
Auf der Suche nach der Stille

Schrei doch nicht so!



© Dowell/Getty Images

Unsere Autorin ist auf der Suche nach Stille - in Yogaräumen, Zentos und Kirchen

Genervt vom Lärm der Welt macht sich unsere Autorin Ursula Ott auf die Suche nach Orten, wo sie zur Ruhe kommen kann. Sie besucht Kirchen, Fitnessstudios, Yogaräume. Und stellt fest: Der Weg in die Stille ist kein einfacher

[Leserpost \(4\)](#) |

Text: [Ursula Ott \(/personen/ursula-ott-3537\)](#) | 27.2.23 |

[chrismon März 2023 \(/ausgabe/chrismon-maerz-2023-53583\)](#), |

[chrismon Plus März 2023 \(/ausgabe/chrismon-plus-maerz-2023-53584\)](#).

Zur Rubrik: [chrismon-Geschichte \(/rubriken/chrismon-geschichte\)](#).

Hilfe, ist das laut. Ich liege auf dem Zahnarztstuhl, und nein, es ist nicht der Bohrer, der mich nervt. Es ist die Zahnhygienikerin, die im Raum nebenan ihrem Patienten erklärt, wie er die Zähne putzen soll. Deutsch ist nicht seine Muttersprache. Aber muss sie ihn deshalb anschreien? Warum fällt mir das heute so auf? Warum nervt mich neuerdings die Baustelle mit dem Presslufthammer auf meinem Weg zur Arbeit? Und haben die

besser . . .

Mich stört, was ich jahrelang gar nicht wahrgenommen habe – der Lärm der Welt. Vielleicht ist sie auch lauter geworden, die Welt, das lässt sich schwer sagen. Wissenschaftlich belegt ist immerhin, dass mein Wohnort Frankfurt am Main die zweitlauteste Stadt in Deutschland ist, ansonsten ist die Studienlage unklar. Jedenfalls sind viele Menschen so wie ich lärmempfindlicher geworden. Meine Krankenkasse bietet jetzt Kurse in Achtsamkeit an. In der Innenstadt hat eine Art Pop-up-Meditationszentrum aufgemacht, wo man ohne Voranmeldung "innere Stille lernen" kann. Und selbst in der Werbung vom Baumarkt meditiert eine junge Frau mit Tattoo und Haarknoten, während ihr Freund in grasgrüner Farbe um ihren Lotussitz herumpinselt.

Ich selber bin, so lange ich mich selber kenne, eher laut. Ich fürchte, ich nerve Menschen in meiner Umgebung bisweilen ebenso, wie ich jetzt von der Zahnarthelferin genervt war. Unvergessen der Großraumwagen, in dem mir ein Mitpassagier sagte: "Ihre gute Laune ist mir zu laut!" Ich bin diejenige, die man im Restaurant nicht am Nachbartisch haben will. Ich lache laut, ich spreche laut.

Aber mir dröhnt auch, seit ich denken kann, der Kopf – und gegen meine Migräne, sagen die Ärzte, könnte langfristig die Stille helfen, die man zum Beispiel in einem Kurs für MBSR lernen kann, Mindful Based Stress Reduction. Eine Methode, die ihren Ursprung im Buddhismus hat, aber vom US-Amerikaner Jon Kabat-Zinn vor 30 Jahren verweltlicht wurde. Dann trat sie einen beispiellosen Siegeszug in den USA und Europa an – bis hin zu meiner Krankenkasse. Nicht nur bei Stress und chronischen Schmerzen, sogar bei Panikattacken und Depressionen soll das Achtsamkeitstraining genauso gut wirken wie Antidepressiva, wies gerade ein Team um die Psychiaterin Elizabeth Hoge von der Georgetown University nach.

