

Reise in die Leere

Drei Tage im Kloster. Von Frank Berzbach

Im Mittelalter gab es noch keine Koffer, die man auf Rollen hinter sich her zog. Meinen trage ich also die ungleichmäßigen Stufen hoch auf den Michaelsberg zur Benediktiner-Abtei. Gegründet wurde das Kloster 1064, heute leben hier 14 Mönche. Oben angelangt fehlt mir der Atem — ich *höre* meinen schnellen Atem, denn es ist ganz ruhig. Ein Exerzitienhaus ist ein Ort der Stille. Hier spricht, was fehlt.

*Die Menschen plappern viel,
wer geistlich weiß zu beten,
Der kann mit A und B
Getrost vor Gott hintreten.
Angelus Silesius*

In der Straßenbahn, die mich nach Siegburg brachte, klingelten die Telefone, stritten die Jugendlichen, schimpften die Rentner und tippeten Geschäftsleute auf ihren elektronischen Spielzeugen. Vilém Flusser vertrat die These, dass die Kommunikation nur existiert, damit wir den Tod vergessen. Es ist wunderbares Wetter, ein Freitag. Mir fehlt nach drei lauten Arbeitswochen die Motivation für drei Tage im Kloster. Es sind *nur* drei Tage, aber sie kombinieren die christlichen Schweigeexerzitien mit der Praxis der Zen-Meditation. Ein innerer interreligiöser Dialog. Sechs Wochen habe ich gezaudert mit der Anmeldung. Aber als mein Pastoralreferent und Zen-Lehrer erneut eine Rundmail sendet, die verrät, es seien noch einige Plätze frei, da gebe ich mir einen Ruck. Und jetzt bin ich hier, die Dame an der Rezeption ist freundlich. Als ich über den Flur Richtung Zimmer laufe, kommt mir ein Mann entgegen. Ich grüße, aber er schaut zu Boden und geht vorbei. Mein erster Fehler: hier wird geschwiegen, tagelang. Und Schweigen bedeutet nicht nur, nicht zu reden. Das „soziale Schweigen“ verbietet Grüßen,

Blickkontakt und weitgehend die nonverbale Kommunikation. Man könne nicht nicht kommunizieren, wurde behauptet. Aber diese Regel haben Menschen erfunden, die noch nie in einem Exerzitenhaus waren.

*Meinst du, o armer Mensch,
dass deines Munds Geschrei
Der rechte Lobgesang
Der stillen Gottheit sei?
Angelus Silesius*

Das erste gemeinsame Essen ist zu kurz, um die anderen kennen zu lernen. Wenn sich eine Gruppe in fünf Phasen bildet, dann erreichen wir kaum die erste. Unser Zimmerschlüssel öffnet uns auch die Tür zur Meditationshalle — und mit dem Eintritt dort beginnt das absolute Schweigen. Es wird erst am Sonntag „gemeinsam gebrochen“. Eigentlich wird aber nicht das Schweigen gebrochen. Zuerst einmal wird das Gerede unterbrochen. Das Plappern hört auf, auch das Taxieren anderer. Wir essen also ohne Blickkontakt, jeder schaut auf seinen Teller. Es bleibt nur zu tun, was zu tun ist: ruhig zu essen. Die Aufmerksamkeit hat keinen Angelpunkt außer in den gegenwärtigen Vorgängen. Ich esse und achte darauf, wenige Geräusche zu verursachen. Ich nehme Geschmacksnuancen wahr. Mein Besteck lege ich ruhig auf den Teller, stelle die Tasse langsam auf die Untertasse.

