

# ICH WACHE AUF UND LÄCHLE: Achtsam sein im Hier und Jetzt

VON CHRISTINE RACKUFF

**An fünf Tagen unterrichtete der bekannte Zen-Lehrer Thich Nhat Hanh im Sommer 2003 in Deutschland Achtsamkeit im Alltag. Tagsüber gingen die Teilnehmer ihren normalen Verpflichtungen nach, abends versammelten sie sich zu den Unterweisungen in der Technischen Universität in Berlin. Reporterin Christine Rackuff war dabei und berichtet über ihre Erfahrungen.**



Carsten Graaf

Mein Kurs mit Thich Nhat Hanh begann, ohne dass ich es mitbekam, lange bevor ich mich auf einem der harten Klappsitze im Auditorium Maximum der Technischen Universität Berlin niederließ; fünf Abende hintereinander. Eine kostbare Woche mit dem vietnamesischen Zen-Meister und unermüdlichen Friedensarbeiter Thich Nhat Hanh und seiner Ordensgemeinschaft. Zum ersten Mal lud er zu einem „Stadtretreat“ mitten im Hauptstadt-Gewühl ein. Für die Teilnehmer gab es tagsüber den normalen Alltagsstress, abends dann Anleitungen des Meisters zum bewussten Umgang mit dem Jetzt, mit dem, was ist.

Ob das gut geht, denke ich bei der Parkplatzsuche rund um die Technische Universität Berlin, jeden Abend pünktlich hier sein, um nicht hinten zu sitzen. Erst einen vollen Arbeitstag absolvieren und dann abends noch fit sein für Achtsamkeit? Ich überlege, meine Teilnahme schnell noch abzusagen. Er wird gewiss bald mal wiederkommen, er reist ja viel. Dharma aufschieben auf Sankt Nimmerlein? Stopp! Da ist er wieder, der Ausstieg aus dem Augenblick. Diesmal geht das nicht, ich bin schon drin im Kurs, bevor er überhaupt anfängt. Also keine Ausreden, sondern tun und erkennen, was ist, Achtsamkeit schulen.

Etwa 1000 Zuhörer kommen am ersten Abend. Die Stille im Großen Hörsaal der TU Berlin ist durchdringend. 20 Nonnen und Mönche aus dem spirituellen Zentrum Plum

Village in Frankreich sitzen in Meditation. Lautlos betritt Thich Nhat Hanh, von seinen Schülern auch „Thay“ genannt, den Raum, klein, beinahe filigran, er verneigt sich und setzt sich auf sein Kissen. Seine wachen, klaren Augen erfassen jeden im Saal. Unvermittelt beginnt er zu sprechen, präzise, leise. Er fordert in diesen Moment hinein, mahnt zu voller Präsenz und - zum Lächeln. Den ganzen Tag anlächeln, und auch den Tee, den wir trinken, die rote Ampel, an der wir warten. Dieses Lächeln, sagt Thay ruhig, ist bereits ein Moment der Erleuchtung. „So ist der Geist ganz gegenwärtig. Nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft.“

Damit erwischt er mich schon in den ersten Minuten des Kurses. Meine Gedanken waren gerade bei der Sojamilch, die ich zu kaufen vergaß. Gedanken, die sich völlig beziehungslos einmischen, ohne Rücksicht auf das, was in diesem Moment ist. Der hat nun wirklich nichts mit Sojamilch zu tun. Einer von vielen Augenblicken dieser Woche, der mir zeigt, wie zerstreut mein Geist ist. „Wenn ich selbst nicht gegenwärtig bin, kann ich die Gegenwart des anderen nicht erkennen“, sagt Thich Nhat Hanh in seiner stillen Eindeutigkeit.

Er verweist auf das Atmen, das uns, wenn wir gedanklich abschweifen, ohne Umwege in den gegenwärtigen Augenblick zurück führt: „Der Atem wird zum Objekt des Erkennens“. In unserer gewohnten Vergesslichkeit wissen wir

nicht, dass wir Tee trinken, die Treppe hinunter gehen oder eine Kerze anzünden. Wir tun es ohne wirklichen Bezug zu dem, was wir tun. Bewusstes Atmen oder Lächeln führt unsere Aufmerksamkeit zu unserem Körper und zu unserer Wahrnehmung zurück. Mit dieser Energie der Achtsamkeit erkennen wir, was gerade passiert. Wie einfach, wie schön, wie wahr, denke ich und beschließe, viel mehr zu lächeln. Schon dieser Gedanke lässt mich augenblicklich entspannen. Vertraut mein Körper dem gegenwärtigen Augenblick mehr als ich selbst? Wer ist das Selbst, das Ich, ohne diesen Körper?

Wieder enteilen meine Gedanken in die Ferne, und ich verpasse die Worte, die der Meister gerade spricht. Wo ist meine Konzentration, wenigstens an diesem Abend? Meine friedvolle Offenheit hat sich schlagartig in Verärgerung gewandelt, über mich selbst. Bewusst kehre ich zu meinem Atem zurück und lasse ein Lächeln entstehen. Es steigt unsichtbar in mir auf, erwärmt mein Gesicht und sogar meine Füße. Genial. Ob das mit den Füßen auch zu Hause funktioniert? Wird schon, bleib im Augenblick. Wieder pfeife ich mich innerlich von der erstbesten Ablenkung zurück. Mein Lächeln scheint sich wohl zu fühlen, es bleibt länger bei mir als vorher.

