SCHULE DER ACHTSAMKEIT

Der Benediktushof bei Würzburg leitet seine Besucher auf verschiedene Weise in der **Kunst der Versenkung** an. Unser Autor wählte den Weg der Zen-Meditation. Bericht einer Erkundungsreise durchs Meer der Stille

VON **Rüdiger Braun** UND **Hardy Müller** (FOTOS)

Einatmen, ausatmen. Den Strom der Gedanken vorbeiziehen lassen – bei der Zen-Meditation kommt der Geist zur Ruhe

SITZEN, EINFACH nur sitzen. Auf einer Matte und einem Kissen oder Holzbänkchen. Weitestgehend regungslos. Gerade wie eine Kerze, mit dem Gesicht zur Wand. Die Augen sind leicht geöffnet und fokussieren einen imaginären Punkt. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf den Atem, der in sanften Wellen durch den Körper strömt: ein …, aus … Nur wahrnehmen, ohne zu beeinflussen. Dem Strom der Gedanken und Gefühle keine Beachtung schenken, einfach kommen und gehen lassen. Den Augenblick wahrnehmen mit allen Sinnen, ohne zu bewerten.

Insgesamt vier bis fünf Stunden am Tag dauern die Achtsamkeitsmeditationen, die sich an der buddhistischen Zen-Tradition orientieren. „Genau das richtige Maß für einen Anfängerkurs", sagt Alexander Poraj, der zusammen mit der evangelischen Pastorin Doris Zölls den Benediktushof in Holzkirchen bei Würzburg leitet. Das idyllisch am Aalbach gelegene ehemalige Benediktinerkloster hat sich zu einem der bedeutendsten Meditationszentren in Deutschland entwickelt.

Initiiert hat es der Benediktiner Willigis Jäger, der zuvor lange in einem japanischen Zen-Kloster gelebt hatte. Vor zwei Jahren hat der charismatische 84-Jährige die Leitung des Benediktushofs abgegeben, um sich verstärkt seiner Arbeit als Zen-Meister und Kontemplationslehrer zu widmen.

Rund 300 Kurse umfasst das Jahresprogramm des Zentrums. Das Spektrum reicht von christlicher Kontemplation über Yoga und jüdische Mystik bis hin zum Drehtanz der Derwische. „Wir wollen Brücken zwischen den Weltreligionen schaffen", sagt Willigis Jäger, „weil die unterschiedlichen spirituellen Wege letztlich auf das gleiche Ziel zustreben. Die einen finden einen leichteren Zugang durch kontemplatives Tanzen oder Beten, andere fühlen sich in der Strukturiertheit des Zen besser aufgehoben."

Rund 130 Besucher können im mehrteiligen Gebäudekomplex unterkommen. Manche bleiben mehrere Wochen, die meisten – wie ich – einige Tage. Zu Beginn dürfen wir beim Abendessen noch reden, danach gilt bis zum Ende des Aufenthalts das „Schweigegebot". Nur die Bibliothek und das Buchhandlungs-Café im Klosterhof sind davon ausgenommen – Inseln der Kommunikation, die bald schroff aus dem Meer der Stille ragen. Eine meditationserfahrene Tischnachbarin schwärmt: „Wenn Sie nach fünf Tagen hier wegfahren, werden Sie die Welt mit anderen Augen sehen. Sie sind gelassener und irgendwie entschleunigt. Die Hektik der Stadt wirkt dann wie ein Kulturschock. Sie sind aufmerksamer und fahren sogar bewusster Auto."

Viel ist in den vergangenen zehn Jahren über das bewusste Innehalten geforscht worden. Regelmäßiges Meditieren gilt heute nachweislich als eine der wirkungsvollsten Methoden gegen Stress und hat sich bei vielen psychischen Leiden wie Depressionen oder Ängsten als hilfreich erwiesen. Kürzlich haben amerikanische und deutsche Forscher festgestellt, dass auch bei Menschen, die noch nie zuvor meditiert haben, bereits ein einziger Meditationskurs deutliche Veränderungen im Gehirn bewirken kann (siehe Kasten auf S. 97).

