

SWR2 Leben

## **Innehalten warum? – ein Dialog über Zen und Meditation**

Von Frank Schüre

Sendung vom: Montag, 29. November 2021, 15:05 Uhr

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: Frank Schüre

Produktion: SWR 2021

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## INNEHALTEN WARUM? – EIN DIALOG ÜBER ZEN UND MEDITATION

### **Sprecher**

Ich sitze mit David auf einer Bank und schaue über Freiburg. Wir wollen darüber sprechen, warum wir meditieren. Warum in der Zen-Form? David möchte es erst einmal tun.

### **Atmo Draußen**

### **David**

Mmmmh – ja, können wir vielleicht eine Minute kurz mal... wollen wir vielleicht zwei, drei Minuten hier sitzen?... das wär' super, dann bin ich auch im richtigen Modus...

### **Atmo Draußen**

### **Sprecher**

Wir sitzen still und aufmerksam auf der Bank. Ich denke an Rom vor 30 Jahren. Wie ich da sitze ich auf der Bettkante eines Hotelzimmers. Ratlos, hilflos, verzweifelt – mitten in dieser uralten und urlebendigen Stadt. Ich habe endlich mein Studium abgeschlossen, habe ein Stipendium fürs Promovieren, habe erste eigene Texte veröffentlicht...

### **Atmo Draußen**

### **David**

Ich hab mir lang die Frage gestellt: wie kann ich die Zeit, die ich habe, nutzen, wie kann ich das Leben genießen? Ich hab in Schulzeit immer das Gefühl gehabt: ich lerne so viel, aber ich lerne über so viele Dinge auch gar nichts. Das sind genau diese Dinge: wie schätze ich meine Zeit, wie lerne ich mein Leben zu schätzen, wie bin ich guter Verbindung mit anderen?

### **Sprecher**

David Dörken ist dreißig und studiert Jura in Leipzig. Er hat mit Freunden das *ZenLab Leipzig* gegründet, ein Startup für Meditation. Wir sitzen auf der Bank über Freiburg, wo David aufgewachsen ist, halten inne – spüren...

### **Atmo Draußen**

### **Sprecher**

Ich war mit meiner Frau in Rom, um meinen Abschluss zu feiern, um uns zu feiern... Und dann saß ich auf dieser Bettkante und wußte nicht weiter. Was fehlte mir? ... Dreißig Jahre später meditiere ich mit David auf einer Bank über Freiburg: Warum... warum praktizieren wir Zen?

### **Atmo Draußen**

### **David**

Ja, warum Zen? – Also es ist nicht wie so eine Sache, dass ich sagen könnte: Zen, oder wär es jetzt eine andere Meditationstradition – das spielt gar nicht so die Rolle für mich, es ist eher die Nähe zur eigenen Erfahrung und dieses Bei-mir-sein.

**Sprecher**

Zurück in Berlin, wo wir damals lebten, bin ich zu dem Redakteur, mit dem ich meine ersten Radiostücke gemacht habe. Ich frage ihn: alles ist gut, und trotzdem fehlt etwas – was ist das? Er gibt mir als Antwort ein Buch.

**Atmo Draußen****David**

Zen war für mich der erste Berührungspunkt, bei dem ich wirklich dann damals gemerkt habe: ok, das gibt mir ganz praktische Möglichkeiten, so was in mir zu entwickeln. Und da tut sich auch was, und das war merkbar und spürbar.

**Sprecher**

Was fehlt mir? – In dem Buch erzählt ein holländischer Krimiautor, wie er als junger Mann mit derselben Frage in ein Zen-Kloster nach Japan geht. Ich verschlinge das Buch und sause in die nächste Bibliothek – wie geht Zen?!

**Atmo Thunder****Christoph**

Ich bin 1976 durch einen Zufall und naiv in so eine Zen-Veranstaltung reingeraten. Wenn ich gewusst hätte, wie anstrengend, hätte ich Riesenbogen darum gemacht.