URSULA OTT

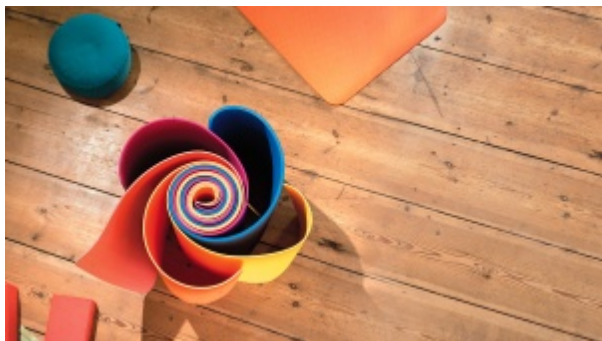
Mein MBSR-Kurs findet in Bayern statt. Jede Stunde eine andere Übung, eingeläutet mit einer Klangschaale. Mir gefällt am besten der "Body Scan": Wir liegen still auf der Matte, wandern mit unserer Wahrnehmung durch den Körper, vom linken großen Zeh bis zum rechten Ohr. Dabei schweifen die Gedanken ständig ab. Beim rechten großen Zeh fällt mir ein, dass ich einen Geburtstag vergessen habe, bei der linken Schulter bin ich längst

Manches finde ich eher stressig. Ich werde von einer anderen Person schweigend und mit verbundenen Augen durch den Garten geführt, schrecklich. Geführt werden, das lag mir schon als Teenie im Tanzkurs nicht. Auch die Einheit "achtsam essen" dient nicht der Entspannung. Wir sollen uns schweigend und dankbar darauf konzentrieren, wer das Getreide geerntet, die Semmeln gebacken und das Frühstück bereitet hat. Die Idee gefällt mir. Es ist Oktober, zwei Tage vorm Erntedankfest, von der Ecke des Speisesaals wacht Jesus vom Kreuz. Während ich mein Müsli löffle – danke, Bäuerin! Danke, Müller! Danke, – Fabrikarbeiterin, die die Haferflocken in Tüten gefüllt hat! – liest die Kursleiterin Weisheiten von Thich Nhat Hanh vor.

LESEEMPFEHLUNG



[Cem Özdemir pilgert in Athos \(/artikel/2023/53478/cem-oezdemir-pilgert-in-athos\)](/artikel/2023/53478/cem-oezdemir-pilgert-in-athos)
[**Auf dem heiligen Berg \(/artikel/2023/53478/cem-oezdemir-pilgert-in-athos\)**](/artikel/2023/53478/cem-oezdemir-pilgert-in-athos)



[Yoga: Religion oder Sport? \(/artikel/2022/52898/yoga-religion-oder-sport\)](/artikel/2022/52898/yoga-religion-oder-sport)
[**Ist Yoga eine Religion? \(/artikel/2022/52898/yoga-religion-oder-sport\)**](/artikel/2022/52898/yoga-religion-oder-sport)



[Ein Lob des Spaziergangs \(/artikel/2020/48463/ein-lob-des-spaziergangs\)](/artikel/2020/48463/ein-lob-des-spaziergangs)

[Ich muss nichts tun – nur gehen \(/artikel/2020/48463/ein-lob-des-spaziergangs\)](/artikel/2020/48463/ein-lob-des-spaziergangs)

Später, als wir wieder sprechen dürfen, frage ich, ob sie nicht auch mal einen schönen Bibeltext lesen könnte, so kurz vor Erntedank. Mir schwebt Psalm 65 vor, nur so als Beispiel, "die Auen stehen dick mit Korn", da könnten wir uns inmitten der Getreidefelder auch gut bedanken und entspannen. Kommt nicht gut an.

Kritik, das wird mir noch öfter begegnen, ist ein seltener Gast in Meditationskreisen. MBSR sei eine weltliche Methode, Religion habe hier nichts zu suchen, erklärt die Trainerin sichtlich angenervt. Dabei war Thich Nhat Hanh ein buddhistischer Mönch, gehörte also auch einer Religion an. Später in der Abschiedsrunde spiegeln mir die anderen Teilnehmerinnen, dass ich alles viel zu sehr mit dem Kopf reflektiere. Stimmt schon, aber abschalten kann ich ihn auch nicht, mein Weg soll in die Entspannung führen, nicht in die Verblödung.

"Meditieren heißt, still und unbewegt dazusitzen"

Immerhin: Der Kurs ist mein Einstieg in die Meditation. Was ist das überhaupt, Meditation? Der französische Schriftsteller Emmanuel Carrère bietet in seinem Roman "Yoga" gleich sieben Definitionen an, die beiden simpelsten sind: "Meditieren heißt, still und unbewegt dazusitzen." Und: "Meditation heißt, einen Zeugen in sich hervorzubringen, der den Gedankenstrudel beobachtet, ohne sich davon mitreißen zu lassen." Das scheint mir die große Kunst. Sich nicht mitreißen lassen. Das kann man üben. Und mit der Übung passiert tatsächlich eine Art Umbau im Hirn.

