Wenn der Sturm kommt. Warum meditieren?

„When the storm comes, keep going“, heißt es in dem zauberhaften wie tiefsinnigen Kinderbuch *Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd*. Es klingt so einfach, und doch liegt darin eine große Weisheit. Sie klingt für mich schon im langen Vokal des „keep“ durch: Bleib dran. Geh weiter. Gib dich nicht auf. „Komm nicht auf Scherben zu steh’n“ (A.Bourani). Geh nicht in die Opferrolle. Nimm den Sturm nicht persönlich. Alles geht vorbei, auch dieser Sturm; selbst wenn er dich mitnimmt. Vielleicht hat der Autor Charlie Mackesy deshalb ein zweites Buch seiner Geschichte samt den wunderbaren Zeichnungen nachgelegt, die diesen Weg durch den Sturm genauer in den Blick nimmt. „Dieser Sturm geht vorüber“, hieß es schon im ersten Buch. Auch das klingt lapidar, enthält aber bei genauerem Hinsehen steckt in den beiden Aussagen die Essenz großer spiritueller Wege. Eckhart Tolle hat es so auf den Punkt gebracht: „Wenn es keinen Weg heraus gibt, gibt es immer einen Weg hindurch.“ Der Weg des Kreuzes – als ultimatives Tor; selbst dieser Weg endet nicht am Kreuz.

Während ich hier am Laptop sitze, tobt draußen der Fön. Innsbrucker Sturmböen, ein Reißen und Rauschen. Meine vier Wände halten mich geborgen. Meine Gedanken gehen zurück zu unserem Meditationsraum in luftiger Höhe, wie ein Vogelnest *on Top* eines Klosters, in dem wir vergangenes Wochenende zusammen saßen, gingen, sangen, lauschten. Wozu?

Why practise?

Warum üben, warum Meditation praktizieren? Diese Frage stellte ein westlicher Besucher einem burmesischen Meister. Der nahm sich Zeit für eine Antwort, die fast so kurz ausfiel, wie die Frage: *„To know our mind.“* Um unseren Geist zu kennen.

Wozu das Sitzen in der Stille, die Gehmeditation, die Zeit des Nicht-Tuns im Klostergarten? Vergeuden wir hier nur unsere Zeit, oder hat das was mit dem wirklichen Leben zu tun? Oh ja. Immer noch berührt und erschüttert mich das Bild, die Präsenz, die Energie von Sarah, einer junge Frau in der Blüte ihres Lebens und zugleich schwer erkrankt; sie nahm zum ersten Mal an so etwas teil, und – wie sie erzählte – wusste sie mit absoluter Gewissheit: da muss ich hin, das ist jetzt dran. Ein turbulentes junges Leben, nach äußerst mühsamen Jahren in einem Amt mit z.T. schwierigen Leuten, doch jetzt glücklich in der Arbeit mit Kindern; und nach einer beginnenden äußerlich lauten Karriere als Künstlerin nun die tiefe Sehnsucht nach Stille.

Wir hatten herrliches Wetter, goldener Oktober im November. Aber der Retreat, die Einkehrtage unter dem Titel „Sehnsucht Stille“ standen von Anfang an auf der Kippe: Wenige Anmeldungen, *zu* wenige? Und dann eine Art Domino-Besetzung – die einen Fr-Sa, andere nur Samstag, dann fiel noch jemand aus, und am Sonntag saßen wir nur noch zu dritt. Hätte ich von dem Ausfall früher gewusst, hätte ich abgesagt. Zum Glück erfuhr ich es erst am ersten Abend. Und dazwischen meine eigenen Stürme, gesundheitlich angeschlagen, zwischendurch zuhause, Besuch bis spät, dann noch Probleme mit der

Heizung, als es schon auf Mitternacht zuging – die Folgen: viel zu spät ins Bett, die wenigen Stunden kaum geschlafen, um 5 Uhr wach, klopfende Kopfschmerzen – Vorboten einer gefürchteten Mega-Migräne, dir mir in den letzten Jahren manchmal den Boden unter den Füßen wegzog?

Sturm im Körper, und wo ist Zuflucht?