Die Tage mit Thich Nhat Hanh sind intensiv, längst nicht nur in den Abendstunden, wenn sich alle wieder im Audimax treffen. „Die Achtsamkeitsenergie hilft uns zu erkennen, was jetzt gerade ist.“ Stimmt. Als ich gestern knapp mit der Zeit war, fuhr ich mit meinem Auto auf der freien Busspur. Klar, ich weiß, die sind für private Pkw verboten: Prompt fährt hinter mir ein Taxi stoßstangendicht auf, der Fahrer droht mit wütendem Gesicht und schreibt sich demonstrativ mein Autokennzeichen auf. Mist, denke ich, das kann teuer werden, das mache ich doch sonst nicht. Warum denn gerade in diesen Tagen der Achtsamkeit? Meine Zerknirschung hält fast den ganzen Abend an, Schuldgefühle, Wut, Enttäuschung ergeben eine würgende Mischung. Bis mir das Lächeln einfällt, weil ich Thay lächeln sehe, scheinbar ohne Grund. Es hilft mir sofort.

### Den Tag in ein Kunstwerk verwandeln

Gehmeditation, gemeinsame Essmeditation draußen im Universitätspark, Vogelgezwitscher, Freude an der Gemeinschaft, und mittendrin sitzt Thich Nhat Hanh mit Lunchpaket und Wasserflasche, so wie wir. Er segnet sein Brot, sein Wasser, schaut in die Runde, lächelt bescheiden. Was

ist nun daran so schön, fragt mein Verstand. Ruhe, flüstert mein Lächeln, es ist schön. Sonst nichts. Reicht dir das nicht? Mein Verstand ist drei Sekunden sprachlos. Immerhin, ein Anfang.

Das kann mit liebevollen Gedanken geschehen, mit achtsamer Sprache und einfühlsamem Handeln. Thich Nhat Hanh wird in diesen Tagen nicht müde, die kleinen Selbstverständlichkeiten des normalen Lebens einzubeziehen. Das achtsame Zähneputzen in Freude, das Duschen, selbst das Benutzen der Toilette als Achtsamkeitsübung zu nehmen. Bei Wut empfiehlt er, sich eine wohlrig temperierte Wärmflasche auf den Bauch zu legen, um die Kälte des Hasses auszuleiten, einfühlsames Zuhören, freundliche Sprache und das edle Schweigen als Schritte der Achtsamkeit mit uns selbst zu sehen.

Mit aller Entschlossenheit der gewohnten Energie des Rennens und der Geschäftigkeit widerstehen, ermuntert der Engagierte Buddhist. Sie ist eine Verführerin und wirft uns aus dem Gleichgewicht. Rennen ist Wollen, ist Müssen, um jeden Preis. Wieso komme ich auf so etwas Einfaches nicht selbst? Weil ich in meinen eigenen Vorstellungen gefangen bin, dass Rennen nützlich sei. Vielleicht ist es meine ganz persönliche Angst, mein Ziel zu verpassen, nie wirklich anzukommen, die mich so treibt. Just in diesem Moment stimmen die Nonnen einen kleinen Text mit leichter Melodie an, bis der ganze Saal mitsingt. „Ich bin angekommen, ich bin zu Haus, im Reinen Land verweile ich“. Heulen könnte ich. Die Melodie begleitet mich nach Hause, hilft mir einen nächsten heftigen Moment des Ärgers leichter zu verdauen.

Als ich an diesem Abend den Seminarort verlasse, geht ein heftiger Gewitterregen nieder. Ich rette mich in mein Auto, Sturzbäche prasseln auf die Scheiben. Das Gewitter zieht ab, geht in sanften Landregen über, ich fahre los. Die Scheibe bleibt überschwemmt. Was denn, ausgerechnet jetzt geht der Scheibenwischer kaputt? Was heißt hier kaputt? Er ist weg. Auf der Beifahrerseite ist er noch da, wie soll ich ohne Sicht fahren?

Ich zwingen mich zu Geduld, widerstehe meiner wachsenden Empörung. Der Scheibenwischer muss geklaut worden sein. Er fällt nicht einfach ab. Später in der Werkstatt sagt der Monteur: „Den hat einer professionell abmontiert, dazu braucht man einen Spezialschlüssel.“ Passt genau. Der hat einen. Und ich bekam einen von Thich Nhat Hanh in diesen Tagen - ich nenne ihn nur anders. Ich nenne ihn Achtsamkeit.



**Thich Nhat Hanh**, 1926 in Vietnam geboren, Zen-Meister, Dichter und Friedensaktivist, trat 1942, mit 16 Jahren ins Kloster ein und gründete 1964 den „Intersein-Orden“, dem heute rund 800 Ordinierte und Laien angehören. Er engagierte sich unermüdlich für den Frieden in Vietnam und musste ins Exil gehen. 1982 gründete er das spirituelle Zentrum Plum Village in Frankreich. In Berlin eröffnete er 2002 das erste Stadtkloster und Übungszentrum „Quelle des Mitgefühls“.