

## Einleitung Zenpower für Frauen

Braucht die Welt wirklich noch ein Meditationsbuch? Und dann noch eins exklusiv für Frauen? Ja, behaupte ich kackfrech. Das ist ein Ergebnis meiner jahrelangen Zen-Praxis, dass ich mich was traue. Dieses Buch, Ladies, hat Frauen gerade noch gefehlt. Das ist keine Ironie, das meine ich ernst.

In der Übung des Zazen finden Frauen, was ihnen oft fehlt. Erdung. Das Gefühl, mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen und in sich selbst verwurzelt zu sein wie ein Baum, der jedem Sturm standhält. Kraft. Die Energie und das Zutrauen, das Leben in die Hand nehmen und gestalten zu können. Fülle. Das Gefühl, im Körper zu Hause und von Kopf bis Fuß vollständig zu sein inklusiver aller Macken. Selbstrespekt. Die Erlaubnis, den eigenen Raum zu schützen und gesunde Grenzen zu setzen. Stille. Ein Zustand, in dem alle äußeren und inneren Aktivitäten zur Ruhe kommen und die Seele genährt wird. Offenheit. Die Fähigkeit, das Leben freudig zu empfangen und neugierig zu sein auf das, was jetzt ist und noch kommt.

Die schlechte Nachricht zuerst: Drei Minuten am Tag reichen nicht, damit die Kraft von Zazen sich entfalten kann. Es darf und muss ein bisschen mehr sein. Ich verspreche Ihnen das Blaue vom Himmel, aber Sie bekommen es nur, wenn Sie sich jeden Tag auf die Erde setzen und eine Weile auf Ihrem schönen Hintern sitzen bleiben. Okay, sechs Tage die Woche. Wenn Sie auf der Suche sind nach einer Instant-Lösung, wenn Sie die ultimative Entspannungs- und Glücksformel frei Haus geliefert bekommen wollen, ohne sich auch nur einen Hauch anzustrengen, ist dieses Buch Zeitverschwendung. Sie werden darin nicht finden, was Sie suchen.

Wenn Sie aber bereit sind, beharrlich dranzubleiben, wird die Zen- Impulse, Meditationen und Übungen Ihnen helfen, die wilde, weise Frau zu befreien, die in Ihnen wohnt und schon lange darauf wartet, endlich loslegen dürfen. Die sich nicht um Konventionen schert und schon längst frei ist. Die weiß, dass die Hindernisse, die Ihnen im Moment vielleicht unüberwindlich scheinen, in Wirklichkeit aus Pappe sind und nur einen beherzten Tritt brauchen, um umzufallen.

Wollen Sie den Zugang zu Ihrer ureigenen Kraftquelle finden und sich selbst nicht mehr schwächen durch überzogene Strenge, verrückte Leistungsanforderungen und ständige Hektik?

Sehnen Sie sich danach, bedingungslos ja sagen zu können zu sich mit all Ihren Licht- und Schattenseiten, nicht mit Kopf gesteuerten Affirmationen, sondern aus vollem Herzen?

Wollen Sie Ihre Energie nicht mehr in fruchtlosen Kämpfen gegen sich selbst verschwenden und stattdessen Ihren unerschütterlichen Wert spüren, ihm treu bleiben und ihn in die Welt bringen?

Geht es Ihnen um mehr als Ihr persönliches Glück? Wollen Sie Ihren ureigenen Beitrag leisten zur Rettung unseres wunderbaren Planeten und nebenbei sich selbst retten?

Dann ist das Ihr Buch. Ich weiß, es klingt, als würde ich den Mund ziemlich voll nehmen. Aber ich darf das, denn alles, worüber ich schreibe, habe ich erfahren, erforscht und durchlebt. Bevor ich Zazen entdeckte, war ich nicht unglücklich. Aber etwas fehlte. In mir war eine tiefe, ungestillte Sehnsucht, mir selbst und dem Leben auf dem Grund zu gehen. Was ist Leben? Was ist Tod? Die ganz großen Fragen arbeiteten in mir und gaben keine Ruhe.

Und ich wollte einen Zustand wiederentdecken, den ich aus meiner Kindheit kannte. Ich saß im Garten oben in meiner Lieblingsbuche in sicherer Entfernung von elterlichen Ermahnungen und schaute den Wolken zu, wie sie durch den Himmel trieben. Manchmal traf mich die Weite des Himmels mit weicher Wucht. Ich fiel in einen köstlichen Zustand von Selbstvergessenheit und grundlosem Glück, der mir als Erwachsene abhandenkam. Alles war hell und strahlend.

