

„Die Reizüberflutung macht uns blind für das Wesentliche“

Wenn wir es nicht schaffen, in unserem Alltag zur Ruhe zu kommen, dann haben wir möglicherweise Angst vor der Stille, meint die Psychologin und Zenmeisterin Anna Gamma. Denn in der Stille tauchen Seiten von uns auf, die wir vielleicht nicht wahrhaben wollen



Im Zen wird betont, dass Meditation und dynamisches Handeln untrennbar verbunden sind. Wie hängen Tun und Nichtstun zusammen?

Es ist ein Grundbedürfnis des Menschen, handelnd in der Welt zu stehen. Und dieses Bedürfnis ist genährt von einem tieferen Bedürfnis, nämlich gebraucht zu werden, nützlich zu sein. Und das noch tiefere Bedürfnis ist aus meiner Perspektive das Bedürfnis dazuzugehören, Teil eines größeren Ganzen zu sein und darin auch Heimat zu finden. Dadurch, dass sich unser Leben sehr beschleunigt hat, ist die Gefahr sehr groß, dass wir machen, machen, machen und uns dabei getrieben fühlen. Wir möchten unser Leben gestalten, erfahren jedoch, dass das Leben uns gestaltet.

Spätestens in der Lebensmitte stellen sich viele Menschen die Frage: Warum bin ich hier? Was ist meine Aufgabe in dieser Welt? Was gibt meinem Tun Tiefe und Sinn? Diese Fragen lassen sich nicht mit dem logisch-rationalen Verstand klären. Wir haben einen anderen Zugang zu finden, und damit sind wir beim Nichtstun. Es kostet viel Mut, den Weg zum Nichtstun zu beschreiten. Denn wir leben in einer Kultur, in der wir verführt werden, uns im Oberflächenbereich zu bewegen und ständig aktiv zu sein. Viele machen jedoch die Erfahrung, dass sie dauernd in Aktion sind, die Dinge aber nicht wirklich gelingen oder sich nicht richtig anfühlen. Doch wie kommen wir überhaupt dazu, das Richtige zu tun? Für mich gibt es nur einen Weg: nach der inneren Verankerung und dem inneren Halt zu suchen. Mein Weg ist Zen, aber es gibt natürlich viele andere Wege.

Das bedeutet anhalten, schweigen, die Stille zu lassen. Also exakt das Gegenteil dessen, was wir normalerweise tun?

Deshalb braucht es Mut, und dieser Mut wird belohnt. Es geht darum, in Einklang zu kommen mit sich selbst und aus diesem Einklang heraus zu handeln. Das ist der Weg jeder meditativen Praxis. Dieser Weg beginnt aber auch schon mit dem Erkunden des seelischen Innenraums. Und dieser Innenraum ist größer und tiefer, als er uns normalerweise erscheint. Rilke spricht vom Weltinnenraum, dieses Wort liebe ich sehr. Wer den Weltinnenraum betritt und es wagt, hinabzusteigen oder aufzusteigen in diesen Raum, kommt mit der Zeit auch in Berührung mit der Grundmatrix des Lebens. Diese Grundmatrix finden wir nicht an der Oberfläche, sondern nur in der Tiefe. Und um in diese Tiefe vorzudringen, braucht es Innehalten und Stille. Stille hat etwas mit stillhalten und anhalten zu tun und mit Stillen im Sinne von Nähren. Indem ich innehalte, öffne ich

ein Tor zu einem Raum, in dem ich genährt werde. Der Weg in die Stille ist also nichts Esoterisches, sondern er ist im Alltag verankert, in unserem alltäglichen Wortschatz ist die tiefere Bedeutung von Stille verborgen.

Wir haben uns jedoch eine Welt geschaffen, in der es kaum noch möglich ist, Stille zu erfahren. Machen uns Stille und Nichtstun Angst?

Im November 2014 war ich im Kongo auf einer spirituell-politischen Reise und hatte eine tiefe Erkenntnis, was wir mit dem Lärm anrichten. Ich bin in einem Bus von Kinshasa nach Matadi gereist, und in der ersten Stunde war ein Prediger im Bus, der unglaublich laut geschrien hat. Nachdem er ausgestiegen war, liefen zwei Filme und danach laute Musik.

