

DUB UNTERNEHMER



UNTERNEHMER

DEUTSCHE UNTERNEHMER BÖRSE

DENKEN, HANDELN, LEBEN

JETZT
SELBSTSTÄNDIG MACHEN
500
CHANCEN
Unternehmen aller Branchen,
Regionen und Größen
zum Verkauf

Mrs. Smart Data

IBM-Chefin
Martina
Koederitz im
Interview

MANAGER & MALOCHER

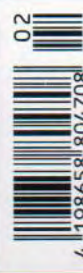
EXKLUSIV: Jürgen Klopp über
Erwartungsdruck, Motivation
und die letzten fünf Prozent



10

**SCHRITTE IN DIE
DIGITALE ZUKUNFT**

Wie Mensch und Maschine künftig interagieren



Sri Sri Ravi Shankar: Stress, so sagt der Guru, gehört für ihn schon seit 30 Jahren der Vergangenheit an



DEN ERFOLG ATMEN

MEDITATION ENTSPANNT UND STÄRKT DAS SELBSTWERTGEFÜHL. Wer sie konsequent praktiziert, kann Berge versetzen – sagt Meditationslehrer Sri Sri Ravi Shankar. Seine Erfolge sprechen für sich. Ein Besuch beim Guru.

Wenn Hindus jemanden mit „Sri“ anreden, dann bezeichnen sie ihn damit als „heilig“. Die Anrede wird keineswegs inflationär gebraucht und bleibt vor allem Gottheiten und spirituellen Persönlichkeiten vorbehalten. Eine besonders heilige Persönlichkeit ist demnach Sri Sri Ravi Shankar, der 1956 in Indien geborene Yogi und Meditationslehrer. Im vergangenen Jahr wurde er als einer der „wichtigsten Friedensbotschafter“ der Welt sogar für den Friedensnobelpreis vorgeschlagen.

Sein jüngster Erfolg: Ende Juni 2015 hat der Sri Sri Friedensgespräche mit den kolumbianischen FARC-Rebellen geführt und mit ihnen meditiert. In der Folge rief die FARC eine Waffenruhe aus. Der Bürgerkrieg hat somit ein vorläufiges Ende gefunden, mittlerweile haben die Kriegsparteien Friedensverhandlungen aufgenommen.

Der Weg dorthin: Sudarshan Kriya – eine rhythmische Atemtechnik, deren gesundheitsfördernde Wirkung wissenschaftlich erforscht ist. Ebenfalls wohltuend ist die Nadi Shodana, das abwechselnde Benutzen des linken und rechten Nasenlochs. Ziel ist es, die Gesundheit zu fördern und den Stress zu reduzieren. In Art-of-Living-Kursen wird Sudarshan Kriya unterrichtet. Sie finden vor allem in den Zentren der Art of Living Foundation statt, die Sri Sri Ravi Shankar 1982 gründete und deren Zentren es mittlerweile in mehr als 150 Ländern der Welt gibt.

KLEINER MANN MIT GROSSEM CHARISMA

Sri Sri Ravi Shankar wurde mehrfach als Gastredner zum World Economic Forum in Davos sowie ins EU-Parlament eingeladen. Im April 2015 etwa sprach er dort auf Einladung aller im Parlament vertretenen Grup-

pen über die Heilkraft des Yoga. Den ersten Welt-Yoga-Tag im Juni 2015 beging der spirituelle Meister mit einem Kurzworkshop vor den Vereinten Nationen, an dem auch Ban Ki-moon, Generalsekretär der Vereinten Nationen, teilnahm. Darüber hinaus meditiert der Sri Sri mit Strafgefangenen und Drogenabhängigen, um deren Rehabilitation in die Gesellschaft zu unterstützen. Er setzt sich für Frauenrechte in der arabischen Welt ein und gegen den Hunger, leistet Katastrophenhilfe und baut Schulen in Entwicklungsländern. Dies alles ist möglich durch Spenden und geschieht durch den enormen Einsatz freiwilliger Helfer, die irgendwann einmal einen Meditationskurs besucht haben und sich haben anstecken lassen von seiner Persönlichkeit und seiner großen Ausstrahlung. Stets lächelnd und gut gelaunt, ist ihm ein gewisses Charisma nicht abzusprechen.

