

# Wege zur Mitte

Von Hanne Tügel (TEXT) und Franz Killmeyer (FOTOS)

Innehalten. Zu sich kommen. Zum Pol der Ruhe werden inmitten des nervösen Lebens. Alle Kulturen haben Techniken entwickelt, die dieses Kunststück gelingen lassen. Mal singend, mal tanzend, mal schweigend erproben Menschen heutzutage, ob sich die alten Wege noch in der Gegenwart bewähren. Eine Reise zu den Orten einer großen Sehnsucht



Wer den Mittelpunkt sucht, sollte Umleitungen einkalkulieren. Das Labyrinth im BENEDIKTUSHOF, dem »Zentrum für spirituelle Wege« im unterfränkischen Holzkirchen, versinnbildlicht die Abwege und Irrwege des Lebens





Gemeinsam mit Tausenden Jugendlichen aus aller Welt verbringen Lena und David (vorn rechts) eine Woche in **TAIZÉ** im Burgund. Der Ort ist weit über Frankreich hinaus berühmt für seine meditativen Gesänge und die Samstagabend-Gebete bei Kerzenschein





Hektik bleibt draußen. Dominikanerinnen haben das **KLOSTER ARENBERG** in einen Rückzugsort für Entkräftete verwandelt. In ihrer ganz privaten Meditationszeit hält sich Schwester Josefa dort auf, wo sie sich Gott am nächsten fühlt: im Kräutergarten



Ins Tessin lädt das von Sufis gegründete **ZENITH INSTITUTE** jeden Sommer zu einem Meditations-Camp. Lara und Annabelle, beide 17, kommen seit Jahren mit ihren Familien hierher, treffen Freunde – und genießen es, miteinander »in sich« zu sein





**S**IE TANZT. Nicht Walzer, Salsa oder Hip-Hop, sondern den Urtanz des Universums. Den Kopf leicht geneigt, dreht sie sich um die eigene Achse. Wie ein Kind. Wie die Erde. Dreht sich, dreht sich, schneller, schneller. Im Rhythmus der FüÙe klingen die Worte „Al-lah, Al-lah, Al-lah“.

Monika Grieger ist Katholikin. Immer noch. Aber sie ist auch Mitglied im „internationalen Sufi-Orden des Westens“ und im „Mewlewi Orden“ der drehenden Derwische.

Als „Mystik des Islam“ wird die Sufi-Lehre oft bezeichnet, doch das führt ein wenig in die Irre. Einer ihrer berühm-

testen Vertreter, der in Balch im heutigen Afghanistan geborene Dichter Dschalal al-Din Rumi (1207–1273) sieht die Tradition als Pfad, der alle religiösen Festlegungen übersteigt: „Ich lebe im Heiden, bete am Altar des Juden, bin der Götze des Jemeniten, der wahre Tempel des Feueranbeters, bin auch der Magierpriester, bin die innere Wirklichkeit des Brahmanen, bin der Pinsel und die Farbe des Malers, bin auch die unterdrückte kraftvolle Natur des Gotteslästerers.“

„Al-lah, Al-lah ...“ Dutzende FüÙe nehmen den Rhythmus auf. Die Teilnehmer des Workshops, den Monika Grieger gemeinsam mit ihrem Mann leitet, haben gelernt, dass es nicht einzig darum

geht, möglichst schnell herumzuwirbeln. Vor dem ersten Schritt ist Demut gefragt. Derwisch tänzer kreuzen die Arme vor dem Herzen, verbeugen sich und bitten, „gedreht zu werden“ – um „Ashq“, die leicht schräge imaginäre Achse, die für Liebe und Sehnsucht steht. Langsam öffnen sich die Arme und schweben nach oben.

Die rechte Handfläche wird zum Himmel gerichtet, durch sie empfängt der Tänzer den Segen Gottes. Die Linke zeigt entspannt nach unten. Durch diese Hand lässt der Derwisch alles, was er erhält, zurückfließen in die Erde und zu ihren Geschöpfen. Um ihn herum fliegt die Welt vorbei.

Die Erwachsenen im Tessiner Camp suchen Transzendenz, die Kinder spielen, schwimmen, wandern. Und üben ein Lied für den »universellen Gottesdienst«, mit dem alle gemeinsam sonntags die Weltreligionen feiern. Die Jüngsten sind für die Zarathustra-Tradition zuständig, in der Natur eine zentrale Rolle spielt: Das Dreieck symbolisiert das Element Feuer



Die Schweizerin Monika Grieger lehrt die Camp-Teilnehmer den Drehtanz der Sufis. Das rituelle Kreisen ist für sie ein Gebet in Bewegung, »Ausdruck der Heiligkeit des Seins«

Wer von der Meditation spricht, denkt in der Regel nicht an Tanz, sondern an gekreuzte Beine, aufrechten Sitz, Schweigen. Diese strenge Form, von der noch die Rede sein wird, hält allerdings besonders große Tücken bereit. Sehr einprägsam hat das der tibetische buddhistische Lehrer Chögyam Trungpa beschrieben, der bis zu seinem Tod 1987 in den USA wirkte. Bei einem Vortrag in San Francisco warnte er alle Neugierigen vor den Anstrengungen seines spirituellen Pfades. Der bringe „eine Kränkung nach der anderen mit sich“. Trungpa empfahl: „Am besten fängt man gar nicht erst an“ – wohl wissend, dass Warnungen wie diese die Eigenart haben, Geheimnisse noch geheimnisvoller und Sehnsucht noch süßer erscheinen zu lassen.

Erleuchtung, Samadhi, Satori, Unio mystica – so lauten die magischen Vokabeln, die verheißten, dass es möglich ist, sich aus eigener Kraft aus dem Sorgenleben herauszukatapultieren und

Seelenruhe, inneren Frieden und umfassendes Mitgefühl für alle Wesen zu gewinnen. Ein Zustand jenseits aller Worte, sagen diejenigen, die ihn erlebt haben. Und beschreiben ihn dann doch eifrig: „Körper, Geist und Welt begannen zu zerfließen ... mir war, als könne ich alles verstehen.“

**HÖHERE WAHRHEIT** selber unmittelbar erfahren zu wollen, ist ein Gegenmodell zum „blinden“ Glauben. Radikal, aber in vielen Religionen erprobt. Die Spielarten buddhistischer Meditation, die Yoga-Praktiken der Hindus, die Tai-Chi und Qigong-Übungen der Daoisten, die Tänze der Sufis und der jüdischen Chassidim, die Traditionen christlicher Mystik – sie alle zeugen vom Experiment, den eigenen Körper und Geist zum Probanden zu machen (siehe Übersicht Seite 148). Sie zeugen vom Streben nach Selbst- und Welterkenntnis, nach einem Glück, das nicht von äußeren Faktoren abhängt. Nach Bewusstseins-

erweiterung und mystischer Ahnung, die über die Grenzen des Denkens hinausgeht.

Die gute Nachricht: Forscher, die buddhistische Mönche bei der Meditation studiert haben, bestätigen, dass deren Gehirnstruktur messbar verändert ist, und sie beginnen zu verstehen, was sich im Bewusstsein abspielt, wenn es sich für solche Erfahrungen öffnet (siehe Seite 155). Das Problem: Der „Star“ unter den Versuchspersonen, der Franzose Matthieu Ricard, ehemals selbst Naturwissenschaftler und seit 30 Jahren Mönch im Kreise des Dalai Lama, hat über 10 000 Stunden Meditation hinter sich. Wer der Innenschau nicht, wie er, bis zu zwölf Stunden, sondern nur eine halbe Stunde am Tag widmet, bräuchte 50 Jahre, um gleichzuziehen.

Wie gut, dass Meditation mehr Varianten als nur die mönchische Klausur umfasst. Mit „sinnender Betrachtung“ wird der lateinische Begriff übersetzt, der wörtlich ein „Ausmessen der Mitte“



bedeutet. Das Leben sinnend zu beschauen, innezuhalten, sich zu versenken – das ist auch abseits von Klostermauern und Räucherstäbchen möglich. Es gibt Techniken, die den Zugang erleichtern, mithilfe von Klang, Rhythmus und Bewegung.

