

Die Kraftquelle aus dem Kloster

„Wo atmen Sie auf?“ (letzte Folge): Der Emdener Unternehmer Bodo Janssen meditiert – und gestattet das auch seinen Angestellten während der Arbeit

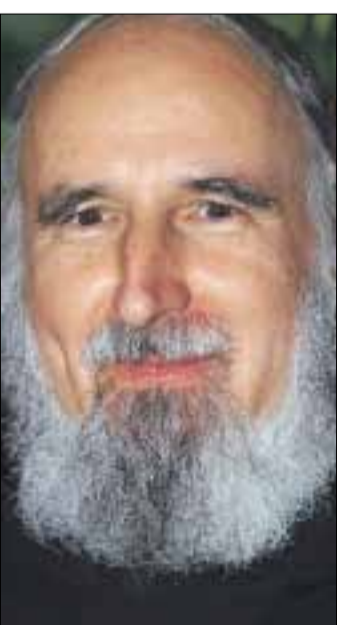
Von Petra Diek-Münchow

Innehalten. Zur Ruhe kommen. Wir alle wissen, wie wichtig das ist. Zum „Jahr des Aufatmens“ erzählen Menschen, wo und wie sie das machen. Bodo Janssen, Geschäftsführer des Ferienanbieters Upstalsboom, meditiert jeden Tag. Seine Mitarbeiter dürfen das während der Arbeitszeit auch.

Wo atmet ein Unternehmer auf? Bodo Janssen lächelt sanft, trinkt den letzten Schluck seines grünen Tees und sagt dann: „Meinen Ort habe ich immer dabei. Das Fragezeichen im Gesicht seines Gastes beantwortet der 41-jährige Emdener sofort. Er steht auf, marschiert in sein Büro und holt hinter seinem Schreibtisch einen schlichten Holzocker hervor. „Das ist meine Meditationsbank.“ Mit der gehen wir ein paar Schritte bis in einen Park um die Ecke. „Hier ist es doch schön“, sagt Bodo Janssen und hält an dem kleinen Teich an. Stumm schaut er auf das stille Wasser, auf die Entenfamilie vorn an der Böschung, auf die Bäume rundherum. Stellt dann das schmale Bänkchen auf den Boden, kniet sich hin, legt die Handrücken auf die Oberschenkel, atmet tief durch und schließt die Augen. Jetzt ist er ganz bei sich. Und lässt sich auch von leise murmelnden Passanten auf dem Weg nicht mehr stören.

„Geh mal wieder auf die Bank“

Das Bild mag verwundern, aber eine Meditation ist für Bodo Janssen nicht ungewöhnlich. Das macht er jeden Morgen, immer nach der ersten Tasse Tee um 5.45 Uhr zu Hause in seinem Wohnzimmer. Er braucht dafür keine Klangschale und keine



Heilsames erlebte Bodo Janssen bei einem Kurs mit Pater Anselm Grün. Foto: Archiv



Ruhiger Moment: Die tägliche Meditation gibt dem Emdener Unternehmer Bodo Janssen Kraft, Ruhe und Gelassenheit.

Fotos: Petra Diek-Münchow

Musik im Hintergrund, sondern nur den kleinen Hocker und den Teppich unter seinen Knien. 30 Minuten lang versinkt der Emdener dann in sich. Lässt sich von seinem Atem leiten. Lässt alle Gedanken los, bis die ihn loslassen. Das gibt ihm Kraft, Ruhe und Gelassenheit für den Tag. „Manchmal meditiere ich auch unterwegs, im Gehen“, erzählt der dreifache Familienvater. „Meine Frau spürt schon immer, wenn ich das brauche. Dann sagt sie: „Geh mal wieder auf die Bank.“

Noch gar nicht so lange meditiert Janssen regelmäßig – erst seit etwa fünf Jahren. Den Anstoß dazu bekommt er von Pater Anselm Grün in der Abtei Münsterschwarzach. Im Jahr 2010 hatte er bei dem Benediktinerpater ein Seminar belegt. Und danach sein Leben und vor allem sein Unternehmen umgekrempelt. „Paradigmenwechsel“ nennt der Geschäftsführer der Hotel- und Ferienwohnungskette das selbst.

Was war vorher? Abitur, Zivildienst, Studium der Betriebswirtschaft und Sinologie (Chinakunde), Jobs in Bars und Restaurants, Reisen in viele Länder. „Da habe ich mich eigentlich nur an der Oberfläche bewegt“, sagt der Emdener und spricht mit einem Schmunzeln von „meinem wilden Leben“. Er steigt danach nicht sofort in das elterliche Unternehmen Upstalsboom ein, sondern macht sich zunächst mit einer mobilen Cocktailbar und später mit einer Sport- und

Freizeitanlage selbstständig – sehr erfolgreich. Erst 2004/2005 trifft er nach langer Überlegung selbst die Entscheidung, in der Firma mitzuarbeiten. Die Kooperation läuft prächtig, bis Vater Werner Janssen 2007 bei einem Flugzeugunglück stirbt. Und von heute auf morgen muss sein Sohn die Nachfolge antreten, mit gerade 33 Jahren.

