

Ute Kropf

Rechtsanwältin
Ehe- und Familienrecht *
Erbrecht *

Robert-Koch-Straße 1
80538 München

erreichbar mit U4, U5: Lehel

Fon: 0 89 - 82 00 6 110
Fax: 0 89 - 82 00 6 111
Email: uk@RAin-Ute-Kropf.de

* Tätigkeitsschwerpunkt
nach § 7 BORA



AETAS

Lebens- und Trauerkultur

BESTATTUNGEN

ABSCHIED NEHMEN

TRAUERBEGLEITUNG

GRABMALE

089 - 159 27 60

Baldurstr. 39 · 80638 München

www.aetas.de

Diesseits der Stille

Was passiert, wenn man mit 22 Fremden schweigend ein Wochenende verbringt? Ein Selbstversuch

Claudia zieht die linke Augenbraue hoch, schaut auf meinen Oberkörper und schmunzelt. Gefällt ihr mein Pulli? Flirtet sie mit mir? Oder will sie mich auf charmante Weise darauf hinweisen, dass ich gerade beim Essen gekleckert habe? Wenn man nicht miteinander redet, ist alles denkbar. **Claudia, ich und weitere 20 einander zuvor fremde Menschen haben sich freiwillig auf ein Abenteuer eingelassen. Wir werden ein Wochenende gemeinsam schweigen. Und meditieren.**

„Retreat“ nennt sich das – ein äußerer und innerer Rückzug aus der Alltagsroutine. Mit Wellness hat das wenig zu tun. Und genauso wenig mit blumiger Esoterik. Ein buddhistischer Lehrer erklärt uns die an ein hartes Klosterleben erinnernden Regeln: Wecken um 5.30 Uhr, erste Meditation um 6 Uhr, danach Frühstück, Hausarbeiten, Meditation, Mittagessen, Meditation, Vorträge, Abendessen, Meditation, Betruhe um 22 Uhr. Volles Programm. Und das Entscheidende: Wir sollen die Klappe halten. Schweigen. Rund um die Uhr, von Freitagabend bis Montagmorgen. Ebenfalls unerwünscht: Telefon, SMS, Radio, iPod, DVD, Fernseher, Zeitungen, Zeitschriften und Bücher. Wie sollen wir das aushalten? Zweifel kommen hoch. Doch nun ist es zu spät. Ich bin diesseits der Stille angekommen.

Der Ort der Sprachlosigkeit könnte kaum schöner sein: ein abgelegenes, zum Seminarzentrum umgebautes, altes Bauernhaus im Allgäu auf 800 Meter Höhe. Drumherum viel Schnee und viel Natur. Von unten aus der Stadt dringt das Rauschen des Autoverkehrs herauf. Ansonsten kaum Geräusche. Die Abwesenheit von Geplapper und Geschrei passt hierher. Aber sie ist ungewohnt, vor allem, wenn man aus einer Großstadt kommt und einen kommunikativen Beruf hat. Unge-

wollt brechen viele Teilnehmer zunächst das Schweigen. „Sag mal, ...“ spreche ich einen Mann auf dem Weg zum Meditationsraum an – und verstumme schnell. Mist. Hinter mir kichert ein Mädchen, dem es kurz zuvor ähnlich erging. Um zu erfahren, wie lange der folgende Programmpunkt dauert, deute ich auf meine Armbanduhr, zeige in Richtung Meditationsraum und hebe fragend meine Arme. Er versteht. Eine Stunde, zeigt er mit seinem Daumen an. In den nächsten Tagen merke ich, dass man sich tatsächlich relativ einfach ohne Worte verständigen kann. Missverständnisse inklusive. Aber gibt es die nicht auch zuhauf im verbalen Austausch? Paartherapeuten wissen das.

Meditation ist harte Arbeit. Hinsetzen, Augen zu, abschalten und friedlich entspannen – schön wär's. Was beim Dalai Lama so einfach aussieht, kann Anfänger in den Wahnsinn treiben. Der Lotussitz wird zur Qual. **Die Stille im Raum sorgt für unheimliche Wahrnehmungen: Ich höre mein Herz überdurchschnittlich laut klopfen. In meinen Ohren rauscht und sirrt es. Mir wird plötzlich heiß, kurz darauf wieder kalt. Nie empfand ich meinen eigenen Atem als lauter.** Und dann die Gedanken. Nachdem keinerlei äußere Sinneseindrücke auf mich einwirken (von gelegentlichen Husten- und Niesanfällen der Mitmeditierenden abgesehen), grübele ich mürrisch herum. Je leiser es draußen ist, desto dröhnender werden die inneren Stimmen. „Loslassen“, empfiehlt der Lehrer und erklärt, dass der Weg zu sich selbst, zur inneren Ruhe, in aller Regel ein steiniger sei. „Bleibt achtsam, beobachtet, was in euch vorgeht, und verliert nicht die Geduld.“ Na gut. Ich mache weiter, allen Widerständen zum Trotz. Tatsächlich gelingt es mir, die Negativgedanken etwas besser in den Griff zu be-



Nichts sehen, nichts sagen, nichts hören
– Meditieren schärft die Sinne

kommen. Im Verlauf des Wochenendes lerne ich: Stille und Konzentration helfen, sich zu entdecken oder wiederzuerkennen. Das kann überwältigend, anstrengend, schön oder schockierend sein. Aber nie langweilig.

