

A man with short dark hair and a goatee is shown from the chest up, wearing a dark blue, textured robe over a white shirt. He has his eyes closed and a serene expression, with his hands clasped in front of him in a meditative gesture. The background is a solid, dark color.

”  
DAS  
SCHÖNE  
AM  
ZEN  
IST, DASS  
MAN  
NICHTS  
MACHEN  
MUSS  
AUSSER  
SITZEN  
“

# ZEN

## „WACHSTUM IST DER SINN DES LEBENS“

Unzufriedenheit solle man ernst nehmen, rät der Meditationsmeister **Hinnerk Polenski**. Hinter jedem Wunsch nach Veränderung stecke die Sehnsucht, sich weiterzuentwickeln

VON **Birgit Schönberger**  
UND **Eva Häberle** (FOTOS)

**GL: Wie kann Zen helfen, das Leben zu verändern?**

**Hinnerk Polenski:** Zen ist ein Weg fern von Religion und Ideologie, der den Menschen zeigt: Es gibt eine innere Mitte in mir, und wenn ich in dieser Mitte bin, verändere nicht nur ich mich, sondern die Dinge werden anders. Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind, wir sehen nur, was wir sehen wollen oder müssen, weil wir so überfordert sind, dass der Blick nicht mehr klar ist. Zu mir kommen viele Menschen, die völlig ausgebrannt sind. Burnout bedeutet, dass ich in etwas verstrickt bin, aus dem ich keinen Ausweg sehe, außer so weiterzumachen wie bisher, auch wenn das meine Selbstzerstörung bedeutet.

**GL: Und wo sehen Sie den Ausweg?**

**Polenski:** Es nützt nichts zu raten: „Machen Sie doch mal Sport!“ oder: „Gönnen Sie sich ein bisschen Entspannung“. Wer sich in seiner Arbeit vollkommen verausgabt, ist gefangen in einem System und braucht die Erfahrung, dass er in sich selbst etwas verändern kann, egal, wie die äußeren Umstände sind. In meine Mitte zu gehen bedeutet zu erkennen: Ich bin der Konstrukteur meiner Welt. Anders gesagt: Ich bin der Wettermacher – und meistens bin ich Regenmacher. Das ist eine Erkenntnis, die man intellektuell nicht transportieren kann, ich muss es erfahren.

**GL: Wie gelingt mir das?**

**Polenski:** Um etwas zu verändern, muss ich entweder eine Sehnsucht spüren, oder ich brauche einen Leidensdruck. Veränderungsdruck bedeutet: Das Alte, Eingefahrene, Starre droht mich zu zerreißen. Um wieder beweglich zu werden, brauche ich eine Übung, die mir hilft, aus dem, was mich verwirrt und bedroht, herauszukommen. Mein Weg ist das Zen-Training. Die Form, die ich anbiete, heißt Daishin – das bedeutet großes Herz. Sie ist nicht so streng wie die japanische; wir brauchen in Europa einen Weg des Herzens und der Empathie. Zen ist die Rückkehr zum Wesentlichen. Voraussetzung dafür, sich mit dem Wesentlichen im eigenen Leben zu beschäftigen, ist eine klare Entscheidung. Viele wollen abnehmen, entscheiden sich aber gar nicht dafür. Es soll irgendwie passieren, ohne ihr Zutun. Aber so funktioniert das nicht.

**GL: Manche spüren zwar, dass etwas nicht stimmt in ihrem Leben, wissen aber nicht genau, was sie verändern möchten.**

**Polenski:** Das ist doch gut. Wer mit einem diffusen Veränderungswunsch kommt, den beglückwünsche ich, weil er schon sehr weit ist. Je mehr ich das Diffuse aushalte, desto mehr erfahre ich, was das Wesentliche meines Lebens ist. Jeder, der unzufrieden ist, sollte sich unbedingt ernst nehmen und die

Unzufriedenheit in Sehnsucht verwandeln. Hinter jedem Veränderungswunsch steckt die Sehnsucht zu wachsen. Wachstum ist der Sinn des Lebens. Es ist nicht wichtig, schon genau zu wissen, wohin die Reise gehen soll. Im Gegenteil.

**GL: Aber es heißt doch immer, man soll sich konkrete Ziele stecken, wenn man etwas verändern möchte.**

**Polenski:** Viele Menschen haben klare Ziele, die ihnen aber im Weg stehen, weil sie nicht aus ihrem Herzen kommen oder sie damit unflexibel werden. Sie setzen sich ein Ziel, und in dem Moment, wo sie es erreicht haben, historisiert es sich. Und was dann? Das beste Beispiel für falsches Festhalten an Zielen ist die Sowjetunion mit ihren Fünfjahresplänen. Da hieß es: Wir stellen 2,5 Millionen Gummistiefel her. Selbst wenn es nun ganz doll regnet und wir 10 Millionen brauchen, bleiben wir beim Sollplan. So ergeht es uns auch oft mit unseren Plänen. Die meisten verstehen nicht, was der viel zitierte Satz „Der Weg ist das Ziel“ bedeutet. Wir sind so verliebt in Ziele: Man muss ein Ziel haben, egal, ob es idiotisch ist oder nicht. Was uns fehlt, ist der Blick für das Wesentliche.