Eine Vielzahl von Studien zeigte: Während gestresste Menschen eine enge Verbindung haben zwischen der Amygdala und den Hirnregionen, die für Angst zuständig sind, wird diese Verbindung beim Meditieren lockerer. Und: Durch die Meditation gibt es weniger Aktivität in den Hirnregionen, die Schmerz bewerten. Das wäre für mich ja schon ein

Das Leben gut meistern. Unser kostenloser Newsletter informiert Sie über die spannendsten Reportagen und Interviews aus dem chrismon-Kosmos.

HIER ABONNIEREN

(/chrismontag).

Die MBSR-Trainerin rät: Sucht euch zum täglichen Üben auf Youtube ein Video, bei dem euch die Stimme zusagt. Meine Wahl fällt auf einen Österreicher, ich liebe Wien, dort habe ich geheiratet und viele glückliche Stunden verbracht. Spätestens wenn die gemütliche, gemächliche Wiener Männerstimme nach 28 Minuten Reise durch Beine, Arme, Rücken und Schultern sagt: "Wenn du an den Ohren angekommen bist, dann sage dir: Geräusche san nur Geräusche" (eigentlich sagt er: Geroische) – bin ich tiefenentspannt. Später schickt mir meine Schwester eine schwäbische Version des Body Scans. Auch diese vertraute Sprachmelodie höre ich gern, und mir gefällt ihr Satz "Es gibt nichts zu tun und nichts zu erreichen." Interessant, denke ich, wie die unterschiedlichen Nationalitäten das MBSR interpretieren. Oh je, da ist er schon wieder, der Gedankenstrudel.

"Toxische Achtsamkeit" heißt ein Vorwurf gegen den neuen Trend

Ich telefoniere mit etlichen Achtsamkeitstrainerinnen. Unglaublich, wie gefragt die sind. Die eine kann freitags – da hätte ich am ehesten Zeit – gar nicht, weil sie da Wochenendworkshops für Firmen gibt. MBSR ist ein Markt geworden, es gibt weit über 1000 ausgebildete MBSR-Trainer*innen. Immer mehr Firmen bieten Kurse an, um im harten Wettbewerb junge Köpfe an sich zu binden. Oder um sie weiter zu optimieren? "Toxische Achtsamkeit" heißt ein Vorwurf gegen den neuen Trend. Eine andere Trainerin will 80 Euro für die Einzelstunde. Puh. Ich suche doch nur einen Ort, an den ich spontan oder regelmäßig gehen und zur Ruhe kommen kann. Für einen angemessenen Preis.

Da hört mein Mann im Fitnessstudio die Durchsage: "Denk nicht nur an deinen Body, denk auch an deinen Mind: Unser neues Angebot – My Meditation." Ein neues Kursangebot, Sonntagabend um 19 Uhr. Ich muss mich aufraffen, Sonntag um 19 Uhr liege ich gern in der Jogginghose vor dem "Weltspiegel". Jetzt also auf in das Studio, eine ehemalige Tennishalle in einem Gewerbegebiet zwischen Reifenhändler und BMW. Der Kurs findet direkt nach Yoga statt, in der großen Turnhalle liegen deshalb schon über 40 Leute Matte an Matte, als wir kommen. Es riecht, wie es Sonntagabend nach vielen

"Ich kann mich überhaupt nicht konzentrieren"

Unser Meditationslehrer heißt Nikos, er hat Mühe, den Lärm des Luftreinigungsgeräts zu übertönen, das uns vor Corona schützen soll. Ich verstehe fast nichts und außerdem irritiert mich seine Playlist: Statt einer Klangschale, die Anfang und Ende einer Meditation markieren soll, dudelt eine Art Endlosklangschale aus der USB-Box. Doing, doing, doing. Zwischen dem Geklimper erzählt Nikos, soweit ich das verstehen kann, etwas von Schweben und von Ruhe. Ich kann mich überhaupt nicht konzentrieren. Höre den Luftreiniger. Die Medizinbälle im Fitnessraum nebenan. Versuche mir meinen Ösi-Lehrer ins Gedächtnis zu rufen. Geroische sind nur Geroische. Aber hier sind zu viele Geroische für mich. Mein Mann, vorher eher skeptisch, ist begeistert und steigt um 20 Uhr entspannt ins Auto. Ich bin enttäuscht. Künftig lieber wieder "Weltspiegel" und Sofa. Fitnessstudios, glaube ich, sind eher was für den Body. Mein Mind muss woanders spazieren gehen.