„ALLE SPIRITUELLEN WEGE STREBEN AUF DAS GLEICHE ZIEL ZU"

Willigis Jäger

Die Abläufe im Benediktushof sind streng geregelt. Mein Tagesprogramm beginnt um Punkt sechs Uhr mit drei Meditationssitzungen, die jeweils exakt 25 Minuten dauern, dazwischen Übungen in achtsamem Gehen: Bei jedem Schritt das eigene Gewicht spüren, die Fußsohlen, den Holzboden. Gehen, als gäbe es nichts als Gehen. Auf die Morgenrunde folgt das Frühstück, eingeläutet durch eine japanische Zen-Glocke, die im Klosterhof nach einem festgelegten Rhythmus geschlagen wird.

Achtsamkeitsübung im Rasenlabyrinth: Gehen, als gäbe es nichts anderes. Es gilt, das eigene Gewicht zu spüren, die Fußsohlen und den Boden

Im Speisesaal ist nur das Klappern von Besteck und Geschirr zu hören. Er ist ein geräumiges Refektorium voller Menschen, die an langen Tischreihen stumm essen und dabei entweder den Blick gesenkt halten oder frei umherschweifen lassen. Direkten Augenkontakt sollen wir möglichst vermeiden, um besser bei uns bleiben zu können. Das ist anfangs befremdlich. Der Versuch, die Butterschale gereicht zu bekommen, wird für einen Schweigenovizen zwangsläufig zur pantomimischen Einlage.

Nach dem Frühstück wird Arbeit verteilt: spülen, putzen, Gemüse schneiden, Gartenarbeit. Verbunden mit der Empfehlung, sie nicht als Last zu begreifen, sondern „mit der Lust der ungeteilten Aufmerksamkeit" zu tun, sozusagen als Achtsamkeitsübung. Kursteilnehmer und Kurzzeitgäste haben eine Stunde Dienst, Langzeitgäste sind bis zu vier Stunden im Einsatz und erhalten anspruchsvollere Aufgaben, beispielsweise nähen sie Meditationskissen.

BEIM MITTAGESSEN, das die Glocke der Dorfkirche um Schlag zwölf einläutet, wird mir ein Vorteil des Schweigens bewusst: Nichts lenkt vom Essen ab. Der Geschmack von Rosmarinkartoffeln mit Kräuterquark und raffiniert gewürztem Rote-Beete-Möhren-Salat kommt besser zur Geltung.

Nachmittags folgen weitere vier bis fünf Runden „Sitzen", dazwischen eine Stunde „Kinhin", achtsames Gehen im Freien. Und noch drei „Sitzungen" nach dem Abendessen. Sitzen. Schreiten. Arbeiten. Essen. Schweigen. Schlafen. Die Klosterruhe überwältigt mich.

Am ersten Abend hatte ich das Gefühl, dass die Meditationsrunden wie im Flug vergingen. Allerdings war es eher ein interessiertes Wahrnehmen als ein konzentriertes Sichversenken. Alles war neu: Der gemütliche kleine Meditationsraum für die Hausgäste mit seiner barocken Stuckdecke, der Zen-Kalligrafie an der Wand, dem einfachen Holzaltar mit Kreuz und Buddhafigur. Die zusam- >

Die Wellen der Versenkung

Regelmäßiges Meditieren verändert das Gehirn. Jetzt haben Forscher herausgefunden, dass sich selbst Anfänger schon nach kurzer Zeit **besser konzentrieren und organisieren** können

BIS VOR ETWA EINEM Jahrzehnt erforschten nur wenige Wissenschaftler die Wirkung der Meditation. Das änderte sich fast schlagartig, nachdem der amerikanische Wissenschaftler Richard Davidson die Hirnströme einiger tibetischer Meditationsprofis untersucht hatte, die vom Dalai Lama höchstpersönlich zu ihm entsandt worden waren. Über allumfassendes Mitgefühl meditierten die Mönche, während Davidson und seine Kollegen mit bis zu 256 über den Schädel verteilten Sensoren die Hirnaktivität registrierten.

Die Ergebnisse ließen die Fachwelt aufhorchen: Weite Hirnareale der Mönche zeigten eine 30-mal stärkere Gamma-Aktivität als die von Studenten, die in Meditation unerfahren waren. Die mit einer Frequenz von etwa 40 Hertz schwingenden Hirnwellen treten normalerweise zeitlich und räumlich nur sehr begrenzt auf. Viel spricht dafür, dass Gamma-Wellen zwischen 30 und 60 Hertz Augenblicke höchster Aufmerksamkeit begleiten, dass also während echter Versenkung ein Zustand hoher Konzentration herrscht.