## TANZ

»Es gibt so viele Wege zu Gott wie es Seelen gibt auf der Welt«

### Weisheit der Sufis

Die Schrittfolge des Dreh-Rituals ist nach zwei Minuten begriffen. Der rechte Fuß hebt sich, etwa bis in Kniehöhe. Der linke dreht sich auf dem Ballen um 180 Grad, der rechte wird neben ihm abgesetzt, hebt sich wieder, nun das Ganze von vorn, zu Gesang oder zum Takt der Trommel.

Weshalb fühlt sich Monika Grieger, eine 53 Jahre alte Schweizer Sekundarstufenlehrerin und Heilpädagogin, zu einer orientalischen Gymnastikübung hingezogen? Was bringt diese Übung in die Nähe von Entrückung, Verzückung? Neurobiologen würden erklären, dass monotone Rhythmen stark bewusstsensverändernde Wirkung haben, dass Menschen Tanz- und Trance-Rituale seit Urzeiten nutzen, um sich in andere Geisteszustände zu versetzen.

Monika Grieger geht es um mehr als um Minuten der Selbstvergessenheit. „Freude finden im Herzen, wenn die Zeit des Kummers kommt“, so hat der Dichter Rumi, der den Derwischtanz inspiriert hat, die Sufilehre umschrieben. Es

war diese Poesie des Schmerzes, die Grieger angezogen hat vor 27 Jahren. Sie war zum ersten Mal Mutter geworden; ihr Kind war, nur einen Monat alt, an den Folgen einer Herzoperation gestorben. Sie versank in tiefe Trauer. Da erzählte ihr eine Bekannte von einem Meditations-Camp, hoch in den Alpen. Dort stieß die Schweizerin auf eine Gruppe um den Sufi Pir Vilayat Khan. Sie beschreibt die Erfahrung als „Transformation des Schmerzes“, als „Eintauchen in eine Atmosphäre von Licht, Liebe, Heiligkeit, Weisheit und Ekstase“.

Die so spricht, hat die Ausstrahlung einer Intellektuellen behalten. Monika Grieger, die sich in Kreisen der Sufis Fatimabi nennt, hat in den vergangenen zehn Jahren neben der Arbeit als Pädagogin sehr Weltliches organisiert: hat, als Präsidentin einer Zürcher Baugenossenschaft mit 700 Wohnungen, auf Baustellen gestanden, in Kommissionen gesessen, auf Richtfesten Reden gehalten.

Zugleich hat sie den Sufiweg zum inneren Frieden tiefer ausgelotet. Inzwischen gibt sie die Erfahrung weiter. Im Sufizentrum in Zürich. Oder hier, eine Woche lang, im jährlichen Meditations-Camp im Bleniotal im Tessin. Gegenüber erhebt sich das 3400 Meter hohe Rheinwaldhorn mit seinem kolossalen Gletscher. Ein Zeuge, den es nicht kümmert, ob die Wesen im Tal sich einen Reim darauf machen, wie das große Ganze zusammenhängt, Mensch und Natur, Materie und Geist.

Zweimal am Tag setzt der Sohn des inzwischen verstorbenen Vilayat Khan dessen Lehrtradition fort. Auch der 37-jährige Zia Inayat Khan trägt den Titel „Pir“, Ehrwürdiger. Er hat in den USA in



Globalisierte Spiritualität: Nirtan aus dem Allgäu, bürgerlich Roland Lentz, ist seit 25 Jahren Schüler im islamisch geprägten Sufi-Orden. Außerdem übt er Yoga nach uralter hinduistischer Tradition



Religionswissenschaften promoviert und Buddhismus beim Dalai Lama studiert, der ein enger Freund seines Vaters war. Am Anfang des Weges, so sagt er, stehe „die Jagd nach dem Himmel“, nach den guten Gefühlen. In einem späteren Stadium komme die Einsicht, dass alles zusammengehört, das Heilige und das Profane: „La ilaha illah 'llah“ – nein, es gibt nichts außer Gott.

Allah ist für Sufis nicht nur der Majestätische, der Ruhmreiche, der Mitleidvolle – Al-Jalîl, Al-Majîd, Ar-Ra'ûf. Gott ist auch Ad-Dâr, der Erzeuger der Not, Al-Qâbid, der Verweigerer, Al-Mudhill, der Demütigende. Erst wer beide Pole wirklich annimmt, kann erreichen,

was arabisch „fana“ genannt wird: die Auflösung des Selbst, die Überwindung all dessen, was den Menschen von der Einheit trennt.

**JEDER FORM** der Meditation liegt der Wunsch nach tiefer Entspannung zugrunde, darüber hinaus der Durst nach Sinn. Der ist Dürstenden im Jahr 200 nach Darwin nicht mehr automatisch in die Wiege gelegt worden.

Im „Bertelsmann Religionsmonitor 2008“ haben Wissenschaftler ergründet, wie wir mit diesem Vakuum umgehen: gespalten. Zwar sind noch zwei Drittel der Deutschen Mitglieder der protestantischen oder katholischen Kir-

che; in der Schweiz und Österreich sogar mehr als drei Viertel. Doch Aussagen wie „Es gibt einen Gott, der Gott für uns sein will“ oder „Es gibt einen Gott, der sich mit jedem Menschen persönlich befasst“ stoßen auf Skepsis. Auf der Skala von 1 („trifft voll zu“) bis 5 („trifft gar nicht zu“) landen sie im Mittelfeld. Viel größeren Zuspruch finden die Aussagen „Das Leben hat nur dann einen Sinn, wenn man ihm selber einen Sinn gibt.“ Oder: „Das Leben wird letzten Endes bestimmt durch Gesetze der Natur.“

Verträgt sich das? Für den Münchener Soziologen Armin Nassehi durchaus. Er sieht die Sinnsucher der Gegenwart als „Komponisten“, die es

**Der 37-jährige Zia Inayat Khan, Oberhaupt des »Internationalen Sufi-Ordens«, setzt eine Familientradition fort. Sein Vater veranstaltete jahrzehntelang interreligiöse Camps in der Natur. Der Großvater, der Musiker Hazrat Inayat Khan, war 1910 als einer der ersten Sufi-Meister aus Indien in den Westen gekommen – um die Religionen zu versöhnen**



**In Taizé wird nicht nur in der Kirche gesungen. Vor der Essenausgabe schmettert das internationale Küchen- und Servierteam seine Lieder, mal geistlich inspirierte, mal rockige**

gewohnt sind, in einer Welt voller Widersprüche zurechtzukommen. Mit dieser Erfahrung lassen sich „christliche und esoterische, buddhistische und animistische Formen kombinieren, ohne dass damit die einzelnen Formen diskreditiert werden“.

Meditative Praxis passt ideal in diesen Rahmen. Sie schließt eine kritische Grundhaltung nicht aus; sie ergänzt sie. „Unser rationales Denken hat sich mit dem Wachsen unserer Großhirnrinde gewaltig entfaltet. Aber es hat dadurch andere Möglichkeiten verkümmern lassen“, sagt Willigis Jäger, der als Benediktinermönch und Zen-Meister in westlichen und östlichen Weisheitstraditionen zu Hause ist. „Was wir rational erkennen können, ist nur ein Weltausschnitt aus der Fülle des Universums.“

Meditation bietet die Chance, das Bewusstsein zu überlisten und andere Ausschnitte kennenzulernen. Durch Anleihen bei fremden Kulturen oder die Rückbesinnung auf eigene Traditionen.

## GESANG

**»Psallite deo!« Singt Gott und spielt ihm!**

*Liedtext aus Taizé*

„Den Hügel“ – so nennen Eingeweihte den Ausläufer des Dorfes Taizé im Burgund. Dort thront ein überdimensionierter Betonkasten mit holzverkleidetem Anbau und Zwiebeltürmen wie aus einer Don-Kosaken-Werbung. Lampen im Stil leerer Konservendosen spenden Funzellicht. Bänke? Sakraler Schmuck? Zum Sitzen muss der mit dünnem Filz belegte Fußboden reichen, fürs Auge gibt es ein paar Glasmosaikfenster, eine Handvoll Ikonen, Kerzen in Tonquadern.