BERUHIGENDER RHYTHMUS

In Deutschland kennt man den Guru derweil kaum, obwohl sein Bekanntheitsgrad nach einem Besuch in Hamburg Mitte November 2015 gestiegen sein mag: In der Hafenmetropole leitete der spirituelle ▶

„Bist du hohem Druck ausgesetzt, meditiere ein paar Minuten.“



Sri Sri Ravi Shankar,
Meditationslehrer

► Lehrer einen Meditationsworkshop für rund 300 zahlende Gäste, die ganze Stadt war plakatiert mit dem Konterfei des kleinen lachenden Mannes mit wehenden Haaren und Rauschebart. Bevor die Gäste das beruhigende abwechselnde Atmen durch stets nur ein Nasenloch erlernten, berichtete Christoph Glaser, Geschäftsführer der TLEX GmbH, mehr über die Geschäftstätigkeit „Seiner Heiligkeit“.

TLEX ist eine Tochtergesellschaft der zweiten großen von Sri Sri Ravi Shankar ins Leben gerufenen Organisation: der 1997 gegründeten International Association for Human Values mit Sitz in Genf. Sie ist eine Schwesterorganisation der Art of Living Foundation und bietet Anti-Stress-Programme für Manager aus Industrie und Handel. Die dort angebotenen Kurse – wie auch das Angebot von TLEX (Transformational Leadership for Excellence) – wollen den Teilnehmern „zu einem klareren Geist“ verhelfen.

Das Credo von Sri Sri Ravi Shankar: „Wenn du großem Druck ausgesetzt bist, meditiere einfach für ein paar Minuten. Dann wirst du zur rechten Zeit die richtige Eingebung bekommen, und du spürst dein Selbstvertrauen in dir wachsen.“

| DUB UNTERNEHMER-Magazin: Unternehmer stehen meist unter Strom, da sie im Wettbewerb bestehen wollen. Welchen Platz hat da Meditation?

DIE KUNST, GLÜCKLICH ZU SEIN

Das Happiness-Programm nach Sri Sri Ravi Shankar will Menschen lehren, wie sie sich von störenden Gedanken und belastenden Gefühlen befreien, um glücklich sein zu können.

The Art-of-Living - drei Leitsätze des Sri Sri Ravi Shankar:

DIE FÄHIGKEIT IST DA:

„Jedes Kind wird mit der Fähigkeit geboren, glücklich zu sein. Glücklich sein heißt, sich an Kleinigkeiten zu freuen und dankbar zu sein für das, was wir haben.“

VERDECKTE QUALITÄTEN:

„Diese Fähigkeiten werden im Laufe des Lebens häufig überdeckt und müssen wieder freigesetzt werden.“

DER UMGANG MIT UNSEREM DENKEN:

„Durch zu viele Gedanken an Sorgen um die Zukunft und Bedauern der Vergangenheit verpassen wir es, glücklich zu sein. Wenn unser Geist entspannt und ruhig ist, können wir es wieder lernen. Wir haben unser Glück selbst in der Hand – als konkrete Erfahrung.“ artofliving.org

» **Sri Sri Ravi Shankar:** Erstens: Geschäftsleute brauchen Intuition. Sie entscheiden immer aufgrund ihrer Einschätzung. Und sie müssen im Hier und Jetzt sein, mehr als andere. Zweitens: Sie müssen ihre Augen offen halten. Man kann nicht mit geschlossenen Augen seinen Geschäften nachgehen. Drittens: Stress hilft keinem Geschäftsmann. Er sollte frei von Stress sein. Dann kann er kreativ und innovativ sein.

| Manche Unternehmer treffen unter Wettbewerbsdruck vorschnelle Entscheidungen.

» **Sri Sri Ravi Shankar:** Wettbewerb ist wichtig und gesund. Voraussetzung ist ein wacher Geist, nicht Stress. Notwendig sind außerdem Enthusiasmus und Energie. Wenn ein Unternehmer müde ist – körperlich oder geistig –, kann er nicht im Wettbewerb bestehen, auch nicht, wenn er wütend ist oder ärgerlich. Er muss seinen Geist sammeln. Das ist Voraussetzung, um im Wettbewerb zu bestehen. Nur unethischer Wettbewerb ist ungesund, etwa Betrug. Dennoch betrügen einige Leute andere, weil sie kein Selbstvertrauen haben und kein Vertrauen in ihr eigenes Geschäft. Wenn du Vertrauen in dich, in dein Unternehmen und deine Kreativität hast, brauchst du nicht zu betrügen. Daraus entsteht gesunder Wettbewerb.

| Moderne Kommunikationsformen und ständige Erreichbarkeit stellen oft eine große Belastung dar. Müssen wir davon Abstand nehmen?