Meditationsforscher Ulrich Ott

Der Frankfurter Hirnforscher Wolf Singer vermutet, dass sich unterschiedliche Bereiche unseres Gehirns, die sich mit demselben Gegenstand beschäftigen, mit solch einem Gamma-Schwingungsmuster synchronisieren, sobald wir die Aufmerksamkeit auf etwas richten. Dies sei höchstwahrscheinlich eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass überhaupt Information ins Bewusstsein gelangt. Etwas, das rund und schwarz-weiß ist und sich außerdem mit einem zischenden Geräusch schräg nach oben bewegt, wird demnach in unserer Wahrnehmung erst dadurch zu einem fliegenden Fußball, weil funktional verschiedene und teilweise weit auseinanderliegende Hirnareale auf diese einzelnen Elemente mit dem gleichen Aktivitätsmuster reagieren.

Der Gießener Psychologe Ulrich Ott, einer der wenigen deutschen Meditationsforscher, lässt sich durch die Mönchsexperimente zu einer Spekulation verleiten: „Wenn ein Großteil der Nervenzellen synchron schwingt, wird alles eins, die Grenzen von Subjekt und Objekt verschmelzen. Genau das wird oft als spirituelle Erfahrung während tiefer Meditationszustände geschildert."

Eine Reihe von Studien der vergangenen Jahre belegt, dass Meditationserfahrung die Aufmerksamkeit verbessert. Regelmäßige innere Versenkung trainiert die Fähigkeit, besser bei der Sache zu bleiben, ohne gedanklich abzuschweifen. Zudem können Meditierende offenbar in der gleichen Zeitspanne mehr Inhalte wahrnehmen.

Schon Neulinge im Sichversenken, die täglich etwa 30 Minuten üben, sind bereits nach kurzer Zeit besser dazu in der Lage, sich zu konzentrieren, Prioritäten zu setzen, Aufgaben zu organisieren und Entscheidungen zu treffen. Das belegen Untersuchungen von Amishi Jha und Michael Baime von der University of Pennsylvania.

Die Neurowissenschaftler untersuchten zwei Gruppen: Die Versuchspersonen der einen waren in Meditation völlig unerfahren. Sie nahmen an einem achtwöchigen Anfängerkurs mit bis zu 30 Übungsminuten pro Tag teil. Die andere Gruppe setzte sich aus meditationserfahrenen Personen zusammen, die sich für einen Monat aus ihrem Alltag zurückzogen und für mehrere Stunden täglich kontemplativ versenkten.

Bei psychologischen Tests zu Beginn des Experiments waren die erfahrenen Meditierer den Anfängern deutlich überlegen. Nach ihrem Intensivkurs erzielten sie sogar noch deutlich verbesserte Ergebnisse. Doch die Neulinge holten gegen Ende ihres „Trainings" in vielen Bereichen auf, vor allem beim Verlagern von Aufmerksamkeit und beim Managen von Aufgaben.

„VIELE ERGEBNISSE DER LETZTEN ZEIT deuten darauf hin, dass sich durch Meditation nicht nur die Leistungsfähigkeit des Gehirns, sondern sogar dessen Struktur nachhaltig verändert", sagt Ulrich Ott. Untersuchungen seines Gießener Forschungsteams und des Massachusetts General Hospital zeigen, dass Menschen, die über längere Zeit Achtsamkeitsmeditation durchführen, teilweise über eine auffällig dickere Hirnrinde verfügen als andere – vor allem in den Bereichen, die mit dem Gedächtnis zu tun haben oder in denen Körpergefühl und Emotion gesteuert werden.

Der Pionier der Meditationsforschung, Richard Davidson, ist inzwischen überzeugt, dass meditative Techniken die menschliche Persönlichkeit positiv beeinflussen können: „Die Verschaltungen in unserem Gehirn sind nicht fixiert. Es muss niemand als der enden, der er heute ist."

FOTO: ANDRE ZELCK/LAIF

mengewürfelte Meditationsgemeinschaft. Der Geruch nach altem Gemäuer, Räucherwerk und geöltem Holzfußboden. Das Ritual mit Klanghölzern, Gongschlägen und Verbeugungen.

Am zweiten Tag ist das Sitzen bereits am Morgen eine Qual. Zwischen den Schultern spüre ich einen Druck, als würde dort ein Rucksack hängen. Nacken und unterer Rücken sind angespannt. Ein Krampf schießt mir in die linke Fußsohle und macht das Stillsitzen zeitweise unmöglich. Meine Gedanken kreisen um den Job. Erinnerungsfetzen fegen wild hin und her.