Es war ein Wunder, dass ich am Samstag trotzdem um 7:30 Uhr vor Ort weitermachen konnte. Ich ging weiter („keep going“), wusste nicht wie lange es gehen würde, aber der Tag entfaltete sich, mein Zustand blieb stabil, bis zum Ende. Und als wir am Sonntag nur noch zu dritt saßen, war eine Energie und Atmosphäre zu spüren – wir hätten gefühlt noch 5 Tage zusammen sitzen können in diesem besonderen Raum, dort oben, in der Stille.
Sarah erzählte später bei der Abschlussrunde von der allerletzten Einheit, die ich nur noch kurz eingeführt hatte: Sie fand sich in einer Weite, in der sich alles auflöste. Unsicher und doch hatte ich entschieden, zum Herzen mittelalterlicher, christlicher Mystik vorzudringen, und den Namen Jesu einzuladen, ihn auf unseren Atem zu legen, sanft wie eine Vogelfeder auf den Wellen des Wassers.
Ich fragte bei Sarah nach, ob es ein Gefühl der Verlorenheit war. Nein, ein Aufgehobensein. Eine Geborgenheit. Eine Zuflucht, ein Heimkommen?

Was hatte sich verändert in diesen Tagen? Sie kam und wusste, dass der Retreat jetzt dran war – was zu *tun* war? Stille, Schweigen, Nicht-Tun. Ihr wurde erst im Laufe der gemeinsamen Stunden und Tage bewusst, dass sie immer noch an sich arbeitete und wohl so auch in diese Tage ging. Selbst ihr kraftvoller Zugang, diese extrem seltene Krankheit durchzustehen, „positiv zu bleiben“, erfuhr hier eine kleine, aber vielleicht entscheidende Korrektur, um nicht zur Anstrengung, Erschöpfung, zum Kampf zu werden: Vom Machen zum Empfangen. Vom hehren *Ziel* zum Vertrauen, egal wie es ausgehen würde.
Wir nahmen Charlie Mackesys neues Buch *Always Remember* von den vier Freunden „Junge, Maulwurf, Fuchs und Pferd – und der Sturm“ in diesen Tagen immer wieder zur Hand. Am Samstag abend legten wir es auf den großen Mühlstein in der Mitte des Gebetsraumes und lasen einander vor:

„Sei geduldig mit dir selbst.
Eine Blume anzuschreien wird sie nicht blühen machen“, sagte der Maulwurf.

„Wenn du an alle denkst, die du liebst…“, sagte der Fuchs, *„ich hoffe, du schließt dich selbst ein. Sei gütig zu deinem weichen, wilden Herzen.“*

Und: *g e n t l e* – das war vielleicht der Begriff, der am wichtigsten war, die Botschaft, die sie in der Tiefe erreichte, gerade weil sie stark ist und stark sein möchte:
„What is a true sign of strenth?“ Was ist ein wahrhaftiges Zeichen von Stärke?
„Gentleness“, said the horse. Sanftheit, sagte das Pferd.
„One of the kindest things you can do is to be gentle with yourself.“ Etwas vom gütigsten, das du tun kannst, ist sanft mit dir selbst zu sein.

Wenn wir beginnen, unseren Geist, unsere Gedanken, die Stimmen in uns zu beobachten, stoßen wir auch auf die Kritiker, die Optimierer, die Antreiber. Wenn wir sie erkennen,

können wir sie mitunter entlarven. Wir können uns entscheiden, ihnen *nicht* zu folgen, nicht hart sondern sanft zu sein, *gentle*.
Wir sind nicht identisch mit diesen Stimmen, weder mit dieser gut meinenden und gut getarnten Flüsterstimme, die beschwichtigt oder dramatisiert, die versucht und verzerrt, und schon gar nicht identisch mit den Kommandos und der Peitsche. Ich bin nicht diese Stimme. Sie ist in mir. Und: Sie ist nicht die Wahrheit

Sturm im Kopf und wo ist Wahrheit?

