In der Mitte verweilen und tätiges Mitgefühl üben

Ein Taijiquan- und Qigong-Seminar am Rande des Flüchtlingsstroms
Von Dietlind Zimmermann

Wir alle sind mehr oder weniger direkt mit dem Eintreffen der vielen Flüchtlinge in Europa konfrontiert. Dietlind Zimmermann nahm eine Seminarreise nach Lesbos, wo zu der Zeit täglich Tausende Flüchtlinge ankamen, zum Anlass, die Thematik im Seminar, das sie zusammen mit Isolde Schwarz leitete, aufzugreifen. Es ergab sich die Frage, wie Praxis und Philosophie von Taijiquan und Qigong uns unterstützen können, mit einer Herausforderung umzugehen, die gleichzeitig Mitgefühl einfordert und Ängste weckt. Sie beschreibt die daraus entstandene Meditation zur Öffnung des Herzraumes und zur Entwicklung von tätigem Mitgefühl sowie grundlegende Aspekte, die uns helfen, ein ruhiges Herz sowie äußere und innere Stabilität zu erlangen.

ABSTRACT

Remaining centred and practicing engaged compassion
A Taijiquan and Qigong seminar alongside the flow of refugees
By Dietlind Zimmermann
We are all confronted to a greater or lesser extent by the arrival of the many refugees in Europe. Dietlind Zimmermann took a seminar trip to Lesbos, where thousands of refugees were arriving every day. She took this as an opportunity to include the issue in the seminar that she was leading together with Isolde Schwarz. This led to the question of how the practice and philosophy of Taijiquan and Qigong can help us to deal with a challenge that both requires compassion and prompts fears. She describes the resulting meditation to open the space of the heart and to develop engaged compassion, as well as fundamental aspects that help us to achieve a calm heart as well as outer and inner stability.

»Wir sind der Spiegel und das Gesicht darin.
Wir schmecken in dieser Minute den Geschmack
Der Ewigkeit. Wir sind der Schmerz
Und die Heilung des Schmerzes. Beides. Wir sind
Das süße kalte Wasser und das Gefäß,
das es ausgießt.«

Rumi (McCown/Reibel/Micozzi: Achtsamkeit lehren, Arbor 2011, S. 343)

Seit fünf Jahren zieht es Isolde Schwarz und mich nach Lesbos. Wir sind mit unseren Gruppen zu Gast im Milelja Inselgarten, einem spirituellen Seminarzentrum am Rande des mittelalterlichen Städtchens Molivos, das an der Nordküste der Insel, nahe dem türkischen Festland liegt. Wir schätzen die Insel und den Ort als kraftvollen Platz für die Praxis, genießen die Inspiration durch die Natur und die gastfreundliche Lebenskultur der Menschen. Uns fasziniert die besondere Leuchtkraft des Himmels (Yang) über der Weite des Meeres (Yin) – Lesbos ist für uns ein »Platz an der Sonne«. Doch 2015 wurde vieles anders, zunehmend anders …

Himmel, Erde, Mensch

Als wir das Herbstseminar 2015 ein Jahr zuvor planten, wählten wir das Thema »Zwischen Himmel und Erde« – wobei wir auch die entsprechenden Zeichen des Yijing einbeziehen wollten. Himmel und Erde stehen im chinesischen Sprachgebrauch und in den alten

links: Ganze Küstenstriche leuchten jetzt orange – gesäumt von abgestreiften Rettungswesten und verlassenen Schlauchbooten, meist aufgeschlitzt und ohne Motor.

rechts: Dies völlig überladene alte Fischerboot erreichte, eine schwarze Rauchfahne hinter sich herziehend, gerade die Küste. Zwei unserer Seminarteilnehmerinnen halfen beim Entladen.

Schriften für viele Aspekte von Yang und Yin. Gelegentlich werden dafür auch verschiedene Schriftzeichen gebraucht. So zum Beispiel in der Dreiheit Himmel – Erde – Mensch als Tian – Di – Ren, während in der Deutung des Yijing das große Yang (mit dem Himmel assoziiert) als Qian bezeichnet wird und das große Yin (mit der Erde assoziiert) als Kun. Himmel steht hier auch für das schöpferische Prinzip, Erde für das empfangende. Genauso aber spiegeln sich in Himmel und Erde die polaren Aspekte Tätigsein und Ruhen, Außen und Innen sowie Sichtbares und Unsichtbares.