„DAS SIND NORMALE WIDERSTÄNDE, die mit zunehmender Erfahrung geringer werden", beruhigt mich Alexander Poraj, der als Meditationsbegleiter für Einzelgespräche zur Verfügung steht. Er empfiehlt, den Atem als Anker zu benutzen, jeden Atemzug zu zählen, bis zehn, und dann von vorn anzufangen. Das Zählen soll helfen, die Aufmerksamkeit zu verbessern, verhindern, dass die Gedanken abschweifen. Später merke ich, wie schwer das ist. Denn entweder schaffe ich es gar nicht bis zehn, weil ich mich von meinem mentalen Geplapper mitreißen lasse, oder ich ertappe mich plötzlich bei Atemzug Nummer fünfzehn. Am Nachmittag wird die Müdigkeit übermächtig. Die Augen fallen zu. Ich kann kaum noch aufrecht sitzen.

Am Tag drei ist wieder alles anders. Meine Trägheit ist wie weggeblasen. Nur gelegentlich zwickt der Rücken. Bei der ersten Nachmittagssitzung fühle ich mich wohl in meinem Körper, ruhig, entspannt. Irgendwann verschwimmen die Konturen der weißen Wand. Zuerst nur andeutungsweise, dann immer stärker kreist ein gelb-grüner Lichtkegel vor meinen Augen wie das Signalfeuer eines Leuchtturms. Bilder formen sich aus der Unebenheit der Mauer: ein Schlangenkopf, eine Waldlandschaft, ein Harlekin. „Keine besonderen Vorkommnisse", kommentiert Zen-Lehrer Poraj mein Tranceerlebnis später im Gespräch. „Einfach betrachten, nicht zu lange daran festhalten, selbst wenn die Empfindung noch so schön oder die Faszination noch so groß ist, sondern mit dem Ausatmen wieder gehen lassen."

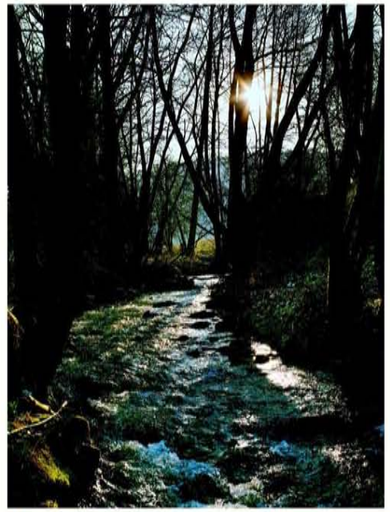
Im Café und in der Bibliothek kommen die durchs Schweigen abgeschotteten Gäste allmählich ins Gespräch. Mein Mattennachbar Toni Gruber wird drei Monate am Benediktushof bleiben. Nach einem Jobverlust will sich der 52-jährige Schweizer neu orientieren. „Anfangs ist es schwierig mit all den Bildern, Ablenkungen und Emotionen beim Meditieren klarzukommen", sagt er, „aber mit der Zeit gelingt es, tiefer in die Sammlung zu >

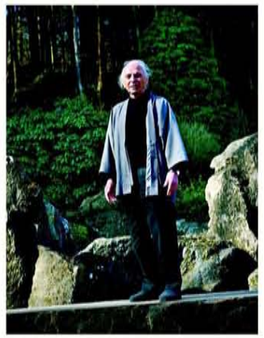
vivesco
Die Apotheke für meine Gesundheit

Entdecken Sie unsere besten Seiten!

Als sympathischer Partner machen sich die rund 1.100 vivesco Apotheken in ganz Deutschland stark für Ihre Gesundheit. Wir beraten Sie freundlich, kompetent und zuverlässig – denn wir wollen, dass Sie gesund bleiben. **Gute Tipps gibt Ihnen auch die neue vive** – Ihr modernes Gesundheitsmagazin.

