

Stille inmitten von Leben

Die dritte Fortbildung zur Meditationsanleitung geht zu Ende und die vierte startet im Dezember

Einundzwanzig Meditierende sitzen auf ihren Kissen und schweigen. Es ist sieben Uhr morgens. Durch die Fenster dringt das Krächzen einer vorbei fliegenden Krähe herein und das Rauschen der nahen Autobahn. Nach einer Runde aufwärmender Körperübungen begrüßen die Teilnehmer der Fortbildung zur Meditationsanleitung den neuen gemeinsam Tag zusammen mit ihrem Dozenten im stillen Sitzen. „Sich spüren, die Gruppe spüren, die Stille spüren“ – die einführenden Worte des Dozenten klingen nach. Dabei darf alles sein, haben die zukünftigen Meditationsanleiter auf dem Weg mitbekommen, nichts muss ausgegrenzt werden, nicht das Krächzen der Krähe, das Rauschen der Autos, die Stimme der anderen Gruppe auf dem Weg zum Frühstück, der eigene Schmerz oder Gedanke. Es kommt darauf an, dass alles da sein darf und trotzdem Stille ist. Die totale Annahme von dem, was ist, die Aufgabe jeglichen Widerstands führt erst in die Stille, Leere, zu Buddha oder zu Gott.

„Wenn man meint, man könnte nur in Stille meditieren, schließt dies den Großteil des Lebens aus“, bringt es Miriam Blümel, Leiterin und Begleiterin der Gruppe, auf den Punkt. Für viele der Teilnehmer, die schon längere Meditationswege hinter sich haben, ist dies ein wesentlicher Impuls, den sie im Verlauf der Fortbildung vertiefen und im Alltag erproben. „In jedem Seminarblock, der unterschiedlicher nicht sein könnte, hatte ich eine Begegnung mit Gott“, erzählt Teilnehmerin Susanne Mittermaier-Johnson aus Wasserburg. „Mein Fazit: Es ist egal, welchen Weg wir nehmen, ausschlaggebend ist der Raum, den auch die Gruppe schafft. Das hat mich verändert: Früher habe ich punktuell meditiert und dann ging es zurück in den Alltag. Jetzt kann ich mich im Alltag öfter darauf besinnen, bin gelassener und ruhiger.“ Und sie ergänzt lachend: „Ich kam hierher, um meine Meditationspraxis zu vertiefen und verschiedene Zugänge kennenzulernen und auszuprobieren. Jetzt kurz vor dem Ende merke ich, dass ich selber eine Gruppe anleiten möchte. Ich spüre, dass ich jetzt selber dran bin.“ So geht es den meisten der Teilnehmer, beobachtet Fortbildungsleiterin Miriam Blümel: „Während der Ausbildung vollzieht sich ein Wandel: Sie haben den Mut und die Fähigkeiten entwickelt, ihre Meditationserfahrungen weiter zu geben.“

Von hochkarätigen Dozenten lernen

„Die Fortbildung befähigt Frauen und Männer, in ihrem Lebensumfeld regelmäßige Meditationsangebote einzurichten, damit ein engeres Netz von lokalen Übungsgruppen entstehen kann“, präzisiert Detlef Schmitter, Vorsitzender des Vereins zur Förderung der Meditation in der Evangelisch-Lutherischen Kirche e.V. das Ziel des Angebots. Während der zweijährigen Fortbildung in elf Blöcken werden mit kompetenten Referenten unterschiedliche Meditationswege praktiziert und reflektiert. Zu ihnen gehören der Religionswissenschaftler und Zen-Lehrer Michael von Brück, der Pfarrer und Referent für Herzensgebet und Straßenexerziten Andreas Ebert, die Schüler des Benediktinermönchs, Zen-Meisters und Mystikers Willigis Jäger, wie der Gründer von Schloss Altenburg, Pfarrer und Lehrer der Kontemplation Klaus Stüwe sowie die Zen-Schülerin und Gesangspädagogin Ursula Greven, die Atemtherapeutin Daniela von Stosch und der Ausbilder in Transpersonaler Prozessarbeit Richard Stiegler.

