

So krieche ich also mit meinem Körper über einen Baumstamm, der immer schmaler wird ...

(Sabine Klar, Februar 2022)

Das Neujahrssesshin ist so wie immer zu Beginn eher eine asketische Übung, zu der ich mich etwas unwillig gebe. Mit den Besuchen bei meiner inzwischen fast 97jährigen Mutter geht es mir manchmal auch so – der Kontakt mit ihr, mitten zwischen meinen sonstigen Terminen, verlangt viel Aufmerksamkeit und Kraft. Dabei entdecke ich nach einiger Zeit in beiden Situationen das eigentlich Wesentliche, das mich mitten ins Leben bringt und glücklich macht.

Diesmal hat Eva einen Holzschnitt von drei blinden Mönchen aufgehängt, die sich mit ihren eingeschränkten, aber doch zu vielem fähigen Körpern auf einem Baumstamm vorantasten. So ist es auch beim Sitzen – der Übungsweg gibt einen Rahmen und Regeln vor und der Körper stellt Aufgaben, indem er Schmerzen hat, aufs Klo will, Langeweile oder Schwitzen produziert. Ich bin mit ihm alleine auf meiner Matte – doch ich habe Gefährten, die auch mit ihren Körpern über den Zen-Weg wandern. Im Holzschnitt ist der Baumstamm zu Beginn breiter. Der Mönch, der ihn gerade erst betreten hat, verwendet noch seinen Stock, den er – ein wenig ängstlich? – vor sich herführt. Am Schluss ist er ganz schmal und der Mönch, der sich diesem Ende nähert, trägt den Stock auf dem Rücken und kriecht auf allen vieren. Er hat niemanden vor sich, was aber angesichts der Blindheit keine Rolle spielt. Der mittlere Mönch hockt, glaub ich, einfach da und schaut in die Luft.

Karl gelangt in meinen Augen in den dünnen Bereich des Weges. „Demenz“ fasst das Ganze nicht – eher „unmittelbares Wesen“ oder „Kindlichkeit“. Meiner alten Mutter beginnt es ähnlich zu gehen – sie bietet mir die Zen-Übung schlechthin. Wenn ich ihre Wohnung betrete, muss ich sofort zu ihr und alles sonst Nötige später erledigen. Sie kann einfach nicht mehr warten – außerdem vergisst sie inzwischen sehr viel, freut sich aber, ihre selbstgeschriebene Lebensgeschichte vorgelesen zu bekommen und sich dann manchmal wieder erinnern und selbst weiter- und noch einmal erzählen zu können. Die Geschichten sind immer die gleichen – manche habe ich schon als Kind gehört. Trotzdem finden sich jedes Mal neue Details.

Auch das Sesshin verlangt von Anfang an alle meine Aufmerksamkeit. Seit Jahrzehnten geschieht dort das gleiche – und doch ist jeder Moment neu. Das Vergessen ist beim Sitzen ein Geschenk – ich vergesse meine Sorgen, weil der Körper gerade juckt oder schmerzt. Ich vergesse den Schmerz, weil ich bemerke, dass ich nicht tief genug atme. Dann bemühe ich mich eine Zeitlang angestrengt, aufrecht zu sitzen, was wieder zu neuen Schmerzen führt und zu neuen Gedanken, die wenig später verschwunden sind. Eva meint beim Dokusan, ich solle nicht versuchen, tiefer auszuatmen – eher den ganz kleinen, zarten Atem beobachten, der halt meiner ist. Er fühlt sich wie ein flauschiges Küken an – so wie meine Mutter, wenn ich sie umarme.

