

„Die Arbeit kann beglückend sein“

Ehrenamtliches Engagement im Tibetischen Zentrum



In der Anfangszeit war Geshe Thubten Ngawang einer der wenigen im Zentrum, die nähen konnten und dabei auch tatkräftig halfen.



VON LELANI DIAS UND ANJA OECK

Ein nieselgrauer Nachmittag in Hamburg. Im Gemeinschaftsraum türmt sich frische Wäsche in Rot, Bordeaux, Orange, Gelb und Pfirsich in Bottichen auf den Tischen, an denen sonst studiert wird. Mönchs- und Nonnenroben über Bettwäsche bis hin zu Taschentüchern wandern durch die Hände von Katrin Kern, die regelmäßig mittwochs für drei bis vier Stunden zum Bü-

Es ist eine heilsame Handlung zum Beispiel Geshe-las Roben zu bügeln. Das Bügeln von Roben kann vielleicht dazu führen, dass man selbst einmal Nonne wird.“

Katrin ist Erzieherin und halbtags in der Altenpflege tätig. Seit einem Jahr besucht sie regelmäßig die Diens-tagsmeditation. „Ich bin dankbar, dass es dieses Dharma-Zentrum gibt. Ich hatte das Bedürfnis, mich erkenntlich zu zeigen und etwas zurück zu geben. Für das Bügeln wurde dringend jemand benötigt. Es ergeben sich auch immer wieder wichtige Begegnungen im Rahmen dieser Arbeit.“

Das Tibetische Zentrum ist mit den von außen heran-gebrachten Wünschen und Anforderungen in 25 Jahren stetig gewachsen. Neben den grundlegenden Aufgaben wie dem Systematischen Studium des Buddhismus, das allein die Hälfte des Arbeitsvolumens beansprucht, Seminaren, geleiteten Meditationen und Pūjās, haben die Ordinierten und die Mitarbeiter parallel viele andere Aufgaben zu bewältigen. Dazu zählen Einzelgespräche mit Ratsuchenden, Führungen von Schulklassen, Erwachsenenbildung, Interreligiöser Dialog, Vorträge, Redaktion und Versand der Zeitschrift Tibet und Bud-dhismus mit einer Auflage von mittlerweile 3300 Exem-plaren, Betreuung des Verlags dharma edition, des Buch-ladens Tsongkang, der Flüchtlingshilfe und die Verwal-tung der beiden Häuser in Hamburg und Schnever-dingen. Die Arbeit lässt sich nicht allein von den weni-gen Ordinierten und Mitarbeitern bewältigen.

Die Nonne Carola Roloff, die das Zentrum von An-



Katrin Klein hilft regelmäßig beim Bügeln.

geln ins Zentrum kommt. Kaum ist ein Berg abgetragen und fein säuberlich wieder aufgeschichtet, kommt schon die Nonne Sönam Chökyi um die Ecke und bringt Nachschub. Katrin hilft regelmäßig beim Bügeln. „Bü-geln für andere macht auch mehr Spaß als für sich selbst.



Hans-Heinrich Ramme kam schon Anfang der 80er Jahre ins Tibetische Zentrum und half beim Bau des Stüpa. „Ich hätte das Philosophie-Studium nicht gemacht, wenn ich mich daran nicht beteiligt hätte.“

„Wenn diejenigen, die in der Höhle meditieren und diejenigen, die diese Meditierenden materiell unterstützen, ihre Tugendwurzeln gemeinsam der Buddhaschaft widmen, ist dies ein gutes Omen dafür, dass sie auch gemeinsam die Buddhaschaft erreichen werden.“



nachkommen zu können? – und nicht, was der Einzelne am liebsten machen möchte.“

Geshe Thubten Ngawang betont immer wieder, dass die Arbeit in einem Dharma-Zentrum eine Form der Dharma-Praxis ist. „Es hat ganz sicher einen Nutzen, wenn man sich in Zeiten, wo es die Gesundheit und die anderen Umstände zulassen, besonders einbringt. Das ist es, was man in den Religionen unter der Praxis von Freigebigkeit versteht, und um diese zu üben, braucht man nicht unbedingt sein Portemonnaie zu öffnen.“

„Die Arbeit hat etwas in mir ausgelöst“

fang an mit aufgebaut hat, sagt: „Wir sind wahrscheinlich in Deutschland das einzige Zentrum mit relativ vielen Angestellten. Da könnten einige denken: ‚Die haben ja Angestellte, Mönche und Nonnen; die erledigen alles allein,‘ – das ist aber unmöglich. Uns geht es wie vielen Organisationen, die im ideellen Bereich tätig sind: Wir bekommen keine Kirchensteuern, erhalten keine Zuschüsse von Behörden oder öffentliche Gelder. Trotzdem machen wir viele Veranstaltungen für die Öffentlichkeit. Viele ideelle Tätigkeiten tragen sich wirtschaftlich gesehen nicht.“

