

# Sitzen vor der weißen Wand

Zen-Buddhisten trainieren die Präsenz im Augenblick / Tempel in Göttingen

VON MICHAEL CASPAR

**Göttingen.** Regungslos vor einer weißen Wand zu sitzen und den endlosen Strom der Gedanken zu beobachten, darum geht es bei der buddhistischen Praxis

des Zazens, des „Sitzens in Stille“. Elisabeth Wieborg (36) probierte das im Winter 2006 erstmals in der katholischen Gemeinde St. Michael in Göttingen aus. Die Psychotherapeutin war durch Achtsamkeitsübungen auf

den Zen-Buddhismus aufmerksam geworden. Solche Übungen finden zum Beispiel bei der Beruhigung psychisch instabiler Menschen Verwendung. Wieborg erlebte sie als „sehr wirksam“ und wollte deren Hintergrund kennenlernen.

Achtsamkeit, das konzentrierte, hellwache Verweilen im Augenblick, spielt im Buddhismus eine zentrale Rolle. Im Alltag schweifen die Gedanken nur zu leicht ab. Während der Mensch über falsches Tun in der Vergangenheit grübelt oder sich mit Drohendem oder Lockendem in der Zukunft beschäftigt, übersieht er die Möglichkeiten, die die Gegenwart bietet. Um die Präsenz zu fördern, haben die Buddhisten zahlreiche Techniken entwickelt.

Eine davon ist das Zazen. Wieborg praktiziert es seit April 2008 im Göttinger Verein Le-

bendiges Zen, den das Ehepaar Gisela und Gerald Weischede seit 2004 aufgebaut hat. Im Juni 2007 eröffnete die Gruppe, die heute 40 Mitglieder zählt, in der Gotmarstraße 3 einen Tempel. Dort sitzen die Buddhisten seither täglich morgens ab 6 Uhr eine Stunde lang in Stille.

„Regungslosigkeit ist eine gute körperliche Grundlage, um den rastlosen Geist und emporschießende Emotionen zu studieren“, meint Gerald Weischede (61). Der Praktizierende reagiert nicht auf das, was in ihm vorgeht. „Wir laden die Gedanken nicht auf einen Tee ein, sondern lassen sie wieder gehen“, führt Weischede aus. Mit der Zeit beruhige sich der Geist. „Der Praktizierende erkennt das eigentlich Wichtige im Leben. Er sieht, was zu verändern ist“, so der Buddhist. Auf dem Sitzkissen geht es zudem um die ei-

genen Emotionen. „Sie werden nicht unterdrückt“, stellt Weischede klar. Der Buddhist lässt die Gefühle aufsteigen, er spürt seine körperlichen Reaktionen auf sie und sieht, wie sie nach einiger Zeit wieder verklingen. „Diese Erfahrungen helfen im Alltag, die Energie, die mit Emotionen verbunden ist, gezielt zu nutzen, ohne sich von Gefühlen beherrschen und zu unbedachten Handlungen hinreißen zu lassen“, erklärt Weischede. Ein weiterer Effekt: „Das Vertrauen ins Leben wächst, Ängste schwinden“, so der Zen-Lehrer. Das kommt an. Immer wieder besuchen Gäste das Zentrum. Dauerhaft dabei bleiben allerdings deutlich weniger. Die Praxis verlangt Disziplin.

Der Verein praktiziert Soto-Zen in der Tradition von Shunryu Suzuki Roshi und Richard Baker Roshi.



Verlangt Disziplin: Gerald Weischede und Elisabeth Wieborg meditieren. CR