



# Ruhe da oben

Ihr Leben lief rund, doch etwas Wichtiges fehlte – sie wusste nur nicht, was. Da war diese Sehnsucht nach Stille, sie wurde größer. Unsere Autorin erzählt, wie sie durch Meditation fand, wonach sie gesucht hatte

VON **Birgit Schönberger**

**ACHTUNG! SIE VERLASSEN** jetzt den objektiven Sektor. Die folgenden Zeilen sind radikal subjektiv. Sie werden nichts darüber lesen, dass Meditation den Cortisolspiegel senkt und die Ausschüttung von Glückshormonen erhöht. Auch nichts darüber, welche tollen neuen Verknüpfungen Ihr Gehirn bildet, während Sie auf einem Kissen sitzen und ein- und ausatmen. Keine Zahlen, keine Daten, keine Fakten. Wenn Sie sich für Meditation interessieren, weil Sie überall

gelesen haben, dass mentales Training gut sein soll gegen Stress, Überforderung, Hektik, Bluthochdruck, schlechte Laune, Liebeskummer, chronische Unzufriedenheit, Weltschmerz, Ängste und andere unangenehme Zustände, oder weil in Ihnen eine diffuse Sehnsucht ist nach etwas, wofür Sie noch keine Worte haben, dann sollten Sie diesen Text schleunigst beiseitelegen, das Telefon ausschalten, ein Schild „Bitte nicht stören“ an die Tür hängen, sich aufrecht

und entspannt auf ein Kissen oder einen Stuhl setzen und anfangen. Sie lesen richtig. Anfangen!

Ja, aber, protestieren Sie jetzt vermutlich. Wie anfangen? Jetzt sofort? Hier? Ich würde ja gern meditieren, aber ich bin völlig unbegabt. In meinem Kopf geht es zu wie in einem Bienenschwarm. Ich atme schon mein ganzes Leben lang falsch. Außerdem kann ich nicht so lange sitzen, schon gar nicht in diesem komischen Schneidersitz. Und



Birgit Schönberger fürchtete, beim Blick in ihre Abgründe in die Tiefe zu stürzen. Da wusste sie noch nicht, dass diese Tiefe hell und warm ist

## In Tränen aufgelöst saß ich dem Zenlehrer gegenüber und hoffte auf einen erlösenden Satz, der mich aus der Hölle befreite

überhaupt habe ich keine Zeit. Ich muss arbeiten, einkaufen, kochen, die Kinder abholen, Sport machen. Und selbst, wenn ich es schaffe, mich mal hinzusetzen, weiß ich gar nicht, was ich dann machen soll. Einfach gar nichts tun? 20 Minuten lang oder womöglich noch länger? Hilfe! Wie geht überhaupt Meditieren? Soll ich mir was vorstellen? Gar nichts denken? Kann ich garantiert nicht. Womöglich muss ich an Buddha glauben. Oder Om singen. Ich glaube, das ist nichts für mich. Wobei – die innere Stille hätte ich schon gern, das muss großartig sein, wenn endlich mal Ruhe ist da oben. Aber wie soll das gehen?

Genau das habe ich mich auch gefragt. Wie soll das gehen? Da war eine Sehnsucht nach Stille, sie wurde mit den Jahren größer. Lange war ich auf der Suche und hätte gar nicht sagen können, wonach. Äußerlich lief mein Leben mehr oder weniger rund, ich hatte kleine und große Krisen, aber keine dramatischen Einbrüche, ich kam ganz gut klar, und immer wieder gab es glückliche Phasen. Doch auch wenn mir vieles gelang, so erschien mir der Preis dafür sehr hoch. Egal, wie ich es anstellte, ich war immer mit Kämpfen beschäftigt und irgendwann müde davon. Etwas Wichtiges fehlte, aber ich wusste nicht, was. Ich wusste nur, dass ich dieses Etwas weder in einem Erfolgsworkshop noch im Wellnesshotel und wahrscheinlich auch nicht auf einer Weltreise finden würde. Das Wort Meditation zog mich magisch an, ich ahnte, dass der Weg nach innen führte. Doch statt es einfach mal auszuprobieren, verbrachte ich Stunden im Buchladen vor dem Regal mit den Meditationsbüchern.

