



WOW_Energie

Manager entdecken das Geheimnis der Ruhe

Immer mehr Führungskräfte suchen die innere Einkehr auf Zeit und gehen ins Kloster. Denn dort haben sie die Kraft der Stille für sich entdeckt.

Der Klostersee blitzt im Sonnenlicht. Mönche schneiden mit Hingabe Rosen und im Kreuzgang zwitschern die Vögel. So gemächlich geht es im Kloster Seeon zwischen München und Salzburg zu. Dort suchen immer mehr Manager Ruhe und Erholung. „Kloster auf Zeit“ nennt sich der neue Trend. „Viele Führungskräfte besinnen sich derzeit auf ‚das Wesentliche‘. Früher waren bombastische Events beliebt, heute sind es eher die ruhigen Einkehrtage im Kloster“, weiß Susanne Hauptmann. Die geprüfte Yogalehrerin und Atemtherapeutin gibt im ehemaligen Kloster Seeon Kurse wie „Zeit zum Aufatmen“, „Balance in Bewegung“ oder „Timeout statt Burnout“. „Der Erfolg eines Unternehmens liegt nicht im Äußeren, sondern im Inneren der Führungskraft.

Parallel dazu lockt auch die Ruhe hinter dicken Klostermauern. Abgeschirmt von der Hektik des Alltags kann man mit ein bisschen Abstand besser über anstehende Fragen sprechen und nachdenken“ ergänzt sie. Orte der Stille und Einkehr boomen in Zeiten pausenloser Kommunikationspflicht. „Die Nachfrage nach meinen Kursen ist stark gestiegen. Vor allem Geschäftsführer und Abteilungsleiter nutzen das Angebot. Führungskräfte von Firmen wie Vapiano, Nestle, die Bayerische Krankengesellschaft oder die Sparkasse Südliche Weinstraße haben bei mir schon Körper, Geist und Seele gestärkt“, betont die Münchnerin. Die Altersspanne liege zwischen 30 und 50 Jahren. Davon besuchen laut Hauptmann 90% Männer und 10% Frauen ihre Seminare. Speziell

Bilder: Fotolia, Kloster Hegne, Sabine Hauptmann, Thomas Schmid

von den Yoga-Kursen seien die oft stressgeplagten Teilnehmer sehr angetan. „Das besondere an meinen Kursen im Kloster Seeon ist, dass ich auf der Basis der 2000 Jahre alten Yoga-Philosophie arbeite. Viele Leute denken bei Yoga nur an Kopfstand, dass sich dahinter eine ganze Philosophie mit umfassenden Erläuterungen zur erfolgreichen, gesunden Lebensführung verbirgt, wissen nur die Wenigsten“, sagt sie. Die ursprüngliche Bedeutung von Yoga ist „Verbindung“ und diese sei wichtig bei Teambildung und Kommunikation. Wenn zwischen den Team-Mitgliedern keine „Verbindung“ bestehe, könne sich niemals ein Teamgeist entwickeln. In ihren Seminaren zeigt sie wie diese „Verbindung“ hergestellt werden kann. Neben der Yoga-Philosophie und einer theoretischen Einführung gibt es viele Körperübungen, die es in sich haben. Denn gerade Managern fehlt es im Berufsalltag häufig an sportlicher Betätigung. „Damit kommen die Teilnehmer dem Postulat entgegen, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sein soll“, so Hauptmann. Die malerische Umgebung rund um Kloster Seeon trägt ebenfalls dazu bei, dass die Führungskräfte hier entspannen und gestärkt in den Arbeitsalltag zurückkehren.

Reise zu sich selbst

Bei den Fach- und Führungskräften aus der Wirtschaft sind auch die „Exerzitien für Manager“ im Kloster Andechs sehr beliebt. Beruflich stark engagierte Füh-



Die abgeschiedene Umgebung rund um Kloster Hegne eignet sich hervorragend für Exerzitien.

Die Exerzitienleiterin Schwester Edith Wetzel im Einzelgespräch.

