

Neue Erfüllung im Zen

Lebenswege Die frühere Ulmer Sozial- und Kulturbürgermeisterin Sabine Mayer-Dölle hat sich ganz neu orientiert. In der Meditation findet sie Ruhe und Kraft – und eine etwas andere Führungsaufgabe. *Von Chirin Kolb*

Wer hätte das gedacht? Sabine Mayer-Dölle, die energiegeladene ehemalige Sozialbürgermeisterin, sieben Tage schweigend im Zen-Kloster. Halbe Stunden lang regungslos in die Meditation versunken. Nachmittags auf dem Feld beim Heu machen, schweigend, versteht sich.

Nicht einmal Sabine Mayer-Dölle selbst hätte sich das vorstellen können. Damals, in ihrem alten Leben. Beinahe rund um die Uhr sei sie mit den Gedanken bei ihrem Job gewesen, die Arbeit im Ulmer Rathaus nahm sie manchmal sieben Tage in der Woche in Beschlag. „Es war eine Situation höchster beruflicher Anspannung“, sagt sie. Und dann stieß sie durch Zufall auf etwas, das ihr Leben verändern sollte.

2009 war das, sie verbrachte die Weihnachtsfeiertage bei Freunden in der Schweiz. Das Wetter war schlecht, sie stöberte im Bücherregal und blieb bei einem Werk des Jesuiten und Zen-Meisters Niklaus Brantschen hängen. Sie las über den Wert von Werten und Ritualen, die Bedeutung der Natur, und fand: „Alles war so einfach und schlüssig, mit sich und der Welt im Einklang zu sein.“ Ein Jahr später begann sie die berufsbegleitende Ausbildung „Zen und Leadership“.

Welche Werte sind mir wichtig? Wie gelingt es, in der harten Geschäftswelt die Empathie nicht zu verlieren? Wie finde ich persönliche Orientierung? Diese Fra-

Zen ist keine Religion, keine Kling-Klang-Esoterik.

gen beschäftigten die Bürgermeisterin. „Mit Mitte 50 konnte ich entweder so weitermachen wie bisher oder versuchen, für mich eine neue Richtung zu finden.“ Reizvoll fand sie zudem die Verbindung zur Natur. Wandern war ohnehin ihr Ding, und 2010 lief sie beim Einstein-Marathon den Halbmarathon.

Ohne Disziplin geht nichts

In ihrer Zen-Buddhismus-Ausbildung lernte sie: Alle Menschen haben gute und schlechte Seiten, vom bloßen Schwarz-Weiß-Denken muss man wegkommen, um eine „gute Mitte“ zu erreichen. „Es geht darum, in sich seinen Kern zu finden und ihn nicht zu verlieren“, sagt Sabine Mayer-Dölle. Eines ist ihr wichtig: „Zen ist keine Religion und keine Kling-Klang-Esoterik.“



Sabine Mayer-Dölle bei der Zen-Meditation. Sie öffne den Blick in die Weite und in die Tiefe des eigenen Ichs.

Foto: Matthias Kessler

Sondern zunächst mal: harte Arbeit. Wie hart, zeigte sich zum Beispiel bei einem einwöchigen Aufenthalt im Zen-Kloster Buchenberg im Allgäu. Den sollten die Teilnehmer schweigend verbringen, bei Meditationen in der Reglosigkeit, Bewegungspausen und Alltagsarbeiten wie eben Heu machen. Mit den anderen Teilnehmern – einer Therapeutin, einer Patentanwältin, einem IT-Manager und einem Bankvorstand – verständigte sich Sabine Mayer-Dölle nur über Gesten, die Kontakte zur Außenwelt waren auf ein Minimum reduziert. Das Ziel beschreibt sie so: „Im Geist in die Leere kommen und das Herz berühren.“ Die Erfahrung sei atemberaubend gewesen, „es hat mir nichts besser getan als das Schweigen“. Hinterher fühlte sie eine „wahnsinnige innere Kraft“, Energie und Lebensfreude.

