

## Liebe im Juli - „Ich will einfach nur da sitzen“ (Loriot)

Freunde haben uns gefragt: „Warum meditiert ihr eigentlich? Und wie kam es dazu?“

Schreibt doch mal was darüber!“

Vielleicht können die Antworten zu der Frage inspirieren: Was könnte Meditation für mich sein?

### „Ohne Gruppe ist es schwierig“

*Wie bist du eigentlich zur Meditation gekommen?*

**Günter:** Zuerst fiel mir ein Buch in die Hände, von einem Deutschen, der in Japan meditieren gelernt hat. Ich habe es selbst ein wenig versucht, aber bald wieder aufgehört. Zu diesem Zeitpunkt kannte ich keine Gruppen, hatte kein Zentrum. und keinen Lehrer. Das braucht man aber, sonst ist es sehr schwierig.

Eines Tages habe ich in einer Kirche den Vortrag eines buddhistischen Mönchs gehört und den Übersetzer angesprochen (*Anm.: Tom Geist, der jahrelang für Sogyal Rinpoche übersetzt und selbst auch Kurse gegeben hat; von uns und vielen unserer Freunde heiß geliebt, mittlerweile verstorben*). So kam ich in ein buddhistisches Zentrum in München. Ich fand es gut, dass sie auch Kontakt zur Kirche hatten. Zunächst war ich nur sporadisch dort. Seit ungefähr 17 Jahren habe ich eine feste tägliche Meditationspraxis.

**Bettina:** In dem Zentrum haben wir uns übrigens 1998 kennen gelernt – bei einem Kurs über Beziehung und Meditation! – Wie bin ich dazu gekommen? Ich war ein großer Fan einer ganz besonderen Rockband, *Grateful Dead*. Ihre Musik hat die Leute fasziniert, weil sie ganz offen an die Sache herangingen und spielten, was sie gerade fühlten. Musik im Hier und Jetzt! Als dann Jerry Garcia starb und die Band sich auflöste, habe ich nach einem Weg gesucht, diese Erfahrung wieder zu machen. Unter den Fans waren nicht zufällig etliche Buddhisten, die mir weiter geholfen haben.

Nach einigen Kursen habe ich dann nach einer Frau als Lehrerin gesucht, um auch für das Weibliche ein Vorbild zu haben. Sieben Jahre lang war ich bei Sylvia Wetzels und bin wieder mit meiner weiblichen Seite in Kontakt gekommen. Das hat mir auch entscheidend weiter geholfen, mich mit dem Männlichen wieder zu verbinden und Männer neu sehen zu lernen.

### „Alles anerkennen, wie es gerade ist, löst den Stress.“

*Kommt man durch Meditation aus dem Stress raus? Kann man Gedanken „loswerden“?*

*Und was mache ich, wenn mir zum Beispiel in der Meditation bei „Liebe in der großen Stadt“ plötzlich einfällt, dass ich noch was einkaufen muss? Dann ärgere ich mich – ich wollte doch eigentlich zur Ruhe kommen...*

**Günther:** Wir kommen nun mal aus einem unruhigen Alltag, jedenfalls die meisten von uns. Und da ist es eine Illusion, sich nur hinzusetzen, und dann wird alles ruhig. Und das ist auch gar nicht das Ziel. Es geht eher darum, alles erst mal anzuerkennen, wie es eben gerade ist. Renate Seifarth, eine Lehrerin, die wir sehr schätzen, bringt das in ihrem Vortrag „Jenseits von Erfolg und Misserfolg“ auf den Punkt. Insofern ist Meditation etwas ganz anderes als unser automatisches Funktionieren im Alltag: Man setzt sich nicht hin, um nur schöne Sachen zu erleben oder „ein guter Meditierender“ zu werden.

Wenn du merkst, dass du an den nächsten Einkauf denkst - das ist schon Meditation! Nicht wie es oft dargestellt wird, dass man in irgendwelchen spektakulären Zuständen versinkt. Es geht vielmehr darum, sich bewusst zu werden, was gerade ist. Und das gibt mir die Möglichkeit, mich weniger damit zu identifizieren.

Normalerweise merken wir gar nicht, dass wir allen unseren Gedanken glauben. Aber zu merken: „Das ist ein Gedanke“, erlaubt mir, ein Stück zurückzutreten und gelassener zu werden. Ich muss nicht gleich alles ändern wollen. Dann spüre ich vielleicht sogar, dass ich ganz zufrieden bin mit dem, wie es gerade ist!

