



„Dort finde ich

innere Stille“

Wie kann man im Alltag zur Ruhe kommen? Die Japanologin Fleur Sakura Wöss über die Kunst der Meditation, worin sie sich vom bloßen Nichtstun unterscheidet und ihre Faszination für Japan

Der Sonntag ist ein Tag zum Innehalten. Wie leben Sie ihn?

(lacht) Das ist eine interessante Frage. Ich halte mir einen solchen Tag ganz terminfrei, auch ohne Familienterminen, wenn es geht. Das ist schön, weil man im Alltag immer unter Druck steht, was man noch alles erledigen sollte. Das betrifft auch Ausstellungen in Museen und Galerien oder Konzerte, die man besuchen möchte. Bei schönem Wetter gehe ich wandern. Wenn ich zurückkomme, meditiere ich.

Wie würden Sie einem Laien das Meditieren erklären?

Wir bekommen sehr viele Impulse von außen. In der heutigen Zeit sind das viel zu viele Reize. So ist uns die Ruhe abhandengekommen. Beim Meditieren zieht man sich in einen Raum zurück, ohne Ablenkungen von außen, sodass sich das Auge ausruhen kann. Man sieht nach innen, statt wie sonst die Antennen nach außen gerichtet zu haben. Das Meditieren ist aber kein Tagträumen, sondern man fokussiert sich auf ein Ding: das Einfachste ist, den Geist auf den Atem zu konzentrieren, weil wir ihn immer in uns tragen.

Wie fühlt sich das an?

Beruhigend. Man kommt zur Ruhe, weil man aus dem Hamsterrad der Sinneseindrücke aussteigt.

Beim Nichtstun, so wie wir es verstehen, tut man ja auch etwas: Man denkt nach, liest ein Buch, entspannt sich. Wo sehen Sie den Unterschied zum Meditieren?

Das Meditieren geht tiefer. Es ist so, wie wenn ein Kieselstein in einen Teich fällt. In einem seichten Teich mit nur einem Meter Tiefe landet er schnell auf dem Grund. Das ist vergleichbar mit einem Konzert, das man sich anhört, oder mit Lesen. Da kommt man auch zur Ruhe, aber die Ruhe hält nicht lange an. Wenn der Teich 150 Meter tief ist, und man zum Grund taucht, ist das etwas völlig anderes. Dort ist Klarheit und innere Stille.

Kommen wir auf Japan zu sprechen, das Land der Zen-Meditation. Sie selbst sind in Tokio geboren, Ihre Mutter unterrichtete dort als Musikwissenschaftlerin, und Ihr Vater war Dirigent. Was fasziert Sie an diesem Land?

(lacht) Wahrscheinlich bin ich schon familiär vorbelastet. Es ist diese Klarheit, diese Ruhe, die ich im Zen finde. Daraus erwächst eine sehr klare Sicht. Das

ist eine Eindeutigkeit, die sehr wohltuend ist. Auch ein anderes Beispiel finde ich beeindruckend: Wir hatten einen jungen japanischen Mönch zu uns zu einem Zen-Retreat eingeladen. Die Teilnehmer übernachteten in Zelten, und jeder hat sich eingerichtet. Am dritten Tag merkte einer, dass der Japaner weder Matte noch Schlafsack hatte und vollkommen übermüdet war. Er hat nichts gesagt, während alle anderen für sich selber gesorgt haben. In Japan wäre das nicht passiert: Da hätte ein älterer Kollege auf ihn geschaut.

Es kann anstrengend sein, Tag für Tag Entscheidungen treffen zu müssen, mögen Sie auch noch so klein und unbedeutend sein. Ein Freund hat Sie in Japan gelehrt, dass es nicht so wichtig ist, wie man den Kaffee serviert bekommt: Als Cappuccino oder Milchkaffee...

Ja, für mich war es ein Ausdruck der Individualität, einen speziellen Kaffee auszuwählen. Dort wurde ich nicht nach meinen Vorlieben gefragt, sondern der Kaffee wurde einfach serviert.

Das kann sehr wohltuend sein. Mein japanischer Freund sagte: Wie anstrengend ihr lebt! Dauernd müsst ihr Entscheidungen treffen.

In Japan gibt es einen starken Hang zur Überarbeitung und sehr viele Suizide. Wie passt das zu dieser Zen-Kultur?

Es gibt in Japan Zen-Tempel und Zen-Klöster, wo manche auch hingehen. Aber im Allgemeinen wird das als eher altmodisch angesehen. Viele sind in ihrem Beziehungsgeflecht und in ihrer Angst vor Arbeitsverlust so gefangen, dass sie da kaum rauskommen. Auch hier arbeiten die Menschen bis zum Burnout und wissen eigentlich, dass sie es anders machen sollen.