Viel Aufmerksamkeit widmen wir im Allgemeinen in unserer Übungspraxis der Dreiheit Himmel – Erde – Mensch. Wir erkunden auf dieser Basis körperlich und energetisch, wie sich der Mensch zwischen Himmel und Erde hält, und darüber hinaus, wie er von den polaren Kräften gehalten wird. Innen und Außen – hier im Sinne von innerem und äußerem Halt. Ein Halt, ein Gehaltensein, in das man sich hineinentspannen kann, aus dem neue Kraft zufließt. Wir lernen das Taiji-Prinzip im Erleben zu begreifen, lernen die Bedeutung des Wechselspiels zwischen Yin und Yang zu verstehen. Wir erfahren im Praktizieren, dass ein gesundes, heilsames, kraftvolles Sein auf einem gut ausbalancierten Fließgleichgewicht zwischen diesen beiden großen Quellen, Himmel und Erde, Yang und Yin beruht.

Ein Seminarthema balanciert sich neu aus

Während unsere Seminarteilnehmerinnen (diesmal waren es ausschließlich Frauen) sich anmeldeten und Interesse sowie Vorfreude auf Thema und Seminarort bekundeten, verschärfte sich die Situation der Flüchtlingsströme an den südlichen Grenzen Europas zusehends. Was Kerneuropa, abgepuffert durch das Dublin-III-Abkommen, gern ignoriert hätte, ließ sich immer schwerer übersehen. Als erstes trauriges Beispiel für verzweifelte Flüchtlinge, die in den klapprigen Kähnen der Schlepper kaum die rettenden Küsten erreichen konnten, tauchte die italienische Insel Lampedusa in den Medien auf. Dann die griechische Insel Kos und mit ihr geriet auch die Überforderung der örtlichen Behörden und das menschliche Engagement von Einheimischen in den Blick.

Und schließlich erschien Lesbos in den Nachrichten. Von 2000 Flüchtlingen pro Tag war einige Wochen vor unserer Abreise im September die Rede, die meisten an der Nordküste unweit von Molivos anlandend. (Als wir Anfang Oktober da waren, kamen nach offiziellen Angaben circa 7000 täglich an.) Und all dies in einem Land, das infolge einer Finanz-, einer Regierungs-, einer Europakrise sukzessive in die Verarmung ganzer Bevölkerungsschichten rutscht und dessen staatliche Institutionen täglich handlungsunfähiger zu werden scheinen. Auf einer Insel, an deren Küste die Menschen von Touristen leben – die logischerweise kein Interesse daran haben, zwischen angespülten Rettungswesten und zerschellten und aufgeschlitzten Schlauchbooten zu baden.

Als Seminarveranstalterinnen sahen wir uns völlig neuen Fragen gegenüber: Ist dieser Seminarort zu halten? Welche Risiken gehen wir ein? Wie einschätzbar sind sie? Was muten wir uns, was muten wir unseren Teilnehmerinnen eventuell zu? Wie damit umgehen? Sorgenvolle oder gar ängstliche Nachfragen einiger,

易经

Yijing (I Ging), das »Buch der Wandlungen«, ein Weisheits- und Orakelbuch, ist die älteste der klassischen Schriften Chinas. Seine Grundlage ist das Bagua, acht Trigramme aus jeweils drei durchgezogenen oder unterbrochenen Linien, die die Grunderscheinungen der Welt symbolisieren. Aus jeweils zwei Trigrammen und damit sechs Linien (Hexagrammen) setzen sich 64 Orakelzeichen zusammen, die die vielfältigen Wandlungsstadien zweier polarer Kräfte darstellen, die in späterer Zeit mit Yin und Yang bezeichnet wurden.

Mit Partnerübungen kann man erkunden, »was man selbst braucht«, um so gut strukturiert, aber auch so durchlässig zu sein, dass man äußeren Druck gelassen aufnehmen kann.
Foto: Isolde Schwarz

die sich angemeldet hatten, bestätigten uns: Dies gilt es zu durchdenken.

Schnell wurde uns klar, dass man all diese Fragen unter dem Licht der Taiji- und Qigong-Philosophie und -Praxis betrachten kann, mit Buddha und Laozi als Ratgeber sozusagen. Uns betraf hier im Kleinen etwas, was im Großen gerade ganz Europa betrifft: *Wie gehen wir mit einer Herausforderung um, die unser Mitgefühl einfordert und zugleich Ängste weckt?*

Welche Antworten können wir der »weisen« Kampfkunst Taijiquan entnehmen? Welche Hilfe bietet die Qigong-Praxis? Kann und warum kann der Weg der Selbstkultivierung zur Lösung solcher »Probleme«, die vermeintlich gar nichts mit Taiji und Qigong zu tun haben, beitragen? Zunächst einmal konnten wir dies für uns selbst beantworten und dann wurde klar: Diese »von außen« herangetragene Aufgabe wird unserem Seminarthema eine neue Tiefenschärfe geben, die wir nur begrüßen können.

