

Liebe im Mai: Buchbesprechung „Stille in der Stadt“ von Ursula Richard, Berlin

Die Autorin Ursula Richard lebt in Berlin. Schon der Titel ihres Buches provoziert mich: „Stille in der Stadt“. Stille ist ja wohl der letzte Begriff, den man mit Stadt assoziieren würde. Das trifft einen Nerv, denn wie viele Jahre habe ich gejammert: *Viel lieber würde ich doch auf dem Land leben... bin überhaupt kein Stadtmensch... ich verstehe wirklich nicht, warum wir immer noch hier sind!*

Bis mich die Beziehungsarbeit der Psychologie der Vision darauf hinwies: Wenn wir über den Ort, an dem wir leben, viele Urteile haben, dann halten uns diese Urteile richtiggehend dort fest. Sie sagen sogar, wir leben an dem Ort (oder in dem Land - vielleicht kannst du dich da besser wieder finden) über das wir die meisten Urteile haben! Denn Urteile halten uns an das (oder den) „Verurteilten“ gefesselt.

So entstand mein Wunsch, mich einfach mal mit dem anzufreunden, was ich ablehne. Und die Frage: Wie möchte ich denn diese Stadt haben? Was bin ich bereit hineinzugeben, dass sie mehr so ist, wie ich sie mir wünsche? Und so begannen Günter und ich vor zwei Jahren mit: „Liebe in der großen Stadt“.

Vielleicht lebst du in der Stadt und liebst sie mit all ihren Seiten. Dann kannst du dich fragen: Mit welchem meiner Lebensumstände bin ich im Kampf? Mit diesem Land? meiner Wohnsituation? meinem Terminkalender? ... und die folgenden Gedanken und Auszüge darauf beziehen.

Spiritualität als „Selbstoptimierungsstrategie“

Am Anfang des Buches beschreibt Ursula Richard, wie sie sich absetzt, um Arbeit und Alltag mal für eine Weile unterbrechen zu können und in ländlicher Stille einen Meditationskurs zu besuchen. Ah, endlich Ruhe! Mit Urlaub gibt es einen ähnlichen Effekt: Wir leben für kurze Zeit den ersehnten Ausnahmezustand. Davor und danach haben wir einen Riesenstress, damit wir überhaupt weg können.

„Ich begann mich (...) mit der Stadt (...) als Ort der Stille, spirituellen Praxis und Erfahrung zu beschäftigen. Ich verstand zunehmend, dass die Stadt nicht als solche der Energie, Gelassenheit, Balance, meditative Ruhe verzehrende Vampir ist, für den ich sie bislang gehalten habe. (...) Solange ich spezielle Zeiten und Orte für Stille und spirituelle Praxis, für Meditation oder Entspannung „reserviere“, um mich frisch, wach und gelassen den weiteren 16 Stunden des Tages widmen zu können, solange besteht die Gefahr, dass Spiritualität kein integraler Bestandteil meines Lebens ist, sondern lediglich Teil meines Terminkalenders, in dem ich eben auch noch die halbe Stunde Meditation am Morgen oder Abend, die Yogastunde, die Meditationsgruppe einmal in der Woche oder den Vortrag am Wochenende unterbringe.“ (S.8/9)

Nichts gegen meditativen Rückzug, und nichts gegen Urlaub! Das Verrückte daran ist: Warum leben wir nicht das, was wir uns wünschen, da, wo wir sind? Sind wir denn ständig nur Opfer irgendwelcher Bedingungen, die wir nicht beeinflussen können? Wo liegt unsere wahre Macht? Wovor laufen wir eigentlich weg? Was braucht es, damit wir, da, wo wir nun mal sind, uns auch zu Hause fühlen können?

Das Leben lässt sich nicht in Schubladen packen

Geht es dir auch oft so, dass du das, wonach du dich sehnst, in dein Leben gerade noch so reinquetscht, und das Gefühl hast: für die wichtigen Dinge ist nie genug Zeit? Auch für das Beziehungsleben gilt: Wie ich in meinem Alltag lebe, wie ich alles angehe und wahrnehme, das erschafft meine Welt.