Ja, sagt Sabine Mayer-Dölle, Zen hat auch mit Härte gegen sich selbst zu tun. „Ohne Disziplin, Ausdauer und Form gibt es keinen Weg.“ Sie vergleicht es mit dem Anstieg zu einer Bergspitze. Wer nicht genug Kraft und Willen aufbringe, bleibe auf halbem Weg stehen. Die Anstrengung öffne aber den Blick in die Weite – und in die Tiefe des eigenen Ich. Zen berühre das Herz, wecke Empathie auch für sich selbst.

All diese Erkenntnisse haben ihr in einer schweren Krise geholfen. Im Juni 2012 wurde die Bürgermeisterin nach achtjähriger Amtszeit abgewählt, der Gemeinderat machte ihre damalige Kulturreferentin Iris Mann zu ihrer Nachfolgerin. Ein harter Schlag, über den Sabine Mayer-Dölle nicht mehr sprechen möchte. Nur so viel: Sie habe das hinter sich gelassen. Für sie war damals schnell klar: „Jetzt geht es um nichts anderes als um eine Neuorientierung.“

Sie baute ihr ehrenamtliches Engagement aus, ist Vorsitzende des Vereins „TrotzDem – für ein

Zen für Führungskräfte und Verantwortliche

Vortrag Hinnerk Polenski, Mitgründer des Daishin-Zen in Deutschland und Abt des Zen-Klosters Buchenberg im Allgäu, kommt am Donnerstag, 16. Februar, zu einem Vortrag nach Ulm. In der Sparkasse Neue Mitte spricht er ab 19.30 Uhr (Einlass ab 19 Uhr) über „Zen – eine Einführung für Führungskräfte und Verantwortungsträger“. Veranstalter ist der Soroptimist Club Ulm/Neu-Ulm, dem auch Sabine Mayer-Dölle angehört. Der Eintritt ist frei, Spenden kommen den sozialen Aktivitäten der Soroptimistinnen zugute.

Leben in Würde trotz Demenz“ und im Frauen-Club Soroptimist Ulm/Neu-Ulm aktiv. An der Dualen Hochschule Heidenheim hat sie einen Lehrauftrag an der Fakultät für Sozialwesen, in ihrer Heimatstadt Freiburg ist sie Vorstandsmitglied des Evangelischen Stifts. Und sie tauchte tiefer in Zen ein, entdeckte Daishin-Zen, der sich vor allem an Menschen in verantwortungsvollen Positionen richtet.

Hinnerk Polenski, Mitgründer des Daishin-Zen und Abt des Klosters Buchenberg, wurde ihr Meister. Ihre Beziehung beschreibt Sabine Mayer-Dölle so: „Eine absolute Herausforderung. Ein guter Zen-Meister hat einen intuitiven Zugang zu seinen Schülern und kann ihre individuelle Weiterentwicklung fördern.“ Im Kloster Buchenberg wurde sie dann gefragt, ob sie den Zen-Übungsort in Ulm übernehmen wolle.

Nach kurzer Bedenkzeit sagte Sabine Mayer-Dölle zu. Gemeinsam mit ihrem Mann lässt sie sich derzeit zur Leiterin ausbilden. Das Ehepaar hat die Leitung im Herbst 2016 gemeinsam übernommen. Auch das hätte sie sich nie träumen lassen, „wir gehen gemeinsam noch einmal neue Wege“. Denn Thomas Dölle hat Zen schon 1983 für sich entdeckt.

Seine Frau dagegen fand keinen Zugang. Sie respektierte seinen Weg und wunderte sich über „die innere Unabhängigkeit und Kraft“ ihres Mannes. Bis sie selbst zum Zen fand.

Jeden Morgen Meditation

Seither hält sich Sabine Mayer-Dölle an ein tägliches Ritual. Sie steht um 6 Uhr auf und meditiert mindestens eine halbe Stunde. Die Meditationen baut sie in ihren Alltag ein, beim Kochen beispielsweise oder beim Joggen – sie läuft zwei-, dreimal pro Woche zehn Kilometer. Jeden Dienstagabend trifft sie sich mit Gleichgesinnten zur Zen-Meditation im „Haus am Fluss“ im Stadtreial, wo vor allem Yoga- und Qi-Gong-Kurse angeboten werden. Das Programm und die Zen-Meditation ergänzen sich sehr gut, findet Sabine Mayer-Dölle.