Äußeres Leid. Inneres Leid. Angst.

Wir stellten uns die Frage: Was geschieht in unseren Köpfen und Herzen, wenn wir uns dieser »Welle« von Flüchtlingen, von kulturell fremden Menschen, leidenden und wahrscheinlich hilfsbedürftigen Menschen gegenübersehen? Was geschieht in der Vorstellung? Denn das Meiste findet ja nicht in realer Begegnung statt, sondern in vorgestellter: »Wenn ich an den Strand gehe und da kommen die Boote an …« »Wenn ich beim Wein in der Taverne sitze und daneben die Flüchtlinge auf dem Boden …«

Dies entspricht Gedankenspielen, in denen sich auch Menschen in Deutschland, Österreich oder der Schweiz verfangen: »Wenn neben meiner Wohnung eine Flüchtlingsunterkunft gebaut wird, dann …« Wobei wir auf Lesbos die Gelegenheit bekommen würden, aus den Phantasmagorien unseres Kopfkinos aufzuwachen und konkrete Erfahrungen zu machen. Die Seminarwoche bot die Chance, die emotionalen Aufladungen solcher Fragen genauer zu untersuchen. Denn eines war klar: Das Thema berührt uns alle.

Das erste Berührtsein ist ein äußeres: durch Fernsehbilder, geplante Unterkünfte in der Nachbarschaft, durch direkte Begegnung im Vorübergehen, wenn man zum Beispiel Flüchtlinge am Bahnhof, an Notunterkünften oder Sammelpunkten sieht, oder aber durch persönliche Kontaktaufnahme, sei es im Gespräch oder in der Versorgung und Unterstützung von Flüchtlingen.

Damit einher geht ein inneres Berührtsein und auch das hat viele Facetten: Es kann *Sorge* um die eigenen Lebensumstände auftreten, *Angst* davor, dass sie sich ebenfalls verschlechtern könnten. Dies kann sich auf Materielles beziehen, etwa dass Flüchtlinge Wohnung oder Arbeitsplätze erhalten oder staatliche Unterstützung erfahren, die man selbst gerne hätte. Es gibt Menschen, bei denen löst dies *Wut* aus. Aber auch Ideellem kann die Sorge gelten, etwa dass das Lebensgefühl sich ändert, dass zum Beispiel die eigenen, christlichen oder freiheitlichen Werte bedroht sein könnten, von Menschen, die sie nicht teilen.

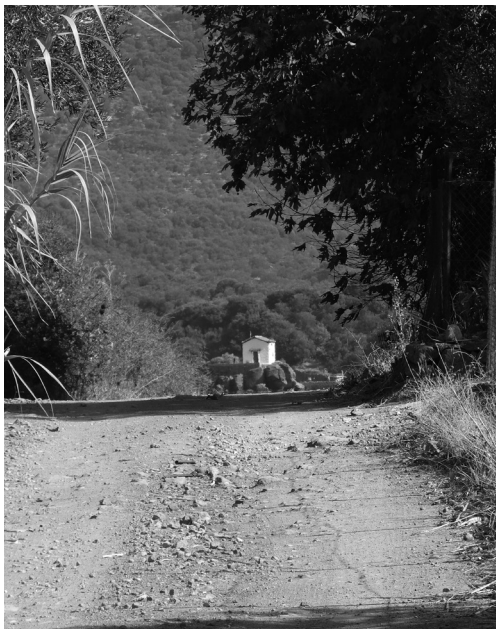
Diese Sorgen und Ängste beruhen oft auf einer generellen Angst vor Veränderungen, dem Unbekannten, dem Fremden – das sich zu personifizieren scheint in »den Fremden«. Bei genauerer Betrachtung ist es nicht nur unsere Angst vor dem Fremden, es ist auch die *Angst vor Leid*. Ganz in der Tiefe hat die Angst vor fremdem Leid immer auch eine Verbindung zu Angst vor eigenem Leid.