**Atmo Thunder****Christoph**

Ich war so blauäugig, und konnte da aber nicht abhauen. Das war so ein strenges Sesshin, das eine Woche lang ging, und ich hab gedacht, die Leute haben doch ein Rad ab, wie die sich auf dem Kissen da anstrengen und so

**Sprecher**

Es ist Sommer in Kreuzberg. Das Küchenfenster steht weit offen zum Hinterhof, der Klang von Vögeln und Verkehr und Nachbarskindern weht herein. Ich nehme zwei Sofakissen vom braunen Küchen-Kordsofa und setze mich im Schneidersitz darauf. Warum?

**Atmo Thunder****Christoph**

Der Leiter hat mir gleich mein Holzbänkchen abgenommen und ich musste meinen peruanischen Poncho ausziehen, weil das da nicht passte. Ich hab mir aber gesagt: ok, will nicht gleich am 2. Tag Stress machen, hab aber zu meinem Freund gesagt: das ist hier doch ein Sadomaso-Treffen, ich hau hier ab!

**Sprecher**

Ich sitze auf einem Kissen auf dem Fußboden. Halte inne von all dem Aufwand, der mich und mein Leben erfolgreich und rastlos antreibt. Ich sitze einfach da, ohne lesen oder schreiben, ohne essen oder trinken, ohne reden oder glotzen. Allein, still, aufmerksam. Warum?

## **Atmo Thunder**

### **Christoph**

Da sagt er: Wie willstest du hier wegkommen? Das einzige Telefon ist im Schrank eingeschlossen, Taxis gibt's nicht, Bahnhof 30km weit weg... Weißt du, der 2. Tag ist Krise, 3. besser - und so war's auch - am 7. Tag war ich dermaßen aufgepowert, dass ich dabei geblieben bin und das weiter geübt hab.

### **Sprecher**

Christoph Hatlapa studiert Jura in den 1968er-Jahren in Berlin, arbeitet als engagierter Anwalt in Bremen, gründet den *Lebensgarten*, ein Friedens- und Ökodorf bei Hannover. Aus seinem ersten Sesshin wird ein ganzes Zen-Leben. Als Zen Meister *leitet* er inzwischen Meditations-Wochen wie die, von der er 1976 fast abgehauen wäre. Christoph Hatlapa ist vierundsiebzig Jahre alt und Vater von sechs Kindern.

## **Atmo Thunder**

### **Christoph**

Wenn wir diese konzentrierten Übungen durchführen, die wir *Sesshin* nennen, *Sesshin* heißt *ein Herz werden*, da trage ich Zen Gewänder, aber im normalen Leben bin ich ein engagierter Laie. Das ist die Form, die der Zen hier im Westen annimmt, wir können nicht die ganze Zeit in Robe rumrennen –

### **Sprecher**

Ich sitze auf zwei Sofakissen auf dem grauen Linoleum meiner Kreuzberger Küche. Ich fühle mich komisch und – ich spüre mich überhaupt einmal. Ich spüre mich in der Küche – sitzen. Ich spüre meinen Körper und meine Gelenke, meinen Rücken. Ich spüre einfach, was ist. Ich spüre in diesem Nichts...tun: mich, in diesem Moment. Ich leuchte geradezu vor Selbst-Spüren.

## **Atmo Draußen**

### **David**

Bei mir war es so, dass ich über meine Eltern den Zen Lehrer Richard Baker sehr früh kennengelernt hab, als Kind. Da war so eine Anziehung, es war eine interessante Person.

### **Sprecher**

Ich habe es im Buch des Holländers gespürt, konnte es nur schwer beschreiben. Eben weil es nicht da war, weil *ich* nicht da war – weil es in meinem ganzen Leben fehlte. Im Sommer 1992, und lange danach, dachte ich, mir fehlt ein Zen Meister, hoffte ich, ich finde Erleuchtung.

## **Atmo Draußen**

## **David**

Ich habe gemerkt, dass er ne bestimmte Präsenz hat, wenn er den Raum betritt, dass er sehr ruhig, sehr klar wirkt, in sich stimmig – es waren Dinge, die hatte ich gar nicht in Worten parat. Das war ein interessanter Typ, und als Kind freute ich mich, wenn er vorbeikam, und wir entwickelten so eine kleine Freundschaft.