*Wenn Hunger kommt, esse ich Reis, wenn Schlaf kommt, schließe ich die Augen. Dummköpfe lachen über mich, aber der Weise versteht.
Linji*

Die Uhr habe ich im Blick, den sich flott bewegenden Sekundenzeiger. An den Türen hängt der Tagesablauf; jeweils fünf Minuten vorher sollen alle auf ihren Meditationskissen sitzen. Die drei Tage sind straff strukturiert, es gibt keinen Leerlauf. Wer eine Sekunde nicht weiß, wohin er gehört, schaut einfach auf diesen

Plan. Beigebracht wird uns vor allem: *Gassho!* Vor dem Essen, nachher, beim Eintritt in die Meditationshalle, vor dem kleinen Altar, bevor man sich setzt zur Gruppe und noch mal zur eigenen Sitzreihe, bevor man aufsteht, vor- und nach der Gehmeditation — immer verbeugt man sich. *Gassho*, eine Verbeugung, ein Zeichen von Respekt. Ich bekunde so oft Respekt, das ich gar nicht mehr auf die Idee komme, mein Ego sei von großer Bedeutung. Die Gemeinschaft der Meditierenden, der Lehrer, die Assistentin, die Lehre, symbolisch der Altar – dies ist von Bedeutung. Wer zagt und zaudert, sich aber verneigen kann, gewinnt wieder die Kontrolle. Die Verbeugung ist der kommunikative Mittelpunkt der Tage, zumindest äußerlich. Im Ausschreibungstext des Kontemplationskurses, wurde angedeutet, dass er kein Spaziergang wird. Kein Wellness, kein Entspannungsangebot.

Große Arbeit ist es gewiß, Gewohntes hinter sich zu lassen, tief verwurzelte Ideen wieder aufzugeben und in hoher Forschung zum Himmel emporzuschwingen.

Richard

Aber die Tage sind auch keine „Arbeit“, weil die Zerstreuung kennt und Pausen. Ein ruhiger Ort ist immer eine Wohltat, dafür muss keiner in ein Kloster. Sie ist eine Wohltat, wenn man über sie sprechen kann. Von der Ruhe schwärmen. Für manche ist eine Reise nur wertvoll, wenn davon Fotos bleiben. Die Zen-Meditation ist an dieser Ruhe ganz uninteressiert. Erst eine Ruhe, über die man nicht sprechen kann, ist Stille. Ich reise nicht in die Stille — ich reise in die Leere.

*Gott ist ein lauter Nichts,
ihn rührt kein Nun noch Hier:
Je mehr du nach ihm greifst,
je mehr entwid er dir.*

Angelus Silesius

In einer schweigenden Gruppe gibt es nichts zu sagen. Da der Tagesablauf aushängt, muss nichts diskutiert werden. Es gibt keine Ausnahmen und Abweichungen sind nicht von Interesse. Also kommen sie gar nicht vor, sie verlieren ihren sozialen Sinn. Alle sind pünktlich, keiner wird fehlen. Es herrscht Konsens, ohne Austausch von Argumenten. Wir sind frei, weil ein starrer Ablaufplan den Tagen eine Ordnung gibt. Wichtiger als die Ruhe ist die Ordnung. Oder ist diese Ordnung bereits Ruhe? „Bitte gehen Sie nun in den Vortragsraum“, sagt die Assistentin mit spröder Stimme, der keine Emotion abzuringen ist. Als der Zen-Lehrer den Raum betritt, stehen alle auf — Gassho, die Verbeugung — es geht los. Ein Vortrag von fast einer Stunde. *In einem Dorf herrschte eine schreckliche Dürre. Sie holten den Regenmacher. Der ging in sein Haus und blieb dort fünf Tage. Dann regnete es. Die Menschen liefen zu ihm und wollten hören, wie er das gemacht hatte. „Ich habe mich hingesetzt und zuerst mich in Ordnung gebracht. Dann stand ich auf und habe mein Haus in Ordnung gebracht. Das hat Euer Dorf in Ordnung gebracht. Und dann hat es geregnet.* Keine klugen oder dummen Fragen, keine Diskussion und keine Relativierung. Die Worte des Vortrags sind in mir, sie sind fixiert wie ein Text. Ich mache keine Notizen. Die sind überflüssig, wenn man nur zuhört. Das Gedächtnis arbeitet anders, wenn es sich auf das Aufnehmen konzentrieren kann. Ich freue mich darüber, eine menschliche Stimme zu hören. Welcher Sinnenreiz!