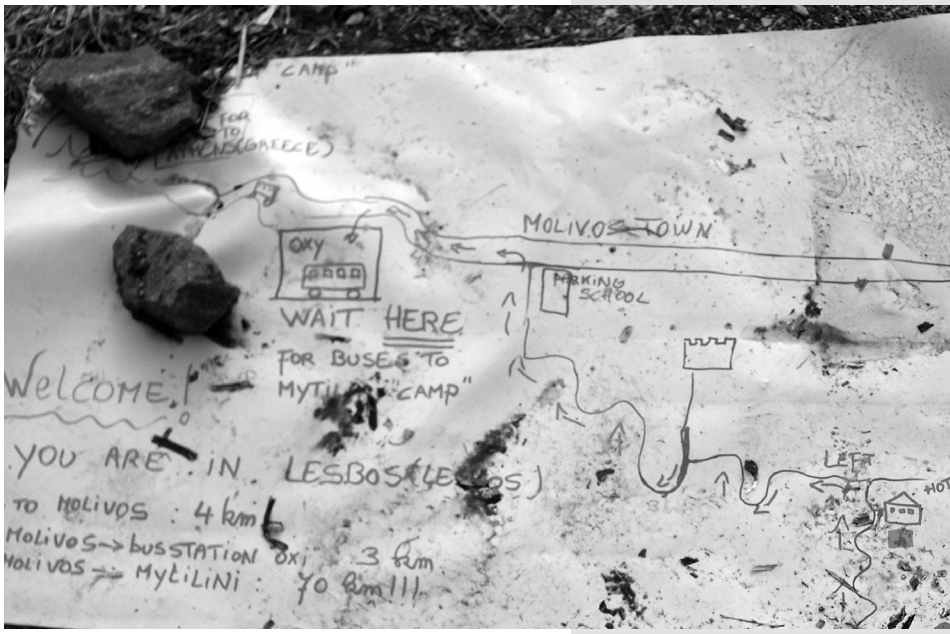
Mit-fühlen, aber nicht Mit-leiden

Angst vor Leid. Ein Stichwort, das wir gern für unsere Seminarpraxis aufgenommen haben. Deshalb beschlossen wir, dass Isolde in der regelmäßigen Morgenmeditationsstunde, statt wie geplant daoistische Atemmeditation anzuleiten, in die buddhistische Meditation der »liebenden Güte« und in die Praxis des Tonglen einführen würde. Diese Meditationsform, die im tibetischen Buddhismus sehr gepflegt worden ist, lehrt, kurz gesagt, wie man sich dem Leid (anderer) öffnet, um es im eigenen Herzen in Liebe, Licht, Erleichterung zu verwandeln und diese wieder auszusenden.

Die Konfrontation mit dem Leid der Flüchtlinge und den Ursachen und Folgen globaler

Tonglen (»aussenden und aufnehmen«) ist eine Form der Meditation im tibetischen Buddhismus. Seine Wurzeln stammen aus Indien. Es gibt einen praktischen Bezug zur »Meta-Meditation der Liebenden Güte«. Tonglen entstammt dem Lojong (»Geistesschulung«), einer Methode, die das »Herz des Erwachens« oder auch die »erleuchtende Geisteshaltung« entwickeln soll. Mit Tonglen wird das »befreiende Mitgefühl« geübt, indem sich der Übende vorstellt, das eigene Leid oder das Leid anderer Menschen aufzunehmen und daraufhin Liebe und Mitgefühl auszusenden.





links: Der Feldweg zwischen Molivos und dem kleinen Fischerdorf Skala Sykamineas, der früher zu einer Wanderung zur kleinen Kapelle der »Madonna mit dem Fischleib« einlud, ist nun stark befahren: Polizeiautos, Müllautos, die Patrouillenfahrten der Helfer der NGOs, die nach Booten Ausschau halten – dazwischen immer wieder Gruppen von Flüchtlingen zu Fuß, wenn kein Bus kommt, um sie abzuholen.

rechts: Ehrenamtliche Helfer erweisen sich als Weltmeister im Improvisieren, um den Ankommenden bei der Orientierung zu helfen.

Flüchtlingsströme verlangen die Auseinandersetzung mit einer höchst unübersichtlichen Situation, mit Problemen, für die es keine einfache Lösung gibt. In solchen Situationen fühlen wir *Überforderung und Hilflosigkeit*. Beides ist für Menschen schwer zu ertragen.
Offensichtlich betrifft dies unser Weltbild – in dem Leid eliminierbar sein sollte – und unser Selbstbild – wenn wir uns zum Beispiel in der Rolle desjenigen sehen, der in der Lage sein sollte, dies Leid zu beenden. Unsere Erwartung steht wie eine Forderung da, die die Welt und die wir selbst nicht erfüllen können. Die aggressive Abwehr gegen die äußere Situation (Wut und Fremdenfeindlichkeit) kann eine Variante eines hilflosen Versuchs sein, ein Hilflosigkeitsgefühl zu überwinden, dessen Ursachen man nicht durchschaut. Schuldgefühle, Resignation oder Selbstzweifel können ebenso eine Folge sein. Aus diesem Grund lesen wir bei Buddha wie Laozi permanent von der Notwendigkeit, wahrhaft zu erkennen – uns selbst und das, was ist. Jenseits von täuschenden Bildern und Vorstellungen.