Die Fortbildung basiert auf drei Säulen: Zum einen die praktischen Meditationsworkshops über die unterschiedliche Traditionen und Aspekte der Meditation durch die erfahrenen Referenten. Zum anderen die Begleitung in Einzelgesprächen mit den Referenten und der Fortbildungsleiterin Miriam Blümel – die ehemalige Karmeliterin bietet seit 16 Jahren Seminare und Exerziten sowie Einzelbegleitungen an. Und schließlich die Gruppe, die bei der

Konfrontation mit dem Neuem Impuls und Stütze bietet: „So, wie ich mich in der Meditation der Begegnung mit mir selber stelle und mich weiten lasse für die Begegnung mit Anderen, d.h. auch mit Neuem und Fremdem,“ erläutert Miriam Blümel, „so fordert die Fortbildung heraus, Altes neu zu beheimaten und Neues so zu integrieren, dass es Heimat findet im eigenen Leben, im Leben einer Gemeinschaft und letztlich auf unserer Erde.“

Die Vielfalt der Wege erkennen und vermitteln

So vielfältig die Meditationswege, so unterschiedlich sind die Anliegen und Ziele der Teilnehmer. Niklas Tartler, der im Spirituellen Zentrum St. Martin in München mit dem Herzensgebet beheimatet ist, hatte sich schon seit Jahren vorgenommen, seine meditative Praxis weiter zu verankern. Dann stieß er auf das Angebot des Vereins zur Förderung der Meditation: „Ich war erstaunt, welche hohe Qualität die Referenten haben und dass selbst ausgewiesene Experten in ihren Gebieten wie Michael von Brück sich so viel Zeit für unsere kleine Gruppe nehmen. Inspiriert haben mich auch die Vielfalt und der Reichtum der unterschiedlichen Meditationstraditionen. Hier wurde diese Vielfalt für mich nun jeweils erfahrbar. Die Kontinuität der Gruppe über zwei Jahre hat es ermöglicht, das nötige Vertrauen zu entwickeln, um sehr tiefe Erfahrungen zu machen. Dadurch wurden schnell für mich wertvolle Prozesse in Gang gesetzt. Natürlich braucht es auch Zeit, heraus zu bekommen, welchen Weg man weiter verfolgen will, das ist mit dem Ende der Fortbildung noch nicht abgeschlossen.“ Niklas fühlt sich nun motiviert, die Wege der Exerzitien, des Herzensgebets und des Zen weiter zu vertiefen: „Ich habe meinen bisherigen Weg besser schätzen gelernt und in der transpersonellen Prozessarbeit, unter der ich mir davor wenig vorstellen konnte, entdeckte ich eine Verbindung, die den Bogen zu meiner eigenen therapeutischen Arbeit schließt.“ Niklas wird das Erfahrene daher nicht nur in seinen Meditationsgruppen einfließen lassen, sondern auch beruflich integrieren: „In meiner Arbeit als Familientherapeut habe ich festgestellt, dass Therapie allein nicht reicht. Um eine nachhaltige Veränderungen in der inneren Einstellung zum Leben zu wandeln, ist eine spirituelle Praxis äußerst hilfreich und teilweise unerlässlich. Oft gibt es bereits einen spirituellen Hintergrund, dem ich mich jetzt besser widmen kann. Oder ich kann einladen, sich diesen Dingen zu zuwenden.“ Dafür hat er in der Fortbildung konkrete Werkzeuge erhalten und sich für die Anliegen anderer sensibilisiert: „Ich habe nun viel mehr Klarheit und Wissen darüber, wenn Menschen mit unterschiedlichen Hintergrund und Fragen zu mir kommen.“

Den Körper und die Emotionen mit einbeziehen

Christa Gromeier aus Gilching erzählt, dass sie immer schon auf der Suche nach Gott, nach dem Sinn des Lebens, nach spirituellen Erfahrungen war, um sich weiter zu entwickeln: „Dabei hat mir der Buddhismus geholfen, die Dinge so zu sehen und zu lassen, wie sie sind.“ Entscheidend für ihre eigene Suche war aber die Überzeugung, dass der Buddhismus nicht aus ihrem eigenen Kulturkreis stammt und dass es auch im Christentum etwas Vergleichbares gibt: „Und wenn man sich etwas fragt, Vertrauen hat und achtsam ist, zeigt sich irgendwann die Antwort!“ Christa stieß schließlich auf das Fortbildungsangebot: „Das Abenteuer – im Rückblick kann ich es so nennen – konnte beginnen!“