Mit Mitte 20 besaß ich eine stattliche Bibliothek, wusste theoretisch alles über achtsames Ein- und Ausatmen, das Beobachten von Gedanken, die Ausrichtung auf Mitgefühl, Freude und Gelassenheit. Ich hätte darüber promovieren können, hatte aber noch keine Sekunde auf einem Meditationskissen gesessen und auch nicht ernsthaft vor, daran etwas zu ändern. Bis mein Freund Uwe sich vor meiner Bücherwand aufbaute und sagte: „Diese Bücher bringen dir nur was, wenn du sie auf-

einanderstapelst, dich draufsetzt und endlich mit der Praxis anfängst. Sonst schmeiß sie weg!“ Wie bitte? Ich war empört und getroffen, aber das hätte ich nie zugegeben. Rückblickend kann ich sagen: Danke, Uwe, du hattest völlig recht.

Aber ich war noch nicht so weit. Heute verstehe ich, warum es so lange gedauert hat, bis ich den Weg aufs Kissen fand. Ich hatte Angst. Mir schwante nichts Gutes. Auf irgendeiner Etage war mir klar, dass der Blick nach innen mich nicht sofort in den Zustand der Glückseligkeit katapultieren würde. Ich befürchtete, beim Blick in meine inneren Abgründe das Gleichgewicht zu verlieren und in die Tiefe zu stürzen. Da wusste ich noch nicht, dass diese Tiefe, wenn man lange genug fällt, nicht dunkel und kalt, sondern hell und warm ist. Von allem, was ich über Meditation gelesen und gehört hatte, erschien mir Zen am spannendsten. Mich faszinierten die Geschichten, in denen der Schüler zum Zenmeister kommt, ihm eine Frage stellt und hochkant rausfliegt. Doch mein erster Kurzworkshop war ein Fiasco. Nachdem ich in einer Berliner Fabriketage gefühlt tagelang im Halblotus auf einem schwarzen Kissen sitzend die nackte Wand angestarrt hatte, die mir von Sekunde zu Sekunde abweisender erschien, saß ich schließlich tränenüberströmt dem Zenlehrer gegenüber und hoffte auf einen erlösenden Satz, der mich aus der Hölle befreite.

**ERSCHWIEGLANGE**, dann sagte er: „Du weißt nichts über dich, absolut nichts.“ Eine Sekunde später klingelte er mich hinaus. Wenn in Büchern solche Szenen beschrieben waren, hatte ich mich immer amüsiert, leider fühlte sich die Wirklichkeit ganz anders an. Verstört verließ ich den Raum und ging nie wieder hin. Aber auch er hatte recht. Ich wusste wirklich nichts von mir. Trotz diverser Selbsterfahrungsgruppen hatte ich keinen Schimmer, wer ich wirklich war hinter meiner beruflichen Fassade. Aber die Holzhammermethode funktionierte bei mir nicht. Später ging ich zu Meditationslehrerinnen, die sanfter und freundlicher waren und geduldig erklärten, übte in Wochenendkursen, meinen Atem zu beobachten, fuhr im-

mer wieder auf fünftägige Retreats und entdeckte, wie wunderbar es ist, tagelang den Mund zu halten, schweigend zu essen und in der Gehmeditation jeden Schritt auf dem Boden zu spüren. Ich kam gestärkt nach Hause mit dem festen Vorsatz, regelmäßig zu üben, verlor aber immer wieder den Faden und den Mut.

Die Wende kam, als ich meinem jetzigen Lehrer begegnete. Ich hatte mich mit dem Kieler Zenmeister Hinnerk Polenski zu einem Interview über Zen und die Kunst, Veränderungen kraftvoll anzugehen, verabredet. Wir saßen in seiner Wohnung und tranken grünen Tee. Ich war sehr aufgeregt und stellte ein paar neunmalklugen Fragen. Seine Antworten rüttelten mich wach. Es war, als wäre ich aus einer Trance aufgewacht. Als ich vom Interview nach Hause kam, setzte ich mich sofort auf

mein Kissen, von da an jeden Morgen. „Wenn du Zeit hast, meditiere 25 Minuten, wenn du keine Zeit hast 45 Minuten. Denn wenn du keine Zeit hast, bist du nicht Herr im eigenen Haus. Du lebst in einen Palast, bewohnst aber nur die Besenkammer“, hatte er gesagt. „Zeitmangel ist nicht das Thema, sondern mangelnde Selbstwertschätzung.“ Peng. Das saß. Mir war sofort klar, was er meinte. Ich hatte die Nase voll davon, in der Besenkammer zu versauern, ich wollte den Palast erkunden und endlich zur Schatzkammer vorstoßen. Kurz danach fuhr ich zum Zenseminar am Chiemsee und bekam von Polenski die Übung, mich mit dem Ausatem in meinem Unterbauch, im Zen „Hara“ genannt, niederzulassen.