## **Sprecher**

Ich sitze auf einem runden schwarzen Kissen. Wir sind vielleicht zwanzig Leute in diesem leer geräumten Wohnzimmer einer Villa am Zürcher See. Es ist mein erstes Sesshin, angeleitet von einem japanischen Zen Meister, 5 Tage intensive Meditation.

## **Atmo Draußen**

### **David**

Ich habe meinen Vater oft gefragt: was macht der? Ja, er sagte dann: nichts tun, im Grund genommen (lacht). Ich fand's interessant: wieso macht so jemand sowas? Gleichzeitig wirkte er mitten im Leben stehend. Es war überhaupt kein ‚SpiritueLLer‘ in diesem Sinn, sondern der saß ganz normal gekleidet ganz normal am Esstisch und konnte sich ganz normal benehmen.

Da hab ich natürlich auch mal gefragt: was ist das denn, was ist denn Zen, was machst du da? Da war ich so 13,14 – wir saßen am Tisch und haben Tee getrunken, er hat kurz nachgedacht und dann gesagt: gewöhnlich ist es so, dass wenn du deine Aufmerksamkeit auf diese Vase richtest, die jetzt vor uns steht, du kannst die da drauf bringen, und dann wird die einfach wieder weggehen. Dann bringst du sie wieder drauf, dann geht sie wieder weg. Dir ist es als Mensch nicht möglich, über deine Aufmerksamkeit so zu verfügen, wie du das gern möchtest.

### **Sprecher**

Ich sitze auf einem runden schwarzen Kissen. Wir sind vierzig Leute. Es ist mein erstes Sesshin mit dem Amerikaner Richard Baker. Zen bestimmt mein Leben in Berlin inzwischen immer mehr. Am Ende des Sesshin versammeln wir uns und erfahren vom Kauf eines eigenen Praxisplatzes im Südschwarzwald. Ich merke: Richard Baker ist ein genauso begabter Zen Gründer wie Zen Lehrer.

## **Atmo Draußen**

### **David**

Die Art, wie er davon erzählte, da dachte ich: das ist doch mal was, das ich lernen könnte, das scheint für mich wirklich Sinn zu machen. Weil dieses Gefühl, dass ich einen Wunsch habe, ne Intention, aber dass ich diesen Intentionen nicht wirklich nachkomme – und was steht denn da überhaupt im Weg, und...?

### **Sprecher**

Ich sitze auf einem runden schwarzen Kissen. Mit sechzig Leute feiere ich den Kauf des Johanneshofs im Südschwarzwald über sieben Tage gemeinsames Innehalten. Es ist Oktober 1996, der erste Schnee fällt auf knapp tausend Metern Höhe. Ich führe ein aufwändiges Leben zwischen Uni und Zen, zwischen Berlin und Südschwarzwald – zwischen Innehalten und Berufung. Meine Doktorarbeit ist fertig, ich will jetzt Professor werden – und Zen Meister.

## **Atmo Thunder**

### **Christoph**

Ja, was ist ein Zen Meister? Jemand, der eine bestimmte Stufe des Erwachens verwirklicht hat in seinem Leben durch die Übung der Meditation im Sitzen. Da ist die Übung eine ständige geistige Auseinandersetzung mit sich und der Welt.

## **Atmo Thunder**

### **Christoph**

Der Zen Meister ist sozusagen ein Gastgeber für die Menschen, die sich mit diesen Fragen beschäftigen und die bearbeiten. Das sind die Gäste...

### Sprecher

Im Lebensgarten kann man morgens meditieren, singen und tanzen. Dann gemeinsam frühstücken, auf den Permakultur-Wiesen mitarbeiten oder einer eigenen Arbeit nachgehen. Es gibt einen Seminarbetrieb, es gibt Dialog und Mediation, es gibt einen Zen Tempel. Es gibt auch hier einen begabten Zen Meister und Gemeinschafts-Gründer, der Jurist war und Mediator ist, der in Stille und im Dialog lehrt.