In der St. Elisabeth Kapelle finden die Besucher Stille und Besinnung.



rungskräfte können durch den benediktinischen Tagesrhythmus wieder zu sich selbst finden und haben die Gelegenheit, sich über die eigenen Lebens- und Arbeitsstrukturen Gedanken zu machen. Während der Exerzitien sind die Teilnehmer in der Klausur des Klosters, weshalb nur Männer daran teilnehmen können. Dort analysieren sie unter der Leitung von Abt Dr. Johannes Eckert die eigene Situation als Führungsperson. Anhand von ausgewählten Beispielen aus der Bibel werden einzelne Führungssituationen reflektiert und auf die eigene Lebens- und Unternehmenssituation übertragen. „Die Anforderungen an Menschen mit Führungsverantwortung haben deutlich zugenommen. Sie müssen flexibel und in der Lage sein, weitreichende Entscheidungen notfalls in kurzer Zeit zu treffen. Manche glauben allerdings auch, jederzeit verfügbar sein zu müssen. Viele von Ihnen suchen deshalb nach einer Möglichkeit, ihr Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen“, sagt Martin Glaab, Pressesprecher des Klosters Andechs. Die Andechser Exerzitien verstehen sich als geistlicher Übungsweg. Über die Lektüre der Benediktsregel erhalten die Teilnehmer Hilfe für eine konkrete Umgestaltung des eigenen Arbeitsalltages. Außerdem geben Gespräche, Texte und Meditationen weitere Anregungen für eine persönliche Neuorientierung. Das Kloster Andechs bietet als Ort der Begegnung mit den barocken Räumen im Fürstentrakt, dem rustikalen Florian-Stadl und dem Alten Pferdestall vielseitige Möglichkeiten, sich bei Tagungen, Kongressen, Seminaren und Vorträgen in der Atmosphäre des Heiligen Berges auszutauschen. Die nächsten



Die malerische Umgebung rund um Kloster Seeon trägt dazu bei, dass Führungskräfte hier entspannen.



Im Seminarraum finden die Manager beim Yoga wieder ihr Gleichgewicht.



Das Schweigen ist wesentlicher Bestandteil der Exerzitien.



Das Bedürfnis nach einer inneren Einkehr auf Zeit ist gewachsen.

Managerexerzitien werden vom 25. bis zum 29. November 2009 abgehalten und kosten 1.380 Euro inklusive Nebenkosten und Übernachtung in einfachen Zimmern.

Unabhängig von der Konfession, stehen in Deutschland mittlerweile in mehr als 200 Glaubensstätten die Türen für eine wachsende Schar von Klosterfans offen.

Tagen auf höchster Ebene

Die Benediktinerabtei in Ottobeuren lädt zur inneren Einkehr ein. Besucher können hier in der Stille des Klosters Besinnung und Ruhe suchen und am Gebet der Mönche teilnehmen. Und wer in dem idyllisch gelegenen Ort im Allgäu auf höchster Ebene tagen möchte, ist ebenfalls richtig. Ob Kongress, Seminar, Präsentation oder Vorstandsmeeeting das Parkhotel Maximilian in Ottobeuren bietet Besuchern attraktive Räume mit moderner Tagungstechnik. Das Vier-Sterne-Plus-Haus ist die Top-Adresse für motiviertes Arbeiten in entspannter Atmosphäre.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.parkhotel-ottobeuren.de und www.abtei-ottobeuren.de

Die Kraft der Gedanken

Nicht nur die Hegner Kreuzschwestern kommen zu ihren Exerzitien und geistlichen Übungen gerne nach Kloster Hegne ins „Haus St. Elisabeth“, um im Schweigen ihr geistliches Leben zu vertiefen. Auch Führungskräfte besuchen den beschaulichen Ort, um in aller Ruhe der Frage nachzugehen, was in ihrem Leben wesentlich ist. Das Bildungsprogramm des Klosters bietet dazu unterschiedliche Kurse von „Exerzitien im Alltag“ über Be-

Kloster Andechs

Bergstrasse 2 , 82346 Andechs

Tagungsmanagement:

Tel.: 08152/376279

seminare@andechs.de

Weitere Informationen erhalten Sie

unter: www.andechs.de

Kloster Hegne

Referat Bildung

Konradstr. 1, 78476 Allensbach-Hegne

Tel.: 07533/807260

bildung@kloster-hegne.de

Weitere Informationen erhalten Sie

unter: www.kloster-hegne.de

Kloster Seeon

Kultur- und Bildungszentrum

des Bezirks Oberbayern

Klosterweg 1, 83370 Seeon

Tel.: 08624/897429 oder -420

kontakt@kloster-seeon.de

Weitere Informationen erhalten Sie

unter: www.kloster-seeon.de

Susanne Hauptmann:

www.kurse-im-kloster.de

www.yoga-wochenenden.de

sinnungstage und Wochenendkurse bis hin zu Ignatianischen Einzelexerzitien an, die den Besuchern neue Perspektiven auf ihr Leben und ihre Arbeit sowie auf Körper, Geist und Seele eröffnen. Zu den Kurselementen gehören neben gemeinsamen Gebetszeiten auch Sport und vor allem das Schweigen. Die Bodenseeregion und insbesondere die abgeschiedene Umgebung rund um das „Haus St. Elisabeth“ eignen sich dafür hervorragend. Das Schweigen soll helfen, bei sich zu bleiben und den eigenen Lebensthemen nicht auszuweichen. „Exerzitien sind eine Einladung, das eigene Leben einmal in einem anderen Licht zu sehen, Sehnsüchte zu erkennen und was einen daran hindert, diese auszuleben“, erzählt Exerzitienleiterin Schwester Therese Wetzel. Ursprünglich waren die Exerzitien auf etwa 30 Tage angelegt und für Männer vorgesehen, die in den Jesuitenorden eintreten wollten. Heute nennt man dies die großen Einzelexerzitien. Zudem gibt es Fasten-Exerzitien, Film-Exerzitien oder Sport- und Wanderexerzitien. „Die Wanderexerzitien machen mir selbst viel Freude. Wenn ich diesen Kurs anbiete, wandern wir jeden Tag zwischen 12 und 14 Kilometer ohne miteinander zu reden. Es ist erstaunlich was geschieht, wenn man mit dem Wort Gottes geht und das in Stille“, schwärmt Wetzel.

Auszeit aus dem Alltag

Allen Formen gemeinsam ist eine Rück-

schau auf die bisherige Lebensgestaltung sowie ein Prozess der Glaubensvertiefung verbunden mit einer Entscheidung für die Zukunft. „Die Teilnehmer, die uns besuchen, wollen Erfahrungen aufarbeiten oder stehen vor wichtigen Entscheidungen in ihrem Leben. Es kommen auch Personen, die zwar eine sichere berufliche Existenz haben, aber sich zunehmend fragen: Ist das alles gewesen? Lebe ich nur für den Beruf?“, sagt Wetzel, „Diese Menschen suchen nach etwas, das ihrem Leben einen tieferen Sinn geben soll.“ Das Bedürfnis nach einer inneren Einkehr auf Zeit ist gewachsen. Die Gründe für den Wunsch nach spirituellem Purismus ähneln sich häufig: hohes Tempo, ständiger Erfolgsdruck und ein enges Zeitkorsett. Jeder Unternehmer kennt das. Ob nun Wochenendkurs oder einwöchige geistliche Übungen – alle Seminare ermöglichen den Teilnehmern eine Besinnung auf sich selbst. Die Gruppengröße variiert dabei von einzelnen Teilnehmern bis zu 25 Personen bei Vortrags- und Meditations-exerzitien. Geleitet werden die Kurse von Schwestern des Klosters, der Leiterin des Bildungsreferats Katrin Gergen-Woll und externen Referenten. Die Veranstaltungen werden in den Kurs- und Meditationsräumen des Hotels „Haus St. Elisabeth“ abgehalten, wo die Besucher in eine stillere Welt eintreten und sich völlig zurückziehen können, um das Geheimnis der Ruhe zu entdecken. ■