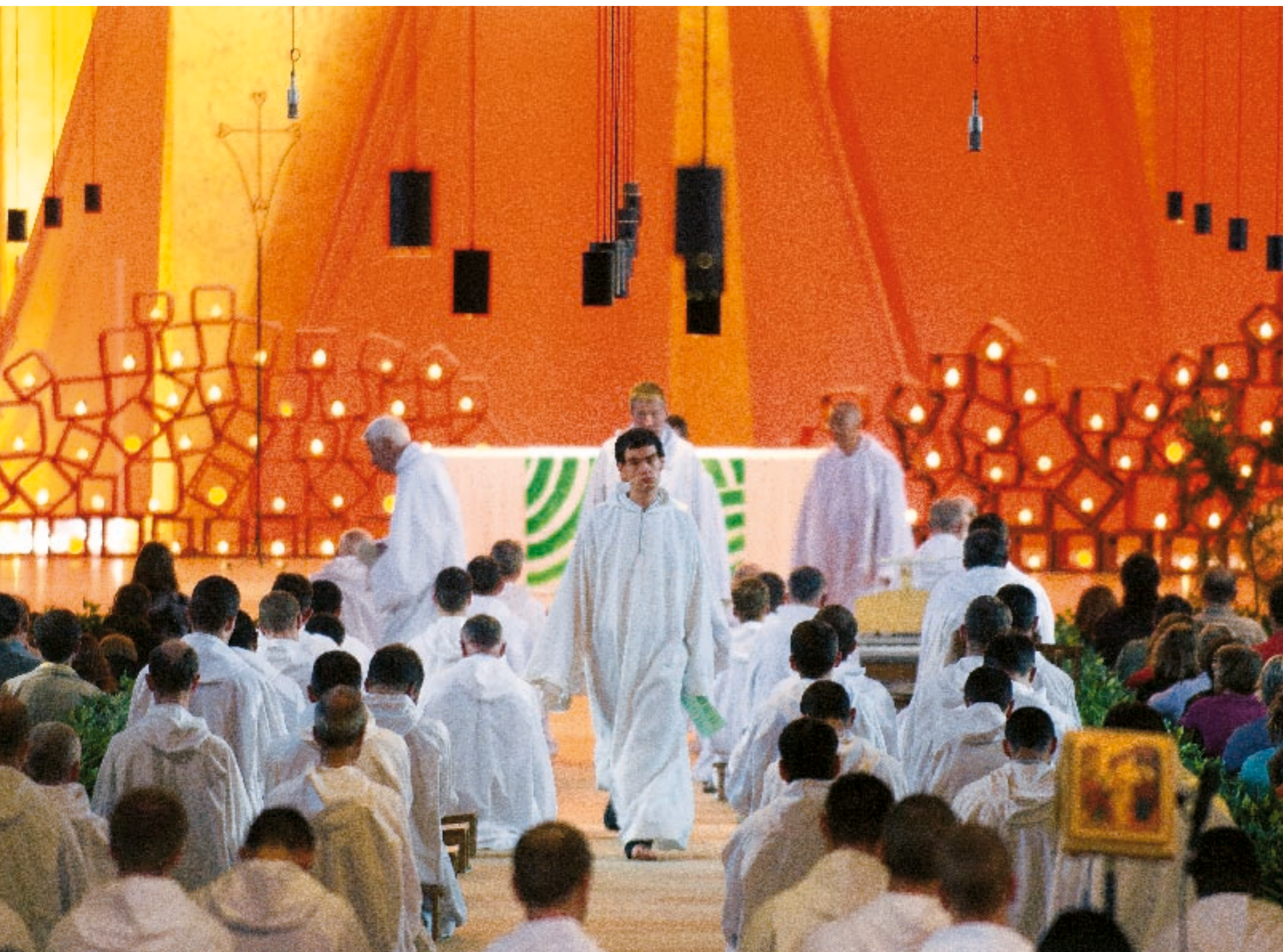
Die Brüder der Communauté de Taizé feiern Gott auf ihre Weise. Optisch schlicht, akustisch einzigartig: mit gesungenen Meditationen. „Veni sancte spiritus“ – komm, Heiliger Geist! Und kommt, junge Menschen aus aller Welt,

kommt morgens, mittags, abends zum Beten, zum Schweigen, zum Singen.

Rund 100 000 Gäste reisen übers Jahr an, in der Regel für eine Woche; Nachnamen bleiben zu Hause. Friederike, Matthias, Sarah, David, Lena und die anderen sind steif von zwölf Stunden Fahrt, als das Wahrzeichen des Hügels erscheint, der Glockenturm. 15 junge und gefühlt junge Erwachsene zwischen 17 und Mitte 50 gehören zu ihrer Gruppe des „Jugendpastoralen Zentrums Tabor“ in Hannover.

Sie finden sich wieder in einem Sprachgewirr zwischen Babel und Pfingstwunder. Neuankömmlinge aus der ganzen Welt lassen sich Plätze für Zelte oder in Schlafsälen zuweisen. Gabrielé mit dem slawischen Gesicht und den blonden Zöpfen, die drei Tage lang aus Litauen hierhergetrampt ist. Akino, die Japanerin, die in Kanada studiert. Zwei Jungs der ukrainischen Minderheit in der serbischen Wojwodina. Alle neugierig auf Gemeinschaft, auf Sinn,





auf die Taizé-Lieder und auf das Phänomen, dass hier der „Geist leer und leicht wird“, wie ein Besucher es ausdrückt.

Sieben Tage werden sie alle sich einreihen in lange Warteschlangen bei den Duschen und noch längere bei der Essenausgabe. Werden Konserven plus Sättigungsbeilagen von Plastiktellern löffeln. Werden in Gesprächsgruppen und Workshops über die Bibel und über Gott und die Welt diskutieren. Werden in Kochgruppen, Abwaschtrupps und Putzkolonnen mithelfen, dass das alles Tag für Tag weitergehen kann.

Ein Platz für Ultrafromme? Dagegen sprechen Rastalocken, blaue Haare und Tattoos. Auch in der Hannoveraner Gruppe ist die Kirchenbindung unterschiedlich stark. Die 19-jährige Friederike liest in Gottesdiensten als Lektorin Bibeltexte. Sarah, 25, engagiert sich in der Studentengemeinde. Matthias, der die Fahrt organisiert hat und schon öfter als ein Dutzend Mal auf dem Hügel war, hat sogar damit geliebäugelt, selbst der Bruderschaft beizutreten, bevor er sich dann doch für den Sozialarbeiterjob entschied. Lena, 17-jährige Gymnasiastin, singt in einer Jazzband und träumt von einer Musical-Ausbildung. Sie hat vor anderthalb Jahren „zum Glauben gefunden“ und vor einem halben Jahr das erste Mal von Taizé gehört.

Ausgerechnet von David. David mit den zerfetzten Jeans, der zum viertenmal hier ist und sagt: „Die Kirche in Deutschland bedeutet mir nichts“; Betonung auf „nichts“. Der 21-jährige hat auf der Fahrt Super Mario durch den Nintendo gescheucht und „c“ studiert, das Magazin für Hardcore-Computerfans. In Hamburg macht er eine Fachinforma-

tikerlehre. Als Jugendlicher hat er eine Zeit lang bei den Baptisten Bassgitarre gespielt, das war mit 16 vorbei. Den Kollegen aus der Firma hat er vage vom „Urlaub in Frankreich“ erzählt; nicht davon, dass er seine Tage mit „Jesus le Christ“ und „Magnificat“ verbringen wird.

