

Mensch & Wirtschaft

RHEINISCHE POST | WIRTSCHAFT NR. 02 | JUNI 2015 | SEITE 51

**Eine Frage
der Moral**

Haushaltsfrühen arbeiten fast immer schwarz. Warum es besser ist, sie offiziell einzustellen. Und wie man dabei Geld spart.

SEITE 55

Innehalten, Kräfte sammeln

Laptop zu, Handy aus, entspannen: Hinter den dicken Mauern eines Klosters finden gestresste Menschen Ruhe. Doch gerade Managern, die darauf getrimmt sind zu funktionieren, fällt es oft schwer, sich darauf einzulassen. Yogalehrerin Susanne Hauptmann hilft ihnen dabei. Eine Anleitung zum Abschalten.

VON DOROTHEE KRINGS

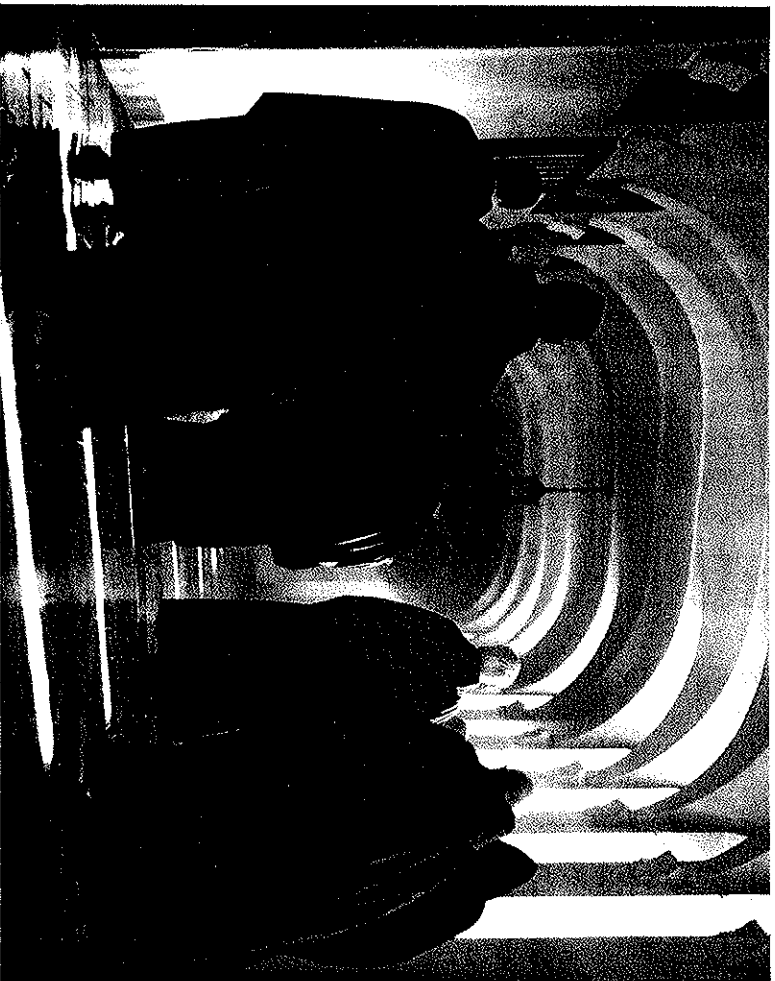
Probleme gewinnen an Schwere, wenn Menschen unter Stress stehen. Manager zum Beispiel. Ingenieure wie Sebastian Liebel (31). „Man muss die Dinge dann zurechtücken, sich darauf besinnen, was wirklich wichtig ist“, sagt der Projektentwickler bei Bosch. Dazu meditiert er und macht Yoga. Morgens und abends daheim. Und manchmal im Kloster.

„Dort kann man sich gut auf sich selbst konzentrieren, hat den Freiraum, mal spazieren zu gehen und auf den eigenen Körper zu hören“, sagt der Maschinenbauer. Wer wie er in großen Unternehmen im Projektmanagement arbeitet, empfindet sich oft als fremdbestimmt. „Das Meditieren hilft, die Dinge mit Distanz zu betrachten, sich von seinen Problemen nicht so bedrängen zu lassen, sondern die eigenen Entscheidungsfreiheiten zu sehen.“ An einem abgeschiedenen Ort wie einem Kloster gelinge das besonders gut.

Das Kloster als Ort der Kontemplation, des Rückzugs aus der Welt, war schon immer Zufluchtsort für Menschen. Hinter dicken Mauerwerk herrsche auch in stuhmsichen

lassen. „Yoga ist eine Mischung aus Psychotherapie und „Fitnessstudio“, sagt Hauptmann. „man lernt, seine Gedanken zu beherrschen, setzt dazu aber auch seinen Körper ein.“ Das ist für viele Führungskräfte aus der Wirtschaft eine neue Erfahrung. Während sie im Job intellektuell gefördert werden und die körperlichen Folgen von dauerndem Stress verdrängen, lernen sie in der Abgeschiedenheit des Klosters, ihren Körper wieder wahrzunehmen.

Kloster Seon wird nicht mehr von Ordensteuern bewohnt. In anderen Abteien nimmt dagegen das Gebet und das Leben im Rhythmus der Gebetszeiten eigenen Raum ein. In der architektonisch sehr reizvollen Abtei Königsmünster in Meschede zum Beispiel, in der die benediktinische Tradition der Gastfreundschaft gepflegt wird. Dort können Menschen für bis zu zwei Monate den Alltag der Mönche miterleben, können an den Gebetszeiten teilnehmen, das Erquickliche eines streng geregelten Ta-



Veils (3), Susanne Hauptmann