Für Hans-Heinrich Ramme hat der Stüpa im Garten des Tibetischen Zentrums, der den erleuchteten Geist Buddhas repräsentiert, eine ganz besondere Bedeutung. Er erinnert sich an den Sommer 1987, als er die Kupferspitze gelötet hat. Viele waren damals unermüdlich im Einsatz und haben gemeinsam geholfen, das Fundament und den Korpus des Stüpa zu bauen. Einen unvergesslichen Tag erlebte er, als er gemeinsam mit anderen die fertige Spitze im Reisegepäck per Zug nach Frankfurt beförderte, wo sie vom Dalai Lama gesegnet wurde.

In jüngster Zeit hat der zehntägige Besuch S.H. des Dalai Lama 1998 in Schneverdingen 600 Menschen beim Helfen zusammengebracht; diese Veranstaltung gehört zu den „Highlights“ ehrenamtlicher Arbeit. Die Begeisterung der Helfer war enorm. Das Tibetische Zentrum ist jedoch besonders auch im Alltag auf Unterstützung angewiesen, denn ein buddhistisches Zentrum ist auch ein großer Haushalt mit den üblichen Aufgaben.

Der Tüftler ist Kraftfahrzeugmechaniker und Maschinenschlosser und hat gewöhnlich mit anderen Dingen zu tun. Seit 1983 besuchte er Kurse im Tibetischen Zentrum und hat schon im ersten Jahr mitgeholfen, das damalige Schwimmbecken in einen Tempel umzubauen. Heute bietet er auf Wunsch von Geshe Thubten Ngawang ehrenamtlich Führungen für Schulklassen an. „Beim Helfen im Zentrum habe ich viel mehr dazu gelernt als bei meiner normalen Arbeit. Die Kleinigkeiten sind das Entscheidende. Ich habe festgestellt, dass die Arbeit zwar anstrengend, aber beglückend sein kann. Es wird etwas ausgelöst ... Ich hätte das langjährige Studium der buddhistischen Philosophie nicht gemacht, wenn ich mich am Stüpa-Bau nicht beteiligt hätte.“ Rückblickend denkt Carola Roloff, dass „durch den Bau des Stüpa auch sehr tiefe Beziehungen unter den Menschen entstanden sind; das hat die Gemeinschaft gestärkt und geformt.“

Für gewöhnliche Arbeit wie Putzen und Kochen ist es schwierig, Helfer zu finden, weil es die gleichen Tätigkeiten sind, die man schon privat nicht gern erledigt. Geshe Thubten Ngawang, der seit 1979 Geistlicher Leiter des Tibetischen Zentrums ist, sagt dazu: „Wir sollten nicht so sehr uns selber sehen und unsere eigenen Wünsche, sondern mehr die Gemeinschaft und die religiösen Ziele. Entscheidend ist die Frage: Was ist nötig, was braucht das Zentrum, um seinen spirituellen Aufgaben

Keine gewöhnliche Putzkolonie

Samstag Mittag im Tempel; es herrscht stille Betriebsamkeit. Michael Kirscht und sein Team beginnen ihre Arbeit mit einer kurzen Meditation „zum Ankommen“ und einem Gebet. Dann beginnt die Reinigung des Tempels. Nach einer kurzen Besprechung türmen die drei Männer die Gebetstische auf, stapeln die Sitzmatten, saugen Stück für Stück die Matten ab. „Wir schaffen es meist nur, die Grundreinigung zu machen. Es gäbe aber noch viele andere Arbeiten; wir könnten gut noch Helfer gebrauchen, denn wir sind keine hektische Reinigungskolonie. Wir arbeiten lieber etwas ruhiger, dann schafft man vielleicht weniger, kann aber Achtsamkeit üben,“ sagte Michael Kirscht in seiner ruhigen, freundlichen Art.

Zu den vernachlässigten Arbeiten zählt das Abstauben der Statuen in den Vitrinen und der Schriften in den Regalen. Michael möchte aber keinen Druck erzeugen – in der Hoffnung, dass sich in angenehmer Atmosphäre mehr Helfer für den Tempel gewinnen lassen. Er hat im Vorraum einen Zettel mit Terminen aufgehängt, auf dem sich jeder eintragen kann. Er persönlich sieht das Zentrum „als Übungsfeld. Man kann Fehler zeigen und muss nicht nach außen immer ‚den Mann stehen‘ wie im normalen Arbeitsleben.“ – Neunzig Minuten achtsamen Putzens sind vorbei, der Staubsauger ist verstaut, die letzte Glühbirne eingeschraubt. Michael, Wolfgang und Arne setzen sich still nebeneinander auf drei der frisch geordneten Sitzkissen, um nach getaner Arbeit zu meditieren und ihre Verdienste zu widmen.