*Wer Gott um Gaben bitt,
der ist gar übel dran:
Er betet das Geschöpf
und nicht den Schöpfer an.
Angelus Silesius*

Wir sitzen wieder auf unseren Kissen, mit Blick zur Wand. Ich sitze aufrecht, im halben Lotussitz. Je vollkommener der gelingt, desto näher die Erleuchtung. Ein Yoga-Lehrer, mit dem ich öfter einmal ein Bier trinke, erläuterte mir diesen Sitz. Die Übungen des Hata-Yoga hätten nur ein Ziel: völlig entspannt zu sitzen. Sie seien nur der Weg hin zum gelassenen, loslassenden und achtsamen Sitzen. Wer

meditiert, der weiß, meditieren kann wehtun. „Wer aber aus Bequemlichkeit die Anfangsschwierigkeiten umgeht, versperrt sich den Zugang zur Meditation. In diesem Sinn ist der anstrengende Sitz bedeutsam für den Meditationsweg.“, lese ich bei Hugo E. Lassalle. Ich klappe das Buch schnell zu, die Sätze klingen nicht erbaulich. Und: „Sie sollten nicht lesen, dies stört das Schweigen“, sagt der Lehrer und raubt mir die letzte Hoffnung auf eingeübte Ablenkung. Ich habe sechs Bücher mit und eine Kladde, Füllhalter, Bleistifte, einen Spitzer. Allein aus Panik. In der Zelle liegen eine Bibel und ein Stundenbuch. Ich weiß gar nicht, was ein Stundenbuch ist, und blättere. Lieder, Tagesangaben. Anstreichungen von spirituellen Profis, die sich mir nicht erschließen. Ich soll nicht lesen. Also schaue ich aus dem Fenster. Ich denke an die Treppen, die ich erklommen habe, um auf diesen Berg zu kommen.

Diesen Weg

Geht niemand

An diesem Herbstabend.

Bashô

Ich gehe noch einmal auf den Flur. Die Abtei ist abends beleuchtet. Ein Mönch in einer schwarzen Robe, die spitze Kapuze auf dem Kopf, kehrt Laub zusammen. „Du stellst es dir vor wie in *Der Name der Rose*“, hatte mein Frau gesagt. Ich sehe den Mönch kehren, aber es ist nicht wie bei Umberto Eco. Über den Flur huschen Gestalten, die nicht grüßen und da ich sie nicht anschauen soll, kann ich nur hinter ihnen her sehen. Woher hat der eine Flasche Wasser? Ich gehe in den Keller, dort gibt es Essen. Die Tür ist aber verschlossen. Ich gehe wieder in mein Zimmer. Der Gedanke verfolgt mich, warum meine Sitznachbarin beim Essen so energisch auf ihre Armbanduhr gezeigt hat. So, das es keiner sieht. Ich war gut in der Zeit, meine Uhr war pünktlich. Ich vergleiche die Uhrzeit mit der auf dem Handy, das ich als Wecker nutze. Es ist stumm gestellt und ich lese die Nachrichten nicht.

Ich schlafe ruhig und fest, werde um halb sieben wach. Im Bad fällt mir die rudimentäre Ausstattung meines Kulturbeutels auf. Ich habe Rasierzeug, Duschgel, Shampoo und Fön vergessen. Ich ziehe die schwarze Strickjacke an, dunkle Kleidung wurde erbeten. Mit nassen Haaren eile ich über den Abteihof zur Meditationshalle. An der Klostermauer stehen die anderen (ich kenne ihre Namen nicht), schauen ins Dunkel. Eine Frau raucht, darf die das? Es könnte ein Tag mit traumhaftem Wetter werden, noch sieht man die Sterne.

Die Glocke hat den Tag

binausgeläutet. Der Duft

der Blüten läutet nach.

