meinte sein Meister, er habe das Shaolin-Studium abgeschlossen und sei nun bereit, ein echter Shaolin-Mönch und Lehrer zu werden. Ein Privileg, das nur wenigen Westlern zukommt. «Je mehr ich darüber nachdachte, desto eher realisierte ich: Das ist meine Mission.» In einer Zeremonie im Tempel erhielt er den Namen Shi Xing Mi - frei übersetzt heisst das «Meister interessiertes Reiskorn». Sein eigener Meister hoffte, er trage die erlernten Weisheiten nach Europa und Sorge für deren Verbreitung.

DAS GEHEIMNIS DER SHAOLIN

Shi Xing Mis Background in der Unternehmenswelt macht ihn zum idealen Mittler. Heute lebt er in der Nähe von Lugano, ist Kung-Fu-Entrepreneur und hat bereits drei Bücher veröffentlicht. Um vom Wissen der Shaolin zu profitieren, braucht es kein derart hartes Training wie im Kloster. Selbst spezielle Fitness sei nicht nötig. Dem Anfänger empfiehlt er Qi Gong. Mit einfachen körperlichen Übungen lasse sich der Verstand austricksen, etwa wenn jemand extrem gestresst und angespannt ist. Wie das geht, zeigt er in der zweiten Lektion. Er stellt sich nun etwas mehr als schulterbreit hin, geht leicht in die Hocke, ballt die Hände zu Fäusten, zieht die Ellenbogen eng an den Körper und baut eine enorme Anspannung auf. Dann tiefes Einatmen - und während er explosionsartig durch den Mund ausatmet, stösst er gleichzeitig die Arme vom Körper und springt dabei hoch. «Als würde man imaginäre Ketten sprengen», sagt er. Zugegeben, für das Grossraumbüro eignet sich die Übung nur bedingt. Aber nach ein paar Wiederholungen ist der entspannende Effekt unbestreitbar. «Wenn der Körper relaxed ist, beruhigt sich automatisch der Geist.»

Schweisstreibender wird es dann doch. Shi Xing Mi präsentiert nun die Grundform des Shaolin-Kung-Fu - eine feste Abfolge von Bewegungen, Schlägen, Kicks und Drehungen. Nach vielen Wiederholungen kann sie der Laie bald selbstständig durchführen. Auch wenn ihm Eleganz, Flow und Intensität gänzlich abgehen, hat die Übung ihr Gutes. «Man fokussiert sich so sehr auf die Bewegungen, dass man gleichzeitig ►

DIE ARBEIT ALS SHIFU Ein Shaolin-Meister ist für seine Schüler zugleich Vater, Lehrer und grosser Bruder.

SUCHE NACH DER BALANCE Ein gesunder Geist braucht einen gesunden Körper und umgekehrt. Shaolin streben nach der Balance.



► meditiert und dabei den Körper stärkt.» Womöglich erreicht man diesen Zustand auch beim Streckenschwimmen oder Marathonlauf. Doch für die Shaolin hat jede Bewegung mehrere Bedeutungen, kämpferisch wie philosophisch. Das ist das Geheimnis der Shaolin: Ein gesunder Geist braucht einen gesunden Körper - und umgekehrt. Eine untrennbare Wechselwirkung und stets angestrebte Balance. Und so spricht Shi Xing Mi mit einer Sanftmut, die jeden Fernsehpsychologen erblassen lässt, besitzt aber mit 48 Jahren noch immer den Körper eines römischen Gladiators. Nicht selten erntet er verwunderte Blicke, wenn er auf seinen Reisen in normalem Sportanzug im Hotel-Gym trainiert und flugs einen Spagat hinlegt.

