Text von Silja Kummer, Fotos von Jennifer Räpple und Silja Kummer

Die Reise ins Ich

Schluss mit Dauerkommunikation und ständigem Input, mal kurz abschalten und Ruhe in sich selbst finden – geht das? Ein Selbstversuch mit zwei Meditationsformen.

Foto: Jennifer Räpple

| Es ist warm, ich laufe mit nackten Füßen den Strand entlang durch den Sand. Ich gehe zu meinem idealen Ferienhaus, in meinem Nacken und entlang der Wirbelsäule prickelt es angenehm. Dazu plingt Meditationsmusik, es riecht nach Räucherstäbchen. Diese angenehmen Vorstellungen habe ich nicht allein entwickelt, sondern werde von Iris Sappers ruhiger Stimme angeleitet. Sie beschreibt eine Phantasiereise, während der ich mich entspannen und meiner inneren Mitte zuwenden soll. Während sie mir in groben Begriffen vorgibt, was mit mir geschieht, muss ich mir die genauen Vorstellungen von diesem Entspannungsausflug selbst ausdenken. Dabei tauchen manche Details einfach vor meinem inneren Auge auf, während ich über andere Dinge (Wie genau sieht eigentlich mein ideales Ferienhaus aus?) bewusst nachdenken muss – und dabei zu keinem zufriedenstellenden Ergebnis komme.

Meditation soll die Intuition stärken

Iris Sapper, gelernte Masseurin, befasst sich seit über 20 Jahren mit Meditation, «im Rahmen von Selbstfindung», erzählt die 47-jährige Heidenheimerin. Dabei hat sie selbst von einem philippinischen Heiler gelernt, der nach der Prana-Methode unterrichtet. Mittlerweile gibt sie ihre Kenntnisse auch in Gruppen- und Einzelbehandlungen in ihrer Praxis weiter, sie hat sich außerdem zur Heilpraktikerin ausbilden lassen. Zur Entspannung wendet sie auch autogenes Training oder progressive Muskelentspannung nach Jakobsen an. Auf dem Weg zur «inneren Mitte» findet sie jedoch Meditation idealer. In ihren Meditationsgruppen, die meist aus fünf bis sechs Teilnehmern bestehen, arbeitet sie dabei vorwiegend mit Phantasiereisen. Die klassische Meditation in der Stille sei weniger erwünscht: «Der Geist lässt sich nicht so leicht ruhigstellen», sagt Iris Sapper, «und die wenigsten wollen ruhig sitzen.» Bei den Phantasiereisen sei der Verstand mit den Geschichten beschäftigt, eine gute Methode, um «im Unterbewusstsein aufzuräumen», findet die Meditationslehrerin. Viele der Bilder, die dabei auftauchen, könnten auch in den Alltag überführt werden. Diese Me-

thode stärke die Intuition und ermögliche den Zugang zu Dingen, die im wachen Zustand nicht bewusst seien. Zwar gebe es auch jede Menge Bücher, die Phantasiereisen vorgeben, sie arbeite jedoch intuitiv. «Ich versuche zu spüren, welche Themen in der Gruppe gerade angesagt sind», sagt sie.

Bei mir liegt sie an diesem Tag mit ihrer Intuition genau richtig: Aus einer angespannten und stressbeladenen Situation war ich zu dem Termin gehetzt, und nun darf ich mir vorstellen zu fliegen – und das klappt erstaunlich gut, genauso wie in Träumen begleitet mich dabei ein Gefühl der Schwerelosigkeit, mein Nacken prickelt angenehm, und die Botschaft ist offensichtlich: Mein Leben benötigt dringend mehr Leichtigkeit. Nicht alles in meiner Traumreise funktioniert so reibungslos, oft habe ich Schwierigkeiten, spontane Vorstellungen zu finden und schalte doch meinen Verstand ein, um mir eine Situation vorzustellen. Und manchmal störe ich mich, ganz Journalistin auch im Dämmerzustand, an einzelnen Begriffen oder Formulierungen, die Iris Sapper verwendet. Wieder zurück von meiner Reise, fühle ich mich wohlig warm, entspannt und beglückt. In den nächsten Tagen tauchen einzelne Elemente der Phantasiereise tatsächlich immer wieder in meiner Vorstellung auf. Meine Hoffnung, auch im Traum wieder fliegen zu können, erfüllt sich allerdings nicht. Und ich schaffe es auch nicht selbst, mich in den Entspannungszustand zu versetzen. Dazu habe ich aber wohl auch zu wenig Übung: «Das muss man schon ein bisschen trainieren», sagt Iris Sapper, weshalb sich ihre Meditationsgruppen regelmäßig treffen und sie zu bestimmten Anlässen auch größere Meditationen anbietet.