Bashō

Sieben Uhr, eine Stunde meditieren vor dem Frühstück. Nicht nur mein Magen knurrt. Keiner erfährt, ob ich gut geschlafen habe. Ich kann keinen nach einem Fön fragen. Dass gestern Abend das Essen gut war, teile ich keinem mit. Der Geschmack gehört nur mir, verändert er sich dadurch? Warum die Frau energisch auf ihre Uhr deutete, weiß ich nicht. Aber warum es im Zen so streng und geordnet zugeht, darüber wurde im Vortrag gesprochen: die äußere strenge Form sei das männliche Element. Es gleicht das Weibliche aus, das in der Meditation geschieht. Dort geht es um die Intuition. Was aufsteigt, darauf hat die Vernunft keinen Einfluss. Nicht nur Blumenwiesen und Strandspaziergänge kommen aus der Tiefe. Man sitzt auf seinem Kissen wie der Fujiyama, und die Gedanken sind die Wolken. Unwetter, Regen, Blitze und Donner, Lawinen, Hitze und Frost — der Berg ist davon unberührt. Wir sollen fest sitzen, wir sollen uns erden. Was hoch kommt, lassen wir los. Das ist keine Theorie, sondern eine Übung. Oft misslingt sie, vor allem, wenn man es eilig hat. Ich habe sieben Stunden Meditation vor mir, ich habe es nicht eilig. Jedem Gedanken kann ich so lange zuschauen, bis er wieder verschwunden ist. Und in jedem kurzen Moment, in dem es gelingt, einen Gedanken loszulassen, blitzt die Freiheit auf. Um diesen kurzen Augenblick

zwischen Vergangenheit und Zukunft auszudehnen, sitzen wir auf unseren Kissen. Nach einigen Stunden mit schmerzdem Rücken.

Als der *Kyosaku* auf den Rücken der Frau vor mir niedersaust, rutscht die vor Schreck von ihrem Meditationsbänkchen. Ich habe aber schon angezeigt, dass ich auch geschlagen werden will. Mein Rücken tut weh, vielleicht mildern die Schläge mit dem Holzstab die Schmerzen. Der Lehrer steht hinter mir, wir verbeugen uns, ich nehme die entsprechende Haltung ein — die Schläge dringen bis in die Zehnsitzen. Der Stock wird auch das „Schwert der Weisheit“ genannt, er soll nicht nur die Muskeln lockern. Die aufmunternden Schläge sollen uns dabei unterstützen, Täuschungen, Ideen und Vorstellungen durchzuschneiden, wie Bernhard Glassman schreibt. Ein angenehmes Gefühl! Der *Kyosaku* ist die körperliche Variante der Hölzer, die laut zusammen geschlagen werden und zur Vorbereitung mahnen. Erst die Hölzer, dann der Gong. Auch das Knallen ist weniger ein Signal, sondern es durchfährt mich. Vielleicht sind der Schmerz des Rückens, die Dehnung der nächsten 25 Minuten und das Warten auf den erlösenden Gong das Gelände auf dem Weg nach Innen. Aber so sehr man auch durstet, der Gong erlöst einen nicht. Wovon auch? Der Sinneseindruck bleibt leer. Es ist eine Reise in die Leere. Wir verbeugen uns und fünf Minuten gehen wir meditierend in einem Kreis. Bis die Hölzer aufeinander schlagen. Verbeugen. Hinsetzen. Drei Mal der Gong. Um 21 Uhr gibt es eine karge Abschlussformel und es ist geschafft. Ich laufe über den dunklen Abteihof.

*In die Hand genommen
vergeht in warme Tränen
der Reif des Herbstes ...
Basbô*

Kaum liege ich auf meinem Bett, ohne zu lesen, weiß ich: nichts ist geschafft. Ich kann keinem meine Rückenschmerzen klagen, also schneide ich den Gedanken ab. Kein Grund sich anzustellen. Klagen ist ein sozialer Zeitvertreib, aber das Soziale

schweigt an diesem Wochenende. Wer ist es überhaupt, der denkt, sein Rücken schmerze? Nach fünf Minuten stehe ich auf und gehe wieder hinüber zur Meditationshalle. „Freiwillige Kontemplation“ steht im Programm. Und ich setzte mich erneut auf das Kissen. Hölzer. Drei Gongschläge. Eine zeitlose halbe Stunde. Gongschläge. Gehmeditation. Um zehn liege ich im Bett. „Wir treffen uns morgen um 7 Uhr *Winterzeit*.“, sagt die Assistentin. Jetzt verstehe ich, die Uhren werden diese Nacht zurück gestellt! Ich programmiere also mein Handy mit neuer Uhrzeit, in der Nacht wird es sich von selbst eine weitere Stunde zurückstellen — der Wecker klingelt also eine Stunde zu spät. Aber da sitze ich längst auf dem Kissen in der Meditationshalle, weil ich ohne Wecker wach geworden bin.