„Wer singt“, lautet ein verkürztes Augustinus-Zitat, „betet doppelt.“ Wer singt, verlässt das Reich der Ratio und erlebt sich selbst nicht mehr als ratternde Gedankenmaschine, sondern als Klang-Körper. Das ist der Schlüssel der Taizé-Erfahrung. Schon beim Morgenbeten vor dem Frühstück stehen Lieder in fünf, sechs, sieben Sprachen auf dem Programm, vielstimmig, aber raffiniert einfach und so kurz, dass jeder auch den russischen oder schwedischen Text aus dem Liederheft bald auswendig kennt.

Das Geheimnis liegt im Ostinato, der Wiederholung. Immer, immer wieder ertönt derselbe Vers, manchmal begleitet vom Solo eines der Brüder.

„Ubi caritas et amor ibi deus est“ – wo Güte ist und Liebe, da ist Gott. Sieben lateinische Worte, ein Programm. Und ein Choral, der das frohlockende „amor“ zärtlich über einen ganzen Takt dehnt. Die einstündige Liturgie ist ein Mosaik aus solchen Gesängen, eingebettet sind knappe Bibel- und Psalmenpassagen. Und dann, mittendrin, der Kontrapunkt. Zehn Minuten Schweigen. Gemeinsame Stille, die, wie Sarah es ausdrückt, „etwas Heilendes“ hat. Stille, die David, der Kirchenverächter, so liebt, weil er „alles vergessen kann um sich herum“ – wenn nicht doch ein Nachbar nervös hüstelt oder ein Handy klingelt.

Gründer von Taizé war der Schweizer Roger Schutz, der 1940 einen Ort für

Zwischen 23 und 92 Jahre alt sind die »Frères« von Taizé. Dreimal am Tag trifft sich die ökumenische Bruderschaft mit ihren Gästen in der Versöhnungskirche: zum Beten, Singen und Schweigen



## SCHULEN DER MEDITATION

### MONOTHEISTISCHE TRADITIONEN

#### CHRISTLICHE MYSTIK

Weg der Gebetslehre und Kontemplation, seit dem 3. Jahrhundert geprägt von Wüstenmönchen, später von Mystikern des Mittelalters. Deren Ziel: die Einwerdung mit Gott, die „Unio mystica“. **Techniken:** Askese, Psalmen-Gesänge, das ekstatische „Glutgebet“ und das kontemplative „Herzgebet“ der orthodoxen Christen, bei dem Leitwort wie „Jesus“ oder „Abba“ (Vater) ununterbrochen wiederholt werden

„Mein Auge und Gottes Auge, das ist ein Auge und ein Sehen und ein Erkennen und ein Lieben“

Meister Eckhart

#### JÜDISCHE KABBALA

„Verborgene Lehre“ des Judentums. Ziel: Wer übt, sein Ich zu durchschauen, kann „debekehr“ erreichen, die Verbundenheit mit Gott. **Techniken:** Die geheimen kabbalistischen Meditationsarbeiten lemt der Schüler von seinem Lehrer, dem Maggid

„Alles ist in Dir und Du bist in allem ... als das All entstand, warst Du im All; bevor das All entstand, warst Du das All“

Jüdische Hymne

#### SUFISMUS

Der in den Islam eingebettete mystische Weg. Ziel: allumfassende Reinheit und Fana, das „in Gott vergehen“. **Techniken:** Atemübungen, Drehtanz der Denwische, das „Zikr“; dabei werden Koranverse oder die 99 Namen Allahs rezitiert

„Wo immer du dich hinwendest, da ist Gottes Angesicht“

Koran

### FERNÖSTLICHE TRADITIONEN

#### DAOISMUS

Dao nennen die Chinesen das Urprinzip des Universums, das im Spiel komplementärer Kräfte (Yin und Yang) wirksam wird. Ziel der Daoisten: harmonische Vereinigung von Ich und Kosmos. **Techniken:** Abgeschiedenheit, Meditation, Energieübungen wie Tai-Chi und Qigong, um Körper, Atmung, Geist und die Lebensenergie „Qi“ in Balance zu bringen

„Der Sinn, der sich aussprechen lässt, ist nicht der ewige Sinn“

Laotzi

#### TIBETISCHER BUDDHISMUS

Im Mittelpunkt stehen das Streben nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen und die Weisheit als Mittel, den Geist von allen Täuschungen zu befreien. Ziel: die „Buddha-Natur“ zu verwirklichen. **Techniken:** Sitzmeditation, Visualisierung von Buddha-Symbolen, Rezitation. Einweihung in besondere Rituale und Praktiken durch den persönlichen Lehrer

„Je tiefer wir das Leiden durchschauen, umso näher kommen wir dem Ziel der Befreiung vom Leiden“

Dalai Lama

#### VIPASSANA

Buddhistische Achtsamkeits-Meditation, bis heute in Burma, Thailand, Sri Lanka verbreitet. Ziel: Über verschiedene Stufen (Dhyana) kann der Übende Erleuchtung erlangen. **Techniken:** Sitzmeditation mit Atembeobachtung und Entfaltung von liebevoller Güte (Metta), Freude (Mudita), Mitgefühl (Karuna) und Gleichmut (Upekkha)

„Wer die Erlösung verwirklicht, wird von nichts anderem erlöst als von seinen falschen Vorstellungen“

Buddhistische Weisheit

#### YOGA

Mehr als 2000 Jahre alter spiritueller Weg des Hinduismus, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Ziel: „samadhi“, der Zustand, in dem der Erkennende und das Erkennen eins werden und die Erlösung vom Kreislauf der Wiedergeburten erreicht wird. **Techniken:** Askese, Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Konzentationstechniken

„Es gibt nur eine Wahrheit, die Weisen geben ihr verschiedene Namen“

Rigveda

#### ZEN

Vom Daoismus beeinflusste buddhistische Strömung in Ostasien, besonders in Japan. Ziel: das Denken völlig zur Ruhe zu bringen und spontane Erleuchtung, „Satori“, zu erreichen – die Einsicht in die universelle Einheit. **Techniken:** Zazen, die Sitzmeditation. In der Tradition des Rinzai-Zen auch „Koans“, Rätsel, die nicht durch Denken, sondern nur durch intuitive Einsicht zu lösen sind

„Ihr, die ihr auf der Suche nach der Wahrheit seid, möchte ich eine Sache ans Herz legen, in der alle Vollkommenheiten enthalten sind: das Loslassen“

Hui Hai

### WELTLICHE ORIENTIERUNG

#### MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction. Seit den 1980er Jahren erfolgreich vom Arzt Jon Kabat-Zinn etabliert. Ziel: Angst und Schmerz zu akzeptieren und nicht nur zu bekämpfen. **Techniken:** Stressreduktion durch Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Sitzmeditation, Yoga

„Wir können die Ganzheit in diesem Moment realisieren, mit diesem Atemzug können wir Ruhe und Frieden erlangen“

Jon Kabat-Zinn

Versöhnung suchte. Der evangelische Theologe kam ins Burgund, fand im Dorf Taizé ein geeignetes Haus, versteckte Kriegsflüchtlinge, musste selbst fliehen und kehrte 1944 zurück. Mit seinem urchristlichen Programm „Einfachheit, Vertrauen, Versöhnung“ zog er als Frère Roger Mitstreiter aller christlichen Konfessionen an.

Heute gehören 100 zölibatär lebende Brüder aus 27 Ländern zur Ordensgemeinschaft; etwa ein Viertel von ihnen leistet christliche Sozialarbeit in Asien, Afrika, Südamerika. Spenden sind unerwünscht; alle sorgen für sich selbst, arbeiten in der Töpferei, der Emaille-Werkstatt, verkaufen ihre CDs.

Am 16. August 2005 wurde Frère Roger, 90-jährig, beim Abendgebet von einer geistesgestörten Teilnehmerin attackiert und getötet. Der Strom der Besucher ist seither noch gewachsen.

Die Brüder von Taizé bieten sich an als Christen, die ihren Glauben leben, ohne ihn anderen aufzudrängen, als Vorbilder für die Idee, im Leben nicht den bequemsten Weg zu wählen.