Diese kleine Übung, die völlig unspektakulär und gelinde gesagt ziemlich langweilig klingt, hat mein Leben lang-

sam, aber sicher von innen heraus verändert. Bis auf wenige Ausnahmen ist seitdem kein Tag vergangen, den ich nicht auf meinem Meditationsbänkchen begonnen habe. Von da an musste ich mich nicht mehr überwinden, die Sehnsucht nach Kraft und Stille führte mich trotz Müdigkeit, Faulheit oder Hangover (ja, ich trinke noch Rotwein, nein, ich bin noch nicht erleuchtet) aufs Bänkchen. Mittlerweile habe ich ein Klappbänkchen, das in jede Reisetasche passt. Durch die Hara-Übung spürte ich von Monat zu Monat mehr Kraft und Erdung. Ich verstand plötzlich, was es bedeutet, die innere Mitte zu finden. Endlich konnte ich sie spüren, nicht nur während der Meditation, auch beim Fahrradfahren, in einer Besprechung, beim Schreiben, mitten in einem Streit. Wenn mir jemand vor zehn Jahren gesagt hätte, dass ich mal einem Verein ▶



1/2 quer

## Manchmal ist Meditieren langweilig. Gerade dann ist es wichtig, sitzen zu bleiben. Auch Langeweile ist nur ein Gedanke

anhängen würde, der die Sieben-Tage-Woche propagiert, hätte ich ihm den Vogel gezeigt. Wie bescheuert ist das denn? Jetzt ist es zu spät. „Every day Zazen“ lautet die Losung. Von der ersten Minute an wusste ich, dass ich endlich angekommen war. Die Suche hatte ein Ende.

Sollte jetzt der Eindruck entstanden sein, dass dieser Text eine einzige Lobhudelei auf meinen Lehrer und den Weg des Daishin Zen ist, so ist dieser Eindruck nicht ganz falsch, aber auch nicht ganz richtig. Tatsächlich bin ich meinem Lehrer zutiefst dankbar. Ich bin in meinem Leben noch niemandem begegnet, der mich so gefordert und gefördert hat, ich schätze den Weg des Daishin Zen (Großer Herzgeist) sehr, den er gemeinsam mit seinem japanischen Lehrer entwickelt hat, und wünsche ihm viele Schüler. Aber das gilt nur für mich. Ich kann nur über meine Erfahrung sprechen. Nicht jeder ist so verrückt, bei einer Meditationswoche sieben Tage lang freiwillig um vier Uhr morgens aufzustehen und dafür auch noch Geld zu bezahlen. Es gibt viele gute Meditationswege und einige gute Lehrer. Und im großen Feld der Angebote dürfte für jeden, der sucht, etwas zu finden sein.

**BEI DER SUCHE NACH** der eigenen Methode hilft letztlich keine Checkliste und auch kein Test. „Welcher Meditationstyp bin ich?“ Es ist nicht wie bei einem Kaugummiautomaten, wo man oben Geld hineinwirft, und unten kommt Rot, Gelb oder Grün heraus. Es funktioniert nicht nach dem Prinzip: Wenn Sie sich entspannen wollen, buchen Sie Kurs X. Wünschen Sie sich mehr Mut, buchen Sie Kurs Y. Es gibt nur einen Weg: sich umhören, Empfehlungen geben lassen, ausprobieren, nachspüren, prüfen – und dann dem eigenen Gefühl folgen. Natürlich gibt es Fragen, die hilfreich sind. Aber am Ende entscheidet doch der Bauch oder das Herz.

Beim ersten Mal fand ich es befremdlich, im Morgengrauen im schwarzen Anzug in einer Meditationshalle zu sitzen und zuzuhören, wie die anderen das Hannya Shingyo, das große Herz-sutra, auf Japanisch rezitierten. Am zweiten Tag schon liefen mir dabei Trä-