Entspannen im Urlaubsambiente: Iris Sapper hat sich ihren Behandlungsraum stimmig eingerichtet.

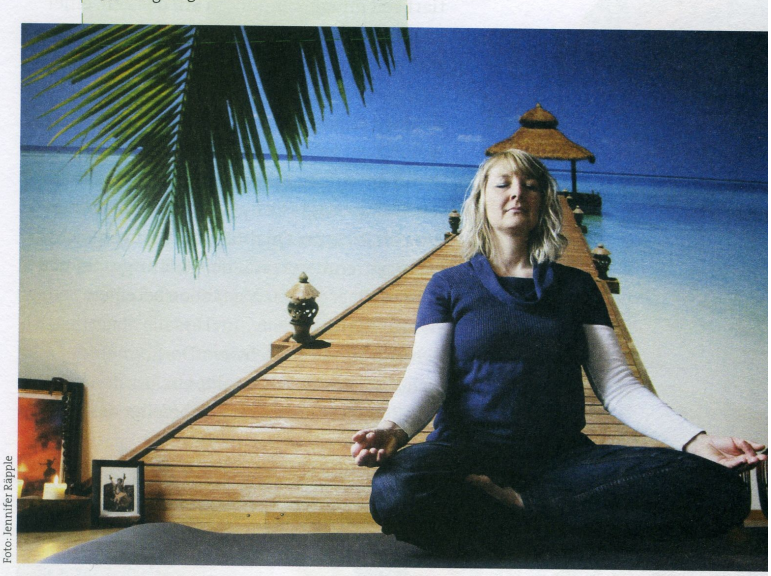

Foto: Jennifer Rapple

Foto: Jennifer Rapple

Spirituelle Praxis, wissenschaftlich betrachtet

Die spirituelle Praxis der Meditation (abgeleitet vom lateinischen Verb meditari = nachdenken, nachsinnen, überlegen) gibt es in vielen Religionen und Kulturen. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. Mit der Wirkung der Meditation beschäftigen sich auch Wissenschaftler: So haben Neurowissenschaftler der Harvard Medical School in Boston festgestellt, dass die Gehirnrinde von geübten Meditierenden um bis zu fünf Prozent dicker als jene von Vergleichspersonen war. Auch rund 30-mal so starke Gammawellen, die vor allem bei kognitiven Höchstleistungen produziert werden, konnten bei tibetanischen Mönchen per EEG festgestellt werden.

Einer ganz anderen Art der Meditation widmet sich Gerd Höcky: Der Lehrer aus Hürben meditiert seit einigen Jahren im Stil des Zen, einer Richtung des Buddhismus. Kern der nicht gegenständlichen Meditationsform ist das Zazen, das Sitzen in Versenkung. Dabei versucht der Meditierende, sich von seinen Gedanken zu lösen und dadurch zu einem «Versenkungserlebnis» zu kommen. «Im Buddhismus nennt man das Erleuchtung», sagt Höcky, er selbst beschreibt es eher als Ende der Dualität: «Man ist von nichts mehr getrennt», erzählt der 58-Jährige. Kennengelernt hat er die Zen-Meditation bei einem Seminar für Fastenbegleiter im Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn in der Schweiz. Dort bezieht man sich auf Pater Hugo Lassalle, ein Jesuitenpater und Zen-Meister, der als Wegbereiter des christlich-buddhistischen Dialogs gilt und die Meditation auch in der westlichen Kirche als Möglichkeit der Entspannung und Selbstfindung ermöglicht hat. «Für mich ist Pater Lassalle ein persönliches Vorbild», sagt Höcky, der nach dieser ersten Begegnung mit der Zen-Meditation in der Schweiz sofort ein entsprechendes Seminar in der Nähe suchte. Dabei stieß er auf den Zen-Lehrer Reinhard Manner aus Tübingen, der im Klosterhospiz in Neresheim Veranstaltungen anbot – und selbst Schüler von Pater Lassalle gewesen war.

Meditation vor einem christlichen Symbol: Gerd Höcky im Neresheimer Klosterhospiz, in dessen Meditationsraum ein großes Holzkreuz hängt.