Der Wunsch, dem Zentrum etwas zurückzugeben für die kostbaren Lehren, die sie dort bekommen haben, ist für viele die Motivation für ihre ehrenamtliche Arbeit – auch für Jens Grotefendt. Der 28-Jährige ist jetzt im letzten Jahr des Systematischen Studiums und gehört zu den langjährigen Helfern des Zentrums. Er verwaltet die Kassetten mit den Unterweisungen und ist verantwortlich für ihre Systematisierung und Dokumentation.

Da Jens halbtags als Krankenpfleger arbeitet, Tibetologie an der Uni studiert und Judo-Sport treibt, kann es schon mal ein Zeitproblem geben. „Ich fühle aber die Verpflichtung, Angefangenes nicht einfach abzubrechen. Für mich ist daher der sportliche Teil der Arbeit, möglichst effektiv zu arbeiten. Ich bin von dem Projekt Tibetisches Zentrum überzeugt und habe das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. Gleichzeitig sehe ich die Arbeit als eine Art Prüfstein an: Wenn es Probleme gibt, halte ich



Arne Knoll beim Tempeldienst. „Ich helfe hier mit, weil ich gern im Tempel bin und dadurch mehr vom Zentrum mitbekomme. Wenn ich alles nur als Seminarraum sehen würde, hätte ich keinen Eindruck vom Ganzen.“



Michael Kirscht beim Aufstellen der Opfergaben im Tempel.



Jens Grotefendt vor dem Kassetten-Archiv: Unterweisungen aus über 20 Jahren haben sich hier angesammelt und müssen wohl behütet werden.

Helge Kolwitz beim Kopieren: „Ich möchte näher an den Ordinierten sein, mehr Einblick in das Zentrum bekommen und meinen eigenen Weg festigen. Ein bis zwei Mal die Woche kopiere ich, helfe im Tempel und mache Kleinigkeiten, die so anfallen. Es ist ein schönes Gefühl, dass Sönam Chökyi sich auf mich verlassen kann. Ich fühle mich hier wohl und spüre, dass heilsame Handlungen mich zufrieden machen.“



mich an die japanische Weisheit: 'Nicht den Schuldigen finden, sondern die Sache regeln.' Manchmal fällt es schwer, das Bewusstsein aufrecht zu erhalten, die Tätigkeit als etwas Spirituelles zu sehen und nicht als etwas Gewöhnliches“.

Helfer kommen und gehen

Gisa Stülpe arbeitet seit fast zehn Jahren in der Verwaltung des Tibetischen Zentrums. Es gibt kaum ein Schriftstück, das nicht durch ihre Hände geht. Sie hat schon viele Helfer kommen und gehen sehen. Eine Schwierigkeit sieht sie darin, dass ehrenamtliche Helfer, die gut eingearbeitet

sind, plötzlich wegbleiben. „Natürlich kann ich verstehen, dass jeder seinen eigenen Lebensalltag und Lebenserwerb bewältigen muss. Die ehrenamtliche Arbeit muss zum ganzen Lebensplan der Person passen; dieser ändert sich aber, zum Beispiel wenn jemand einen anderen Job bekommt. Deshalb fehlt manchmal die Kontinuität.“

Frauke Wöhnert arbeitet in einem Team mit anderen und unterstützt Gisa Stülpe seit sechs Jahren in der Flüchtlingsarbeit. Frauke arbeitet fünf Stunden in der Woche im Zentrum, leitet das Projekt „Nonnenkloster Ladakh“ und stellt den Kontakt zwischen den Paten und den Nonnen des Nonnenklosters Mundgod her. Frauke praktiziert seit 20 Jahren

Theravāda-Buddhismus und fühlt sich zugleich dem Zentrum verbunden, in dem der Buddhismus nach tibetischer Tradition vermittelt wird. „Der Aspekt des Mitgefühls, der im tibetischen Buddhismus stark im Mittelpunkt steht, ist eine Bereicherung.“ Über den Fotos der tibetischen Nonnen sitzend sagt sie: „Die Fotos von den Nonnen schaue ich mir ganz intensiv an. Ich erfreue mich an Berichten darüber, wie sie lernen, ausgebildet werden und glücklich sind. Früher habe ich in der Bank und im Käufmännischen mit Geld zu tun gehabt. Nun habe ich mit Menschen zu tun. Das finde ich sehr befriedigend.“

Foto: Privat



Frauke Wöhnert praktiziert in der Theravāda-Tradition und hilft regelmäßig in der Flüchtlingshilfe. Sie findet die besondere Betonung des Mitgefühls im tibetischen Buddhismus anziehend.