Ihre Lieder enden nicht mit der letzten Harmonie. Sie klingen im Unterbewusstsein weiter. Damit setzen sie, so formulieren es die Brüder, „das Gebet in der Stille des Herzens fort“ und bewirken „allmählich eine innere Einheit des Menschen in Gott“. Und das auch

während der Arbeit, bei Gesprächen, in der Freizeit.

John Pilch, Theologieprofessor an der Georgetown University in Washington D.C., hat die Taizé-Lieder in seiner Studie „Musik und Trance“ mit ritueller Musik aus Java verglichen, die ihre Anhänger in Kontakt mit Göttern, Ahnen und Geistern bringt. Er beschreibt, wie bei der immerwährenden Wiederholung der vertrauten Klänge Gedanken aufscheinen, zur Träumerei werden, eine „kleine Trance“ entsteht, verbunden mit starken Gefühlen.

David, Lena und die anderen interessieren sich nicht für solche Theorien. Sie erleben die Gemeinschaft auf Zeit

In der Gesellschaft von Gleichaltrigen und Gleichgesinnten macht sogar Schlangestehen Spaß: Der Alltag in Taizé ist eine Mischung aus Woodstock und Weltjugendtag. Die jungen Leute sollen sich selbst organisieren, Belehrungsversuche durch Ältere sind unerwünscht. Für Gäste über 29 Jahre gibt es daher gesonderte Essbereiche und Arbeitsgruppen





als kleines Wunder. Lena, „total begeistert“, sucht nach einem Begriff: „Es ist kein Gefühl, das es schon gibt. Es ist das Taizé-Gefühl – total viel Glück.“ Sarah, angehende Ingenieurin für Lichtplanung, beschreibt das gemeinsame Singen als spürbare Energie: „Ich fühle mich von allen Seiten getragen, als ob ich schweben würde.“

David, dem die Stillephasen diesmal oft zu unruhig waren, hat mehr als vollwertigen Ersatz in der romanischen Dorfkirche von Taizé gefunden. In dem kleinen Raum mit dem dicken Mauerwerk war die Stille „total krass, das hat mich umgehauen“. Ostern 2009 will er wiederkommen.

Die Brüder von Taizé wollen keinen christlichen Sonderweg begründen; sie möchten ihre Besucher dazu inspirieren, nach der Rückkehr die Gemeinden in den Heimatorten mit Leben zu erfüllen. Mit ihrer Praxis steht die Bruderschaft allerdings für eine Tradition, die im Kirchen-Christentum in Vergessenheit geraten ist.

Meister Eckhart, Hildegard von Bingen, Theresa von Ávila – die Namen einzelner christlicher Mystiker sind berühmt. Der englische Autor David Fontana erklärt, warum die mystische Praxis im Christentum dennoch eine untergeordnete Rolle spielt. In seinem „Kursbuch Meditation“ erinnert er an

den Albigenser-Kreuzzug im 13. Jahrhundert, einer Zeit, in der die katholische Amtskirche als gierige weltliche Macht auftrat.

Die Opfer waren Gnostiker im französischen Languedoc. Ihre Lehre (von griechisch gnosis = Kenntnis, Einsicht) lehnte kirchliche Hierarchie ab und setzte auf einen direkten persönlichen Zugang zum Göttlichen. Kreuzritter töteten allein in der Stadt Béziers mindestens 15 000 als „Ketzer“ Verdächtige und vernichteten damit, wie Fontana schreibt, „einen großen Teil von dem meditativen Geist des Christentums“.

Wiederbelebungsversuche sind im Gang, nicht nur in Frankreich.

Mit bloßen Füßen das Gras, den Boden und sich selbst spüren. Schwester Josefa und Schwester Beatrix (vorn) genießen beim Tautreten morgens um sechs den Tagesanfang in ihrem Kloster. Die Ordensfrauen haben Übung darin, loszulassen, zu vertrauen, mit Gott und der Welt ins Reine zu kommen. Und versuchen, diese Erfahrung den Gästen nahezubringen



Jede Nonne in Arenberg meditiert täglich eine halbe Stunde lang ganz allein für sich. Der Lieblingsplatz von Schwester Andrea ist die moderne Kapelle mit dem alten Kruzifix

## LEIB-SEEL-SORGE

»Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen«

Theresa von Ávila

Die Gäste, die sich im Kloster Arenberg zum „meditativen Abend-Impuls“ versammelt haben, sind im Schnitt 30 bis 40 Jahre älter als jene in Taizé. Sie hören Popmusik. Schwester Andrea spielt Konstantin Weckers Lied vom „schrecklich schönen Leben“ vor. Ein Was-wäre-wenn-Text für Menschen, die Enttäuschungen und Leid und Narben kennen. Wäre es das eigene Leben wert, noch einmal gelebt zu werden?

Wecker lässt den Song mit einem trotzigem „Ja!“ verklingen. Die Zuhörer seufzen, nicken und bekommen eine naiv-tückische Frage zur guten Nacht auf den Weg: „Wann ist es heute gelungen, ich selbst zu sein?“ Schwester Andrea, 49 Jahre alt und seit 25 Jahren Or-

densfrau, fügt hinzu: „Es ist die größte Hürde, sich das zu erlauben.“

Wer im Gästebuch des Klosters am Stadtrand von Koblenz blättert, liest von Verzweiflung und Dankbarkeit. „Ich habe eine lange Durststrecke durch die Wüste ausgehalten und bin in einer Oase angekommen.“ / „Unter einem dicken schweren Schleier der Erschöpfung und Traurigkeit noch den Funken von Lebendigkeit spüren – hier in den Tagen ist es mir gelungen.“ / „Hier habe ich eine ‚Intensivstation‘ für meine verletzte Seele gefunden.“ / „Die Menschen hier sind ein Geschenk Gottes an uns.“

Bei der ersten Ankunft hat das wohl kaum einer erwartet. Von außen wirkt der Backsteinbau eher nüchtern-streng. Was bringt Dominikanerinnen dazu, 2000 Jahre nach der Geburt ihres Heilands 15 Millionen Euro auszugeben, um einen Teil dieses Klostergebäudes in ein 99-Betten-Hotel mit Vitalzentrum und 85 weltlichen Mitarbeitern umzuwandeln? Was haben Qigong, Shiatsu,

Aroma-Massagen und „Meditationen“ über einen bayerischen Musiker, der drogenabhängig war und in Haft gesessen hat, mit klösterlicher Askese zu tun?

Das Haus war schon früher eine Brücke zur Welt draußen, war Mädcheninternat, im Zweiten Weltkrieg Lazarett, später Kneipp-Sanatorium. Nun steht es für Seel-Sorge einer neuen Epoche. „Mobbing, Burn-out, Beziehungsprobleme – die Not jeder Zeit ist eine andere“, sagt die Leiterin des Gästebereichs, Schwester Beatrix.

69 Jahre alt, resolut, warmherzig und erfahren im Umgang mit Menschen, organisiert sie mit ihrem Team 27 000 Übernachtungen im Jahr. Zwischendurch geht sie immer wieder auch selbst einmal durch das auf der Wiese angelegte Labyrinth, durchmisst Kurven und Schlenker „auf dem Weg zur Mitte“. Es klingt eher verwundert als neidisch, wenn sie über ihre Mitschwester sagt: „Manche erzählen, sie hätten nie gezweifelt.“ Sie selbst, Klosterfrau seit 1960,





**Berührungsgängste vor nackter Haut? Nicht in Arenberg. Schwester Andrea ist begeisterte Masseurin. Für sie ist ein Leib, der sich wohlfühlt, der Schlüssel zum Seelenheil**

kennt das Gefühl, „am Rand der Wüste zu stehen und nicht weiter zu wissen“. Und „immer wieder Ja zu sagen“.

„Wellness-Kloster“ ist der Spitzname, den die Medien Arenberg gegeben haben. Manchem erscheint es befremdlich, dass eine Nonne nackte Haut von Frauen wie von Männern massiert. Als Zeugen der Verteidigung führen die Klosterfrauen mittelalterliche Autoritäten wie Meister Eckhart an, der voller Liebe über Seele und Leib gesprochen hat.