Vielleicht in einer evangelischen Kirche? Eine Freundin empfiehlt mir die Paul-Gerhardt-Gemeinde in Frankfurt-Niederrad, ich telefoniere mit Pfarrerin Claudia Vetter-Jung, die in ihrer Zeit als Klinikseelsorgerin die Meditation für sich entdeckt hat: "Ich bin damit an Schlaganfall- und Demenzpatienten herangekommen, die über Worte nicht mehr ansprechbar waren." Sie bietet jetzt als Gemeindepfarrerin Donnerstagabend ein "Herzensgebet" an. Auch hier hat es Jesus eher schwer. "45 Minuten für dich selbst und für Gott" – wenn sie damit werbe, zum Beispiel im Nachbarschaftsnetzwerk "nebenan.de", sei der Zulauf bescheiden. Besser funktioniere die Ausschreibung: "Weil es mir guttut."

Ein Stuhlkreis, in der Mitte liegt ein Tuch mit einem Kreuz aus Teelichten

Ich probiere aus, ob es mir guttut. Fahre an einem düsteren Weltuntergangsregenabend vorbei an den Bürotürmen von Frankfurt-Niederrad, einer städtebaulichen Sünde der 70er Jahre. Nie, wirklich niemals würde ich auf die Idee kommen, hier ein Wohlfühlangebot zu suchen, aber dafür ist Kirche ja da, um auch in die unwirtlichen Ecken der Stadt zu leuchten. Die Pfarrerin hatte mich gewarnt, es sei kalt in der Kirche, Anweisung des Evangelischen Regionalverbandes: Energie sparen. Außerdem müsse sie anschließend schnell weg zu einem Anschlusstermin. Das stresst mich Migränepatientin gleich mal stellvertretend für die Pfarrerin.

Woldecken bleibt es wirklich kalt. Ein Stuhlkreis, in der Mitte liegt ein Tuch mit einem Kreuz aus Teelichten. Die Pfarrerin, eine große Frau mit einer imposanten graublonden Haarmähne, sagt jetzt noch mal, dass sie anschließend schnell wegmuss, ihr Blick aufs Handy begleitet uns durch die 45 Minuten.

"Den Buddhisten bin ich zu protestantisch und den Protestanten zu buddhistisch"

Der Ablauf gefällt mir gut, da ist mehr Bewegung als im Fitnessstudio. Der Abend beginnt mit einer Klangschale, einer echten. Die Pfarrerin spricht im Sitzen einen Psalm, dann stehen wir auf und schütteln und bewegen uns, langsam tauen die Zehen auf. Mit unseren Körpern formen wir mal ein Kreuz mit ausgebreiteten Armen, mal verbeugen wir uns, mal lassen wir die Luft durch den Kopf einströmen und die Fußsohlen wieder ausströmen. Am Ende sitzen wir 15 Minuten ganz still. Und hören pünktlich auf. Ich bin erleichtert, dass die Kollegin ihren Termin schafft. Aber so richtig zur Ruhe bin ich nicht gekommen in dem hellen, kühlen Gemeinderaum.

Vetter-Jung hat ihre Ausbildung beim Jesuitenpater Franz Jalics und beim evangelischen Pfarrer Rüdiger Maschwitz gemacht, außerdem mischt sie buddhistische Elemente ein. –"Ich bin eine Grenzgängerin", sagt sie, "den Buddhisten bin ich zu protestantisch und den Protestanten zu buddhistisch." Klingt gut, zwischen den Stühlen finden sich ja meist die interessantesten Schätze.

Das Leben gut meistern. Unser kostenloser Newsletter informiert Sie über die spannendsten Reportagen und Interviews aus dem chrismon-Kosmos.

HIER ABONNIEREN

([/chrismontag](#)).

Und dort, in den Grenzbereichen, gibt es für die Kirchen bestimmt auch Potenzial. Denn es kann ja nicht sein, dass teure MBSR-Kurse wochenlang ausgebucht sind, zum evangelischen Meditationsabend aber nur fünf Leute kommen. Vielleicht kann sich die Kirche noch mehr abgucken vom Buddhismus? Und könnten die Kirchen selber, diese uralten durchbeteten Räume, noch mehr zu Räumen der Stille werden? "Die Kirche kann helfen, Ruhe und Entspannung zu finden", sagt der Arzt Dietrich Grönemeyer in einem

Kirchenräume öffnen und sie den Menschen anbieten."