nen übers Gesicht. Ich verstand nichts, aber mein Herz sagte laut und deutlich Ja. Heute rezitiere ich mit Hingabe und Begeisterung. Meine Stimme habe ich dadurch ganz neu entdeckt. Danach fühle ich mich aufgeladen, als seien Kraft und Weisheit der jahrtausendealten Texte immer noch spürbar. Der ganze Raum vibriert von Energie. Doch man muss nicht unbedingt Gefallen finden an solchen Riten, um die Meditation für sich zu entdecken. Es geht auch ohne Rezi-tation und Räucherstäbchen. Dem amerikanischen Forscher Jon Kabat-Zinn kommt das Verdienst zu, Achtsamkeits-übungen aus dem Hatha-Yoga, Vipassana und Zen von Riten entstaubt und neu kombiniert zu haben zu einem weltanschaulich neutralen Acht-Wochen-Programm, das mittlerweile überall angeboten wird. Auch Krankenkassen empfehlen seine MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), in vielen Kliniken gehören Kurse in Achtsamkeits-basierter Stressreduktion zum Therapieprogramm. Egal, welchen Weg man wählt, ob Zen, Vipassana, tibetische oder transzendente Meditation oder MBSR, wichtig ist eine fachkundige Einführung und nicht nur allein zu Hause, sondern auch gemeinsam mit anderen zu üben. Denn die Kraft der Gruppe trägt.

Wer sich Meditation aus einem Buch oder Youtube-Video beibringen will, wird wahrscheinlich bald wieder frustriert aufgeben, denn es klingt erst mal leicht, ist es aber nicht. Nichtstun ist Schwerstarbeit für unseren Geist, der ständig „mehr, mehr“ schreit und nie satt wird. Absichtsloses Nichtstun hat er nicht im Programm. „Streng dich an, aber versuch nichts zu erreichen.“ Dieses Rätsel will jeden Tag auf dem Bänkchen oder Kissen neu gelöst werden. Manchmal ist Meditieren langweilig, wie eine Reise in eine öde Landschaft ohne Sehenswürdigkeit, aber gerade dann ist es wichtig, sitzen zu bleiben und das auszuhalten, denn es geht vorbei, wie alles. Und dann öffnet sich ein neues Tor. Auch Langeweile ist letztlich nur ein Gedanke. Und Gedanken, so beunruhigend, verführerisch oder klug sie uns auch erscheinen, sind nicht die Wirklichkeit.

Das ganze Kopftheater ist nur ein winziger Teil von uns. Um das wirklich

zu verstehen, nicht nur mental, sondern mit allen Fasern des Seins, braucht es einen Lehrer, der ermuntert, erklärt, konfrontiert und einem hilft, sich tiefer in die Übung hineinfallen zu lassen. Tatsächlich ist da ein weiter Raum jenseits der Gedanken, den es zu erforschen gilt. Damit kann man problemlos Jahre und Jahrzehnte verbringen. Man kann – man muss nicht. Es spricht nichts dagegen, Meditation zu üben, um sich zu entspannen und Stress abzubauen. Das ist legitim und wunderbar. Nur: Mir reicht es nicht. Zen ist für mich keine Technik, sondern ein Lebensweg. Es sind die tiefen Fragen nach Leben und Tod, die mich motivieren. Gibt es in mir etwas Unbedingtes, unabhängig von dem, was außen passiert? Mein Leben ist dadurch nicht einfacher geworden, aber viel reicher und schöner.

Dass die positive Wirkung von Meditation inzwischen gut erforscht ist, kommt mir entgegen. Lange hatte ich Angst, mich als meditierende Journalistin und Zenschülerin zu outen. Jetzt muss ich nicht mehr befürchten, in der Spinnerecke zu landen. Wobei ich auch das inzwischen dank Zen riskieren würde. Ich habe auch nichts dagegen, dass Meditation als Fitness für den Geist verkauft wird, obwohl es um weit mehr geht als Entspannung und Stressbewältigung. Ich bin überzeugt davon, dass die Welt ein besserer Ort würde, wenn sich möglichst viele Menschen regelmäßig hinsetzen, die Klappe halten und ausatmen würden. Und doch ist Meditation kein Mittel zum Zweck, sondern ihrem Wesen nach völlig zweckfrei – das ist ja das Großartige daran. Meditation ist ein Abenteuer mit ungewissem Ausgang. Ich will doch nicht heute schon wissen, wo ich in fünf Jahren stehe. Wahrscheinlich sitze ich irgendwo auf einem Bänkchen. Der Rest wird sich ergeben. ✘

### Zum Weiterlesen:

Ulrich Ott: „Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst“, Droemer/Knaur, 2015, 208 Seiten, 9,99 Euro  
Hinnerk Polenski: „In der Mitte liegt die Kraft. Mit Zen gelassen bleiben in der Arbeitswelt“, Theseus, 2014, 240 Seiten, 14,95 Euro

1/2 rechts