„Mama, wann hast du denn wieder mehr Zeit für uns?“, hat Ihr kleiner Sohn Sie

Zur Person



Fleur Sakura Wöss, 64, Japanologin und Zen-Lehrerin, wurde als Tochter einer Musikwissenschaftlerin und eines Dirigenten zur Zeit der Kirschblüte („Sakura“) in Tokio geboren. Nach dem Studium der Japanologie, Sanskrit und Buddhismuskunde lehrte sie 14 Jahre als Professorin an der Universität Wien. Sie forschte mehrere Jahre an japanischen Universitäten und als Wissenschaftlerin in einem buddhistischen Tempel. Mit 40 Jahren beendete sie ihre wissenschaftliche Laufbahn. Heute unterrichtet sie am Zen-Meditationszentrum „Mishoan“ in Wien, bietet auch in Deutschland Zen-Seminare an und berät Führungskräfte bei Reden und Präsentationen. (ink)

einmal gefragt. Das können viele nachvollziehen, die sich zwischen Familie und Beruf zerreißen. Was können Sie tun, um sich kleine Zwischenräume zu schaffen, wie Sie es nennen?

Mit kleinen Kindern ist das eine riesige Herausforderung und sicher sehr schwer, sich solche Zwischenräume zu schaffen. Man muss sich überlegen, was wirklich wichtig ist. Ich wäre damals wahrscheinlich auch bereit gewesen zurückzustecken. Glücklicherweise habe ich einen Mann, der sich mehr um unsere Kinder kümmerte, weil wir beide der Meinung waren, dass die Familie das Allerwichtigste ist. Doch am Ende lösen sich die Karrierepläne in Schaum auf, und im Rückblick bedankt sich niemand, dass man Überstunden gemacht hat. Wenn man Kinder hat, ist es das Beste, sich nur darauf zu konzentrieren, was die Kinder brauchen. Das Stressigste ist, dann etwas anderes tun zu wollen. Wenn sie spielen wollen, sollte man sich ganz auf dieses Spiel einlassen.

Sie selbst sind ja einen drastischen Schritt gegangen, als Sie mit 40 Jahren Ihre Professur an der Universität in Wien aufgegeben haben. Warum haben Sie das gemacht?

Das hatte verschiedene Gründe. Als mir ein Lehrstuhl in Duisburg und Würzburg angeboten wurde, wusste ich, dass ich dort keine Unterstützung für meine Kinder gehabt hätte. Ich hatte aber auch das Gefühl, mich persönlich nicht weiterentwickeln zu können. Es gibt an der Universität immer dieses Hierarchie-Gefälle zwischen Professoren und Studenten. Man beschäftigt sich mit sehr spezialisierten Themen, und es gab kein Team, jeder war Einzelkämpfer. Und es schlug aufs Klima, dass sich mehrere hoch qualifizierte Dozenten eine halbe Sekretariatsstelle teilen mussten. Auch der Konkurrenzdruck machte mir zu schaffen. Ich war überarbeitet, und dann kam die Frage: Ist das alles, was das Leben mir bietet? Zu Hause schauen mich meine Kinder traurig an, während ich über ein spezialisiertes Thema in der japanischen Gesellschaft nachdenke und dazu Vorträge halte.

Führen die Manager, die Sie heute im Auftrag von Unternehmen in dieser Kunst des In-sich-Hineinschauens unterrichten, das für sich im Alltag fort?

Manche bleiben dabei. Sie sagen, sie würden den Alltag nicht schaffen ohne Meditation. Das gibt ihnen eine Melodie in den Tag hinein, eine gewisse Grundruhe. Und auch eine Sicht, was wichtig ist und was nicht.

Gibt es einen geeigneten Zeitpunkt am Tag um zu meditieren?

Der beste Zeitpunkt ist morgens oder abends. Das hängt mit unserem Biorythmus zusammen. Es ist auch sehr schön, wenn man sich in der Dämmerung zurückzieht und ein Vogel ans Fenster kommt und singt. Man merkt, wenn die Welt rundherum ruhig wird.

Wie man zur Ruhe kommen kann

► **Meditation** (vom lateinischen Wort für nachsinnen, nachdenken) umfasst Methoden, von denen viele religiös begründet und sehr alt sind, wie die Zen-Meditation oder buddhistische Meditationsformen. Die Meditation gilt inzwischen auch in der säkularen Welt als Entspannungstechnik mit nachgewiesener Wirkung auf Körper und Psyche. Dadurch soll der Mensch frei werden von der dauernden Schau auf sich selbst. Man lernt, Gedanken kommen und gehen zu lassen und sich von äußeren Reizen abzuschirmen und sich auf eine einzige Sache, einen Gedanken zu konzentrieren. Neben der Sitzmeditation gibt es Verfahren, die mit Bewegungen verbunden sind, wie Tai-Chi, Qigong und Yoga.