Die Übung bei meiner Mutter besteht im Zuhören und Hinsehen und Innehalten, wenn ihr Körper ausdrückt, dass sie den Faden verloren hat oder etwas zur Sprache bringen möchte. Früher hat sie viele Gedichte auswendig gekonnt – jetzt lesen wir ihr die alten Balladen vor. Sie spricht ein paar Reime zu Ende und strahlt, weil sie manche Passagen noch erkennt. Manchmal weiß sie dafür nicht mehr, wer ihre Urenkel und wie die Verwandtschaftsverhältnisse sind. Dann zeichnen wir ihr einen Stammbaum, bei dem sie als unsere Sonne im Mittelpunkt steht. Wenn sie vergessen hat, dass wir sie lieben, und glaubt, dass sie bloß eine Belastung ist, dann bietet das eine Möglichkeit, ihr wieder einmal zu sagen, wie wir uns freuen, dass sie noch da ist. Der Moment des Erinnerns ist wichtig – keine Namen, Daten und Fakten, keine Dauerhaftigkeit, kein Ankommen bei irgendeinem Ziel, kein festgehaltenes Wissen. Trotzdem braucht sie eine Ordnung, die ihr Voraussagbarkeit und Orientierung bietet – dann kann sie sich entspannen und in ihr gerade So-Sein fallen lassen.

Die klaren Regeln beim Sesshin bieten auch mir einen Rahmen, in dem ich mich auf das Wesentliche konzentrieren kann – auf Atmen, Sitzen, Gehen, einfach da sein. Selbst die Coronaregeln sind für mich eine Zen-Übung geworden. Aufmerksamkeitsschulung – wann setze ich die Maske auf? Wie achte ich auf den Abstand zu den Leuten um mich herum und bleibe trotzdem freundlich? Wie reagiere ich auf Menschen, die ganz anders wahrnehmen und urteilen und mich deshalb oft aufregen? Als Eva es uns leichter machen und die Maske beim Kinhin und beim Essenholen weglassen will, bemerke ich mit Erstaunen, dass diese sonst so lästigen Regeln mir eine Struktur geben, genauso wie die zeitliche Ordnung, die sich in Klöstern, auf Kuren und – bedingt durch Wetter, Temperatur und Arbeitsabläufe – bei Hüttenaufenthalten bietet. Wenn ich ehrlich bin, ist eigentlich auch mein Alltag mit seiner Dichte an Terminen so eine hilfreiche Übung. Allerdings nur, wenn ich sie nicht als Einengung betrachte und mich dagegen sträube.

Gegen die mich nervende Oberfläche mancher Menschen und Lebenslagen, sträube ich mich oft. Meine eigene Oberfläche regt sich dann auf, will sich verwehren, kräuselt sich und wallt hoch, so als wäre ich bedroht durch das, was mich befremdet. In meiner engen und harten Nervosität sehe ich all das Kostbare nicht mehr und reagiere reflexartig, unüberlegt, hektisch. Was mich stört, versuche ich wegzuarbeiten bzw. wegzubeißen – das wird niemandem gerecht. Selbst beim Schwimmen ärgere ich mich über die Leute, die im Becken herumstehen und in meine Bahnen geraten. Wenig später wird mir klar, dass wir alle nur Affen sind, die heiße Quellen genießen und sich auf unterschiedliche Art darin suhlen. Ich brauche die anderen Wesen, die – jedes für sich und doch irgendwie gemeinsam – mit ihren Körpern auf dem Baumstamm dahinkriechen. Um meinen Blick zu weiten, brauche ich vor allem auch die Menschen und Lebenslagen, die mich gerade stören.

„Gib alles, aber behalte dich selbst im Auge!“ – das ist wichtig. Wenn ich wieder ungeduldig reagiere und scharf wie ein Blitz drein- und draufschrage auf das, was mir gerade so gar nicht taugt, dann zeigt sich, dass ich an meine Grenzen geraten und irgendwie überfordert bin. Ich stehe mit dem Rücken zur Wand und habe keinen Spielraum mehr. Sobald ich es bemerke, muss ich mich zurückziehen und zu mir kommen – durchatmen, spüren, was ich wirklich will, mich erinnern, was mir wirklich wichtig ist, vor allem anderen. Beim Sesshin bleibt mir gar nichts anderes übrig als die Bewegungen in meinem Körper auszusitzen, bis ich, jedes Mal von neuem, entdecke, dass alles dazugehört – das unnötige Gerede, der Schmerz, die unnötigen Gedanken, das Ärgern, Bedauern und wieder Beginnen.

So krieche ich also mit meinem Körper über den Baumstamm, der immer schmaler wird – zusammen mit allen anderen, denen es genauso geht.