„Die Selbstwahrnehmung ist für ihn der Anfang des mystischen Weges“, sagt Schwester Andrea. Die gelernte Physiotherapeutin ist trotz einer beachtlichen Körperfülle gern im Geschwindsschritt unterwegs, mal im Habit, mal in Polohemd und Trainingshose. Ihre Termine sind eng getaktet, denn Schwester Andrea ist berühmt dafür, dass ihre Fingerkuppen wissen, wie man „durch den Leib die Seele berührt“.

Als sie noch im Krankenhaus arbeitete, hat sie erfahren, wie oft Patienten

ihren Körper als „endlos belastbare Maschine“ behandeln. Ihre Erste-Hilfe-Übung bei Erschöpfung und Verspannungen ist fast beleidigend banal. Es ist die Empfehlung, „durch den Körper zu wandern wie ein neugieriger Spaziergänger“. Fühlen sich die Augen entspannt an? Sind die Zähne zusammengebissen, die Schultern zusammengezogen? In welchen Körperregionen ist Ruhe zu spüren, wo Unruhe?

In einem Buch über das Kloster (siehe Literaturtipps Seite 158) schreibt Schwester Andrea: „Die intensivsten Momente in meinem Leben sind berührende, bewegende Momente. Sie sind meine Erfahrung von Ganzheit. In diesen Augenblicken fühlt sich mein Körper in meiner Seele zu Hause – und meine Seele ist in meinem Körper daheim.“

Sie erinnert sich noch gut an den Tag, an dem sie dieses Gefühl in der Kindheit zum ersten Mal bewusst wahrgenommen hat: „Ich saß still unter einem großen Lindenbaum auf unserem Dorf-

platz. Ich saß dort ganz für mich allein, schaute, lauschte, nahm den Geruch in mich auf, war ganz im Augenblick.“ Und dann: „Etwas in mir öffnete sich und etwas berührte mich.“

Aus der jetzigen Perspektive erklärt sie es so: „Meine Seele wurde im Innersten berührt. Körper und Seele kamen dadurch in Einklang. Heute erlebe ich solche Momente immer wieder als tiefes Aufgehobensein in Gott.“

Ganz bei sich zu sein, präsent zu sein im Hier und Jetzt – diesen Zustand, auf den die Meditationspraxis zielt, haben viele als Kind erlebt. In Arenberg lernen die Gäste, ihn nach den Jahren der Narben, Enttäuschungen, Krisen wiederzuerwecken. Sie erlauben sich Sinnes-Eskapaden. Stapfen um sieben Uhr früh mit nackten Füßen durchs taunasse Gras. Stehen mit geschlossenen Augen schnuppernd im großen Garten, in dem Schwester Josefa, die begnadete Kräuterkundlerin, wirkt. Schlürfen hauseligen Wohlwühltee und schmecken

Pfefferminze, Zitronenmelisse und Spitzwegerich heraus.

„Ruhe, Stille und Meditation heilen. Massagen, Wasseranwendungen und Bewegung heilen. Die Anwendung von Heilkräutern und gesunde Ernährung heilen“, heißt es im Buch der Klosterschwester, „die Grundübung in unserem Hause nennt sich jedoch Achtsamkeit. Sie werden aufmerksam auf sich selbst, vielleicht zum ersten Mal in Ihrem Leben.“

**TANZEN, SINGEN**, dem Körper Entspannung und Selbstwahrnehmung gönnen – diese behutsamen, fast spielerischen Zugänge zur Meditation lassen Fragen offen. Wo bleiben die Kränkungen, von denen der buddhistische Lehrer Chögyam Trungpa sprach? Die körperlichen Schmerzen beim Versuch,

im Sitz mit gekreuzten Beinen zu verharren? Die inneren Kämpfe beim Aufgeben des Ego? Ist solche Mühsal nicht Voraussetzung für ein Durchdringen zu echten, tiefen Erfahrungen?

Es ist kein Zufall, dass Menschen, die von der Leistungsgesellschaft geprägt sind, sanfte Meditationsmethoden eher geringschätzen. Auch im Westen gilt die asiatische Tradition des bewegungslosen Sitzens in der Stille als Königsweg meditativer Praxis. Viele Sinnsucher, auch Manager und Führungskräfte, haben das strenge japanische Zen entdeckt, den „Weg der Samurai“.

Auf den ersten Blick passt er besonders gut in eine Welt, in der Erfolg sich an Ehrgeiz und Härte misst. Zu begreifen, dass genau diese Werte dem Loslassen im Weg stehen, ist eine interessante – und gründliche – Desillusionierung.

## SCHWEIGEN

**Ein Schüler: »Meister, wie lange wird es dauern, bis ich Erleuchtung erlangt habe?«**

**Antwort: »Vielleicht zehn Jahre.« »Und wenn ich mich besonders anstrenge?«**

**»Dann 20 Jahre.«**

*Witz aus dem Zen-Buddhismus*

Man schweigt im Benediktushof. Man schweigt nicht nur im Meditationsaal, in dem die Sesshins stattfinden, wie die Zen-Kurse nach japanischer Tradition heißen. Kein Wort beim Essen. Kein Geplauder beim Putzen, beim Nachfüllen der Öllämpchen, beim Unkrautjäten, bei all der Arbeit, die man als Gast auf Kärtchen zugewiesen bekommt.

**Beim »Sesshin« im Benediktushof, einem Meditationskurs im Zen-Stil, merken Anfänger, wie tückisch schwer es sein kann, zur Ruhe zu kommen. Nur 25 Minuten lang aufrechte Haltung zu wahren, wird manchmal zum schier endlosen Kampf. Nach japanischem Vorbild bitten Schüler um einen Schlag auf die Schulter, wenn sie zusammensinken drohen**







Willigis Jäger, 83, gehört zu den bekanntesten Meditationslehrern im deutschsprachigen Raum. Seine »westöstliche Weisheit« will Religion und Wissenschaft versöhnen

Schweigen kann herrlich sein. Endlich Schluss mit überflüssigem Gerede. Das Ohr öffnet sich für neue Laute. Für die Hölzer, die mit lautem Klacken gegeneinanderschlagen, bevor sich alle im Speisesaal vor dem eigenen Teller verbeugen. Für das Klappern des Geschirrs, das Klimpern des Bestecks, das Plätschern, mit dem der Tee in die Tasse fließt, die hastigen Schritte der Nachzügler.

Gründer des Benediktushofs ist Willigis Jäger. Kennzeichen: Wanderer zwischen den Geisteswelten. 1955 zum Benediktiner ordiniert, wurde er von seinem Orden nach Japan geschickt, kehrte als Meister der buddhistischen Zen-Tradition zurück und lehrt inzwischen „westöstliche Weisheit“.

„Archaische Vorstellungen“ wirft Jäger der Institution Kirche vor. In seinem Arbeitszimmer residiert gemeinsam mit Jesus und dem Buddha ein rotes Teufelchen aus dem Kasperltheater. Kein Wunder, dass es zum Krach kam. Joseph Ratzinger, im Jahr 2001

noch Kardinal, wollte seinem Glaubensbruder Redeverbot erteilen, weil der etliche Kirchendogmen in Zweifel zieht. Für den Gescholtenen kam Schweigen in diesem Fall nicht infrage.

Auch mit inzwischen 83 Jahren wirkt er unermüdlich als Kursleiter, Referent und Ansprechpartner für rund 350 Gruppen, die sich auf seine Lehre beziehen. Als Kompromiss fand sich die Exklaustration, eine Auszeit vom Orden. In Holzkirchen bei Würzburg stand ein ehemaliges Kloster leer, eine Sponsorin finanzierte den Umbau zum „Zentrum für spirituelle Wege“. Das Programm bietet Vielfalt von Oberton-Singen über Tai-Chi bis Steinbildhauen, aber vor allem Kurse in Kontemplation und Zen.