Ein plastisches Beispiel ist, dass niemand gleichzeitig im Job Konkurrenz leben kann, um dann daheim ein verbundenes Familienleben zu führen. Und wie geht es mir wirklich, wenn ich nach einem Tag voller „muss“ und „sollte“ auf einmal Zeit für meinen Partner habe? Ach du Schreck! Die Forderungen des Tages hallen in mir nach, und ich werde entweder von mir oder von meinem Gegenüber oder von uns beiden auch irgendetwas fordern. Oder schnell eine weitere Aktivität aufs Programm setzen.

Sich dem zuwenden, was ist

„Solange ich die Stadt – wie es oft in spirituellen Zusammenhängen geschieht – als vorwiegend durchsetzt von nachweislich krank machenden Faktoren wie Lärm, Stress, Geschäftigkeit und Hektik begreife, in dem man als spirituell Praktizierende und Suchende immer wieder unterzugehen droht, mache ich die Stadt zu einem Kampfplatz und Kriegsschauplatz. Ich trenne mich ab von ihr, suche mich darin als heile Insel zu behaupten, errichte um mich Mauern in Form von Entspannungs- und sonstigen Techniken, um so gegen die Flut städtischen Unrats gewappnet zu sein. Ein letztlich vergeblicher Versuch, denn wir sind keine abgetrennten isolierten Inseln, die für sich allein „Rettungspakete schnüren“ können.“ (S.11).

Der Grundton in Ursula Richards Buch ist Zuwendung. Sich dem zuwenden, was mich eigentlich stört, nervt oder auch was mir gleichgültig ist. Ich lese in ihrem Buch, und in mir entsteht das Gefühl von Geborgenheit und gleichzeitig Offenheit. Neue Räume, in denen ich das wahre Abenteuer meines Lebens entdecken kann, und zwar ohne einen Abenteuerurlaub zu buchen. Das Hier und Jetzt, und eben auch die Stadt, in der so viele von uns leben, über 70% der Menschen in Deutschland – jeder Ort, auch der, wo du gerade bist, hält alles bereit, um Glück und Zufriedenheit zu erfahren!

Nun noch ein paar Impulse aus dem Buch, von Ursula Richard selbst, und von Menschen, die sie zum Thema befragt hat. Weiterlesen sehr empfohlen – zum Beispiel über spirituelle Stadtprojekte, die mich staunen lassen, mit welchem Engagement und Experimentierfreude Leute in der Stadt unterwegs sind. Lass dich davon anregen, mitten im Trubel die natürliche Achtsamkeit, Mitgefühl und Offenheit zu stärken und glücklicher zu sein.

Mit allen Sinnen

(S.37) „Wir sehen nicht den Bus von gestern oder hören die Polizeisirene von morgen, sondern wir sehen und hören immer nur jetzt.“

Nicht sofort von der Wahrnehmung zum Urteil übergehen, sondern für einige Momente bewusst einfach nur wahrnehmen - das Sehen und Hören frei zu lassen von daraus folgenden Gedanken. Diese grundlegende buddhistische Übung ist wie für den Alltag gemacht und verankert uns im erfrischenden Hier und Jetzt.

Alles ist Samsara... bis zum Erwachen

(S.44) Bernd Bender, Zenlehrer in San Francisco: „Glauben wir vielleicht, dass die Stadt „samsarischer“ ist als die Natur? (...) Als ich 1994 ans Zen Center kam, gab es auf der Straße direkt vor der Meditationshalle einen illegalen Strich. Morgens um 6 Uhr, in Meditation sitzend, habe ich viel über das sexuelle Leiden der Menschen gelernt. Das war Samsara. Wenn wir jedoch in einem Praxis-Zentrum in den Bergen sind und es uns beglückt, den Nebel still durch das Tal ziehen zu sehen, ist das auch Samsara – es fühlt sich nur etwas besser an.“

Dieses Beispiel führt vor Augen, dass angenehme Erfahrungen auf die Dauer nicht zufrieden machen – es geht darum, das grundlegende Gefühl, getrennt zu sein, das sich durch alle Situationen und Erfahrungen zieht, wahrzunehmen und zu entmachten.

Wie man hineinschaut, so schaut es zurück

(S. 47) Alex Rühle „Vielleicht sind unsere Städte ja nur so immens hässlich, weil wir die Wände, die Unterführungen, die S-Bahnen so oft, so lange, so stumpf angeschaut haben, dass aller Glanz daraus verschwunden ist. Vielleicht schaut die Welt nur so fad und grau zurück, weil wir sie so betrachten“.

