



# Reise ohne Worte

## Meditieren im Mühlviertel.

Vom Tun ins Sein kommen – Versuch einer Innenschau.

HARALD SAGER

**E**s ist ein Witz. Der, wo einer dem anderen rät, doch in sich zu gehen, und der andere antwortet: „War ich schon, ist auch nichts los!“ Beim Meditieren wäre genau das ein erwünschter Zustand. Doch kaum hat man – schwer genug – sich in den Schneidersitz hineingezwängt, die Augen geschlossen und versucht, sich in sich selbst zurückzuziehen, schaltet der eigene Geist auf „Party“. Beruhigend zu hören, dass es versierten Meditierenden nicht viel anders geht, hier, im Retreat im Kleebauer-Hof, einem behäbigen Gehöft in der Mühlviertler Hügellandschaft. Programmleiter Bernhard Hötzel selbst fragte einst den Vorsteher eines buddhistischen Klosters in Tibet, wann denn der Geist in der Meditation endlich zur Ruhe kommen würde. Großes Gelächter. Was für eine Idee, dass irgendwann Ruhe wäre! Die Antwort des Abtes: „Wenn das der Fall ist, bist du tot!“

Bernhards Anekdote nimmt der Sache ein wenig von ihrem Ernst, immerhin haben wir – vier Frauen und zwei Männer aus Österreich und Deutschland – uns zu einem fünftägigen Schweigertretat hier eingefunden. Und wer mit Meditation – erst recht mit Schweigen! – wenig vertraut ist, dem kann schon ein wenig bange werden. Fragen über Fragen: Wie komme ich mit der vielen Zeit zurecht, die ich quasi im Nichtstun, mit geschlossenen Augen und unbequem sitzend verbringe? Wie mit Unruhe, Ungeduld, Langeweile? Wie schalte ich Gedanken ab? Soll ich das überhaupt? Und wie halte ich mein Mitteilungsbedürfnis in Schach?

Doch das Tagesprogramm wird zum wohltuenden Gelände, an dem wir uns entlanghanteln können, ohne in dem Ozean an Zeit unterzugehen. Auf die „aktive Morgenmeditation“, buchstäbliches Wachrütteln des Körpers durch Schüttel- und Tanzbewegungen zu sanfter Musik, folgen Frühstück und Meditationssitzungen, unterbrochen von Pausen. Und Achtsamkeitstechniken nach Jon Kabat-Zinn sowie aus dem Zen werden erprobt. Allem voran: das „Hineinfallen ins freie Gewahrsein“, wie Bernhard es nennt, das Konzentrieren auf den Atemzug durch die Nase und dann auf alles, was vorfällt – und so ein Besucher in der Werkstatt des eigenen Geistes, der eigenen Sinne zu werden, ihnen bei der Arbeit zuzusehen. Wer das nicht kann, bleibt Erfüllungsgehilfe und steckt im Funktionieren fest, statt dessen Prozess zu beobachten.

Fokus der Meditation: die eigenen Gefühle, Gedanken, Geräusche und die „liebende Güte“. Die Gefühle: Das geht ja noch, auch wenn es meist wütende Protestsignale aus der Knie- und Hüftregion sind. Bei den Gedanken ist es schwieriger, ein eindeutiges Hindernis auf dem Weg zu Ruhe und Klarheit. Aber das sei ein Missverständnis, so Bernhard: „Komplette Ruhe ist nicht das Ziel. So wie unser Herz schlägt, blubbert unser Geist. Unsere Gedanken sind nun einmal da. Im besten Fall gelingt es uns, sie stehen zu lassen und die in ihnen enthaltenen Bewertungen nicht aufzugreifen.“ Bei der „liebenden Güte“ wiederum schicken