Die vivesco Apotheke Ihrer Nähe finden Sie unter **www.vivesco.de**





Früher war der Benediktushof im unterfränkischen Holzkirchen ein katholisches Kloster. Heute, als Meditationszentrum, schlägt es „eine Brücke zwischen den Weltreligionen", so der langjährige Leiter, Pater Willigis Jäger. Zu den Mahlzeiten ruft eine japanische Zen-Glocke, die hier ein Kursteilnehmer schlägt

DEN ATEM ALS ANKER NUTZEN

kommen und Stille und Frieden zu erfahren." Zen-Meditation habe ihm bei seiner Arbeit als Psychotherapeut viel geholfen. Er konnte sich „besser konzentrieren, zuhören und einfühlen". Insgesamt sei er durch das tägliche Meditieren offener für seine Mitmenschen geworden. Und nach einem Motorradunfall habe es ihm Stabilität und Zuversicht gegeben. Der Jobverlust hätte ihn früher wohl richtig geärgert, heute sieht er ihn als Chance für eine Veränderung.

Grundschullehrerin Ute Henning* kommt seit der Gründung des Meditationszentrums mindestens einmal im Jahr in den Benediktushof. „Zu Beginn war ich bei der Meditation wie viele auf der Suche nach ‚Erleuchtung', nach besonderen Bewusstseinszuständen, Verschmelzungserlebnissen, Glücksgefühlen", sagt die 53-Jährige, „aber mit der Zeit habe ich gemerkt, dass die eigene Veränderung des Denkens und Handelns im Alltag dabei viel wichtiger ist."

*Name von der Redaktion geändert

AUFMERKSAMER SEI SIE GEWORDEN, beim Türenschließen, in der überfüllten Fußgängerzone, an der Supermarktkasse. „Ich sehe, dass da ein bestimmter Mensch sitzt und nicht ein Kassierroboter. Du bekommst mit der Zeit ein Bewusstsein, dass du mit allem und jedem verbunden bist", sagt sie, „selbst mit Menschen, die dir feindselig begegnen." Jene Eltern ihrer Schüler, die sie früher „auf die Palme trieben", weil sie nur an Leistung interessiert seien, aber nicht am Wohl ihres Kindes, könnten sie heute nicht mehr so leicht aus der Fassung bringen. „Ich bin zwar trotzdem wütend, lasse mich aber nicht davon mitreißen", erzählt sie. „Ich versuche, die Eltern nicht zu verurteilen, sondern eine Lösung zu finden." Der Schulbetrieb reibe sie zwar immer noch oft auf, aber sie erlebe sich nicht mehr „als Hamster im Rad", sondern als Handelnde.

Auch der Düsseldorfer Manager und Buchautor Paul Kohtes ist regelmäßig in Holzkirchen – nicht nur als Seminarleiter, der Führungskräften „Zen und die Kunst des Managements" nahebringen will. Vor fast 30 Jahren entdeckte der Gründer der PR-Agentur „Pleon Kohtes Klewes" den Zen-Weg für sich. Heute meditiert der 63-Jährige möglichst täglich zweimal 20 bis 30 Minuten und macht zusätzlich Yogaübungen. „Aber das Ganze kann auch mal ausfallen. Bloß keine Zwanghaftigkeit", beeilt er sich nachzuschieben. „Zwischen die Arbeitshektik lassen sich meist kleine hilfreiche Achtsamkeitsübungen einstreuen, und beim Warten aufs Flugzeug kann man gelegentlich wunderbar meditieren."

Zen versteht Kohtes nicht als Religion, sondern eher als Geisteshaltung, eine Schulung des Denkens, bei der es darum geht, Abstand zur eigenen „Ich-Bezogenheit" zu bekommen und so Probleme und deren Ursachen klarer zu erkennen. „Zunächst kaum merklich, dann aber immer radikaler hat mich die Zen-Erfahrung verändert", erzählt er, „vom unbewussten Funktionieren zum bewussten Handeln und Lassen. Das hilft in der Praxis von Meetings und kreativer Arbeit enorm, rascher zum Kern der Sache zu kommen." Er arbeite wesentlich konzentrierter und präziser und somit erfolgreicher „an der Überwindung von persönlichen und sachlichen Energiefressern."

An den nächsten beiden Tagen ist mir das meditative Sitzen schon fast ein Bedürfnis. Ich fühle mich dabei wacher und ruhiger zugleich. Dass ich tiefer entspannt und gelassener bin, merke ich am Umgang mit einem Muskelkrampf im rechten Fuß, der zu Beginn einer Sitzrunde auftaucht: Der Schmerz baut sich plötzlich und heftig auf. Ich beschließe, diesmal nichts dagegen zu unternehmen, atme einfach gleichmäßig weiter und beobachte, wie die Schmerzwoge abebbt.

