

SITZEN WIE EIN BERG

Ende Juli fand im Lassalle-Haus Bad Schönbrunn in der Schweiz eine Konferenz zum Thema „Zen im Westen“ statt. Grundsätzliches kam dabei ebenso zur Sprache wie verschiedene Aspekte möglicher Entwicklungen. Auffällig war eine weitgehende Übereinstimmung in Fragen der Methode, des Zazen genannten Sitzens, dagegen eine große Meinungsvielfalt, wenn Zen als Weltdeutungssystem diskutiert wurde. Erst recht, wenn bestimmt werden sollte, was „christliches Zen“ sei. Als ich vor 16 Jahren hier erstmals an einem Zen-Sesshin (eine Woche lang jeden Tag 7-8 Stunden in Stille meditieren)

teilnahm, hat mich vor allem die Selbstdisziplin der Zen-Leute beeindruckt. Es gab keine große Vorstellungsrunde, sondern nur beim ersten Abendbrot wurde noch geredet, danach verlief alles bis zum Ende des Kurses im Schweigen. Wie intensiv sich eine Gruppe in gemeinsamem Stillesein kennenlernen kann, erfährt man in allen Schweigekursen. Man teilt zunächst das Abschalten von allem. Keine Kommunikation von außen: keine E-Mail, kein Telefon, keine Zeitung; Radio, Fernsehen, Internet sind tabu, ebenso Bücher. Noch wichtiger als dies äußere Abschalten ist die innere Haltung. Sich nicht zu fragen: Was bringt mir das? Was nützt mir das? Es gilt das Schweigen als eine Zeit wahrzunehmen, in der man die „Seele putzt“. Eine Zeit, in der wir um unser selbst willen einfach da sind. Dieser Perspektivenwechsel zeigt uns auch eine tiefe Dimension unseres (Beziehungs-)Lebens. Denn ich liebe den anderen ja nicht, damit es mir etwas nützt, damit ich glücklich bin, vielmehr freue ich mich, wenn der andere glücklich ist und unsere Beziehung glückt.

Nun ist die Stille, das Schweigen zwar ein Merkmal des Zen, jedoch kein exklusives. Die Bibel schreibt über die Er-

fahrung des Propheten Elija, der sich in eine Höhle auf dem Gottesberg Horeb zurückgezogen hat. Elija hat auch erst mal alles abgeschaltet. Dann wird er aufgefordert: „Komm heraus, und stell dich auf den Berg vor den Herrn! Da



Japans heiliger Berg: der Fujiyama.

zog der Herr vorüber: Ein starker, heftiger Sturm, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, ging dem Herrn voraus. Doch der Herr war nicht im Sturm. Nach dem Sturm kam ein Erdbeben. Doch der Herr war nicht im Erdbeben. Nach dem Beben kam ein Feuer. Doch der Herr war nicht im Feuer. Nach dem Feuer kam ein sanftes, leises Säuseln. Als Elija es hörte, hüllte er sein Gesicht in den Mantel, trat hinaus und stellte sich an den Eingang der Höhle.“ (1 Kön 19, 11-13a) Elija macht eine völlig neue Gotteserfahrung. Der Herr ist nicht da, wo ihn Elija aufgrund seiner bisherigen Erlebnisse erwartet; nicht in den Naturgewalten offenbart er sich, sondern im sanften, schier unmerklichen Säuseln.

Einer der Gründe, weshalb man sich ins Schweigen begibt, ist wohl der, dass man die Einladung spürt, seine bisherigen Erwartungen, Erfahrungen und Gottesbilder loszulassen. Das ist einfacher gesagt als getan. Selbstverständlich meint man, „Herr im eigenen Haus zu sein“. Aber es ist unglaublich schwer, einfach aufmerksam und wach da zu sein, ohne den Kopf voller Gedanken und Vorstellungen zu haben. Dass es besonders einem vom modernen naturwissenschaft-

lichen Denken geprägten Menschen schwer fällt, verwundert nicht. Denn wir sind es gewohnt, dass wir alles erklären können, weil wir verstanden haben, wie es funktioniert. Bei Warum-Fragen wird es dann schon schwieriger. Wir kennen

das doch von der Kinderfrage: „Warum sind die Blätter grün?“ Da will das Kind ganz bestimmt keine Erklärung der Fotosynthese, sondern fragt nach dem Sinn, den das Ganze hat. Wissenschaft antwortet immer nur auf Fragen nach dem „Wie“, nie nach dem „Warum“. Die Frage, warum ich in Stille tagtäglich acht Stunden auf einem Kissen sitze, lässt sich naturwissenschaftlich nicht be-

antworten. Hingegen kann ich sehr wohl jemandem erklären, wie ich das mache.

Beim gemeinsamen Üben kann ich übrigens nicht einfach wie in einem Chatroom abschalten und mich ausloggen - oder schnell in Facebook tippen: „Ich bin jetzt weg“ oder meinen Status auf „offline“ stellen. Der Weg der inneren Einsicht und Gotteserfahrung führt einzig über die Beharrlichkeit des Übens. Und die Gruppe stützt das Mühen jedes Einzelnen. Damit übt man aber noch eine andere wichtige Tugend ein: Verbindlichkeit. Jedes plötzliche Ausscheren aus einer Beziehung – hier aus der Gruppe – wäre eine empfindliche Störung für diese. In unseren Alltagsbegegnungen wissen wir das auch. Nicht umsonst kennen wir Verabschiedungsrituale und pflegen diese. Selbst am Telefon gibt es das noch. Interessanterweise wurden sie in die sogenannten „sozialen Kommunikationsmittel“ nicht übernommen – vielleicht tun wir uns deshalb darin mit verbindlichen Beziehungen so schwer.

Gott möchte eine liebevolle verbindliche Beziehung zu uns. Die Strenge eines Übungsweges wie Zen kann dabei helfen.

Christof Wolf SJ