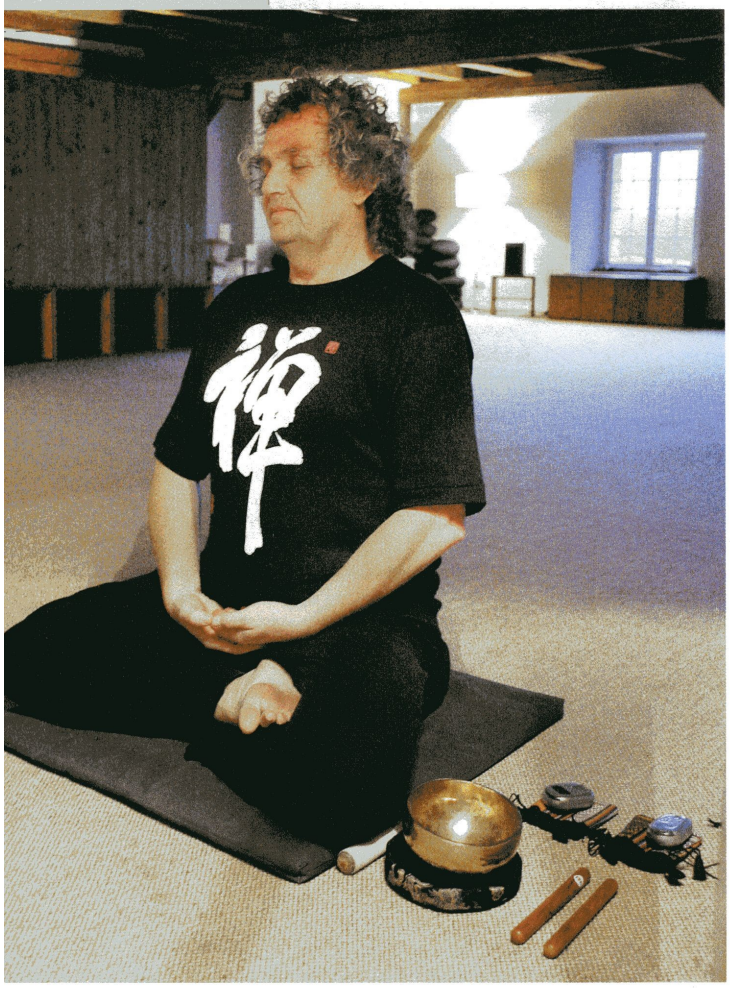

Foto: Silja Kummer

Seither meditiert Gerd Höcky regelmäßig, «20 Minuten pro Tag reichen eigentlich schon». Die Ruhe und Gelassenheit, die er dadurch gewinne, nehme er auch mit in den Alltag, sagt der Hürbener. Während der mehrtägigen Kurse, «Sesshin» genannt, gelten längere Meditationszeiten, viermal 20 Minuten beim Einführungskurs, sechsmal 30 Minuten bei Kursen für Geübte. Dazu kommt ein «strenger Ordnungsrahmen», wie Höcky sagt: Während der gesamten Dauer des Kurses soll geschwiegen werden, unterbrochen nur von Anweisungen und kurzen Einzelgesprächen mit dem Kursleiter. Auch außerhalb der Meditation sollen die Teilnehmer in Sammlung bleiben, es gibt fleischloses Essen, empfohlen wird, nur zwei Drittel des gewohnten Maßes zu sich zu nehmen.

Vor dem Schweigen fürchten sich die Menschen am meisten, hat Höcky im Lauf der Jahre erfahren. Aber auch die Loslösung von den eigenen Gedanken schaffen nicht alle: «Ungefähr zehn Prozent der Kursteilnehmer schaffen das körperlich oder seelisch nicht und müssen abbrechen», erzählt Höcky – obwohl körperliche und seelische Gesundheit als Grundvoraussetzung für die Teilnahme an den Zen-Meditationskursen gilt. Keine Heilsversprechen, kein esoterischer Firlefanz, dafür Anstrengung und Verzicht, der vom Meditierenden erwartet wird: Für Gerd Höcky ist gerade dieser strenge Anspruch das, was die Zen-Meditation auszeichnet, und was sie für ihn auch kompatibel mit dem christlichen Glauben macht: «Wenn man in diesem gesammelten Zustand, den man bei den Seminaren erreicht, einen Gottesdienst besucht, erlebt man das ganz anders und viel intensiver», sagt er. Als Reinhard Manner im Februar 2010 überraschend verstarb, fand sich zunächst niemand, der seine Kurse in dieser Form weiterführen wollte. Also wurde

schließlich Gerd Höcky Kursleiter: «Eigentlich wollte ich nie Meditationslehrer werden – aber es war mir einfach sehr wichtig, dass Reinhard Manners Werk fortgesetzt wird.»