Das ist kein revolutionärer Gedanke, "offene Kirchen" gibt es längst. Aber rund um die Uhr, wie Grönemeyer das vorschwebt, davon sind sie weit entfernt. Um zur Ruhe zu kommen, muss man vorher schon ins Internet gucken. Seit Wochen will ich in die katholische Heilig-Kreuz-Kirche, die mir eine Kollegin empfohlen hat, eine offene Kirche für Meditation und Stille. Sieht wunderbar aus im Netz. Aber offen ist sie nur zwischen 17 und 19 Uhr in einem Stadtteil, der weit von mir entfernt ist. Um 17 Uhr mache ich Feierabend, um 18 Uhr bin ich hungrig – ich gebe zu, ich bin eine komplizierte Sinnsucherin.

"Mir gefällt die Vorstellung, in einem Kirchenraum zu sitzen"

Also gebe ich noch einmal "Kirche" und "Meditation" in die Suchmaschine ein, und siehe da, es ploppt eine wunderschön gestaltete Seite auf: Zazen in Frankfurt City. In der evangelischen Festeburgkirche im Stadtteil Preungesheim gibt es das Angebot: "Sitzen in Kraft und Stille. Die Gedanken zur Ruhe kommen lassen." Sechs Abende für 80 Euro. Klingt genau richtig für mich. Schnell verstehe ich: Die Kirche ist nicht die Veranstalterin, nur die geeignete Location, die Zazen-Gruppe hat den Ort nur gemietet. Schade. Aber mir gefällt die Vorstellung, in einem Kirchenraum zu sitzen.

Als ich an einem Novemberabend die schwere Kirchentür öffne, stellt sich eine fröhliche Frau in einem einfachen blauen Anzug als Steffi vor und sagt, es sei ja gar nicht so kalt, weil gerade noch die Laternenkinder da gewesen seien. Gleich wird mir wärmer. Im Kirchenraum, der heute Abend zur "Zendo" wird, zur Meditationshalle, liegen symmetrisch 14 dicke schwarze Matten auf dem Holzboden, auf jeder Matte eine hölzerne kleine Bank und eine weiße Porzellantasse. Die Kirchenstühle sind hinter einem japanischen Paravent verstaut, davor stehen imposante Klangschalen, zwei Stövchen mit Tee und eine große Trommel. Beim Zazen kommt es vor allem auf das Sitzen in der Stille an. Wir sitzen viermal 25 Minuten, dazwischen lockern wir kurz die eingeschlafenen Füße.

Was sich anhört wie die Speisekarte vom Sushirestaurant, hat durchaus eine Bedeutung

Hier hat alles seine strenge Ordnung, und selbst ein zerstreuter Geist wie ich lernt schnell: Wie man bei der Teezeremonie die Tasse hält, wie man sitzt, sich verbeugt, wie

erste Text, den wir erst langsam vorlesen und dann, die Trommel geht jetzt immer schneller, in beschleunigtem Tempo wiederholen. Wir Neuen kommen kaum hinterher. Macht nichts, lernen wir, allein die Phonetik habe beruhigende Wirkung, auch beim Zuhören.

Ich schließe die Augen und lausche der Trommel und den fremden japanischen Worten, Shiki soku ze ku. Ku soku ze shiki. Was sich anhört wie die Speisekarte vom Sushirestaurant, hat durchaus eine Bedeutung. Wörtlich heißt es "Form ist Leere, Leere ist Form". Mein Nachfragen kommt nicht so gut an, das kenne ich jetzt ja schon. Form ist Leere, das klingt zumindest harmlos. Und die Laute, das stimmt wirklich, haben etwas Beruhigendes.