► **Autogenes Training:** Nur mit der Kraft der Gedanken kann man seinen Körper entspannen. Im Sitzen oder Liegen wendet man seine Aufmerksamkeit verschiedenen Körperteilen zu. Beginnen kann man, indem man sich mehrmals in Gedanken zuspricht: „Mein rechter Arm ist ganz schwer“. Indem man sich diese Schwere im Arm vorstellt, stellt sich das Gefühl ein. Neben

der Schwere- gibt es auch die Wärmeübung, die die Durchblutung verbessert. Ein möglicher Satz, den man sich denkt, wäre: „Mein rechter Fuß ist ganz warm“. Atem, Herz und andere Zonen des Körpers folgen bei der Entspannung. Autogenes Training beruhigt den Kreislauf, entspannt körperlich und schafft einen klaren Kopf.

► **Gedankenreise:** Man macht es sich im Liegen bequem, schließt die Augen und stellt sich einen einsamen Strand vor. Es ist warm und sonnig, man spürt den warmen Sand unter den Füßen, zwischen den Zehen. Die Sonne wärmt die Haut. Die Luft schmeckt salzig und eine leichte Brise streicht über die Haut, während man durchs Wasser watet. Man schaut aufs Meer, lauscht dem Rauschen der Wellen und genießt das wohlige Gefühl. Zur Rückkehr in den Alltag reckt und streckt man sich, atmet tief durch und öffnet langsam die Augen. (ink)



Wie man seine Selbstheilungs Kräfte aktiviert: Interview mit dem Neurowissenschaftler Tobias Esch. www.sk.de/exklusiv

Wenn jemand noch nie meditiert hat, kann er damit morgen anfangen?

Natürlich kann man sich hinsetzen mit gerader Wirbelsäule und anfangen, sich auf seinen Atem zu konzentrieren. Es gibt viele, die das auch machen. Eine Zeit lang geht das auch, wenn man sehr diszipliniert ist. Dann braucht man aber auf jeden Fall einen Lehrer. Denn manche fangen an, ihren Atem zu manipulieren, was nicht gut ist. Ein Lehrer kann helfen, dies zu erkennen und zu Übungen raten, die zu einem passen.

Ihr Vater war der Erste, der auf besondere Weise zwischen seinen Konzerten Luft geholt hat. Wie hat er das gemacht?

Er saß in der Sonne, ging spazieren oder hat sich Kunstbücher angeschaut. Streichquartett spielen war ebenfalls seine Art der Meditation. Sonst hatte er mit Meditation nichts am Hut. Eine Art der westlichen Meditation ist die Musik. Man sitzt ruhig da und versucht, sich auf die Klänge zu konzentrieren. Wenn man meditiert, gelingt es besser, sich auf die Melodien einzulassen.

Sie haben eine Woche auf einer Almhütte ohne Computer, Handy und ohne Schreibsachen verbracht. Was haben Sie erlebt?

Selbst wenn wir uns aus der Welt rausnehmen, geht das Tempo dort draußen weiter. Dieses Tempo ist, in der Stadt noch mehr als auf dem Land, wie ein Schwungrad. In der Einsamkeit der Almhütte läuft dieses Rad in einem zunächst weiter. Da ist dieses Kribbeln, weil wir uns noch nicht aus dem Tempo der Welt um uns herum herausnehmen können. Mein Geschmack hat sich in der Einsamkeit der Hütte verändert. Ich brauchte weder Kaffee noch Orangensaft, hatte keine Lust auf Schokolade, Wein oder anderes, was ich sonst so gern mag. Durch die Stille und das Nichtstun bin ich sehr zu mir selbst ge-

kommen und brauchte alle diese Dinge nicht.

Und wie haben Sie sich danach gefühlt?

Ich spürte eine große Kraft und Lebenslust, wieder Neues anzupacken. Als ich in einen Supermarkt gegangen bin, hatte ich den Eindruck, dass diese bunten Packungen mich geradezu anschreien. Wie sehr einen die Welt in diesem Punkt beeinflusst, merkt man erst, wenn man sich ausklinkt.

Sie raten, dieses Land der Zwischenräume wiederzuentdecken, in dem man zur Ruhe kommt, um neue Kraft zu schöpfen. Wie fängt man damit an?

Das Land der Zwischenräume hat die Wurzel in der Meditation. Das bedeutet, man sollte irgendeine meditative Praxis für sich entdecken. Das kann auch ein Waldspaziergang sein. Die Japaner haben Rituale wie die Teezeremonie geschaffen, bei der sonst nichts passiert. Ich selbst versuche nicht von einem Termin zum anderen zu eilen, sondern nehme mir bewusst zwischendurch eine Viertelstunde Zeit. In der Stadt sind Kirchen die einzigen Stätten, wo es still ist. Dort kann man sich hinsetzen, seinen Atem beobachten und zur Ruhe kommen.

FRAGEN: BIRGIT HOFMANN



Fleur Sakura Wöss:
„Innehalten“. Kösel-Verlag München,
186 Seiten,
16,99 Euro



Die österreichische Zen-Lehrerin Fleur Sakura Wöss beim Waldspaziergang: Ein solcher Spaziergang kann eine meditative Praxis sein, sagt sie.