Auf der Überholspur – gefangen in Zahlen

Über 650 Mitarbeiter gehören zu der Kette mit rund 70 Hotels und Ferienwohnanlagen an Nord- und Ostsee. „Bis zum Jahr 2010 war ich auf der Überholspur, war gefangen in Zahlen und Daten“, sagt Janssen im Rückblick. Und ist total ehrlich mit sich. „Ich fand mich richtig gut und habe mir ständig selbst auf die Schultern geklopft. Ich hatte im obersten Stockwerk das größte Büro und saß meinen Leuten auf den Schultern.“

Aber dann mehren sich die Anzeichen, dass in der Firma etwas nicht stimmt: viele Krankmeldungen, viele Wechsel, viel Unruhe und Hektik. Und eine interne Mitarbeiterbefragung kommt zu einem für Janssen schockierenden Ergebnis. Das Betriebsklima ist katastrophal, vor allem sein Führungsstil wird kritisiert. „Das war eine starke Erschütterung meiner selbst und meines Selbstbewusstseins.“ Er will das nicht einfach ignorieren und geht des-

halb erst mal ins Kloster. Zu Pater Anselm Grün, in eins seiner Seminare über spirituelle Führung. Die Erfahrungen dort sind nicht nur erholsam, sondern heilsam. „Die Liturgie, die Regeln mit Ora und Labora, die Meditation, die Stille – da hat es nach drei Tagen bei mir ‚Klick gemacht‘. Da habe ich einen Ort gefunden, der mich auf mich zurückgeworfen hat.“

Und dort findet er auch sein Leitbild. Er glaubt fest daran, dass in jedem Menschen eine Geschichte steckt. Und er möchte später seinen Enkeln Geschichten von glücklichen Menschen erzählen. Zwei Jahre lang geht der Emdener immer wieder regelmäßig in verschiedene Klöster – zu den Benediktinern, zu Zisterziensern, zu Franziskanerinnen. Und bittet auch die Upstalsboom-Führungsebene dorthin: freundlich, aber bestimmt.

Danach startet in der Hotelkette ein mehrjähriger Prozess, der in der Branche für Gesprächsstoff und in der Presse für Schlagzeilen sorgt. Gemeinsam mit dem Personal baut Bodo Janssen eine neue Unternehmenskultur auf: mit mehr Achtsamkeit und

Anerkennung füreinander, mit mehr Mitspracherecht und Entscheidungskompetenz, mit mehr Demut und Respekt. „Es ging um eine andere Haltung in unserem Unternehmen. Und da ist eine unglaubliche Dynamik entstanden“, sagt er. „Corporate Happiness“ heißt das Konzept.

Der 41-Jährige erzählt gern und viel davon – auch weil er hofft, dass andere diesem Beispiel folgen. Abends muss er wieder zu einem Vortrag nach Berlin fahren. Und wie sieht es dann mit dem Meditieren morgen früh aus? „Ich habe meine Meditationsbank immer dabei“, sagt er und zeigt im Vorbeigehen auf den Kofferraum seines Autos. Da liegen gleich drei Hocker drin.

Die sind aber nicht nur für ihn, sondern auch für die Mitarbeiter bei Upstalsboom. Denn auch die dürfen und sollen ausatmen, aufatmen, Kraft schöpfen. Wer das braucht, kann zusätzlich zur Mittagspause 30 Minuten meditieren, einfach mal nichts tun oder mit dem Bürohund „Käthe“ spazieren gehen. Ohne die Arbeitszeit dafür verlängern zu müssen, verspricht der Hotelchef.



Und wer eine Auszeit im Kloster braucht, bekommt sie nach seinen Worten ebenfalls. Außerdem gibt es für jeden Upstalsboomer pro Jahr zwei freie Tage, um sich sozial zu engagieren. Für das neueste Projekt fliegen einige Mitarbeiter nach Ruanda, um eine Schule aufzubauen. Für Janssen sind das Kraftquellen, die über die tägliche Arbeit hinausgehen. „Es geht um ein gelingendes Leben und darum, wie man zum Segen für andere wird.“

„In der Bibel finde ich alles, was ich brauche“

Hat er selbst noch andere Kraftquellen als die Meditation? „In der Bibel finde ich alles, was ich brauche – für jede Lebenslage“, sagt der 41-Jährige, der sich als evangelischer Christ viel mit Spiritualität und Glauben beschäftigt. Er klappt sein Handy auf und zeigt eine Psalmstelle, die er gerade gestern in einer Todesanzeige gelesen und abfotografiert hat: „Herr, lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“ Er liest den Satz dreimal vor und würde sich am liebsten gleich darin vertiefen.

Keine leichte Kost, aber Janssen spricht offen über den Tod. Weil er in jungen Jahren eine schlimme Erfahrung gemacht hat. Erst am Ende unseres Gesprächs erzählt er davon – von seiner Entführung im Jahr 1998. Acht Tage lang ist er in Händen seiner Kidnapper, achtmal setzen sie ihm die Pistole an die Schläfe, achtmal glaubt er, sterben zu müssen. „Ich habe mich von allem verabschiedet, ich habe alles losgelassen.“ Diese Erlebnisse haben ihn im Rückblick mehr geprägt, als er damals geahnt hat. „Dadurch, dass die Entführer mir das Leben nehmen wollten, haben sie mir mein wirkliches Leben geschenkt.“ Er schweigt kurz und sagt dann: „Das gehört zu meinem Weg dazu.“

BUCHTIPP

Pausen vom Alltag

Vielen Menschen fällt es schwer, kurz innezuhalten. Ein Taschenbuch des Rundfunkbeauftragten aus Regensburg, Matthias Effhauser, gibt Impulse für ein Atemholen. Es eignet sich für Andachten und für individuelle Meditationen. Für jeden Tag und jede Stimmungslage gibt es Texte (Quelle: Medienempfehlungen für die Büchereiarbeit, 2/2015).

Geistliche Verschnaufpausen; Verlag Friedrich Pustet; ISBN 978-3-7917-2660-1; 12,95 Euro