## **Atmo Thunder**

### **Christoph**

Dem Buddha lag auch immer die Sprache sehr am Herzen, er selbst hat eine lange Sprachbereinigung betrieben, er war ja sozusagen zum Staatslenker ausgebildet, sowas wie ein Jurist in damaliger Zeit. Ich bin auch Jurist und musste auch lernen, mich von der juristischen Kampfsprache zu befreien, und eine lebensdienliche, gewaltfreie Kommunikation zu lernen und natürlich auch zu verbreiten. Und das war der Wendepunkt für mich als Anwalt. Da hab ich gesagt, ich hör das auf. Ich werde jetzt meine Lebensenergie einsetzen, um *für* etwas einzutreten: nämlich *für* eine gesunde Umwelt, *für* Kooperation mit der Natur, *für* friedliches Lösen von Interessenkonflikten, *für* Gemeinschaften.

## **Atmo Thunder**

### **Christoph**

Und wenn ich mir anschau, was wir für Herausforderungen hatten: amerikanisches Atomwaffenlager keine 7km entfernt, eine Bundessammelstelle für schwachradioaktive Abfälle, Tiefflieger der Bundeswehr über Lebensgarten, 2km entfernt ne Abschussrampe für Atomraketen, und eine sehr konservative Umgebung im Ort... All das, sag ich dir, habe ich in mein Herz genommen und versucht zu transformieren auch durch Meditation. Wenn du heute schaust, das ist alles verschwunden...

## **Musik Uncomfortable**

### **David**

Ich hatte nach dem Abitur stark dieses Bedürfnis nach Freiheit und Ausbrechen und Reisen. Ich war damals acht Monate unterwegs, und ich war relativ frei, äußerlich betrachtet, ich konnte mit dem Auto und Freunden umherreisen, wir konnten die Tage so gestalten, wie wir wollten. Und ich habe da trotzdem bemerkt, dass da immer was fehlt.

### **Musik Uncomfortable**

#### **Sprecher**

Ich sitze auf einem runden schwarzen Kissen. Zusammen mit gut zwanzig anderen nehme ich an einer *Praxisperiode* teil. Das sind einhundert Tage Zen an einem abgelegenen Ort. Wir praktizieren in Crestone, das ist der amerikanische Praxisplatz von Richard Baker.

### **Musik Uncomfortable**

#### **David**

Dann kam ich da nach Crestone und bin da unglaublich lang durch die Rocky Mountains gefahren, dann lag das relativ hoch und war komplett einsam – und dann war das für mich ein Hammer: morgens um 4 Uhr aufzustehen, 4:30 Meditation – boah, diese Umstellung, das äußerlich sehr strikte, der Zeitplan ist so: alles ist vorgegeben, jede halbe Stunde zumindest. Da bin echt an meine Grenzen geraten... Und hatte aber gleichzeitig das Gefühl: ich lauf auch das erste Mal vor irgendwas Speziellem nicht weg.

### **Musik Uncomfortable**

#### **David**

...nach ein paar Tagen bin ich da so wie in diesen Zeitplan so, als hätte mein Körper sich da so eingefunden, als hätte der wieder natürlich funktioniert. Der weiß plötzlich wieder, wann er schläft. Der weiß, wann er Hunger hat, wann er energievoll ist – ich konnte das erste Mal wieder ganz anders lesen. Also nicht so dieses Bedürfnis, alle 30 Sekunden irgendwohin zu springen... Diese Zentriertheit, echt zentriert und da zu sein, das hat mich damals sehr beeindruckt. Ja, irgendwo liegt da ne Freiheit, ne wirkliche Freiheit.

### **Musik Uncomfortable**

#### **Sprecher**

Crestone überwältigt, hundert Tage Zen überwältigen mich – meine erste Praxisperiode führt mich an innere und äußere Grenzen, die ich so noch nicht erlebt habe. Meine zweite Praxisperiode mache ich nur halb – meine Frau holt mich ab und wir reisen durch die Canyons. Während meiner dritten Praxisperiode merke ich, dass es so nicht weitergeht mit mir und Zen. Es ist Frühjahr 2010. David und ich lernen uns am Johanneshof kennen.