Vergangene Woche begann ich mit einer Workshopreihe für Eltern und Pädagog:innen. Eine Kursteilnehmerin hatte eine geniale Antwort auf eine Frage, die ich gern zu einer bekannten Grafik stellt. Die Zeichnung zeigt einen Spaziergänger und einen Hund von hinten; sie stehen bzw. gehen nebeneinander. Am Horizont sieht man stilisiert Bäume und Sonne. Über dem Kopf des Menschen eine Gedankenblase voller Dinge durcheinander; über dem Kopf des Hundes eine Gedankenblase, in der nur die gleichen Bäume und die Sonne zu sehen waren wie am Horizont auf den sie zugingen. Meine (Fang-)Frage zur mentalen Blase des Menschen war: „Ist das alles wichtig hier?“
Ich wollte darauf hinaus, dass da schon wichtige Dinge dabei waren, die dieser Mensch vielleicht nicht vergessen sollte: Das Kind, das vom Kindergarten abzuholen war, die Rede, die vorzubereiten war, die Musik, die Lieder, auch die Soundtracks in unserem Kopf, all die To Do’s, und auch der Urlaub, die Freizeit, das Wochenende, auf das man sich vielleicht freute…
Die Antwort der Teilnehmerin: *Aber es ist nicht die Wahrheit!*
Die Wahrheit ist der gegenwärtige Augenblick. Wumms, was für eine Antwort! Sie traf den Nagel auf den Kopf.

All das, was in *unserem* Kopf so vor sich geht – es ist wichtig, und es lohnt sich, es zu „kennen“ – *know your mind*! Aber es sind Gedanken, Gefühle, Stimmungen, mitunter ganz wichtige Dinge. Aber sie sind nicht die Wirklichkeit hier und jetzt.

Aber was sind die Gedanken, und z.T. auch Gefühle, die Sorgen etc. dann, wenn sie nicht die Wirklichkeit sind? Und warum sind sie nicht *un*wichtig?? Nicht nur weil wir durchaus an das ein oder andere denken, es buchstäblich „im Kopf behalten“ sollten, sondern auch: Weil sie der *Filter* sind, der sich über unsere Wahrnehmung drüber legt, v.a. wenn wir sie uns nicht bewusst machen! Sie färben unsere Wahrnehmung. In den Worten, die wir in der Weisheitsliteratur immer wieder finden: *Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind, sondern so wie* wir *sind* – oder besser gesagt: wie unsere Mind-Blase sie verfärbt, verzerrt. Die Gedanken, unsere Gefühle, Stimmungen *reiten* uns, wenn wir nicht aufpassen, d.h. *if we don’t pay attention*, wenn wir also ihnen keine Aufmerksamkeit zollen. Dafür braucht es Einsatz, Praxis, Übung – ein „Intensivtraining im Präsentsein“, angesichts unserer digitalen Generationen im „Intensivtraining im Abgelenktsein“ (Pema Chödrön).

Why practise? To know our mind! Und um präsent zu sein, um den gegenwärtigen Augenblick zu erfassen! Ein treffendes Beispiel im Alltag mit Kindern:

Sturm mit Kindern und die Pforte des Augenblicks

Eine Mutter schreibt mir immer wieder von Alltagssituationen. Manchmal kann ich ihr helfen, oft ist „Zuhören die beste Antwort“, wie es in Mackesys Buch so treffend heißt. Martina kommt auch zu Retreats und sie hat sich mit ihrer Kindheit auseinandergesetzt, mit ihrer Geschichte, die große Verletzungen beinhaltet und Folgen bis heute zeigt. Sie arbeitet mit einem Therapeuten und hat zugleich in der Praxis von Achtsamkeit, Meditation und Selbstmitgefühl große Unterstützung gefunden. Sie schreibt über eine Stresssituation mit ihren beiden Jungs im Alter von 7 und 4 Jahren.

Was war das heute für ein Tag? Quälende Schamgefühle und Schamgedanken den ganzen Tag. ... Und dann die Wut als Selbstschutz vor meinen Gefühlen, als Deckgefühl? Bei der Traurigkeit ist mir das schon mal aufgefallen. Wer will diese Gefühle, diese Gedanken schon haben?! Ich habe ein halbfertiges Mail geschrieben wo ich das alles rein geschrieben habe, keine Ahnung ob ich das mal abschicke … Man schämt sich ja selbst dafür dass man sich schämt und in einer Situation feststeckt. Wenn man quasi alles hat, aber trotzdem nicht zufrieden ist? Wut über die Wut, wie die Angst vor der Angst?
Lange Rede, kurzer Sinn. Rein was den Markus anbelangt könnt ich wieder ein ganzes Mail schreiben. Trotz meiner Gefühle und seiner Verkühltheit + Müdigkeit + Hungrig von der Schule – dazu noch ein Mittagessen, das er nicht mochte – habe ich diese Situation wahrscheinlich noch nie so gut rumgebracht wie heute. Ich dachte mir zuerst, "Wie soll ich bloß den Nachmittag überstehen? Der Paul war heute Vormittag auch nicht im Kiga, weil er nicht ganz fit war, das merke ich auch!!"
Was da auch alles immer für Gedankenspiralen anfingen …

Doch dann, irgendwo zwischen Markus bei der Musikschule abgeben und Grippe impfen beim Kinderarzt,
am Parkplatz im Auto, Paul auf der Rückbank, halb überfordert, kurz vor "Schreien" oder "Panik" wurde mir ganz plötzlich klar: "Martina, das sind alles Gedanken und Gefühle und nicht mehr.
Nur das."