PROBLEM MULTITASKING

Nach der körperlichen Ertüchtigung gibt es hernach zum Schluss etwas Hirnfutter. Im Spa-Bereich des «Dolder» geht es in einen spiralförmig angelegten Meditationsraum, in dessen Mitte sich ein Rund mit Kissen befindet, kleine, mosaikartige Spiegel zieren die Wände. Im Schneidersitz, beleuchtet vom Kerzenschein, erzählt er nun, dass die Leute zu sehr nach Glück strebten. Das könne Stress verursachen. Besser sei es, Glück und Unglück mit Gleichmut zu begegnen, beides zu akzeptieren; Ausgeglichenheit, egal, was kommt. Ganz im Sinne also der griechischen Stoiker. Schon der Philosoph Epiktet wusste: «Der Weg zum

„Viele Chefs sind zwar gut in dem, was sie tun, aber sie sind keine guten Leader.“

Shi Xing Mi

Glück besteht darin, sich um nichts zu sorgen, was sich unserem Einfluss entzieht.»

Wenn aber nicht nach Glück streben, was dann? «Man kann einiges dafür tun, dass man sich allgemein besser fühlt», sagt Shi Xing Mi. Die Summe von schlechten Gewohnheiten trübt unser Befinden. Die Lösung: Man nimmt die am einfachsten zu ändernde schlechte Gewohnheit und arbeitet daran, bis sie entfernt ist. Dann geht man zur nächsten. Der Weg eines Shaolin bedeutet ein ständiges Arbeiten an sich selbst, es ist ein Leben in steter Veränderung. Deshalb fokussiert er sich weniger auf ein fernes Ziel, sondern auf die vielen kleinen Schritte, die dahin führen. Er konzentriert sich jeweils voll und ganz auf das, was er gerade tut. Heisst: keine Unterbrüche durch ständiges Checken von Mails, Nachrichten und andere Ablenkung. «Wer Multitasking betreibt, ist meist weniger effektiv und macht mehr Fehler.» Und wer zuweilen in sich kehre, bekomme nicht nur einen klareren Kopf für seine Handlungen. Man fühle frühzeitig körperliche Beschwerden und könne sie angehen, bevor

sie sich zu einem gesundheitlichen Problem ausweiten.

Sein Charisma, seine Worte und die friedliche Atmosphäre verfehlen ihre Wirkung nicht. Die Kursteilnehmenden sind begeistert, wollen die Ratschläge annehmen, meditieren, mehr auf sich achten. Doch wie das so ist mit Vorsätzen, meistens scheitert man an der Umsetzung. Und beim nächsten hektischen Meeting, bei der nächsten knappen Deadline und der rasant ansteigenden Zahl an Mails, Calls und Terminen findet man sich rasch wieder im alten Trott. Dennoch sei in den letzten Jahren die Nachfrage nach Themen rund um Mindfulness besonders bei Führungskräften gestiegen.

«Viele Chefs sind zwar gut in dem, was sie tun, aber sie sind keine guten Leader», sagt er. Ihnen bringt Shi Xing Mi das Führungskonzept der Shaolin näher. Der Leader heisst dort Shifu - ein Begriff, der Vater, Lehrer und grosser Bruder vereint. Als Vater ermöglicht ein Shifu seinen Schülern zu wachsen. Als Lehrer gibt er ihnen sein Wissen mit. Und als grosser Bruder begibt er sich mit ihnen auf die Reise und hilft, wo es nötig ist. Deshalb sei ein Shaolin-Meister so respektiert. Das wichtigste Asset aber, das ein guter Leader seinen Mitarbeitenden mitgibt: gemeinsame Werte. «Sie haben eine enorme Wirkung auf ein Team und kosten nichts.» Der Leader sollte sich diese Werte besonders aneignen und sie vorleben. Ein guter Chef also muss im Grunde zum Büro-Shaolin werden. ■

Zurück in Zürich: Das nächste Seminar mit Shi Xing Mi im Hotel Dolder Grand findet voraussichtlich zwischen dem 6. und 8. November 2020 statt. Wer mehr Informationen zu seinen anderen Workshops möchte, findet diese unter: www.shaolinshixingmi.com