Gisa Stülpe arbeitet in der Verwaltung und hat schon viele Höhen und Tiefen im Tibetischen Zentrum miterlebt.

Carmen Sylla, hier im Buchladen Tsongkang, ist überall zur Stelle, wo Hilfe gebraucht wird.



Fotos: Lelani Dias

Angelika Sommer pflegt den Garten im Tibetischen Zentrum – und zwar bei Wind und Wetter. Manchmal kommt sie direkt von der Arbeit im Krankenhaus, wo sie gegen 5.30



Uhr als Krankenschwester ihren Dienst beginnt. „Der Garten ist ein schöner Ausgleich zu meiner Arbeit. Ich komme zur Ruhe und kann meine Gedanken ordnen. Nachdem ich das „Systematische Studium“ beendet habe, ist es auch eine gute Möglichkeit, mit dem Zentrum in Kontakt zu bleiben.“

Saṅgha – die tragende Gemeinschaft

Carmen Sylla ist vor fünf Jahren in die Nähe des Zentrums gezogen, kurz nachdem sie den tibetischen Buddhismus für sich entdeckt hat. Sie ist eine Frau für alle Fälle: Manchmal kocht sie, versorgt den Tempel, hilft im Buchladen, organisiert Feiern, engagiert sich im Beirat und schreibt gelegentlich für Tibet und Buddhismus. „Das Engagement im Zentrum ist für mich Praxis. Man kann alle sechs Vollkommenheiten üben, insbesondere Freigebigkeit, Tatkraft und Geduld. Ich wirke daran mit, die Basis dafür zu schaffen, dass Dharma gegeben werden kann.“

Viele im Tibetischen Zentrum wünschen sich, dass die Mönche und Nonnen von weltlichen Tätigkeiten, zum Beispiel Haushalt, entlastet werden und hauptsächlich für die rein religiösen Aufgaben zur Verfügung stehen. Da die finanzielle Basis für ein buddhistisches Zentrum immer etwas wacklig ist, können aber nicht für alle Arbeiten bezahlte Kräfte angestellt werden. Deshalb kümmern sich die Ordinierten auch mit um Haus und Hof, was wiederum dazu führt, dass wichtige religiöse Aufgaben vernachlässigt werden. Geshe Thubten Ngawang zum Beispiel hat keinen Arbeitsstab. Wenn er etwas zu erledigen hat, zum Beispiel eine Pūjā vorbereitet, muss er Unterstützung suchen. Die Ordinierten sind mit Vereinsaufgaben oft so beschäftigt, dass sie manchmal für den Geshe keine Zeit haben.

Wichtig für ein spirituelles Zentrum ist, dass alle das Gefühl haben, von einer Gemeinschaft getragen zu werden. Genau diese Gemeinschaft suchen viele Menschen, so Carola Roloff, „nicht einen Leistungsbetrieb, in dem konsumiert wird, sondern, wie Geshela es manchmal sagt, wo man sich ein bisschen wie eine große Familie versteht, in der sich alle mitverantwortlich fühlen.“ Carola Roloff denkt, dass die gemeinsame Arbeit auch ein wesentlicher Teil des Gemeinschaftslebens ist: „Es macht einen großen Unterschied für das Gemeinschaftsgefühl, ob man nur zusammen in den Unterweisungen sitzt oder auch zusammen arbeitet.“ Denn ein spirituelles Zentrum ist kein Dienstleistungsunternehmen, bei dem man gegen Geld eine bestimmte Leistung bekommt. „Wenn alle denken 'Ich habe meine Kursgebühr bezahlt und will ansonsten nichts damit zu tun haben', kann sich keine stabile Gemeinschaft entwickeln.“

Manchmal wenden sich Helfer enttäuscht wieder ab

Natürlich möchte jeder auch gern etwas haben, wenn er sich einbringt. Die einen suchen Achtung, Anerkennung, die anderen Zuwendung oder das Gefühl dazu zu gehören. Die Erwartungen werden oftmals nicht befriedigt, weil das Zentrum sehr viele Aktivitäten entfaltet und unter der Anspannung oft nicht genügend Zeit und Muße ist, um auf die Bedürfnisse des Einzelnen einzugehen. Inspirierend für die Gemeinschaft ist es, denkt Gisa Stülpe, wenn Menschen kommen, die Idealismus und Engagement mitbringen; davon lebt ein solches Zentrum, auch spirituell. „Der Beitrag einzelner enthusiastischer Gemüter ist eine spirituelle Aktivität, die das Zentrum heben kann, wenn es mit guter Motivation, Kraft und Vertrauen geschieht“.