»Erfolg ist so gefährlich wie Misserfolg.
Hoffnung ist so nichtig wie Angst.

Was heißt: Erfolg ist so gefährlich wie Misserfolg?
Ob du die Leiter hinaufsteigst oder hinunter –
Deine Stellung ist wackelig.
Wenn du mit beiden Beinen auf dem Boden stehst,
wirst du immer im Gleichgewicht sein.

Was heißt: Hoffnung ist so nichtig wie Angst?
Hoffnung und Angst sind beide Trugbilder,
die aus dem Selbstbild entstehen.
Machen wir uns kein Bild von uns selbst –
Wovor müssen wir uns dann ängstigen?«

(Laotse, Tao Te King. Eine zeitgemäße Version für westliche Leser von Stephen Mitchell, Deutsch Peter Kobbe, Arkana Goldmann 2003, Vers 13)

Uns in solche Texte zu versenken, bis ihre Botschaft für Herz und Bewusstsein greifbar wird, bedeutet zur Quelle vorzudringen – zur Klarheit: Unsere inneren Spannungszustände sowie die nach außen gerichtete Spannung, die wahres, mitfühlendes Handeln unmöglich machen, sind eine Folge davon, dass unser Bewusstsein »im dualen Modus« gut und schlecht, Vertrautes und Fremdes, Freude und Leid, Leben und Tod voneinander trennt und wir infolge von Trennung und Bewertung immer das eine zu erlangen oder zu behalten wünschen und das andere zu meiden suchen. Es ist, ohne dass es uns bewusst ist, der dauernde Versuch, die eine Hälfte unserer dualen Welt zu leugnen, und der vergebliche Versuch, diese durch unser Handeln zum Verschwinden zu bringen. So als könnten wir uns entscheiden, nur in einer Yin- oder einer Yang-Welt zu leben. Dies ist *leiderzeugendes Bewusstsein*, wie sowohl Buddha als auch Laozi erkannten. Deshalb sagt die buddhistische Nonne und Meditationslehrerin Pema Chödron:

»Sobald wir bereit sind, die Hoffnung aufzugeben,
dass Unsicherheit und Schmerz jemals beseitigt werden können,
entwickeln wir den Mut,
uns in der Bodenlosigkeit der Situation zu entspannen.
Das ist der erste Schritt auf dem Pfad.«

(Pema Chödrön: Wenn alles zusammenbricht. Arkana Goldmann 2001)

Die Stille und der Rückzugsraum des Seminarzentrums für die Praxis boten einen hilfreichen Ausgleich für die Herausforderungen, denen die Teilnehmerinnen zum Teil am Strand und im Hafen des Ortes begegneten.

Mitgefühl und das »ruhige Herz«

Der erste Schritt auf dem Pfad! Nicht weil er der leichteste ist, sondern der grundlegende: zu erkennen und zu bejahen, dass in dieser Welt Freude und Leid inhärent sind, unabdingbare Teile des Seins, so wie Yin und Yang untrennbare Teile des Einen. Um dann wie ein Geschenk zu erfahren: Die Annahme des unvermeidbaren Leidens als Teil dieser Existenz befreit von dem vermeidbaren Leiden, das aus unserem Bewusstsein entspringt, solange es in blinder Abwehr des Gegebenen verfangen ist. Dies ist eine Befreiung des Geistes, die auch das Herz wieder frei macht und fähig zu wahrem Mitgefühl.

Wenn unser Bewusstsein sich nicht mehr damit beschäftigt, weitere Aufspaltung vorzunehmen, weiteres Abspalten und Nicht-Haben-Wollen zu produzieren, nähern wir uns, daoistisch gesprochen, dem Wuji an – dem Ursprungszustand der Einheit. Kongzi nennt dies auch *»in der Mitte verweilen«*. Im Qigong spricht man davon, das *»ruhige Herz«* anzustreben und zu bewahren.

Also haben wir uns mit unseren Teilnehmerinnen noch einmal diese Zusammenhänge angeschaut: Wie aus dem Wuji das Taiji entsteht, daraus die »10.000 Dinge«. Und wir haben dies im Licht von verschiedenen Bewusstseinszuständen betrachtet. So kann man unser Alltagsbewusstsein, dessen unbewusste Anteile eine unübersehbare Menge an Gedanken, Emotionen und Impulsen produzieren, als ein Meer der 10.000 Dinge betrachten. Eines, in dem wir leicht unterzugehen drohen.

Wenn wir uns des Grundmusters bewusst werden, das diese Fülle produziert, gelangen wir zur Erkenntnis der Wirkungsweise von Taiji (Yin und Yang). Das Wissen, dass Ruhe aus der bestmöglichen Ausbalanciertheit dieser beiden resultiert, gibt uns dann einen Hinweis für eine mögliche Übungspraxis, die uns innere und äußere »Stabilität« gewährt, uns in die Ruhe führt, in die Klarheit – ins ruhige Herz.