» **Sri Sri Ravi Shankar:** Nein. Natürlich müssen wir erreichbar sein und telefonieren. Aber wir müssen auch ab und zu das Telefon aufladen. Genauso sollten wir unseren Geist und unseren Körper aufladen. So bringt uns die Technik bei, wie wir uns selbst behandeln sollten. Wir brauchen eine Harmonie zwischen unserem Privatleben und unserem Arbeitsleben. Das ist weltweit anerkannt. Wir unterrichten dazu aktuell 500 Unternehmen, darunter Shell, Microsoft oder American Express.

| Gibt es speziell auf mittelständische Unternehmer zugeschnittene Angebote?

» **Sri Sri Ravi Shankar:** Ja, für sie haben wir spezielle Kurse, die motivieren und fit machen für den Wettbewerb. Sie fokussieren auf Teambildung und Verbesserung der Kommunikation. Die Kurse dienen dazu, das Energielevel anzuheben und zu inspirieren. Die Teilnehmer machen eine Entwicklung von Motivation hin zu Inspiration. Es geht darum, Menschen zu inspirieren und ihre Produktivität zu erhöhen.



Verschmitztes Lächeln:
Anfang März feierte
The Art of Living das
World Culture
Festival in Neu-Delhi

Eröffnung des World Culture Festival 2011: Sri Sri Ravi Shankar (Mitte) entzündet das Licht zusammen mit dem Transparency-International-Gründer Professor Peter Eigen, Politikwissenschaftlerin Professor Dr. Gesine Schwan, Greenpeace-Mitgründerin Monika Griefhahn und Seiner Exzellenz Sudhir Vyas, indischer Botschafter a. D. (v. l.)

In Indien, als dem Ursprungsland von Yoga und Meditation, haben Entscheidungsträger Yoga in ihr Alltagsleben integriert. Mit welchem Resultat?

» **Sri Sri Ravi Shankar:** Yoga war zwar akzeptiert in Indien, aber während der englischen Kolonialzeit wurde es nicht viel praktiziert. Heute ist es jedoch wieder verbreitet. Menschen betreiben Yoga für ihre Gesundheit. Und es fördert den sozialen Zusammenhalt. So hat Yoga auch Einzug gehalten in das Rechtssystem: The Art of Living etwa ist Teil des Mediationszentrums. Wenn Konfliktparteien nicht miteinander reden können, meditieren sie unter unserer Anleitung. So haben wir Stellen für Mediation in fast allen großen Gerichtshöfen gegründet. Der Präsident des obersten Gerichtshofes in Delhi berichtete, 80 Prozent der Fälle, die zur Mediation geschickt werden, ließen sich mithilfe der freiwilligen Helfer von Art of Living lösen.

The Art of Living ist ein großes Unternehmen mit Hunderten von Aktivitäten, etwa humanitären Hilfsprojekten wie Katastrophenhilfe. Wie finanzieren Sie all dies?

» **Sri Sri Ravi Shankar:** Die Mitarbeiter sind Freiwillige. The Art of Living lebt von Spenden. Jedes Projekt wird über kurz oder lang durch sich selbst getragen. Ich frage mich nie, ob ich wohl genug Geld zusammenbekomme, ich beginne die Projekte einfach. Für einen guten Kurs kommen die Leute auch. Das Geld, das ich dort einnehme, fließt komplett in die Aktivitäten von The Art of Living.

Es gibt viele Ratgeber zur Work-Life-Balance. Wie unterscheiden Sie sich von ihnen?

» **Sri Sri Ravi Shankar:** Das müssen Sie sagen, das kann ich Ihnen nicht sagen.

Wie wichtig ist Religion für Sie?

» **Sri Sri Ravi Shankar:** Religion sollte dazu dienen, sich mit Gott zu verbinden. Das hat mit Spiritualität zu tun. Wir sollten unsere Spiritualität erhöhen, um mit uns selbst, unserer Umgebung und Gott im Einklang zu leben. Religion ist eine Privatangelegenheit. Darüber hinaus hat sie keine Bedeutung.

Was sollte die Aufgabe von Religion sein?

» **Sri Sri Ravi Shankar:** Religion sollte Liebe verbreiten und Frieden und Vertrauen und Mitgefühl. Wenn das alles fehlt, ist das nicht gut, dann ist die Religion schlecht. ■

DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK

- Wer über sich hinauswachsen und viel leisten will, muss laut Sri Sri Ravi Shankar mit sich im Reinen sein.
- Stress und Ärger sind abträglich und behindern bei der Arbeit.
- Mit einer kurzen Meditation lässt sich leicht wieder zur inneren Mitte finden.
- Religion sollte nach Ansicht des Gurus Liebe, Frieden, Vertrauen und Mitgefühl verbreiten.

500

Unternehmen gehören weltweit bereits zu den Kunden des Gurus