Bald weicht meine Skepsis. Das Schweigen gefällt mir. Ich bin umgeben von Menschen, aber ohne die üblichen Kommunikationszwänge – das erleichtert ungemein. Schon am Ende des ersten Tages empfinde ich die Stille als Wohltat. Sie umgibt alle Teilnehmer wie eine Schutzschicht, trennt vom Verbalmüll des Alltags. Aber sie ist auch hinterhältig und schärft die Wahrnehmung. So wird sie zum schonungslosen Spiegel der eigenen Gefühle, Stimmungen und Ängste.

Ohne Ablenkung schmeckt das Essen intensiver. Ich lasse mir Zeit. Kauge genüsslich auf dem köstlichen Kartoffelgratin herum, das ich sonst schnell hinunterschlinge. Spüre, wie sich die Schärfe des Chilipulvers im Rachen ausbreitet und dort ein schauriges Kribbeln hervorruft. Merke, wie das Mineralwasser langsam, Zentimeter für Zentimeter, durch meinen Körper wandert. Dann fällt mir auf: Ich unterlasse es, wie üblich Dinge gleichzeitig zu tun: Kauen und dabei schon die nächste Gabel füllen. Den Mund voll haben und das Glas anheben. Noch nicht fertig sein, aber die Serviette in die Hand nehmen. Das alles muss nicht sein. Hintereinander ausgeführt, sorgen diese Abläufe für größere Genüsse. Zu Hause oder in Kantinen habe ich meist nach 15 Minuten aufgegessen. Hier, ohne Zeit-

druck und ohne Gespräch, brauche ich 35 Minuten für die gleiche Menge. Und noch einen Effekt hat die Ruhe: Sie regt zu neuen Gedanken und Beobachtungen an. Ich frage mich: Bekommt man stärkere Backenmuskeln, wenn man mehr kaut? Steigt der Teedampf immer erst senkrecht auf, bevor er sich kringelt und Kurven zieht? Hatte der Baum vor dem Essensraum gestern auch schon 27 Äste? Hat Claudia Schmerzen, weil sie sich mit geschlossenen Augen über den Bauch streicht, oder ist das ein Ausdruck dafür, dass es ihr besonders gut geschmeckt hat? Stammen die acht dunklen und vier hellen Krümel auf dem Boden eigentlich vom Frühstück?

Draußen schneit es. Wir sitzen mal wieder drinnen beim Meditieren. In dem hellen Raum mit der Buddhastatue ist es vollkommen still. **Wie schaffen es die anderen nur, so leise zu sein? Ab und zu raschelt eine Decke, Holz knarzt, irgendjemand atmet aus. Sonst nichts.** Ich blinzele kurz zur Fensterfront und bilde mir ein, das sanfte Aufsetzen der Schneekristalle auf dem Boden zu hören. Was natürlich Blödsinn ist. Doch dann: Gedämpftes Knirschen des Schnees, ein dezentes Schnaufen von Schuhsohlen – ein Fußgänger beobachtet neugierig uns regungslos Verharrende und stapft wieder weiter. Ob er ahnt, wie kostbar sich die Ruhe anfühlt? Ob er weiß, dass sich durch das Schweigen der ganze Tagesablauf verlangsamt? Es ist tatsächlich so: Die Stille nimmt uns die Unruhe. Wir hetzen nicht mehr herum, knallen keine Türen,

setzen Gegenstände behutsamer an ihren Platz. Alles scheint bewusster zu geschehen. „Achtsamkeit“ wünscht sich unser Lehrer. Die bekommt er auch. Denn jeder spürt: So wie bisher, wie draußen in der lauten Realität, wollen wir es gar nicht mehr. Wir haben jetzt, am letzten Tag des Wochenendes, auch gar kein Bedürfnis nach Smalltalk, Musik, Radionachrichten oder Tageszeitungen. Soll die Welt doch ihre Runden drehen. Ohne uns. **Das Zeitlupenleben fühlt sich gut an. Und die Stille ist wunderbar. Ja, denke ich mir: Je weniger Eindrücke auf einen einwirken, desto größer ist der Eindruck, der entsteht. Und wer weiß, vielleicht werde ich jetzt reich. Denn Schweigen ist ja bekanntlich Gold, oder?**

Wir dürfen wieder reden. Machen wir gerne, kreuz und quer und durcheinander. „Wie ging es dir? Woher kommst du? Hast du auch so gut geschlafen? Könnt ihr mich im Auto mitnehmen?“ Meine Stimme ist rau, und ich muss mich erst wieder an sie gewöhnen. Aber schon bald macht es Spaß, sich verbal austauschen zu können. Weniger schön gestaltet sich die Rückkehr ins Geräuschchaos. Überall ist es mir zu laut und zu voll. Ein dauerhafter Anschlag auf meine Sinne. Brutal. Wieso ist mir nie zuvor aufgefallen, in welchem Lärm wir leben? Warum tun wir uns das an? Ich will zurück in die stille Schutzzone. Aber das geht nicht. Denn ich bin wieder jenseits der Stille angekommen, in der Normalität. Schade.

Text: Günter Keil
Foto: Sabine Klein