“

**Entspannung ist die Voraussetzung für Meditation – nicht ihr Ergebnis.**

Bernhard Hötzel,  
Meditationslehrer

wir demjenigen Menschen unsere Liebe und unser Mitgefühl, der uns spontan als unser Nächster in den Sinn gekommen ist. Und dann: der „Body-Scan“. Wir liegen mit geschlossenen Augen auf dem Rücken, Bernhard leitet uns durch die Körperregionen, auf die wir fokussieren sollen. So viel Entspannung führt leicht zum Eindösen, angenehm, aber nicht das Ziel, so Bernhard: „Entspannung ist die Voraussetzung für Meditation – nicht ihr Ergebnis!“ Auch einfache Yoga- und Atemübungen sind eingeplant, „rituelles Teetrinken“ und Gehmeditationen. Da setzen wir bedächtig einen Schritt vor den anderen und murmeln dabei innerlich „Hier, jetzt, hier, jetzt“ oder etwas in der Art. Wie wir da unsicheren Schritts im Gänsemarsch durch Innenhof und durch den Gang ins Freie wandeln, verwundert die Yoga-Gruppe ein wenig, die gleichzeitig hier ist. Aber die wissen ohnehin schon, dass wir die Seltsamen sind, die beim Essen an ihrem Tisch vor sich hin schweigen und jeglichen Blickkontakt meiden.

Apropos Schweigen: Täte es Meditation allein nicht auch, frage ich Bernhard. Nein, denn durch Reden falle man vom Innen ins Außen zurück. „Wir versuchen ja, vom Tun- in den Sein-Modus überzugehen. Sieh es doch als eine Begegnung mit dir selbst.“ Zugegeben, das meiste, was ich bei Tisch geplaudert hätte, wäre ohnehin entbehrlich. Schwieriger ist es, die Gedanken ziehen zu lassen. Und der Blick auf die anderen Meditierenden zeigt, dass wir wohl alle noch nach dem passenden Gesichtsausdruck für die neue Rolle suchen. Das In-sich-gekehrt-Sein ist neu für uns, und so schauen wir alle ein wenig leidend vor uns hin. Man könnte lachen – tut es aber natürlich nicht.

Meditationsformen wie Asanas und Pranayamas werden in der MBSR, der „Mindfulness-Based Stress Reduction“, also der Stressreduktion durch Achtsamkeit, nicht zu spirituellen Zwecken angewandt, sondern zum „Runterkommen“. Dennoch geht es um den Kern des „Dharma“, der richtigen Verhaltensweise: Achtsamkeit. Das sagt nicht der Schreiber dieser Zeilen, sondern Buddha selbst in dieser überlieferten Geschichte: Als ein Mönch darüber klagte, dass er sich die mehr als 200 Mönchsregeln nicht merken, geschweige denn sie befolgen könne, fragte der Buddha ihn, ob er wenigstens eine behalten könne. Als der Mönch das bejahte, sagte der Buddha: „Sei achtsam.“

Dies von der Meditation aufs ganze Leben auszuweiten – das ist ein guter Plan. Und so wechselte ich in den Pausen vom Modus der Meditation in den der Kontemplation. Die Landschaft rund um den Kleebauer-Hof macht es mir leicht: Vom Schwimmteich aus öffnen sich Ausblicke auf rollende Hügel mit Wiesen, Waldstücken und Höfen. Von der großen Holzliege aus lässt sich das funkelnde Himmelsgewölbe beobachten, ich bilde mir ein, tatsächlich die Milchstraße zu sehen – für mich Städter etwas Besonderes.

Dennoch, so ganz im Hier und Jetzt zu sein – das werde ich wohl nie schaffen! Hohe Erleuchtungsziele sind und bleiben mir verschlossen. „Dorthin musst du auch gar nicht“, sagt Bernhard. Das sei der „Masterclass“ vorbehalten. „Wenn du den Führerschein gemacht hast, kannst du auch nicht gleich in der Formel 1 mitfahren.“ Ob er selbst sie erlangt habe, frage ich ihn. „Aber nein. Ich strebe kein Ziel an.“ Ich solle doch versuchen, mir selbst ein wenig näherzukommen, von der Peripherie in Richtung meines Kerns, solle erkennen, wer und warum ich so sei. „Suche nicht unbedingt den Sinn – spüre stattdessen dein Lebendigsein. Das reicht doch fürs Erste, oder?“



Im malerisch gelegenen Mühlviertler Kleebauer-Hof unterrichtet Bernhard Hötzel die hohe Kunst der Achtsamkeitsmeditation.



## INFORMATION

**Unterkunft:** Kleebauer-Hof, Mühlviertel, Schwerpunkt Yoga und Meditation, [www.kleebauerhof.com](http://www.kleebauerhof.com)

**Meditation:** Bernhard Hötzel, ZENtrum für Meditation, MBSR und Achtsamkeit, Mondsee, [www.zentrum-mondsee.at](http://www.zentrum-mondsee.at)

**Veranstalter:** Indigourlaub, Linz, [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)