Auf dieser Fahrt habe ich mich gefragt, was wäre jetzt, wenn es still wäre in diesem Bus? Dann würde ich aus dem Fenster schauen und sehen, dass wir durch eine Landschaft fahren, die vor ein paar Jahrzehnten noch Urwald war. Jetzt ist der Wald abgeholzt. Mir ist klargeworden, dass die Reizüberflutung, in der wir leben, uns blind macht für das Wesentliche. Wir sehen das Unangenehme nicht und verpassen gleichzeitig auch das Schöne.

Wenn wir bewusst Stille praktizieren, dann erleben wir, wie laut es in unserem eigenen Kopf ist. Doch auch der Lärm im Kopf verhindert, dass wir Wesentliches von uns erkennen. Wir sind so beschäftigt mit inneren Gesprächen – was wir noch zu erledigen haben, was gestern war, was wir dringend mal tun sollten, dass wir zum Wesentlichen kommen. Doch wenn es wirklich mal still ist, spricht die Stille. Und das, was die Stille spricht, hat so viel Tiefenbedeutung. Wir wissen dann mit Klarheit und Sicherheit, was zu tun ist.

Paradoxerweise tun wir jedoch alles, um nicht in den Genuss dieser Erfahrung zu kommen. Sie sprechen immer wieder davon, dass es Mut kostet, aus der Geschäftigkeit auszusteigen und nach innen zu gehen. Was ist die größte Hürde?

Um still zu werden, müssen wir lernen, auf Ablenkungen zu verzichten. Das fällt uns schwer. Denn dann findet eine radikale Selbstbegegnung statt. In der Stille zeigen sich Seiten von uns, die wir nicht gerne sehen und vielleicht nicht wahrhaben wollen. Wir investieren unglaublich viel Energie, um vor anderen Menschen gut dazustehen, weil wir glauben, dass wir nur geliebt werden, wenn wir unsere dunklen oder weniger schönen Seiten verstecken. Doch sobald wir uns für uns selbst öffnen, kommen diese Seiten hervor, das können wir nicht verhindern.



Dr. Anna Gamma ist Psychologin, Philosophin und Zenmeisterin. Sie leitete viele Jahre das Lassalle-Institut für Führungskräfte. 2012 wurde sie als Zenmeisterin bestätigt. Sie ist Leiterin des Zen-Zentrums Offener Kreis in Luzern und der Glassman-Lassalle-Zen-Linie. Veröffentlichung: *Ruhig im Sturm. Zen-Weisheiten für Menschen, die Verantwortung tragen.* Neuauflage: edition steinrich, Herbst 2015

Wenn wir uns ständig zuschütten, kann sich Wesentliches von uns nicht zeigen. Wir haben Angst davor zu sehen, wer wir wirklich sind. Aber wenn Menschen entdecken, dass sie ihre schwierigen und dunklen Seiten nicht abschneiden müssen, weil eine Kraft darin steckt, die sich zeigen und entfalten will, dann ist das befreiend und ermutigend. Wenn wir auf die entscheidenden Fragen des Lebens von innen her Antworten finden, werden wir widerständiger. Nur dann werden wir eigenständige, mündige Menschen, nicht nur in unserem Denken, sondern im Sein. Davor haben viele auch Angst, denn das Leben wird dann nicht einfacher, aber schöner. Sinn des spirituellen Weges ist, diese Gefängnisse, die wir uns selbst bauen, zu erkennen und darüber hinauszugehen. Es geht darum, in Berührung zu sein mit der Freude und mit dem Leid in uns und in der Welt und nicht sofort etwas zu tun. Wir gehen oft viel zu schnell ins Handeln, und man muss ja nur in die Welt schauen, um zu sehen, was wir damit fabrizieren.

Es ist aber nicht so leicht, anzuhalten und nichts zu tun. Das muss man erst mal aushalten. Lieber überweisen wir eine Spende, unterschreiben eine Petition oder checken noch mal die Nachrichtenlage, das gibt uns das Gefühl, etwas zu tun.