Weil sie sich mit ihrem Mann auf die Leitung vorbereitet, hat sie sich entschlossen, ihren Lehrauftrag an der Dualen Hochschule nach vier Jahren zum Semesterende zu beenden. Sie will nicht in alte Muster zurückfallen, auch Zeit fürs Wandern, für Reisen und ihre Ehrenämter haben. Ohnehin, sagt sie, habe sie sich mit Zen „etwas Neues eröffnet“. Und das erfüllt sie. „Ich empfinde eine tiefe Dankbarkeit für das, was ist.“

Lesungen zu Sterben, Tod und Trauer

Kinderhospizarbeit In der Stadtbibliothek gibt es Veranstaltungen für Jungen und Mädchen und auch für Erwachsene.

Ulm. Der ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst Ulm macht am Freitag, 10. Februar, am Tag der Kinderhospizarbeit auf Familien aufmerksam, in denen ein schwer erkranktes Kind oder ein schwer erkrankter Elternteil lebt oder verstorben ist. In Leseinseln in der Stadtbibliothek werden von 15.30 bis 17.30 Uhr Kinderbücher zum Thema Sterben, Tod und Trauer gelesen von den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen der Initiative „Abenteuer Lesen“ und des Hospizes Ulm. Es gibt Leseinseln für Kinder von drei bis zehn Jahren. Auch für Jugendliche und Erwachsene liegen Bücher aus. Mitarbeiterinnen des Hospizes beantworten Fragen und geben Einblicke in ihre Arbeit.

Der Kinderhospiztag wendet sich nicht nur an betroffene Familien, sondern an alle Menschen. Ziel ist es, dem Thema Tod und Trauer einen Platz im Alltag zu geben, denn sie gehören zum Leben dazu. „Kinder gehen in der Regel offen mit dem Thema um, wenn sie spüren, dass es erlaubt ist und sie Fragen stellen können“, sagt Karen Strehler vom ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst. „Es ist eine Möglichkeit, den Kindern den Kreislauf des Lebens näherzubringen.“

Begegnung der Religionen

Erwachsenenbildung Katholisches Bildungswerk stellt neues Programm vor.

Ulm. Begegnung der Religionen ist ein Schwerpunkt im aktuellen Programm der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB). Das Bildungswerk hat jetzt sein neues Heft herausgebracht, das beispielsweise Besuche von Synagoge und Moscheen anbietet. Außerdem gibt es einen Kurs „Islam im Plural“ über die verschiedenen Richtungen. Die KEB will damit „Brücken bauen zwischen den Religionen und Kulturen“. Weiter gibt es Veranstaltungen für Paare, zu Erziehungsthemen und im Bereich Kultur und Religion. Das Heft ist kostenfrei zu bestellen unter Tel. (0731) 920 60 20. Es steht auch unter www.keb-ulm.de

KNÜLLER
Ortenauer Bauernschinken eine saftige Spezialität. Der naturgewachsene und traditionell hergestellte Schinken zeichnet sich durch eine milde Pökellung, edle Gewürze und eine aromatische abgestimmte leichte Rauchnote aus, DLG-prämiert, 100 g **1.29**

Delikatess Schweinezunge in Aspik, 100 g **1.49**

Original Schwarzwälder Kernschinken tannengeräuchert, in der Höhenluft gereift und nach altüberliefertem Rezept fein gewürzt, 100 g **1.49**

KNÜLLER
Rinderbraten ohne Knochen, aus der Hochrippe oder zartes Gulasch handgeschnitten, 1 kg **8.99**

KNÜLLER
Pollo fino eine Hähnchenspezialität aus der Keule, zum Kurzbraten oder Grillen, auf Wunsch auch gewürzt, HKL A, 1 kg **8.99**

KNÜLLER
Cordon bleu vom Schwein, gefüllt mit Hinterschinken und zart schmelzendem Emmentaler Käse, auch im Frischepack erhältlich, 1 kg **7.99**