Auf diese Weise nahmen wir nun mit unseren Teilnehmerinnen Außen und Innen und Sichtbares und Unsichtbares als Aspekte von Himmel und Erde erneut in den Fokus. Wir hatten schon den Zusammenhang von äußerem und innerem Leid erkundet. Wir hatten ergründet, wie Unsichtbares (das, was in unserem Inneren, Unbewussten vorgeht) Auswirkung auf das Sichtbare, unser Handeln in der Welt hat. In der Meditation konnten wir spüren, was die Basis von Mitgefühl ist – das ruhige, lichtvolle Herz, das ein mit-fühlendes, aber kein mitleidendes Herz ist, – und wie wir sie pflegen können.

In der Praxis des Tonglen wurde zudem klar, dass *tätiges Mitgefühl* nicht nur im sichtbaren Raum stattfindet (indem wir Spenden sammeln, Hilfsdienste leisten etc.), sondern dass es im unsichtbaren Raum beginnt – im Herzraum, im Bewusstsein. Und dass dieser Aspekt wesentlich wichtiger ist, als gemeinhin angenommen wird. Weil er die Basis von allem ist – siehe Buddha und das Gleichnis vom Sumpf. Unsere Fähigkeit zu äußerem mitfühlenden Handeln hängt davon ab, dass unser Herz sich in einem mitfühlenden Zustand befindet – und dass es dort zu verweilen imstande ist, wenn wir uns dem Leid stellen.

Und schließlich geht von dieser unsichtbaren Seite unserer Praxis ein Impuls in die Welt, sie hat ganz direkte Auswirkung. Denn wir sind ein Teil der Ganzheit der Welt, so wie das Taiji eine Zweiheit und doch auch eine Einheit ist und letztlich nur eine Erscheinungsform des Ungeteilten, Wuji, letztlich des Ur-Einen, des Dao. Ein Teil des gesamten Energie- und Bewusstseinsfeldes. Diesen Teil in der Liebe zu halten, nicht der Angst, der Wut, der grübelnden Sorge die Pforten zu öffnen, ist die grundlegendste Form tätigen Mitgefühls.

Vielleicht ist es angesichts der starken Außenorientierung in unserer Gesellschaft und der sich weiter gegenseitig hochschaukelnden Polarisierungen und den damit verbundenen heftigen Emotionen (*für* Flüchtlinge – *gegen* Pegida oder andersherum) sogar der wichtigste Anteil, den wir als Praktizierende leisten können. Denn je mehr wir das Gefühl für das Gemeinsame verlieren, uns in Trennung und Teilung verlieren, umso mehr verlieren wir ganz offensichtlich alle.

Keine Daoistin, sondern eine Jüdin, die der Verfolgung durch die Nazis vor gut 80 Jahren nur knapp entkam und die selbst erleben musste, was es heißt, Flüchtling und Heimatverlorene zu sein, fasste dies Wissen in ergreifende Worte:

In der Mitte verweilen und tätiges Mitgefühl üben

»Vergesset nicht
Freunde
wir reisen gemeinsam

besteigen Berge
pflücken Himbeeren
lassen uns tragen
von den vier Winden

Vergesset nicht
es ist unsre
gemeinsame Welt
die ungeteilte
ach die geteilte

die uns aufblühen läßt
die uns vernichtet
diese zerrissene

ungeteilte Erde
auf der wir
gemeinsam reisen.«

Rose Ausländer
(Gedichte, Fischer 2015)

Skizze der Meditationspraxis auf Lesbos

Vorbereitung mit Daoyin (Yin-Yoga)- Übungen, die das Sitzen im Meditationssitz erleichtern und den Herzraum (mittleres Dantian) durchlässiger machen.

Von der Erde gehalten und getragen wandern wir mit unserem fühlenden Wahrnehmen durch den ganzen Körper.

Wir öffnen unser Herz für Liebe und Zuneigung, indem wir ein Wesen, einen Menschen oder ein Tier, das uns lieb ist, visualisieren und unsere Zuneigung und Liebe zu ihm spüren, und verbinden uns ganz und gar mit diesem Gefühl.

Wir öffnen unser Herz für das Leid oder die Sorge eines Menschen oder Tieres, die uns nahe sind. Wir wählen eine Situation, die nicht zu schwierig ist, so dass wir uns trauen, ganz genau hinzuschauen und unser Herz davon berühren zu lassen.

Ausruhen im fühlenden Wahrnehmen, von der Erde gehalten und getragen.