Als ich mit Anfang Zwanzig anfing, Zenbücher zu lesen, fand ich den Satz „Alles ist reiner Geist“ und war geflasht. Das schien es also wirklich zu geben, diesen hellen, strahlenden Zustand, ich hatte es mir als Kind nicht eingebildet. Aber wie sollte ich da wieder hinkommen? Es blieb lange beim Lesen, ich traute mich nicht, Zenmeditation auszuprobieren. Später als berufstätige Mutter sehnte ich mich danach, tiefe Ruhe und Gelassenheit zu finden. Nicht mehr hin und hergeworfen zu werden von meinen Gefühlen und Stimmungen, von Erfolg oder Nicht Erfolg, Anerkennung oder Nicht Anerkennung. Nicht mehr getrieben zu werden vom Druck, ständig Leistung bringen und die Erwartungen von anderen erfüllen zu müssen.

Ich wollte an einem gewöhnlichen Mittwoch in der Mittagspause auf einer Parkbank sitzen können, die Sonne auf der Haut spüren, dem Gezwitscher der Vögel lauschen und sonst nichts. Einfach nur da sein. Ohne Gequatsche im Kopf. Ohne To Do-Liste. Ohne einen Gedanken an den Kontostand. Ohne mich zu fragen, ob ich gut genug bin als Mutter, im Job, als Partnerin. Erst als der Druck groß genug war und ich nicht mehr so weitermachen wollte, fuhr ich zu meinem ersten Zen-Wochenende. Es stellte mein Leben auf den Kopf.

Wenn ich ich schreibe, geht es mir nicht um meine persönliche Geschichte. In diesem Ich spiegelt sich in vielen Facetten die Zerrissenheit moderner Frauen, die erfolgreich sind und doch nicht erfüllt. Weil der innere Antreiber keinen Feierabend kennt und nie Ruhe gibt, nicht mal nachts. „Eigentlich wolltest Du doch, du solltest dringend mal. Warum hast du immer noch nicht“. Zenmeditation bietet einen Ausweg aus der Zwickmühle aus Mangel und Druck. Zen ist ein Weg, anzukommen und sich aus der Selbstverbesserungs-Falle zu befreien. Endlich zufrieden zu sein inmitten der wunderbaren Unvollkommenheit.

Ich kenne nur wenige Frauen, die ihren Körper nicht als Dauer-Baustelle betrachten, auf der ständig neue Maßnahmen erforderlich sind. Die wirklich mit Haut und Haaren, Kilos und Kurven, Falten und Furchen in Frieden sind und auch nicht ständig ihre Gedanken und Gefühle optimieren wollen. Diese Frauen sind umwerfend, sie strahlen von innen und sind schön auch mit Orangenhaut, Hüftgold und vorübergehend mieser Laune. Weil innere Harmonie - nicht als Instant-Tee, sondern als Seinszustand - das beste Happy Aging Mittel ist.

Ich glaube, dass es einen weiblichen Weg gibt. Deshalb schreibe ich dieses Buch für Frauen, die mitten im Leben stehen und sich manchmal fragen, ob sie darin selbst noch vorkommen. Die gerne erfolgreich sein, aber den Preis dafür reduzieren wollen. Die sich nicht verbiegen, sich zeigen und sie selbst bleiben möchten. Zen kommt oft sehr männlich daher und wirkt zunächst abschreckend auf Frauen. Die Geschichten, in denen der Schüler zum Lehrer kommt und, bevor er den Mund aufmachen und eine Frage stellen kann, schon hochkant rausfliegt oder mit dem Stock geschlagen wird, machen nicht gerade Mut. Alle bedeutenden Zenmeister, die sich in den Büchern finden, sind Männer, die begabtesten Schüler natürlich auch. Wo bleiben da die Frauen?

Dennoch bin ich überzeugt davon, dass Frauen in besonderer Weise für diesen Weg geeignet sind. Auch, auch wenn es auf den ersten Blick so aussieht, als sei Zen vor allem etwas für harte, kahlköpfige Kerle, die es gewohnt sind, mit dem Kopf durch die Wand zu gehen. Diese Strategie ist Frauen fremd, dafür können Frauen Langstrecke, sie sind geübt in der Kunst des Dranbleibens und können beharrlich und zäh sein. Die schlechte Nachricht ist: Diese wunderbare Fähigkeit setzen sie oft ein, um zu lange in destruktiven Beziehungen, schwierigen Umfeldern und auf aussichtslosen Posten zu verharren. Oder um Probleme zu lösen, die nicht ihre eigenen sind und Konflikte auszutragen, die bei Lichte betrachtet gar nichts mit ihnen zu tun haben.

Doch damit ist jetzt Schluss. Dieses Buch unterstützt Sie dabei, die Kunst des kontinuierlichen Dranbleibens auf ein neues Ziel auszurichten: Ihre wunderbare weibliche Kraft zu befreien und sie zu Ihrem Wohl und zum Wohl anderer einzusetzen. Die Welt braucht Sie.