Sonntag wird angekündigt, das „Schweigen zu brechen“. Ich finde das so schwierig wie Einrad fahren. Was soll ich sagen? Und *warum* soll ich etwas sagen? Im Zen geht es nicht um die Beantwortung der letzten Warum-Fragen, sondern um die Aufhebung der Warum-Fragen. Es dauert, bis die ersten etwas sagen. Sie bedanken sich bei der Gruppe, ohne die sie es nie geschafft hätten. Ich auch nicht. Dabei kenne ich die Menschen nicht, habe sie nicht angeschaut, nicht mit ihnen geredet. Ich konnte nicht einmal entscheiden, wen ich sympathisch oder unsympathisch fand — das Schweigen begann vorher. Keiner spricht von den vergangenen Tagen, als wäre das ein Tabu. Die sind vorbei. Es wird zwar gesprochen, aber nur über das gegenwärtige Gefühl. Die Achtsamkeit, der Gegenwartsbezug der Meditation hat schon Nebenwirkungen. Wir dürfen wieder sprechen, hängen aber nicht der Vergangenheit nach. Ich bin neugierig auf die Menschen, die mir still geholfen haben, nur weil auch sie immer wieder auf ihrem Kissen saßen. Ob es eine spirituelle Gruppendynamik gibt? Ob es neben der verbalen und nonverbalen noch eine spirituelle Kommunikation gibt? Nie empfand ich eine Gruppe so freundlich. Die Leere bringt Freundlichkeit, sie bringt nicht Nichts. Im metaphysischen Sinn wird ein Halt zart spürbar, nur weil Menschen in der Nähe sind. Das Universum ist freundlich. Die einzige Mahlzeit, an die ich mich nicht erinnere, ist die letzte. An die, in der gesprochen wurde. Ich erinnere mich an die Gespräche und Menschen, beide sind flüchtig. Zurück zum Bahnhof kletterte ich

nicht die Waldtreppen hinab, sondern nehme die Straße. Ein belangloser Abstieg. Vor dem Eintritt in die Straßenbahn verbeuge ich mich, Gassho, reflexhaft, und muss darüber lachen. In der Bahn reden alle, als würden sie dafür bezahlt. Mein Rücken schmerzt, aber das ist nicht wichtig. Ich fühle mich beschenkt. Eine Reise in die Leere ist ein Geschenk, für Christen ein Geschenk Gottes.

Angelus Silesius: Cherubinischer Wandersmann. Sämtliche Werke Bd. 3. Fournier, Wiesbaden 2002.

Matsuo Bashō, Leiko Ikemura: Hundertundelf Haiku. Amman, Zürich 2009.

Das Denken ist ein wilder Affe. Aufzeichnungen und Unterweisungen des großen Zen-Meisters Linji Yixuan. Bern u.a. 1996.

Hugo Enomiya-Lassalle: Kraft aus dem Schweigen. Patmos, Düsseldorf 2005.

Hugo Enomiya-Lassalle: Zen-Meditation für Christen. O.W. Barth, Frankfurt/Main 2005.

Bernhard Glassman: Das Herz der Vollendung. Unterweisungen eines westliche Zen-Meisters. Theosens, Stuttgart: 2003

Karsten Münch u.a. (Hrsg.): Die Fähigkeit, allein zu sein. Zwischen psychoanalytischem Ideal und gesellschaftlicher Realität. Psychosozial Verlag, Gießen 2009.

<http://www.viaintegralis.ch/>

<http://www.abtei-michaelsberg.de/>

<http://www.edith-stein-exerzitenhaus.de/>

Quelle: SCHEIDEWEGE — Jahresschrift für skeptisches Denken, Nr. 40, Jg. 2010/11

Dr. Frank Berzbach,

geb. 1971 unterrichtet Psychologie und Literaturpädagogik in Köln. Letzte Veröffentlichungen: „Kreativität aushalten. Psychologie für Designer.“, Hermann Schmidt Verlag, Mainz: 2010.

frank.berzbach@fh-koeln.de