KNÜLLER
Schweine-Rückenbraten ohne Knochen, mager und vollfleischig, 1 kg **4.99**

KNÜLLER
Pangasiusfilets aus Aquakultur, festes weißes Fleisch, zum Verkauf aufgetaut, 100 g **-99**

KNÜLLER
Regenbogenforellen ausgenommen, küchenfertig, aus Aquakultur, auch grillfertig gewürzt, 100 g **-88**

City-Supermarkt

Appenzeller mild würzig schweizer Schnittkäse aus Kuh-Rohmilch, mind. 48% Fett i. Tr., mild reines bis mild würziges Aroma, 100 g **1.79**

KNÜLLER
Heujuwel österreichischer Hartkäse aus Kuh-Rohmilch, mind. 50% Fett i. Tr., mild-aromatisch bis leicht pikant, 100 g **1.-**

Le Rustique Camembert französischer Weichkäse aus Kuhmilch, mind. 45% Fett i. Tr., pikanter und fein würziger Geschmack, 100 g **1.29**

KNÜLLER
Avocados Hass genussreif, aus Israel oder Mexiko, Klasse I, Stück **1.11**

Zuckerschoten aus Guatemala oder Kenia oder **Bohnen** extra fein aus Kenia oder Äthiopien, Klasse I, 200-g-Schale (100 g = € 0,50) **-99**

KNÜLLER
Buko Frischkäse verschiedene Sorten, 200-g-Becher (100 g = € 0,44) **-88**

Zott Monte Schoko 6 x 55-g-Becher (1 kg = € 3,03) **1.-**

KNÜLLER
Zott Sahnejoghurt oder Pudding verschiedene Sorten, 150-g-Becher (100 g = € 0,19) **-29**

KNÜLLER
Danone Actimel Drink verschiedene Sorten, 8 x 100-g-Packung (1 kg = € 2,21) **1.77**

KNÜLLER
Dr. Oetker Bistro Baguette verschiedene Sorten, tiefgefroren, 250-g-Packung (100 g = € 0,40) **1.-**

89073 Ulm, Bahnhofstraße 5, Tel.: 0731 62411, im Untergeschoss der GALERIA KAUFHOF

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag von 9.30 bis 20 Uhr

KNÜLLER
Milka Pralines verschiedene Sorten, 110-g-Packung (100 g = € 1,01) **1.11**

Leibniz Minis verschiedene Sorten, z. B. Butterkeks 150 g (100 g = € 0,66), Packung **-99**

KNÜLLER
Haribo Fruchtgummi verschiedene Sorten, z. B. Goldbären 200 g (100 g = € 0,33), Milchbären 175 g (100 g = € 0,37), Packung **-65**

Bahlsen Comtess Kuchen verschiedene Sorten, 350-g-Packung (1 kg = € 3,97) **1.39**

KNÜLLER
Trumpf edle Tropfen in Nuss verschiedene Sorten, 250-g-Packung (100 g = € 0,89) **2.22**

Mazola 100% reines Keimöl oder **Rapsöl** 750-ml-Flasche (1 L = € 2,67) **2.-**

KNÜLLER
Knorr Suppenliebe verschiedene Sorten, z. B. Hühner Suppe 69 g (100 g = € 0,71), Packung **-49**

Pfanni Knödel 6er, im Kochbeutel, verschiedene Sorten, 200-g-Packung (100 g = € 0,50) **1.-**

KNÜLLER
Dallmayr Kaffee prodomo verschiedene Sorten, vakuum gemahlen oder ganze Bohnen, 500-g-Packung (1 kg = € 8,98) **4.49**

KNÜLLER
Zentis Frühstückskonfitüre verschiedene Sorten, 200-g-Becher (100 g = € 0,33) **-66**

Valensina Frühstücksdrink aus Konzentrat, verschiedene Sorten, 1-L-PET-Einweg-Flasche **1.-**

KNÜLLER
Freixenet Sekt verschiedene Sorten, 0,75-L-Flasche (1 L = € 5,32) **3.99**