## „Regelmäßige Übung bringt Stabilität auch für bewegte Zeiten“

*Kann man meditieren, wenn man sehr aufgewühlt ist?*

**Günter** Wenn gerade etwas war, das einen sehr aufwühlt, ist es schwierig, gleich zu meditieren. Unsere Lehrerin Ursula Lyon hat einmal eine starke Emotion bewältigt, indem sie die ganze Aufmerksamkeit auf ihre Füße gerichtet hat, so lange, bis die Emotion sich beruhigt hat. Dann war sie fähig, der Situation offen zu begegnen. Das ist aber schon herausfordernd. Wenn das im Moment unmöglich scheint, kann man sich auch erst mal einfach ablenken und eine Weile aus der Geschichte aussteigen. Einen Spaziergang machen oder einen Film anschauen, bis man ruhiger ist.

Die regelmäßige Meditationspraxis bringt es dann mit sich, dass ich mich in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen aufs Kissen setze. Ich übe, wenn es mir gut geht, und auch wenn etwas schwierig ist. Das verleiht einem Beständigkeit und Stabilität. Und so kann man nach einer Weile auch mit schwierigen Situationen leichter umgehen.

Wenn ich einmal nicht meditiere, fehlt mir ein Anker, und es ist mehr innere Unruhe da.

**Bettina:** Mich hat von Anfang an die Erfahrung erstaunt: Selbst wenn ich beim Sitzen sehr unruhig war und viele Gedanken hatte, habe ich mich nachher besser und ruhiger gefühlt. Da war mir gleich klar, dass es sich lohnt, auch Unangenehmes einfach anzuschauen, denn dadurch löst sich etwas.

*Wollt ihr durch Meditation euch selbst unterstützen, oder auch andere?*

**Günter:** Das Ideal ist, es für alle zu machen. Am Anfang hofft man einfach, für sich selber mehr Glück und Zufriedenheit zu erreichen. Wenn man ein Stück gegangen ist, fühlt man sich mit allen auch mehr verbunden, und es erweitert sich, man wünscht das dann auch mehr für andere.

**Bettina:** Langsam begreife ich: Indem ich in der Meditation bei mir bin und mir in Ruhe alles anschauere, kann ich eigene Blockaden lösen. Und ich erfahre auch mehr über die Wirklichkeit jenseits meiner persönlichen Filter. Umso besser kann ich dann andere unterstützen. Es hängt also zusammen.

## „Nichts von dem, das ich angeblich so dringend brauche, ist wirklich nötig, um Glück und Zufriedenheit zu erleben.“

*Wird man durch Meditation zufriedener?*

**Günter:** Wir haben den Eindruck dass unsere Lehrer und Lehrerinnen einen hohen Grad an Zufriedenheit haben. Das inspiriert uns auch, von ihnen zu lernen. Seit ich meditiere, erlebe ich auf jeden Fall mehr Zufriedenheit!

**Bettina:** Ich liebe die Stille, und einfach zu sein. Ich mag es, Zeit für Wahrnehmung zu haben. Im Alltag rauscht alles so schnell vorbei, und ich kann das Wunder darin meistens gar nicht sehen. In der Meditation öffne ich mich der Wahrnehmung. Ich spüre zum Beispiel einfach, wie ich da sitze und atme. Dann merke ich, dass ich im Grunde von der Wahrnehmung getragen werde und eigentlich gar nichts tun muss! Alle Sinne, die mich sonst ablenken und hin- und herlaufen lassen, dürfen da sein. Hören, Sehen, auch Gedanken sind nichts Störendes oder Beunruhigendes mehr, weil ich nicht reagieren muss. Dann wird klar - und das kann richtig beschämend und gleichzeitig befreiend sein: Nichts von dem, das ich angeblich so dringend brauche, ist nötig, um Glück und Zufriedenheit zu erleben!

Das vergesse ich allerdings schnell, wenn ich vom Kissen aufstehe. Deshalb setze ich mich am nächsten Tag wieder hin!

**Wir freuen uns**, wenn du mit uns meditierst. Jeden ersten Sonntagabend im Monat bei uns, jeden dritten Dienstagabend im Monat bei „Liebe in der großen Stadt“.

**Wir empfehlen auch:** Buddhahaus-Stadtzentrum München-Neuhausen (Klarastr.),  
Aryatara-Institut München-Schwabing (Barerstr.)