



Dass wir zum Wandern solche schönen Wälder vorfinden, dafür sorgen Männer wie Michael Schanz und die Brüder Thom. Sie übernehmen Verantwortung für die Natur

## „Ich kann im Wald so richtig abschalten“

Drei Männer, die hart arbeiten: Michael Schanz und die Brüder Rainer und Bernhard Thom. Yoga und Fitnessstudio brauchen sie aber nicht. Ihren Ausgleich finden sie in der Natur – beim Holzmachen und bei der Jagd im Wald

Sich verantwortlich fühlen, Verantwortung übernehmen, eine Tradition weiterführen. Gutes bewahren – das waren die Beweggründe für Michael Schanz, das Erbe seines Vaters anzutreten: drei Hektar Wald, die bewirtschaftet und gepflegt sein wollen. Zuerst war es mehr Pflicht als Lust – aber mit den Jahren kam dann die Erkenntnis, dass die Arbeit im Wald ein perfekter Ausgleich zum Bürojob ist. „Dort bin ich allein, habe ich meine Ruhe, kann nachdenken – und durchaus auch mal eine Idee für die Firma entwickeln.“ Nicht zu vergessen der körperliche Ausgleich zum Job am Schreibtisch: „Wenn ich samstags acht Stunden im Wald

war, brauche ich kein Fitnessstudio mehr.“ Zu diesem ganz persönlichen Nutzen kommt für Michael Schanz der Nutzen für die Natur und damit sogar für die eigene Firma. „Wir alle, gerade wir hier bei Teinacher, sind auf eine intakte, gesunde Natur angewiesen. Durch die Bewirtschaftung meines Waldes trage ich meinen, wenn vielleicht auch kleinen Teil dazu bei.“ Denn der Schwarzwald ist eine Kulturlandschaft, die erhalten werden muss, weiß der gebürtige Neuweiler. Aus diesem sinnhaften Zusammenspiel von Arbeit, Natur, Tradition und Heimat zieht der Vater einer kleinen Tochter seine Grundzufriedenheit im Leben: „Mir fehlt hier nichts.“



Rainer Thom ist gemeinsam mit seinem Bruder Bernhard fast täglich im Wald. Die Begeisterung für die Jagd haben sie vom Vater geerbt

Beim Holzmachen kommt Michael Schanz so manche gute Idee. Und den Besuch im Fitnessstudio kann er sich auch sparen ...



Bernhard Thom zieht die Arbeit im Wald und mit den Tieren jedem Strandurlaub im Süden vor: „Das ist der totale Ausgleich“

„Wenn ich fünf, sechs Stunden im Wald ansitze, kann ich runterfahren, richtig abschalten. Das ist herrlich!“ Der Mann, der das sagt, arbeitet als Maschinist an einer Abfüllanlage. Größer könnte der Kontrast also nicht sein zwischen Job und Freizeit. Aber man hört bei Bernhard Thom ganz deutlich heraus, dass er die Pflege seiner 600 Hektar großen Jagd, die er mit einem Pächter zusammen betreibt, nicht als schieren Zeitvertreib versteht. „Es ist eine Aufgabe – und meine Leidenschaft.“ Jeden Tag ist er mindestens eine Stunde draußen. Es gilt zum Beispiel im Winter die Tiere zu füttern, die Felder, Wiesen und Anpflanzungen der Landwirte vor Verbiss und Zer-

störung durch Wildschweine zu schützen oder Hochsitze zu bauen. Das ist richtig Arbeit. „Aber wenn ich nicht im Wald sein kann, fehlt mir was. Da werde ich ganz unruhig“, sagt Bernhard Thom. Die Jagd betreut er gemeinsam mit seinem Bruder Rainer, der als Linienführer ebenfalls bei Teinacher arbeitet. Die Liebe zu den Tieren und zum Wald haben sie praktisch in die Wiege gelegt bekommen. Der aus Pommern stammende Vater war in der Landwirtschaft auf einem Gutshof großgeworden und engagierte sich mit Begeisterung als Jäger. „Ein richtiger Naturmensch“, erinnert sich Bernhard Thom. Schon als Kinder haben sich die Buben mit dem Vater im Wald wohlfühlt. Viele schöne Kindheitserinnerungen sind damit verbunden. „Da gab es dieses Handyzeugs noch nicht. Wir haben im Wald gespielt und Hütten gebaut. Das war echt schee!“ Heute ist Bernhard Thom der Wald wichtiger als ein Urlaub auf Mallorca. „Das ist der totale Ausgleich. Das bringt mir mehr als 14 Tage am Strand zu liegen.“ Übrigens: Nicht nur in ihrem Engagement für die Natur sind die Kollegen verlässlich. Vater Thom arbeitete 40 Jahre bei Teinacher, die Söhne Rainer und Bernhard sind 39 und 35 Jahre dabei und Michael Schanz seit 20 Jahren.



