

DAS MAGAZIN
VON SONNTAG AKTUELL



*1 23./24. April
2016*

Reise
HEUTE MIT
ACHT SEITEN
ab Seite 13

*Foto-Zitat § 51 UrhG
Quelle: Sonntag aktuell¹*

*Des Ego-Zenmeisterle
auf 'm Misthaufen
„Strohfeuer“-Kopf?*

Wissen

Deutschland wird wild:
Unsere Infografik zeigt
die Verbreitung von Luchs,
Wolf und Wildkatze

Seite w 6/7

Haus und Garten

Hacke? Spitze! Was
Pflanzenfreunde brauchen

Seite w 8

Lohn und Brot

Alle reden von Homeoffice – für
wen ist Heimarbeit geeignet?

Seite w 11



*Der
Gockel auf
dem Stroh-
haufen*

Ganz ruhig!

Man(n) muss entspannen

Termine, Besprechungen, Abgabedruck: In der modernen Arbeitswelt hecheln wir von Projekt zu Projekt im Hamsterrad. Wie aber schaltet man ab, wenn man für Entspannung keine Zeit hat? Auf der Suche nach Entschleunigung zwischen Zen, Yoga und Co.



gut lachen: Hinnerk Polenski ist der am höchsten dekorierte Zen-Mönch in Deutschland. In seinem Kloster im Allgäu vermittelt er den Weg zur inneren Mitte. Foto: Toby Binder

Ego

↳ sicherlich nicht!

So Akt. 23. April 2016

VON
INGMAR VOLKMANN

Die Suche nach Entspannung beginnt bei einem Sternekoch auf einem kleinen Holzschmel, führt über ein barockes Restaurant und endet in einem Zen-Kloster im Allgäu mit einem Gespräch über männlich dominierte Weltreligionen und die richtige Haltung. Aber der Reihe nach und noch einmal von vorn.

Zu Besuch in den privaten Gemächern eines Sternekochs: An einem Montagmorgen bittet Sternekoch Frank Oehler seinen Gast zu früher Stunde in ein Zwischenstadium zwischen Nacht und Tag, zwischen Schlaf und Hellwachsein. Eine kurze Pause oder wenigstens eine langsamere Runde im Hamsterrad wird mit geschlossenen Augen herbeigesehnt. Auf der Stuttgarter Gänsheide ist es auf einmal ganz still. Hier und da zieht eine Idee am inneren Auge vorbei. Einer Regenwolke gleich taucht die eine oder andere Sorge auf, um alsbald wieder zu verschwinden. Der Rest ist Nichts, feines, tiefes, entspanntes Nichts, punktuell unterbrochen von einem Vogelzwitschern hier, einem Gluckern im Bauch da und einem fernen Autobrausen dort.

Frank Oehler praktiziert Zen-Meditation. Nachdem er seinen Gast zweimal 25 Minuten in einen Mittagsschlaf gleichen, erfrischenden Zustand geführt hat, erzählt er von seinem Weg in das Zen. Vom Wunsch, zwischen Sternerestaurant und eigener Fernsehsendung den Kopf nicht zu verlieren. Er spricht von seiner Begegnung mit einem Zen-Mönch, der

Auf dem Weg ins Kloster wartet die barocke Speisemeisterei im Schloss Hohenheim als Zwischenstation. Frank Oehler hatte einige Monate nach der gemeinsamen Meditationsübung angerufen. Sein Zen-Meister Hinnerk Polenski sei an diesem Abend für das Cover-Fotoshooting des gemeinsamen Buches in Stuttgart, ob man ihn in der Speisemeisterei kennenlernen wolle. „Die Zen-Gebote des Kochens. Meditationen aus der Sterne-Küche“ erscheint Ende Juni.

Polenski schwebt ein, begleitet von seiner persönlichen Assistentin. Hinnerk Polenski ist 56 Jahre alt und 1,96 Meter groß, wirkt aber deutlich jünger und irgendwie noch größer. Muss an diesem Zen liegen. Das scheint die Wirbelsäule noch ein paar Zentimeter weiter nach oben zu drücken.

Hinnerk Polenski oder „Syobu“, japanisch für Zen-Krieger, wie der Name lautet, der ihm von Zen-Meister Oi Saidan Roshi gegeben wurde, praktiziert den Zen-Weg seit über 30 Jahren. Er erzählt von seinem Kloster, von seinem Ansatz, „das Weibliche in seiner kraftvollen Form zu erforschen“. Der gebürtige Kieler ist „der einzige Mönch in Deutschland, der einen eigenen, europäischen Weg des Zen beschreiten darf“, hat die Wochenzeitschrift „Die Zeit“ einmal geschrieben.

Sein Ansatz: Yin-Zen, eine weiblichere Form der Zen-Meditation, entwickelt mit und absegnet von seinem japanischen Meister Relko Mukai. Yin-Zen ist ein Weg, um das Weibliche im Mann zu stärken. Und wieso das? „Männer haben größere Schwierigkeiten loszulassen. Der Mann

Plagiat, geklaut
bzw. B. Glassman:
> Anweisungen für
den Koch. Lebens-
entwurf eines Zen-
Meisters < 1997!

„Die dominanten Religionen von heute sind männlich, von ihnen gehen die Konflikte aus. Das Weibliche ist minimalistisch reduziert.“

HINNERK POLENSKI

inneren Frau. Zehn Kilometer von Kempten entfernt liegt das Daishin Zen Kloster und Seminarzentrum in Buchenberg. Die Straßen, die von Kempten wegführen, werden immer schmaler, die Besiedlung wird dünner, die Alpen grüßen mächtig aus der Ferne, am Straßenrand hier ein Bauernhof, dort ein Hotel, und auf einmal taucht hinter einer Kurve eine Fahne mit japanischen Schriftzeichen auf.

Das Kloster ist eine eigentümliche Mischung aus traditioneller deutscher Hotelarchitektur und japanischen Elementen, was daran liegen könnte, dass das Seminarzentrum früher wirklich ein Hotel war, das irgendwann pleiteging. Polenski gründete das Kloster 2015 und ließ hinter dem Hotel einen Teich anlegen, an dessen äußerstem Zipfel, vom Kloster am weitesten entfernt, das Teehaus liegt, das Hinnerk Polenski seine Mini-Uni nennt. Hier bittet er zum Gespräch.

In den Regalen an der Wand jede Menge bedeutungsschwangere Zen-Literatur, aber auch „Steves Welt: Der Weg zur IPhilosophie“, eine Graphic Novel über den legendären Apple-Gründer Steve Jobs und dessen Zen-Meister Kobun. Daneben steht eine Einladung zu den Norddeutschen Immobiliengesprächen im Übersee-Club in Hamburg vom Februar 2006. Im Hintergrund läuft eine Entspannungs-CD, die ganz wunderbar zu Hinnerk Polenskis beruhigender Stimme passt. Polenskis Stimme ist so beruhigend, man sollte sie für ein Navigationsgerät in der Stauhauptstadt Stuttgart einsetzen, der Text könnte ungefähr so lauten: Ihr Lieben, vorne bitte links abbiegen.