Am Abreisetag habe ich nach getaner Arbeit und einer Extrarunde Meditation noch Zeit für achtsames Gehen im Wald. Meine Sinne sind wie blank poliert. Ich freue mich über den würzigen Geruch des Bärlauchs, die Sonne, die den Boden zum Dampfen bringt. Die Verschiedenartigkeit der einzelnen Vogelstimmen wird mir bewusst.

HAT SICH MEIN DENKEN verändert? Auf jeden Fall meine Einstellung. Als ich am nächsten Tag quer durch Hamburg fahren muss, sitze ich so entspannt wie nie am Steuer. Positiver Nebeneffekt: Der „Bordcomputer" zeigt einen rekordverdächtig niedrigen Verbrauchswert. Sätze von Willigis Jäger, der weisen Eminenz des Benediktushofs, gehen mir durch den Kopf: „Der Meditationsweg ist gleichzeitig ein Veränderungsprozess für die Persönlichkeit. Es ist eine Wegentwicklung von der Egozentrik hin zu einem Bewusstsein der Verantwortung für die Welt und für den Mitmenschen. Die Masche erkennt: Ich bin zuerst Netz, und erst dann bin ich Masche. Masche sein macht überhaupt keinen Sinn, wenn ich nicht im Netz bin." ■

LITERATURTIPPS UND LINKS

Willigis Jäger: **„Geh den inneren Weg",** Herder Verlag, Neuausgabe 2008, 159 Seiten, 8,95 Euro.
Ein Praxisbuch mit Texten zur Achtsamkeit und Kontemplation.

Paul J. Kohtes: **„Sie wartet schon vor Deiner Tür – Das Weisheitsbuch von Atem bis Zen",** Kamphausen Verlag, 2006, 184 Seiten, 16,50 Euro. Anregungen, praktische Übungen und amüsante Geschichten für Menschen, die einen Zugang zur Meditation suchen.

Jon Kabat-Zinn: **„Im Alltag Ruhe finden",** Fischer Verlag, 2007, 224 Seiten, 8,95 Euro. Viele praktische Anleitungen zur Achtsamkeit und Entspannung im Gehen, Stehen und Liegen – ein Klassiker der Meditationsliteratur.

www.benediktushof-holzkirchen.de
Internetseiten des Meditationszentrums Benediktushof mit vollständigem Programm und Audio-Dateien von Vorträgen.

www.meditation-in.de
Das Angebot des Zen-Vereins „Spirituelle Wege" verzeichnet Meditationsgruppen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und einigen weiteren Ländern.

Abschalten im Alltag

Meditative Achtsamkeitsübungen für zwischendurch, empfohlen von Zen-Lehrer Paul Kohtes

SCHÖNER MOMENT
Schließen Sie kurz die Augen. Erinnern Sie sich an eine Gegebenheit, bei der Sie sich sehr wohlgefühlt haben. Zum Beispiel: Sie liegen im warmen Sand, spüren die Sonne auf der Haut, lauschen dem Rauschen des Meeres und genießen eine sanfte Brise, die Ihnen die Stirn kühlt. Bleiben Sie einige Atemzüge in dieser schönen Erinnerung. Dann kehren Sie zurück in den Alltag, am besten indem Sie sich einmal recken und strecken.

ATEMPAUSE
Setzen Sie sich aufrecht hin. Und nehmen Sie Ihren Atem wahr, sonst nichts. Spüren Sie, wie der Atem durch die Nase einströmt, durch den Rachen in die Luftröhre fließt, sich an den Bronchien verzweigt, um schließlich die Lungenflügel rechts und links aufzuwölben. Genauso folgen Sie dem Atem, wie er wieder hinausfließt – bis Sie ihn an den Nasenöffnungen wieder abgeben. Beobachten Sie einfach nur das Einströmen und das Ausströmen. Versuchen Sie nicht, den Atemvorgang zu beeinflussen. Schließen Sie die Übung ab, indem Sie einmal tief ein- und ausatmen. Lassen Sie beim Ausatmen Ihre Schultern ein wenig fallen.

MEDITATIVE MINUTE
Nehmen Sie sich eine Woche lang im Job mindestens viermal am Tag eine Pause von einer Minute. Während dieser Auszeit tun Sie nichts – außer Ihr Umfeld bewusst wahrzunehmen: Wie ist der Stuhl gepolstert? Welche Geräusche sind zu hören? Was zeigt der Blick aus dem Fenster? Schon die Entdeckung, aus dem Hamsterrad ausbrechen zu können, kann ein befreiendes Erlebnis sein.