**GL: Und wie finde ich den?**

**Polenski:** Ein Beispiel, das jeder kennt: Ich bin in Gedanken mit den Forderungen des Chefs beschäftigt, zerbreche mir den Kopf, wie ich das schaffen soll, und dann stehe ich am Strand und sehe den Sonnenuntergang, und alle Anspannung ist verflogen. Das ist Zen. Durch die Übung in der Stille mache ich mitten im Wahnsinn die Erfahrung von Glück, und dann verändert sich der Wahnsinn, und ich erkenne einen Ausweg, eine Tür, die ich noch nie gesehen habe.

**GL: Zum Beispiel?**

Dass ich auch Nein sagen kann. Ich muss nicht alles machen, was von mir verlangt wird. Oder ich erkenne, dass ich zehn Stunden täglich arbeite, aber nur in zwei Stunden kreativ und effektiv bin. Vier Stunden schaffe und verteidige ich den Rahmen für sie, und in der restlichen Zeit haue ich alles wieder um und mache sinnlosen Kram. Wie wäre es, wenn ich diese letzten vier Stunden weglassen würde? Solche Perspektiven tauchen in der Stille auf. Das sind tiefe Erfahrungen, die der Intellekt nicht schafft – des-



”  
MEINE  
INNERE  
HALTUNG  
BESTIMMT  
MEINE  
HANDLUNGEN  
“

halb scheidet Zeitmanagement. Man kann Zeit nicht managen, man kann nur Prioritäten managen. Aber wie soll ich Prioritäten finden, wenn ich keine innere Orientierung habe?

**GL: Veränderungen wollen nicht nur ersehnt, sondern auch umgesetzt werden.**

**Polenski:** Das bedeutet: sich jeden Morgen hinzusetzen und zu üben. Ich stehe morgens auf und schmeiße nicht als Erstes die Kaffeemaschine, den Rasierapparat und den Föhn an und lese in der Zeitung, dass die Welt doch erst übermorgen untergeht. Sondern ich setze mich erst einmal 25 Minuten auf mein Kissen und frage mich: Was ist wesentlich? Was spüre ich? Ich finde Stille und Kraft. Erst dann weiß ich, was ich möchte, und plane meinen Tag. Meine innere Haltung bestimmt meine Handlungen. Das Schöne am Zen ist, dass man nichts machen muss außer sitzen.

**GL: Es erfordert aber große Disziplin, sich still hinzusetzen.**

**Polenski:** Ja, man muss sich aushalten und nicht aufstehen und den Fernseher anmachen. Wir verballern ständig unsere Kraft und verschwenden Energie wie ein Haus aus den 1950er Jahren ohne Isolierung. Wir heizen die Energie aus dem Schornstein raus. 80 Prozent verschleudern wir. Energieökonomie ist das Erste, was im Zen gelehrt wird. Zu erkennen, was jetzt wichtig ist, muss jeden Tag neu geübt werden. Es genügt nicht,

sich das einmal im Jahr an Silvester klarzumachen.

**GL: Morgens 25 Minuten Stille - wie soll das gehen, wenn Schulbrote für die Kinder geschmiert werden müssen und die Arbeit vorbereitet?**

**Polenski:** Das ist selbst gemachter Wahnsinn. Einem Menschen, der sich beklagt, dass ihm keine Zeit bleibt für 25 Minuten Stille, weil er so viel zu tun hat, antworte ich: Dann musst du 45 Minuten sitzen. Wenn du keine 25 Minuten für dich erübrigen kannst, hast du es richtig nötig, dann brauchst du die doppelte Dosis, weil dein Leben in gefährlicher Schiefelage ist. Dann nimmst du dich nicht ernst. Du lebst vielleicht in einem Palast, wohnst aber in der Besenkammer. Umso dringender musst du die Bremse ziehen. Nicht Zeitmangel ist das Problem, sondern fehlende Selbstwertschätzung.

**GL: Sie lieben klare Worte.**

**Polenski:** Das war noch harmlos. Die alten Zen-Meister waren viel drastischer. Veränderung fängt immer jetzt in dieser Sekunde an diesem Ort an. Nicht irgendwann später, auch nicht woanders. Veränderung beginnt, indem ich mich konfrontiere mit dem, was ist. Es gibt allerdings eine Ausnahme.

**GL: Welche?**

**Polenski:** „Entwickle das Heilsame und meide das Unheilsame“, hat der Buddha gesagt. Natürlich soll man dem ausweichen, was einem nicht guttut. Wer weniger trinken will, tut gut daran, Cocktailpartys zu meiden; an der Konfrontation mit den eigenen Suchtstrukturen kommt er dennoch nicht vorbei. Das hören die Wellness-Esoteriker nicht gerne, sie hätten am liebsten die Erleuchtung-sofort-Pille. Aber die gibt es nicht. Zur Veränderung gehört sanfte Ausdauer in Kraft und Stille. ■

**HINNERK POLENSKI, ZEN-MEISTER,**

widmet sich nach über zehn Jahren als Unternehmensberater seit 1999 ganz dem Zen-Training und -Coaching. Er ist ordiniertes Mönch und Schüler der japanischen Zenmeister Oi Saidan Rōshi und Reiko Mukai Osho. Gemeinsam mit seinem Lehrer gründete er die Daishin-Zen-Schule.