Was sie sofort angesprochen hat, erzählt Christa, war die Vielfalt des Angebots und die Qualität der Referenten: „Eine so dichte Seminarreihe mit Reflexionszeiten dazwischen ist nicht alltäglich“, so ihr Fazit. Mit Meditation und Zen war sie bereits länger vertraut, mit Kontemplation und transpersonaler Psychologie hingegen kaum: „Ich hatte jetzt die Möglichkeit dies in Theorie und Praxis zu vertiefen. Dazu kamen die Exerzitien und das Herzensgebet, die Spiritualität im Alltag, dann noch das Atmen, die Haltung und Stimme... Welcher Reichtum! Die Exerzitien und die transpersonale Psychologie haben mich am meisten und nachhaltigsten

angesprochen, da dabei das Emotionale stark zum Vorschein kommt. Hier habe ich meine Defizite... Und ich werde in Zukunft behutsam daran arbeiten!“

„Die Fortbildung hat mir ein verstärktes Vertrauen ins Leben, in meiner empfundenen Spiritualität und in dem Sosein gegeben, eine Tiefe vermittelt und mir meine Wurzeln und Flügel bewusst gemacht hat. . . ich bin nicht nur aus dieser Welt!“, betont sie mit strahlenden Augen. Yvette hat sich entschlossen, ihre Erfahrungen weiter zu geben: „Ich bin in der Krankenhauseelsorge tätig, aber ich möchte jetzt einen Meditationskreis in meiner Stadt ins Leben rufen und im November einen Vortrag über das ‚Sitzen in der Stille‘ halten, eine Einführung in diesen spirituellen Weg mit seinen verschiedenen Meditationsarten.“

Der Raum öffnet sich: Das Große im Kleinen leben

Und auch bei Brigitte Kreuzer aus Scheyern hat sich viel bewegt. Vor 16 Jahren hat sie zur Zen-Meditation gefunden. „Da ich nichts anderes kannte, war ich sehr neugierig auf das angebotene Potpourri, ganz besonders auf die Körperarbeit mit dem Qigong-Lehrer Dieter Mayer, die ich bisher vernachlässigt habe. Und auch die Exerzitien waren für mich totales Neuland“, überlegt sie und kommt zum Schluss: „Von jedem Ansatz konnte ich etwas mitnehmen, immer wieder hat mich etwas berührt oder es gab Aha-Effekte. Doch insgesamt hat mich die Fortbildung in meiner Zen-Praxis bestätigt.“ Wie es weiter gehen soll, will Brigitte erst einmal auf sich zukommen lassen: „Entscheidend für alle Prozesse war der weite Raum, den die Leiterin Miriam Blümel geschaffen hat, er hat das Wohlfühlen und Vertrauen ermöglicht.“

Nach zwei Jahren kontinuierlichen Lernens, Erprobens und Wachsens hat sich für jeden der Raum geweitet und der Blick in die Zukunft geöffnet. „Wir sind den Weg durch eine große spirituelle Weite gegangen und damit auch gelegentlich über unsere Grenzen hinaus“, resümiert Miriam Blümel den hinterlegten Weg. „Im Kleinen haben wir geübt, was die Welt im Großen seit Jahrhunderten und in den letzten Jahrzehnten besonders versucht: die große Vielfalt gerade der spirituell-religiösen Unterschiede zu respektieren und im Frieden miteinander leben zu lernen. Dies sehe ich auch als große Aufgabe für zukünftige Meditationsanleiter, den Raum für solches Lernen, Wachsen und Reifen zu schaffen und zu ermöglichen.“

Die nächste Fortbildung zur Meditationsanleitung beginnt im Dezember 2012 im Domicilium in Weyarn.

Informationen und Anmeldung: www.meditationsverein.de

Detleff Schmitter: d-schmitter@t-online.de

Text: Monica Fauss

www.lernen-ist-leben.de