Dumpf kündigt der japanische Gong die Zen-Meditation an. Wieder Hölzer klacken, wieder gemeinsames Verbeugen, einmal zu den anderen Übenden hin, einmal vor dem Kissen.

Stille kann verstören, wenn sie klar macht, wie laut das Geschwätz im eige-

nen Kopf ist. Die Anweisungen sind klar: Aufrecht sitzen. Den Atem beobachten. Die Gedanken nicht steuern, sondern vorüberziehen lassen. Alles Wollen vergessen. Alle Störungen liebevoll betrachten: Langeweile, Schmerzen, Träumereien, die Rastlosigkeit. Wenn alles gut geht, verstummt der innere Monolog und Ruhe kehrt ein.

Wenn alles weniger gut geht, läuft das Gedankengeratter zur Hochform auf. Käut Krisen der Vergangenheit wieder. Plant die Zukunft. Hasst sich selbst dafür, weil doch die Voraussetzungen gerade jetzt, ganz ohne Ablenkung von außen, so günstig zum Nicht-Denken wären. Eigentlich könnte das Gehirn doch, bitte sehr, wie bei Matthieu Ricard, dem Vorzeige-Mönch, Gamma-Wellen erzeugen und in Richtung Einheitsgefühl steuern. Stattdessen grübelt es, ob nicht ein anderer Übungsweg besser geeignet wäre.

Im Gruppengespräch ist Reden über solche immer wiederkehrenden Pro-

## DAS GEHEIMNIS DER GAMMA-OSZILLATION

Was geschieht, wenn der Geist leer wird? Neuroforscher haben neue Vermutungen, was Meditation im Hirn bewirkt

**GEO: Herr Professor Singer, Sie haben mehrfach mit dem Dalai Lama diskutiert und mit dem buddhistischen Mönch Matthieu Ricard, der auch Mikrobiologe ist, ein Buch veröffentlicht: „Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog“. Wie befreien Meditierende beim Schweigen ihr Gehirn von Gedanken?**

Wolf Singer: Die Techniken, um die Aufmerksamkeit zu bündeln, sind immer die gleichen, egal ob bei Buddhisten oder christlichen Mystikern. Man reduziert die Umweltreize und konzentriert sich; oft auf Rhythmisches: Die einen betrachten den Atem, andere zählen, die dritten fokussieren bestimmte Objekte, die vierten schauen an die Wand. Man lernt dann, Gedanken kommen und gehen zu lassen, und versucht, sich zur Ruhe zu bringen. In der Annahme, dass die Plattform des Bewusstseins leer wird und man in den Zustand kommt, den Buddhisten wie Matthieu Ricard als „reines Gewahrsein“ bezeichnen, frei von Affekten und Emotionen.

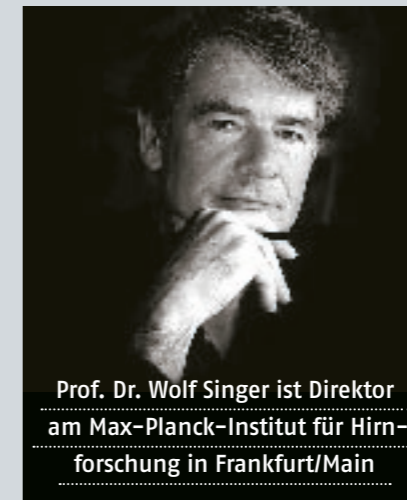
**Ist der Effekt zu messen?**

Der Hirnforscher Richard Davidson von der University Wisconsin-Madison hat vor einigen Jahren erstmals belastbare Untersuchungen gemacht, die hohe Frequenzbereiche der Gehirnaktivität einbeziehen. Da sieht man deutlich, dass Meditation zu messbaren Veränderungen führt. Die Signatur dabei ähnelt der, die man normalerweise kurzzeitig im Zusammenhang mit fokussierter Aufmerksamkeit findet. Dabei werden die beteiligten Hirnareale in eine Art gemeinsames Einschwingen versetzt, im Frequenzbereich der sogenannten Gamma-Oszillation. Diese synchrone Schwingung findet man im Normalfall hauptsächlich über den sensorischen Hirnarealen, die bei Aufmerksamkeit aktiv sind, zum Beispiel beim Hören oder Sehen. Bei Meditierenden tritt dieses Muster über zentralen Hirnrindenregionen in Erscheinung. Das weist darauf hin, dass sie ihre Aufmerksamkeit nicht auf Konkretes lenken, sondern auf höhere Verarbeitungsprozesse im Gehirn selbst.

**Wie kann es dabei zum Gefühl der Verbundenheit und Harmonie kommen, von dem Meditierende berichten?**

Was ich jetzt sage, ist noch Spekulation. Es muss für Hirnaktivitäten, die der Lösung von Problemen entsprechen, eine

Signatur geben. Jedermann weiß, wann er ein Problem gelöst hat, aber die neurophysiologische Entsprechung ist uns noch nicht bekannt. Sie könnte sich darin ausdrücken, dass Neuronen-Ensembles lange und präzise genug in diesen hohen Gamma-Frequenzbereichen synchronisiert sind. Möglicherweise lässt sich durch Meditation ein Zustand herstellen, der die Signatur einer Lösung hat und zugleich frei von Gedanken ist: Ich bringe das Gehirn in einen sehr wachen, aufmerksamen Zustand – aber ohne störende Inhalte. Die Folge: Es stellt sich ein Gefühl inhaltsloser Harmonie ein; alle Konflikte sind gelöst, alles hat seinen Platz gefunden.



Prof. Dr. Wolf Singer ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt/Main

**Wenn sich das so verhielte: Sehen Sie darin einen Trick des Gehirns, der es erlaubt, sich in der leidvollen, chaotischen Welt gut zu fühlen? Oder ist es, wie die Mystiker sagen, eine Methode, um einen Blick in die „absolute Wirklichkeit“ zu werfen, jenseits von Zeit und Raum?**

Ob diese Erfahrung einen höheren Wahrheitsanspruch hat als das, was man entdeckt, wenn man die Welt draußen analysiert; oder als das, was ich in einer Psychoanalyse entdecken kann, wenn ich in meine Vergangenheit zurückgehe – ich weiß nicht, wer das beurteilen

soll. Hirnforscher und Meditierende können sicher voneinander lernen. Meditative Praktiken sind zum Beispiel ein wunderbares Gegenmittel gegen die übermäßige Beschleunigung, die wir erleben. Andererseits warne ich davor, die Introspektion als alleiniges Erkenntnis-Instrument zu nutzen.

**Der Weg der Meditation ist also in Ihren Augen kein überlegenes Modell?**

Ich habe mir den Kopf darüber zerbrochen, ob etwa diejenigen Kulturkreise, in denen die Meditation eine hohe Priorität hat, ersichtlich friedlicher sind. Aber ich habe dafür bisher keine Evidenz gefunden. Das alte Tibet war zum Beispiel keineswegs die von uns jetzt mystifizierte heile Welt, sondern eine theokratische aristokratische Gesellschaft mit strenger Hierarchie. Die Disziplinarstrafen dort waren alles andere als zimperlich. Das war ganz ähnlich wie in anderen archaischen Gesellschaften.