Die Nonne Sönam Chökyi sieht ein Manko darin, dass viele Helfer den engeren Kontakt zu den Ordinierten suchen, diese jedoch zu wenig Zeit haben oder den hohen Erwartungen nicht gerecht werden. „Schwierig wird es, wenn diese Menschen sehen, dass wir Ordinierte auch nur Menschen sind, die Stimmungen unterworfen sind. Dann kann es passieren, dass sie sich aus Enttäuschung erst einmal wieder zurückziehen.“ Während der Arbeit ist man sich des heilsamen Nutzens oft nicht bewusst, so Sönam Chökyi, „und regt sich über Kleinigkeiten auf. Manche erwarten etwas Mystisches, etwas Spektakuläres, etwas ganz Wunderbares, und dann kommen sie hierher, es ist alles ganz normal, fast ernüchternd. Das führt zu Frustration. Wenn jemand jedoch hindurchgeht und die Erfahrung macht, dass der Dharma wirkt, der hier gelehrt wird, dann entsteht eine große Wertschätzung verbunden mit dem Wunsch, dieses Zentrum zu unterstützen. Auf die Helfer, die diesen Punkt erreichen, können wir uns verlassen; sie kommen regelmäßig und sind eine große Bereicherung.“

Seit einiger Zeit gibt es ein Team zur Koordination ehrenamtlicher Helfer, angeführt von Josephine Lehnert und Dorothea Langhammer, die seit 2001 auch beide im ehrenamtlichen Vorstand mitarbeiten. Josephine widmet sich neben ihrer Vollzeitarbeit als Teamassistentin einer Mobilfunkfirma fünf bis zehn Stunden wöchentlich der Arbeit im Zentrum. „Weil der Kreis der Helfenden gering ist, wurde die Belastung irgendwann zu groß. Da haben Dorothea und ich beschlossen, die Organisation der ehrenamtlichen Arbeit selbst in die Hand zu nehmen.“ Josephine findet „das Geben und Nehmen“ entscheidend: „Ich habe im Tibetischen Zentrum Unterweisungen erhalten, die mein ganzes Leben verändert haben. Nun gebe ich das zurück, was ich lei-

sten kann, bringe ein, was ich an Fähigkeiten habe und was benötigt wird. Das eine ohne das andere geht einfach nicht; es kann nur zusammen funktionieren.“

Zweimal im Jahr lädt das Tibetische Zentrum zu einem Helfertreffen ein. Geshe Thubten Ngawang und/oder Geshe Ngawang Sonam sowie die Ordinierten kommen dann an einem Sonntagnachmittag mit den ehrenamtlichen Helfern zu einer Pūjā und anschließend dem Kaffee und Kuchen zusammen.

Wer wissen möchte, wann das nächste Treffen ist und mithelfen möchte, kann sich wenden an:

**Josephine Lehnert (Tel.: 040- 636 484 87) und
Dorothea Langhammer (Tel.: 040- 251 411 6)**



„Beseitige Schmutz, beseitige Flecken“ – Alltagshandlungen zu Dharma machen

PABONGKA RINPOCHE

Wir drucken im Folgenden die Geschichte des Chūḍapanthaka, erzählt von Pabongka Rinpoche in seinem Werk „Befreiung in unseren Händen“. Chūḍapanthaka beseitigte Hindernisse für die Dharma-Praxis, indem er lange Zeit den Tempel fegte. Mit freundlicher Genehmigung des Diamant Verlages, der den ersten Band des großen Werkes im Jahr 1999 herausbrachte. Der zweite Band erschien im März 2002.

Guru Suvarṇadvīpi säuberte – seiner Biografie zufolge – sein Zimmer stets eigenhändig. Diese Übung geht auf ein Sūtra zurück, in dem es heißt: „Die Bodhisattvas sitzen mit übereinander geschlagenen Beinen in einer sauberen Umgebung.“ Warum soll man sein Zimmer sauber halten? Wenn euer Guru oder ein hoher Beamter euch besuchen käme, würdet ihr euer Zimmer gründlich auskehren, oder etwa nicht? Genauso müsst ihr aus Hochachtung für euren Guru, die Buddhas und die Bodhisattvas euer Zimmer säubern, wenn ihr sie im Laufe der Meditation einladet.