Ich hab dann nur geatmet und losgelassen in dieses - keine Ahnung - "Große, Ganze" hinein.

Ist es das?
Sind wir wirklich nur begrenzte kleine Besucher,
mit hunderttausend Gedanken, Gefühlen, Problemen, konstruierten Welten?

Dann war auf einmal alles viel klarer im Kopf. Ruhe.

But *why* know our mind?

Die Geschichte vom burmesischen Meister war noch nicht zu Ende. Der Besucher wollte es genauer wissen: *But* why *know our mind?* Warum unseren Geist (er)kennen?
„For the benefit of all sentient beings, know your mind.“ Zum Wohle aller fühlenden Wesen, kenne deinen Geist.

Erkenne deinen Geist, deine mentale Blase, was dich treibt, was dich peitscht, was dich quält und was deine Wahrnehmung verengt. Ob dein Leben gerade in ruhigem Fahrwasser

unterwegs ist, ob du mit einer schweren Krankheit konfrontiert bist, oder ob du mitten im nervenaufreibenden Alltag kurz vor dem Durchdrehen bist. Und womöglich schlüpfst du wie Martina durch die enge Pforte des Augenblicks. Und plötzlich wird es weit. Und der Abstand wird groß genug, um dir den Horizont zu eröffnen, das Größere Ganze. Du atmest und der Atem wird zum größeren Tor zwischen innen und außen. Nicht nur für die Luft, sondern für deine *Existenz*. Es spült dich für einen Moment in die Gesamtheit, in den Raum, der uns birgt.

Verbundenheit ist nicht nur eine schöne Idee, sondern spürbare Wirklichkeit. Und was du vielleicht manchmal als esoterisches Geschwätz empfindest, weil es zu oft in Hochglanzmagazinen zu lesen ist und in Wellnesszirkeln vermarktet wird, wird plötzlich real: Innehalten, Atmen. Spirituelle Praxis hilft. Bewusstheit, Gegenwärtigkeit für einen Augenblick. Einsicht ist möglich. Präsenz in einer größeren Präsenz.
Alles, was wir in uns erkennen, hilft uns die Welt dort draußen zu erkennen, auch um die Gewalt und Verletzung nicht weiterzutragen. Das Leid, den Schmerz und das „Böse in uns“ erkennen, die Art wie wir leiden und Leid vermehren, lässt uns erkennen, wie wir aus dem Kreislauf aussteigen, wie Mitgefühl entsteht und wie alles vorübergeht. Zum Wohle aller fühlenden Wesen – bis hin zum Schutz unserer Kinder.

Unsere Gedanken erkennen, unsere Filter, durchdringen zum gegenwärtigen Augenblick lässt uns für den Moment innen heil werden, egal wie heil es außen ist oder wird.

Gott?

Ich schreibe an Martina : …. *diese kurze Geschichte, wo sich alles zuspitzt, die Überforderung und drohende Eskalation, und dann die Erinnerung: Alles nur Gedanken, Gefühle... nicht die Wirklichkeit (hier und jetzt)! Und dann der größere Abstand, die Weite, die Grundfrage unserer klitzekleinen Existenz hier auf dieser Erde! …*

Martina: … *Ist das dann "Gott" was alle so sagen? Mich hat das an etwas erinnert das die eine Achtsamkeitslehrerin, bei der ich diverse Kurse machte, gesagt hat. Bei einer Meditation erzählt sie wie sie in Tibet saß und dann sagte der Meister, dass sie die Augen aufmachen sollte. Sie öffnete die Augen und sah diese wunderbaren, schönen tibetischen Berge, dieser weite blaue Himmel. "Das alles ist Geist," habe der Meister gesagt. …*

Ich habe mir tatsächlich gedacht gestern,“Muss ich jetzt wieder den Therapeuten anrufen? Es war am Samstag eigentlich alles gut. Was kommt da wieder daher?" Vielleicht braucht es diesen "Kosmos" diese "Weite, den Himmel" den "weiten Geist" um von meinen mitunter zähen Gefühlen, Gedanken Abstand nehmen zu können. Vor allem wenn ich nicht ausgeruht bin. Da hab ich auch oft so gehadert. Selbstvorwürfe etc. Aber den Deckel lass ich jetzt einfach zu! Das hat für mich das ganze Achtsamkeitsthema ausgemacht, solche Momente, dafür bin ich sehr dankbar.