Bernhard Thom ist Maschinist an einer Abfüllanlage beim Teinacher Mineralbrunnen. Seine Leidenschaft gilt dem Wald und der Jagd



Für Michael Schanz, Betriebsleiter Technik bei Teinacher, ist das Bewahren von Traditionen eine wichtige Motivation im Leben

**@ Wer sich für die Themen Wald und Jagd interessiert, findet Infos und Angebote auf [www.forstbw.de](http://www.forstbw.de)**

# Erst innehalten – dann handeln!

„Wir sind selten dort, wo unser Körper ist“, sagt Prof. Dr. Angela Geissler. Was sie damit meint, erfahren Sie in diesem spannenden Gespräch über Achtsamkeit

Prof. Dr. Angela Geissler (58) ist Meditationslehrerin an der Zen Business Academy in Buchenberg bei Kempten im Allgäu. Seit 17 Jahren leitet die Mutter von zwei Kindern als Chefarztin die Abteilung Radiologie und Nuklearmedizin am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart.

**Frau Prof. Geissler, was ist Achtsamkeit?**  
Wach und aufmerksam wahrnehmen, was gerade in diesem Augenblick geschieht. Den Körper, Gedanken, Gefühle, die Umwelt wahrnehmen. Klingt simpel. Der Versuch zeigt, dass wir sofort beginnen einzuordnen und zu bewerten. Zum Beispiel ein Geräusch. Wir denken, das ist ein Auto oder Lärm. Wir können nicht einfach nur die Schwingungen wahrnehmen. In den kleinen Momenten, in welchen es gelingt, die Dinge einfach mal nur stehen zu lassen, öffnet sich ein Raum für

lich klar, dass eine Blitzentscheidung, eine E-Mail, ein Anruf, mehr Schaden als Nutzen angerichtet haben. Die Achtsamkeit ist hier ein segensreiches Werkzeug, vollkommen präsent im Augenblick zu sein, ohne in alte Geschichten, Gefühlsmuster der Wertung und Abwertung verstrickt zu sein. Sie öffnet die Tür für neue Perspektiven. Kurz innehalten, dann handeln.

**Achtsamkeit – wie kann ich sie erlernen?**  
Achtsamkeit ist eng mit den klassischen Übungen der Meditation verbunden. Am besten sucht man sich eine Gruppe, einen Workshop, ein Seminar, um eine erste Anleitung zu erhalten. In einer solchen Übungssituation wird viel deutlicher, wie schwer es uns fällt, die Dinge zunächst einfach nur aufmerksam zu betrachten, wahrzunehmen und zu spüren. Ohne eine solche Erfahrung und



Angela Geissler im Daishin Zen Kloster in Buchenberg im Allgäu ([www.zen-kloster.de](http://www.zen-kloster.de)). Dort hält sie Seminare für Führungskräfte

## „Es öffnet sich ein Raum für neue Ideen, Sichtweisen, Gelassenheit“

Prof. Dr. Angela Geissler

neue Ideen, eine andere Sichtweise, mehr Gelassenheit. Achtsamkeit hat nichts mit „du musst jetzt“, sondern etwas mit Innehalten zu tun. Den Moment und damit sich selbst wahrzunehmen. Wer Yoga macht, kennt diese Momente und erlebt eine ganz grundlegende Beruhigung und Entschleunigung.

**Warum beschäftigen sich gerade jetzt so viele Menschen mit diesem Thema?**  
Hektik, getrieben sein, Dinge ohne nachzudenken tun und im Multitasking-Wahn zu versinken – die Menschen spüren, dass hier etwas nicht richtig ist. Oft wird erst nachträg-

die regelmäßige Übung ist es sehr schwer, achtsam zu sein. Ich konnte es selbst nicht glauben, als ich es zum ersten Mal erlebt habe. Es geht tatsächlich darum, es selbst zu erfahren. Das ist schwierig zu beschreiben. Und auch nicht aus Büchern zu lernen.