Interview: Hanne Tügel





Nicht nur bei den Zen-Kursen im Benediktushof herrscht  
 Schweigen. Auch beim Steinbildhauen versenken sich die  
 Teilnehmer ganz in ihr Tun, in den Augenblick

bleme erlaubt. Ein Teilnehmer hebt zu einer komplizierten Frage über den Stufenweg zur Erleuchtung in einer bestimmten tibetischen Tradition an. Zen-Lehrer Alexander Poraj, der zum Leitungsteam des Hauses gehört, unterbricht: „Ich hätte einen Vorschlag. Vergiss in den Wochen, wo du hier bist, die Bücher. Hier ist Praxis. Wir praktizieren hier das Waschen, Schälen, Kochen und Essen einer Kartoffel. Das heißt nicht, dass das, was in den Kochbüchern steht, falsch ist. Aber was wir hier machen, ist eine Einladung zum Essen. Wir sprechen nicht über den Nährwert der Kartoffel oder den Vergleich mit Nudeln.“

Gong. Klacken. Verbeugen. Hinsetzen. Die Aufgabe bleibt dieselbe, ob in der ersten Sitzung um 6 Uhr morgens oder in der letzten um 20 Uhr 30, ob im fünften oder beim 25. Sesshin, ob in Anwesenheit eines Lehrers oder allein zu Hause: bei sich bleiben mit dem, was passiert. „Auf dem Kissen sein und bei sich aushalten, das ist Kochen“, ergänzt

Poraj seinen Kartoffel-Vergleich. „Warten bis es gar wird.“

Die Lehrer begleiten das „Garwerden“ als geduldige Ratgeber. „Loslassen, alles loslassen“, heißt ihr Mantra. Eine, wie alle Beteiligten wissen, paradoxe Empfehlung. Umsetzen soll sie ja jener Geist, der Meinungen und Konzepte jahrzehntelang gepflegt und zum Persönlichkeitsgerüst geformt hat.

**EINATMEN, AUSATMEN.** Beim Sitzen schweigen, beim Essen schweigen, beim Putzen schweigen. Alles loslassen, auch die Gedanken ans Loslassen. Wann und ob das gelingt, ist nicht vorhersehbar und nicht steuerbar. Vorhersehbar sind Chögyam Trungpas „Kränkungen“, Durststrecken mit der Selbstdiagnose, dass man ein zur Meditation unfähiges, in Hirngespinnste verstricktes Nervenbündel ist. An so einem Punkt kann innere Heiterkeit entstehen, ein stummes Gelächter über das absurde Theater im eigenen Kopf. Das ist ein Hoffnungs-

schimmer. Andernfalls droht die Gefahr, immer tiefer in den Strudel von Ehrgeiz und Verbissenheit zu geraten.

„Die Menschen wollen zu früh ein Ergebnis“, sagt Willigis Jäger, „aber es braucht Geduld. Wie im Fitnessstudio – wenn ich nicht übe, dann wachsen meine Muskeln nicht.“ Die schönsten Momente bestehen für ihn darin, einen „Durchbruch“ bei einem Schüler zu erleben. Die Erfahrung, dass das Ego-Gerüst bröckelt und ein Empfinden von Weite Raum gewinnt. Die unmittelbare Einsicht, als Einzelner unverzichtbar zum großen Ganzen zu gehören und beizutragen, so wie jede Welle zum Meer, wie jede Note zu einer Sinfonie.

Solch ein Durchbruch mag lange, lange auf sich warten lassen – doch selbst, wer nur ein Wochenende oder eine Woche lang mit anderen schweigt, wird am Ende belohnt. Da keimt nicht nur Befriedigung darüber auf, durchgehalten zu haben. Es hat sich außerdem fast unmerklich eine geschärfte Auf-



## LITERATURTIPPS

### Hirnforschung und Meditation.

#### Ein Dialog

*Wolf Singer, Matthieu Ricard, Suhrkamp 2008, 10 €*

Der Neurophysiologe Singer und der Buddhist Ricard, der sich als „Wissenschaftler des Geistes“ sieht, ringen um ein Verständnis, das Gräben überbrückt

### Der Wohlfühlgarten Gottes

*Kloster Arenberg, Rowohlt, 2007, 12 €*  
Lebendig und klug geben die Arenberger Dominikanerinnen und der Theologe im Kloster über sich und ihre Praxis der Leib-Seel-Sorge Auskunft. Zugabe: Rezepte und Körperübungen

### Westöstliche Weisheit

*Willigis Jäger, Theseus, 2007, 12,95 €*  
Der streitbare Kirchenkritiker legt hier seine „Visionen einer integralen Spiritualität“ für das 21. Jahrhundert vor

### Tor des Erwachens

*Jack Kornfield, Heyne, 2003, nur antiquarisch*

Der US-amerikanische Meditationslehrer hat Kollegen nach Erleuchtungserlebnissen befragt. Und nach ihren Problemen, Spiritualität und Alltag zu verbinden – inspirierend und humorvoll

### Die Sufis

*Idries Shah, Diederichs, 2006, 16,95 €*  
Das zuerst 1964 erschienene Standardwerk über die faszinierende „Botschaft der Derwische, Weisheit der Magier“

### Gesund durch Meditation

*Jon Kabat-Zinn, Fischer, 2007, 10 €*  
Kabat-Zinns MBSR-Programm zur Stress-Reduktion wird inzwischen in Hunderten Kliniken weltweit gelehrt

merksamkeit eingestellt, eine neue Sensibilität sich selbst und anderen gegenüber. „Die Stille macht etwas mit dem Menschen“, sagt Jäger. Das merkt man, wenn sie endet.

Ein letzter Gongschlag, Reden ist wieder erlaubt. Und seltsam: Kursteilnehmer, mit denen man kein Wort gewechselt hat, erscheinen vertraut wie alte Bekannte. Denn auch die Art, wie jemand die Gabel zum Mund führt, den Tee umrührt, beim Putzdienst den Staub zusammenkehrt, im Garten Unkraut zupft, niest, mit seinen Haaren spielt, sagt etwas aus über die Persönlichkeit. Meditierende in den Schweigetraditionen geben sich unfreiwillig gegenseitig Einblick in ihre Eigenheiten und Marotten. Es gehört zum Übungsweg, die eigenen und die fremden großzügiger hinzunehmen.

**DIE WAHRE** Bewährungsprobe folgt. Nach der Rückkehr von Stätten wie Taizé, dem Sufi-Camp, dem Klosterhotel, dem Benediktushof bricht der Alltag mit unbarmherziger Wucht herein.

Einen achtsamer gewordenen Geist peinigen Lärm, Hektik, Unfreundlichkeit und Ungerechtigkeit doppelt. Was nützt die Erkenntnis, „unverzichtbare Note einer Sinfonie“ zu sein, wenn die Musik insgesamt ein kreischendes Chaos ist, dessen Refrain von Macht, Gier, Krieg, Leid handelt? Und wo, bitte sehr, lässt sich Zeit für meditative Praxis finden, wenn Familie, Freunde, Beruf und Hobbys an einem zerren?

Die schlechte Nachricht: Meditation löst keine Weltprobleme. Sie macht Praktizierende auch nicht zu Heiligen. Der Fortschritt auf dem Sufiweg kann nicht verhindern, dass Monika Grieger beim Streit mit ihren Teenager-Töchtern auch einmal laut wird. Die Zen-Lehrer im Benediktushof kennen wie ihre Schüler Launen, Ärger, Streit.

Das Gute dabei: Wer sich für Sinnuche durch Selbsterfahrung entschieden hat, gewinnt Übung darin, sich kleine Freiräume zu schaffen. Man braucht keinen Alpengletscher, kein Kloster, keine japanischen Gongs, um das Loslassen zu proben, zu tanzen, zu singen, dem eigenen Körper Aufmerksamkeit zu gönnen, sich eine Weile in die Stille zurückzuziehen.

Ins Weltliche übersetzt heißt Meditation: häufiger innezuhalten. Gelasener zu bleiben. Nicht zurückzublaffen, sondern auch einmal zu schweigen oder mit Humor zu reagieren, wenn jemand Ärger und Wut auslebt. Mitgefühl und Freundlichkeit zu entwickeln gegenüber sich selbst und anderen.

Das ist noch keine Erleuchtung. Aber schon viel. □



FRANZ KILLMEYER hatte es zunächst schwer. An Orten, wo jede äußere Ablenkung tabu ist, stießen die Kamearas des langjährigen GEO-Fotografen auf Skepsis. Doch er überzeugte sogar die Taizé-Brüder, die Fotos in der Kirche nur selten dulden. Für HANNE TÜGEL gehörte „Arbeits-Meditation“ zur Recherche. Sie übte Achtsamkeit beim Putzen in Holzkirchen, beim Spülen in Taizé, beim Kochtöpfeschleppen im Tessiner Platzregen.