LESEEMPFEHLUNG



[Gem Özdemir pilgert in Athos \(/artikel/2023/53478/cem-oezdemir-pilgert-in-athos\)](/artikel/2023/53478/cem-oezdemir-pilgert-in-athos)
[Auf dem heiligen Berg \(/artikel/2023/53478/cem-oezdemir-pilgert-in-athos\)](/artikel/2023/53478/cem-oezdemir-pilgert-in-athos)



[Yoga: Religion oder Sport? \(/artikel/2022/52898/yoga-religion-oder-sport\)](/artikel/2022/52898/yoga-religion-oder-sport)
[Ist Yoga eine Religion? \(/artikel/2022/52898/yoga-religion-oder-sport\)](/artikel/2022/52898/yoga-religion-oder-sport)



[Ein Lob des Spaziergangs \(/artikel/2020/48463/ein-lob-des-spaziergangs\)](/artikel/2020/48463/ein-lob-des-spaziergangs)

[Ich muss nichts tun – nur gehen \(/artikel/2020/48463/ein-lob-des-spaziergangs\)](/artikel/2020/48463/ein-lob-des-spaziergangs)

Es sind lange Montagabende, zwei Stunden meditieren, danach Matten aufräumen, Teetassen spülen und Kirchenstühle wieder aufstellen. Aber ich freue mich schon am Wochenende auf den Montagabend. Beim dritten Mal lernen wir eine Atemübung. Ich werde einzeln in die Sakristei zu Wolfgang, dem Zenmeister, gerufen: Warum bin ich hier, wie geht es mir, was ist mein Ziel? Danach bekomme ich meine "Taiwa", meine persönliche Übung. Bald kaufe ich mir eine Meditationsbank, gefertigt in der Behindertenwerkstatt, auf der sitze ich abends zu Hause und übe meine Taiwa.

Wolfgang, um die 70, ehemaliger Vertriebsleiter, bietet die Zazen-Kurse seit 25 Jahren an, er ist ein gewinnender, freundlicher Typ. Spricht vom Advent, erinnert an die Strafgefangenen, die nicht weit von der Kirche in der JVA einsitzen. Eigentlich könnte das hier eine richtig nette Kirchengemeinde sein, aber kaum legen wir die Hände aneinander, sagt er: "Es sieht nur aus wie Beten, wir beten hier nicht." Ist ja gut. Für mich passt sie trotzdem, diese Symbiose aus Meditation und Kirche.

"Schrei doch nicht so"

Kurz vor Weihnachten ruft der Zenmeister an. Leider habe die Gemeinde die Mietpreise erhöht, außerdem die Heizung abgestellt. Die Kirche sei praktisch gewesen zu Corona-Zeiten, wegen der Abstände. Aber künftig treffe man sich lieber in einer beheizten Turnhalle im Taunus. Schade.

Also geht meine Suche nach der Stille weiter. Beim Journalistenstammtisch treffe ich einen Kollegen, der donnerstagabends im Yogastudio meditiert. Er schickt mir erst mal Buchtipps, das gefällt meinem Kopf. Eines der Bücher bestelle ich mir, "Der Weg beginnt unter meinen Füßen". Mein Kopf will eben doch im Groben und Ganzen verstehen, was er da treibt beim Meditieren.

tok der Hammer. Nicht jedes Geräusch lässt sich wegatmen. Manchmal helfen klare Worte. Als vor meinem Fenster ein Autofahrer rumschreit, weil er zugeparkt wurde, versuche ich es erst mit den guten Kopfhörern. Dann mache ich das Fenster auf und sage so sachlich wie möglich: "Schrei doch nicht so." Hilft. Er hält tatsächlich den Mund. Mein Weg beginnt eben doch eher im Kopf.

[Leserpost \(4\)](#)

[Kirche und Religion \(/themenschwerpunkte/kirche-und-religion\)](/themenschwerpunkte/kirche-und-religion),

[Philosophie und Sinn \(/themenschwerpunkte/philosophie-und-sinn\)](/themenschwerpunkte/philosophie-und-sinn),

[Sport und Freizeit \(/themenschwerpunkte/sport-und-freizeit\)](/themenschwerpunkte/sport-und-freizeit)

[Buddhismus \(/schlagworte/buddhismus\)](/schlagworte/buddhismus),

[Christliche Meditation \(/schlagworte/christliche-meditation\)](/schlagworte/christliche-meditation),

[Entspannung \(/schlagworte/entspannung\)](/schlagworte/entspannung), [Kirche \(/schlagworte/kirche\)](/schlagworte/kirche),

[Meditation \(/schlagworte/meditation\)](/schlagworte/meditation), [Religion \(/schlagworte/religion\)](/schlagworte/religion),

[Ruhe \(/schlagworte/ruhe-0\)](/schlagworte/ruhe-0), [Spiritualität \(/schlagworte/spiritualitat\)](/schlagworte/spiritualitat)