**Wie kann ich sie in einen stressigen Alltag integrieren?**  
Regelmäßige Meditation ist der Anker der Achtsamkeit. Dann gibt es viele Übungen, Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren. Man kann eine rote Ampel als Störfried auf dem Weg betrachten oder als willkommene kleine



### Bessere Führung durch Meditation

Die Zen Business Academy hat sich auf Führungskräfte-Entwicklung spezialisiert. Hauptschwerpunkt ist der Transfer des alten östlichen Wissens in die heutige Geschäftswelt. Beruhend auf der Zen-Lehre wird die innere Führungskraft mithilfe der Zen-Meditation gestärkt, um Ressourcen zu entdecken und richtig einzusetzen. Dadurch sollen eigene Potenziale, wie auch die der Mitarbeiter, erkannt und gestärkt werden. Die Trainer der Zen Business Academy wurden von Zen-Meister Hinnerk Syobu Polenski ausgebildet. Sie sind selbst aktive Führungskräfte aus unterschiedlichen Unternehmen und Branchen, die ihre Führungs- und Trainingserfahrung mit Meditationspraxis verbinden – und ihr Wissen in Vorträgen und Seminaren weitergeben. „Achtsamkeitstraining und Meditation sind im Business angekommen. Meditation als wirksamer Weg, Führungskompetenz, emotionale Intelligenz, Selbstwirksamkeit und Arbeiten in einer gesunden Balance zu fördern“, heißt es auf der Website [www.zenbusinessacademy.de](http://www.zenbusinessacademy.de)

### Eine kleine Achtsamkeits-Übung

Eine wunderbare kleine Übung ist es, einmal nur Zähne zu putzen. Versuchen Sie, an nichts zu denken. Machen Sie zwei oder drei bewusste Atemzüge, spüren Sie den Atem durch den Körper ziehen. Dann putzen Sie Ihre Zähne. Die Zahncreme spüren, riechen, schmecken. Die Bürste auf dem Zahnfleisch wahrnehmen. Vielleicht das Surren der elektrischen Zahnbürste hören. Wenn Gedanken auftauchen, sich Geschichten einfinden, Emotionen und Widerstände auftauchen, zurück zum Augenblick. Nur Zähne putzen. Wenn dies gar nicht gelingt, stellen Sie sich auf ein Bein, und putzen weiter. Nach dieser kleinen Übung fängt der Tag etwas gelassener und kraftvoller an. Eine tägliche Minipause zum Auftanken.

Pause, einfach kurz innezuhalten. Den eigenen Atem wahrzunehmen, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und mit jedem bewussten Atemzug einen kleinen Freiraum zu gewinnen, der Kraft für den Tag gibt. Einmal nur zu duschen, das Wasser auf der Haut spüren. Wir sind selten dort, wo unser Körper ist. Meist sind wir mit den Gedanken schon weit weg, das erzeugt Stress.

### Welche Rolle spielt Achtsamkeit beim Essen und Trinken?

Achtsamkeit ist die Mutter des wahren Genusses. Sind wir beim Essen völlig von Geruch und Geschmack der Speisen eingenommen, ist dies eine wunderbare Erfahrung. Einfach nur essen, einfach nur genießen. Nebenwirkungen sind häufig, dass zum ersten Mal klar wird, wie geschmacklos manche Speisen sind, die wir in uns hineinstopfen. Eine vielleicht überraschende weitere Wirkung ist, dass wir plötzlich wieder spüren, wann wir genug gegessen haben. „Mindful eating“ heißt, sich darüber klar zu werden: Was tue ich gerade? Was treibt mich, weiterzussen, obwohl ich eigentlich satt bin? Menschen essen auf einmal weniger, sie rauchen weniger, sie trinken weniger – dies aber mit mehr Freude.

### Was bedeutet Achtsamkeit für den Umgang mit mir selbst?

Je mehr ich mich auf die Präsenz im Augenblick einlassen kann, desto klarer erkenne ich mich selbst. Meine Bedürfnisse, meine Gefühle, meine Widerstände. Liebevoll und neugierig zu betrachten, wer bin ich, mit allem, was da ist. Dann einfach zu akzeptieren, was ich selbst bin, eine der schwierigsten Übungen überhaupt. Diese Akzeptanz ist jedoch der entscheidende Schlüssel, um gut mit mir selbst umgehen zu können.

### Und für den Umgang mit anderen?

Achtsamkeit schließt andere Menschen immer ein. Zu spüren, wie es dem anderen geht. Zuzuhören, ohne gleich zu unterbrechen, kann ein Gespräch vollkommen verändern. Nicht sofort zu reagieren, wenn ich angegriffen werde, sondern eine Pause entstehen lassen, in der ich spüren kann: Was passiert hier eigentlich gerade? Und danach erst zu antworten. Das ist sehr hilfreich.

### Was sind die Feinde der Achtsamkeit?

Unachtsamkeit. Fehlende Übung. Sich treiben lassen von negativen Erinnerungen, die uns wieder und wieder dieselben Geschichten erzählen, uns Kraft rauben und Stress erzeugen. Wir sind dann irgendwo, nur nicht im jetzigen Moment.

„Achtsamkeit schließt andere immer mit ein“

Prof. Dr. Angela Geissler

**@ Das vollständige Interview mit Prof. Dr. Angela Geissler finden Sie auf [www.ausgezeichnet-genossen.de](http://www.ausgezeichnet-genossen.de)**