Ähnliche Erfahrungen, wie gestern im Auto, habe ich in der Meditationskapelle bei den Retreats bei dir gemacht, dafür bin ich sehr froh und dankbar. Und natürlich auch am Berg, Schitouren gehen. Und als Kind auf der Wiese, beim draußen sein. Da war das auch

so ähnlich. Dieses Gefühl der Weite, dass es was "größeres" gibt. Vielleicht wächst auch ein wenig mehr Vertrauen in mir. Aber ich weiss nicht genau…

Dass etwas von Gott erwächst

Etty Hillesum, die jüdische Mystikerin inmitten des Holocaust - manche der Aufzeichnungen in ihren Tagebüchern haben sich in meinen Geist gebrannt: „Dass etwas von ‚Gott' in einem erwächst". „Dass auch eine Art ‚Liebe' entsteht, keine Luxusliebe von einer halben Stunde, in der es sich voller Stolz auf die eigenen erhabenen Gefühle herrlich schwelgen lässt, sondern eine Liebe, mit der man in der kleinen alltäglichen Praxis etwas anfangen kann." [42] - Das ist quasi *ihre Antwort* auf die Frage nach dem Zweck des Meditierens. In mitten eines „Massenschicksals", in der die *„ganze Erdoberfläche allmählich ein einziges Lager [ist], dem nur wenige entkommen"*, erholt sie sich im stillen Gebet. Sie ist überzeugt, sich von allem innerlich lösen zu müssen, auch von den *„Klischeevorstellungen über das Leben"; „jegliche Geborgenheit aufgeben und den Mut haben, auf alles zu verzichten, […] jeden konventionellen Halt loszulassen und den großen Sprung in den Kosmos zu wagen, und erst dann wird das Leben überreich und unerschöpflich, auch im tiefsten Leid."* [195f]

„Wörter wie Gott und Tod und Leiden und Ewigkeit muss man wieder vergessen. Man muss wieder so einfach und wortlos werden wie das wachsende Korn oder der fallende Regen. Ausschließlich nur noch sein." [198]

Was weiß der Fluss?

Was wir wissen, kennen, wahrnehmen können, ist begrenzt. Es ist unser Geist, es sind unsere Gedanken, unsere Gefühle, die Welt, die wir und wie wir sie auf unsere ganz individuelle Weise wahrnehmen. Unsere „Simulation" (L.Neumeier), unsere Sicht, all die Formationen unseres Geistes erkennen, das können wir üben. Auch um sie immer wieder loszulassen und hinter ihnen einen Raum, einen viel größeren Raum, ja auch eine Art „Geist", den „weiten Geist" zu erahnen, wie es der tibetische Lehrer in Martinas Geschichte nannte: eine Wirklichkeit, eine lebendige, pulsierende Weite, so blau und unendlich weit wie der Himmel.

„Ich glaube, dass nicht mal der Fluss weiß, wohin er geht", heißt es bei den vier Freunden und dem Sturm, nicht einmal der Fluss weiß es, „bis er das Meer erreicht."

ω ω ω

In der Abschlussrunde des Retreats meint Sarah im Blick auf ihre Krankheit sinngemäß: Ich weiß jetzt, dass ich da durchgehen kann. Vielleicht komm ich heil heraus. „Und wenn nicht, dann geh ich eben heim."
Der Fluss mündet ins Meer, egal wie lang oder kurz er vorher seinen Weg macht, wie sehr er sich anstrengt, Täler gräbt, breit wird, reißend kraftvoll, am Ende wird er langsam und weit und mündet.

Quellen: private E-mails. Ch. Mackesy: Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs, das Pferd und der Sturm. Etty Hillesum: Das denkende Herz der Baracke. Die Tagebücher … Herder-Verlag.