Oft sind unsere Aktivitäten aber nicht heilsam. Ich habe über zehn Jahre lang jedes Jahr mehrere Wochen in einem Slum gelebt, um zu erfahren, was auf unserem Planeten aus der Perspektive materiell armer Menschen abläuft. Es ist viel schwieriger, mit leeren Händen da zu sein, kein Geld zu verteilen und nur zuzuhören. Aber es ist das, was die Menschen eigentlich wollen. Sie wollen genauso gebraucht werden wie wir, und dafür müssen sie zuerst gehört und gesehen werden. Nachdem ich sonst immer kleine Geldscheine dabei hatte und ständig angebettelt wurde, habe ich beim letzten Mal beschlossen, keine Almosen zu verteilen und wirklich nur da zu sein und zuzuhören. Niemand hat mich angesprochen und die Hand nach Geld ausgestreckt, das ist doch unglaublich. Wir meinen immer, wir müssten geben, aber vielleicht wäre es besser, weniger zu nehmen und auch zu empfangen und zu sehen, was wirklich wichtig ist. Um dieses Sehen zu lernen, müssen wir innehalten und aus der Geschäftigkeit heraustreten, sonst können wir gar nicht richtig sehen.

Viele sagen: „Ich möchte schon innehalten, ich sehne mich nach Muße und Stille, aber ich kriege es einfach nicht hin in meinem Alltag.“ Was antworten Sie?

Das höre ich auch oft, und mittlerweile muss ich lachen. Ich sage dann, wenn Sie eine neue Sprache oder

Um wirklich schöpferisch zu sein, brauchen wir Zeiten, in denen wir nichts leisten müssen, ja sogar nichts leisten dürfen

ein Instrument lernen wollen, dann suchen Sie sich doch auch einen Lehrer oder eine Lehrerin. Und die sagt Ihnen, dass es besser ist, jeden Tag fünf Minuten zu üben als einmal in der Woche eine Stunde. Das gilt genauso für die Sprache der Stille oder des Innehaltens. Wenn man das wirklich will, sucht man Experten, die etwas davon verstehen. Für mich ist das eine Ausrede, wenn jemand sagt, ich schaffe das nicht. Dann fehlt die Entschlossenheit. Wenn wir eine große Reise planen und uns vorher noch Grundkenntnisse etwa in Spanisch aneignen wollen, schaffen wir das doch auch, wenn es uns wirklich ernst ist. Aber natürlich ist es schwieriger, sich eine Meditationslehrerin zu suchen als einen Spanischlehrer, weil es beim Meditieren ans Eingemachte geht und man sich nicht mehr vor sich selbst verstecken kann.

Nicht für jeden ist Meditation ein geeigneter Weg. Vielleicht reicht es auch schon, sich regelmäßig Mußezeiten zu gönnen. Was ist Muße für Sie?

Muße ist noch einmal etwas anderes als Meditation. Auch wer meditiert, braucht darüber hinaus Muße. Für Muße habe ich eine Metapher aus der Vier-Länder-Wirtschaft. Ein Viertel der bewirtschafteten Landfläche bleibt Brachfläche. Dieses Bild ist auch für die inneren, schöpferischen Prozesse gültig. Um wirklich schöpferisch zu sein, brauchen wir Zeiten, in denen wir nichts leisten müssen, ja sogar nichts leisten dürfen. Diese schöpferischen Pausen brauchen wir auch für gelingende Beziehungen. Alle haben Sehnsucht, friedlich zusammen zu sein, aber wir wissen gar nicht, wie das geht, weil wir zu wenig Muße geübt haben.

Die Beziehung zu mir selbst und zu anderen braucht Brachzeiten, in denen nichts geschehen muss. Das öffnet einen Raum, der für uns, damit wir glücklich sein können, ganz wichtig ist. In diesem Raum kann ich spüren: Ich liebe mich selbst, und ich liebe auch die anderen, noch vor jeder Leistung. Das ist der Boden, der mich trägt, dass ich mich nicht abhängig mache von äußeren Leistungen, sondern den Raum des Glücks in mir entdecke.

Wer ein glückliches Leben führen möchte, sollte innehalten und einkehren und nicht nur äußerlich ausmisten, sondern auch innerlich. Der innere Reichtum ist viel größer als der äußere, und den kann uns niemand nehmen, auch wenn es einen Börsencrash gibt.

MIT ANNA GAMMA SPRACH BIRGIT SCHÖNBERGER