Einatmen, Ausatmen – und Schäfchen zählen

Wie gelangt man nun tatsächlich in den Zustand der Versenkung? «Eigentlich ist es ganz einfach», sagt Gerd Höcky lächelnd. Der Meditierende setzt sich in den Lotussitz oder für Ungeübte auf eine niedere Holzbank, in aufrechter Haltung und mit dem Mudra (= Handstellung) der leeren Schale, also ineinandergelegten Händen, deren Daumen sich berühren. Man schließt die Augen oder blickt zu Boden und konzentriert sich auf seinen Atem. Anfänger beginnen nun damit, das Ein- und Ausatmen zu zählen, und zwar immer wieder von eins bis zehn. «Dies ist zunächst eine bewusste Tätigkeit, die es aber möglich macht, die Gedanken ziehen zu lassen», erklärt Höcky – ähnlich wie beim Schäfchenzählen, bei dem es ja auch um ein innerliches Ruhigwerden geht. Wenn sich Gedanken in den Vordergrund drängen, beginnt man einfach wieder von Neuem zu zählen. Später kann man sich damit begnügen, den Atem zu beobachten, und irgendwann löst sich der geübte Meditierende auch davon.

Nun geht es in den Meditationsraum des Neresheimer Klosterhospizes, zu dem eine breite Wendeltreppe mehrere Stockwerke nach oben führt. Vor dem Raum werden die Schuhe ausgezogen, ab jetzt spricht Gerd Höcky nicht mehr mit mir, sondern bedeutet mir nur mit Gesten, was ich tun soll. Unverzichtbar im Zen ist das Gassho (sprich: Gascho), eine Verbeugung mit aneinandergelegten Handflächen, mit der man seine Achtung ausdrückt, und die auch vor Beginn der Meditation mehrmals ausgeführt wird. Dann sitze ich auf meiner Meditationsbank und bin mit meinem Inneren alleine. Einatmen, ausatmen, Stille, keine Ansprüche an mich, keine Dinge, die ich tun muss – eigentlich eine sehr angenehme Situation. Auch werden mir die 20 Minuten, die ich still auf der Bank sitze, hinterher nicht sehr lange vorgekommen sein, keinesfalls wie 20 Minuten. Aber eng mit Gedanken – oder inneren Worten – verbunden sind selbst die Empfindungen, die ich die beiden Male habe, als es mir ganz kurz gelingt, nichts bewusst zu denken. Als habe ich ein paar Sprossen auf einer Leiter nach oben geschafft, die aus meinem Kopf nach oben führt, so erinnere ich mich hinterher an dieses Gefühl. Allerdings bin ich bei beiden Malen auch an eine Decke gestoßen, die verhindert hat, dass ich noch weiter nach oben klettern konnte. Vielleicht gelingt es mit mehr Übung im Meditieren, weitere innere Räume für sich zu erschließen. Nach den (schnellen) 20 Minuten ertönt ein Gong, Gerd Höcky erhebt sich zur Gehmeditation, bei der wir weitere zehn Minuten in Versenkung durch den Raum schreiten. Dabei lasse ich mich schnell ablenken, bemerke den schönen Blick aus dem Fenster, betrachte die reduzierte, stilvolle Einrichtung des Meditationsraums, versuche, beim langsamen Gehen nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten, und schwupps, schon sind die zehn Minuten auch vorbei.

Auf dem Weg nach Hause muss ich im Auto erst einmal die Musik ausschalten, weil ich noch ein wenig von der Ruhe mitnehmen möchte, in die ich gerade getaucht bin. Ich habe ein angenehm warmes Gefühl um den Solarplexus, atme tief und fühle mich entspannt. Beim Vorgespräch am Telefon hatte ich Gerd Höcky noch ängstlich gefragt, wie viele Stunden man für eine Zen-Meditation denn still sitzen müsse. Im Nachhinein hätte es ruhig ein bisschen mehr sein dürfen – mehr Inseln der Stille im oft hektischen Alltag. |

Kontakt zur Meditation

Gerd Höcky bietet 2011 im Klosterhospiz in Neresheim drei Einführungskurse in die Zen-Meditation an (13.–16. Juni, 28. August – 2. September und 1. – 5. November), zudem einen Aufbaukurs für Fortgeschrittene über den Jahreswechsel im Kloster Heiligkreuztal (weitere Informationen unter www.zeiten-der-stille.de). Weitere Meditationskurse bei anderen Lehrern finden sich im Programm des Neresheimer Klosterhospizes (www.klosterhospiz-neresheim.de).

Kontakt zu Iris Sapper:
Telefon 07321 50504.

Quelle: **Heidenheimer Zeitung**
daheim - Ausgabe 1/2011