Auch die Kunst bietet hier Anregungen, wie wir unseren eingefahrenen Blickwinkel verlassen. Sonst ist es langweilig, und wir brauchen ständig Unterhaltung...

Mitgefühls-Meditation in der S-Bahn

(S.51) Karin Petersen „Ich schaue mit geöffneten Augen vor mich hin und stelle mir innerlich vor, in mein Herz zu atmen, was mich bedrängt, und Ruhe, Klarheit und Mitgefühl auszuatmen. beginnend mit dem eigenen Unbehagen, gehe ich zu den leidvollen Gefühlen der Menschen über, die ich aus den Augenwinkeln wahrnehme, und weite den Kreis allmählich auf immer mehr Anwesende aus.

Auf diese Weise schließe ich, und sei es für Sekunden, Menschen ins Herz, die beim ersten Anblick Abneigung, Ekel, Wut und jede Menge strenger Urteile in mir auslösten. Das Herz hat, so meine Erfahrung, unendliche Kapazitäten im Annehmen und Umwandeln von Leid. Deshalb ist die Großstadt der ideale Ort, um diese Meditation zu praktizieren.“

Auch ich übe seit ein paar Jahren morgens in der S-Bahn eine Mitgefühlsmeditation. Am Stachus steige ich aus und gehe durch das Untergeschoss - noch mehr Menschen, mit denen ich mich verbinden kann!! Diesen verkehrsreichsten Ort Münchens empfinde ich mittlerweile anders als früher. Ich fange an zu begreifen, dass Stress und Ablehnung nicht automatisch da sein müssen, sondern in mir entstehen. Es ist eine Entdeckung, den gleichen Ort auch mit einem weiten warmen Gefühl im Herzen erfahren zu können – solange mich niemand anrempelt...

Meditation beim Schlangestehen

S. 52 „Mit ein wenig Fantasie und Offenheit lassen sich in der Stadt unzählige Orte zur Meditation, für kurze Auszeiten oder zum meditativen Verweilen finden. Löst man sich erst einmal von der Vorstellung, nur das Sitzen auf dem heimischen Meditationskissen oder in einer Gruppe in stillen, besonders vorbereiteten Räumen sei Meditation, kann dies der Ausgangspunkt für Entdeckungsreisen im städtischen Raum nach ganz anderen meditativen Erfahrungsmöglichkeiten sein.“

S. 99 „Meinen Atem im Heben und Senken des Bauches spürend, nehme ich wahr, dass ich am Ende einer Reihe von Menschen am Postschalter stehe, meine Füße, fest auf dem Boden, stehen schulterbreit auseinander, ich spüre Anspannung im Bauch – und suche sie zu lösen, atme in die Anspannung hinein (...) Den Atem spürend, merke ich, wie der Gedanke `Wie kann man nur so langsam sein und nicht vorher wissen was man genau will´ durch mein Bewusstsein zieht und ein Gefühl des Ärgers auslöst. Den Atem spürend, lasse ich den Ärger los und wende meine Aufmerksamkeit wieder dem Heben und Senken der Bauchdecke zu.

Den Gedanken `Diesen Idioten sollte man...´ lasse ich los, bevor ich ihn zu Ende gedacht habe, und spüre wieder den Atem. Ich sehe die Menschen vor mir und spüre auf einmal ein Gefühl der Verbundenheit und des Mitgefühls: Uns hat es hier in dieser Schlange zusammen geführt. Wir alle sind

in unseren eigenen Gedankenwelten und Fantasien verfangen, erleben Ungeduld und Ärger, dabei wollen wir eigentlich alle nur glücklich sein und schaffen das doch nur so selten. ich spüre meinen Atem (...) trete an den Schalter, sehe die Frau auf der anderen Seite freundlich an und sage: ...“

Ursula Richard ist Alltags-Forscherin und auch Visionärin. Ihr Buch zu lesen ruft die Vision hervor: Was für ein Ort wäre dieser, jeder, wenn an ihm Menschen leben, mit offenem Herzen, wachem Gefühl, untereinander verbunden? Wir wären dann auf dem Weg, wie Xavier Naidoo singt, „den Himmel um die Erde zu erweitern“.

Ursula Richard: „Stille in der Stadt“, 2011 Kösel-Verlag München