## **David**

Es ist spannend – ich erlebe heute diese Dinge ganz anders, als ich sie mir damals vorgestellt hätte. Das ist definitiv so. Ich erlebe auch diese konkrete Sache der Aufmerksamkeit ganz anders, als ich sie mir vorgestellt hätte. Meine Aufmerksamkeitsfähigkeit hat sich extrem entwickelt, das merke ich schon. Es ist aber nicht wirklich Konzentration. Also zB ich bringe Aufmerksamkeit auf mein Buch – so erlebe ich das nicht. Es ist nicht Konzentration, es ist Bereit-sein für Konzentration. Ich hab so ein Gefühl : ich bin einfach viel häufiger bereit – und das hat für mich etwas sehr Befriedigendes. Weil ich bin bereit für den Moment. Ich bin jetzt da.

## **Musik Uncomfortable**

### **Sprecher**

Einfach innehalten – wo ist das Problem? Einfach innehalten führt mich weder automatisch zu Ruhe und Frieden, noch erlöst es mich von Sorge und Leiden. Einfach innehalten – warum? – Innehalten ist die einfachste Tür zu mir selbst. Innehalten zeigt mir einfach, wie ich bin – und wie nicht. Innehalten tut gut – und es tut weh.

## **Musik Uncomfortable**

### **David**

Was mich wundert in dieser ganzen Achtsamkeitsbewegung, dass diese Themen nicht angesprochen werden. Mittlerweile würde ich mich fast schwer tun, Leuten diese Dinge zu sehr ans Herz zu legen, ohne aber auch davor zu warnen, wie sehr das öffnen kann. Also das klingt jetzt nach was Positivem, aber es kann eben auch psychologische Themen hervorbringen oder emotionale Bereiche öffnen, die man alleine nicht so gut halten und tragen kann.

### **Sprecher**

Ich sitze auf einem runden schwarzen Kissen. Manchmal sind wir zu fünft, manchmal zwanzig. Es ist kurz vor sechs, wir meditieren vierzig Minuten. Es ist Sommer, die Fenster stehen weit offen, Vögel begrüßen den Tag, ab und zu fährt ein Auto vorbei. Gedanken brausen auf und ziehen weiter. Ich komme, so oft es gut geht, zum Frühmorgen-Zen im Johanneshof. Danach fahre ich wieder nach Hause. Ich lebe seit 18 Jahren mit meiner Frau im Dorf nebenan.

## **Atmo Thunder**

### **Christoph**

Ich bin der Übung noch keinen Tag überdrüssig geworden, weil ich merke, wie es mir hilft, mich im Leben zurechtzufinden, durch persönliche Krisen zu gehen und mich orientieren.

### **Sprecher**

Was fehlt mir? heute, knapp dreißig Jahre nach Rom, würde ich sagen/ mir fehlte eine Haltung für diese Frage / mir fehlte eine Zeit und ein Raum für ein Fragen danach, was mir eigentlich fehlt / mir fehlte eine gemeinsame Stille für so ein Fragen



## **Atmo Thunder**

### **Christoph**

Ich habe wirklich Hoffnung, dass viele junge Leute sich dafür einsetzen, diese Friday for Future ist wunderbare Bewegung, aber ich erlebe viele junge Leute als Orientierung Suchende. Das geht nicht, wenn man 88x am Tag auf's Handy guckt und das für das Wesentliche hält in der Welt. Sondern das braucht eine innere Auseinandersetzung.

### **Sprecher**

Warum Innehalten? Weil es das im normalen Betrieb des Lebens nicht gibt. Im Innehalten komme ich in Kontakt und in Beziehung zu dem, was ist. Ich erlebe wie das geht: wie ich mich anstrengt oder abdrifte. Ich lerne ankommen und bleiben.

## **Musik Uncomfortable**

### **David**

Ich hab's bei vielen Leuten gemerkt, dass da eine unheimliche Lust ist, Dinge anders zu denken. Es geht auch da wieder gar nicht so sehr um Zen an sich, sondern um diesen Geist: was wollen wir eigentlich machen, was ändern, wie wollen wir leben, ist das die einzige Form? Wie wollen wir mit uns was machen, dass wir gut in der Welt stehen, gut mit uns umgehen können? Also ganz viele Fragen, die plötzlich ein Forum gefunden haben... Das ist dann so entstanden, dass wir erstmal 'ne ganz kleine Meditationsgruppe gegründet haben, ein Seminar organisiert, und da istp der Funke schon übergesprungen – und das haben wir dann *ZenLab* genannt.

## **Musik Uncomfortable**