Unermesslicher Herzraum: Wir stellen uns den Raum unseres Herzens unermesslich weit und strahlend vor und treten durch ein Tor in ihn ein. Je tiefer wir in diesen Raum hineinschreiten, umso mehr werden wir umfangen vom strahlenden Licht dieses Raumes.

Porenatmung: Während langer gleichmäßiger Atemzüge spüren wir jede einzelne Pore unseres Körpers und stellen uns vor, durch alle Poren aus- und einzuatmen. Mit jedem Einatmen lassen wir unseren Herzraum weiter und strahlender werden, mit jedem Ausatmen lassen wir das Licht und die Wärme des Herzraumes nach außen fließen.

Ausruhen im fühlenden Wahrnehmen, von der Erde gehalten und getragen.

Erweiterungen, sobald sich der Herzraum stabil anfühlt:

Heilendes Licht ausatmen, eine dunkle Wolke einatmen. Beobachten, wie sich die Wolke im strahlenden Licht des Herzraums auflöst. Löst die Wolke sich auf, darf vorsichtig ein nächster Schritt folgen:
Heilendes Licht ausatmen und die Sorge, das Leid einer anderen lieben Person oder eines Tieres wie eine dunkle Wolke einatmen und beobachten, wie diese Wolke sich am strahlenden Himmel auflöst. (Genau schauen, wen ich in meine Vorstellung nehme: Es muss nicht das größte Leid sein, vielleicht ist es ein streunender griechischer Hund, dessen Leid ich mir heute zutraue zu fühlen. Und: Immer wieder ausruhen »Von der Erde getragen und gehalten«.)

Wir beenden die Meditation mit folgender Visualisierung: »Sende die Goldenen Strahlen deines Herzens in alle Richtungen. Stell dir dann vor, wie diese Strahlen sich ins Zentrum

Foto: Isolde Schwarz

deines Herzens zurückziehen und nur das Licht und die Wärme in der Welt zurücklassen. Lass die Strahlen sich in deinem Herzen zu einer leuchtenden Lichtkugel verdichten, um die eine weiße Lotosblüte ihre Blütenblätter legt. So bleibt dieser Keim der liebenden Güte in der Lichtkugel im Lotos deines Herzens geborgen, bis er bei der nächsten Meditation wieder zum Erblühen kommt.«
Ein ganz wichtiger Aspekt ist, ein Gespür dafür zu entwickeln, was man sich »zumuten« kann. Denn wenn wir nicht wissen, wie wir mit (fremdem) Leid in Berührung gehen können, ohne davon überflutet zu werden, so ist Angst eine logische Folge – und das Herz schließt sich wieder, um sich zu schützen. Deshalb wurde Isolde nicht müde, die Teilnehmerinnen immer wieder daran zu erinnern, dass sie behutsam erspüren mögen, welche Aufgabe sie für sich in jedem Moment innerhalb der Meditation wählen. Denn nur wenn wir ausreichend Mitgefühl mit uns selbst entwickelt haben, nur wenn wir darauf achten, dass unser eigener Herzraum stabil ist, sind wir in der Lage, für andere zu sorgen. Aus genau diesem Grund sagte Buddha:
»Cunda, dass jemand, der selbst im Schlamm versinkt,
einen anderen,
der im Schlamm versinkt, herausziehen sollte, ist unmöglich;
dass jemand, der nicht selbst im Schlamm versinkt,
einen anderen,
der im Schlamm versinkt, herausziehen sollte, ist möglich.«
(Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung. Übersetzung von Mettiko Bhikkhu (Kay Zumwinkel), Jhana 2012. M 8,16 Selbstentsagung – Sallekha Sutta)

天
Tian

地
Di

人
Ren

乾
Qian

坤
Kun

Um diesen Anteil leisten zu können, um der weiteren Entzweiung, dem Unfrieden entgegenwirken zu können, müssen wir allerdings schauen, wie wir uns selbst immer wieder ins Lot bringen, müssen unsere Praxis daraufhin abklopfen, was jetzt hilfreich ist, damit wir »in der Mitte verweilen« können. Unter diesem Aspekt haben wir dann die restlichen Übungen für die Seminarwoche ausgewählt.

In der Mitte verweilen

Zunächst einmal haben wir uns intensiv der Grundstellung des Taijiquan und des Qigong gewidmet und die Achse Himmel – Mensch – Erde in tiefer Aufmerksamkeit erkundet. Es ging darum, ein klares Gefühl für »Halt« in der Haltung zu finden, inneren Halt in der Ausrichtung des Skeletts und der Gelenke, äußeren Halt in der Ausrichtung zwischen aufsteigender und sinkender Kraft (Himmel, Erde). Ein solches Stehen kann eine Annäherung an eine Qualität von Balance zwischen Yin und Yang sein, die sich aus dem Taiji dem Wuji annähert, die aus der Zweiheit zur Einheit führt, aus der Aktivität in die Stille.

Auf diese Weise stehend im Dantian zu verweilen ist eine bewusste Form »in der Mitte zu verweilen« – dort wo Yin und Yang nahezu nicht mehr in Erscheinung treten, keine Bewegung, kein Wünschen und Wollen mehr initiieren. Diese Qualität der Ruhe im Zentrum zu erhalten, während wir in die Bewegung gehen – in einer Qigong- oder Taiji-Form, ist der nächste Schritt. Wir haben ihn tatsächlich auch schreitend erkundet, im Qigong-Gehen, aber auch mit verschiedenen Bewegungsformen. Um dann wieder genauso bewusst das Pulsieren des Taiji »ausschwingen« zu lassen, wieder zurückzukehren zum Ursprung: Wuji, einfaches Stehen, Ruhen in der Mitte.

Später haben wir Partnerübungen hinzugenommen. Denn so wie das ruhige Herz eine Voraussetzung dafür ist, uns seelischen Belastungen zu stellen, so ist ein gut zwischen Himmel und Erde ausgerichteter Körper, der stabil und durchlässig zugleich ist, die Voraussetzung, um körperliche Belastungen zu bewältigen. Letztlich aber fließen körperliche und psychische Belastbarkeit zusammen und die Taijiquan-Praxis als Kampfkunstpraxis bietet dazu ein gutes Übungsfeld.

Zwar hatte die Mehrheit unserer Teilnehmerinnen in diesem Bereich kaum Vorerfahrungen, doch ließ sich schon mit einfachsten Partnerübungen in verschiedenen Standpositionen erfahren, dass wir mit der »richtigen« inneren Ausrichtung wesentlich »belastbarer« sind, als wir denken. So lieferten auch diese Übungen eine Bestätigung dafür, dass wir in uns selbst die Ressourcen finden und aufrufen können, die es uns ermöglichen, äußere Herausforderungen zu bewältigen.

Am meisten hat uns als Anleiterinnen schließlich erfreut zu erleben, dass schon eine Woche intensiver Übungspraxis tiefgreifende Anstöße geben kann. Wir und einige Teilnehmerinnen blieben noch ein paar Tage länger auf der Insel. Geradezu erleichternd erlebte jede auf ihre Weise eine neue (oder gestärkte) Freiheit, sich mit dem Thema »Flüchtlinge« auseinanderzusetzen. Die Scheu vor Begegnung oder Überforderung war gelindert, die Bereitschaft, offenen Herzens auf Flüchtlinge, auf internationale und einheimische Helfer und Helferinnen zuzugehen und das Gespräch zu suchen oder Hilfe anzubieten, war gestärkt worden.

Und so haben wir viele bewegende Begegnungen und Erlebnisse gehabt, die uns geholfen haben, ein besseres Gespür dafür zu entwickeln, was gerade vorgeht und was gebraucht wird. Sei es zuzufassen, wenn gerade wieder ein überfülltes Boot mit durchnässten Menschen in Ufernähe anlandet oder bei der Ausgabe von warmer Kleidung oder Essen. Aber immer wieder auch einfach nur: da sein. Ein Gespräch suchen, ein offener Blick, ein Lächeln. Gute Wünsche aussprechen oder einen Rat geben, wie es weitergeht, wo der nächste Laden, der nächste Bus zu finden ist. Mensch unter Menschen sein. Die Zeit auf Lesbos hat uns in der Gewissheit gestärkt, dass jede und jeder auf seine Weise seinen Beitrag leisten kann, sichtbar oder unsichtbar, jeden Tag, jede Minute, wo immer wir gerade sind.

»Die Eins mit dem Tao sind,
können gefahrlos gehen, wohin sie wollen.
Selbst mitten im großen Leid
nehmen sie den allumfassenden Einklang wahr,
weil sie Frieden in ihrem Herzen gefunden haben.«

Laozi (a.a.O. Vers 35)

Dietlind Zimmermann,
Philosophin, Autorin und Redakteurin des TQJ, ist Lehrerin und Ausbilderin für Taijiquan und Qigong und unterrichtet seit 1992. Mit Isolde Schwarz erforscht sie unter der Überschrift »Bewegte Philosophie« die Schnittstellen zwischen östlicher und westlicher Philosophie und Spiritualität und bietet Seminarreisen und Fachfortbildungen zu Taijiquan, Qigong und Meditation an.
www.bewegte-philosophie.de