

Ursula Richard

STILLE IN DER STADT

Ursula Richard

STILLE IN DER STADT

Ein City-Guide
für kurze Auszeiten
und überraschende
Begegnungen

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
EOS liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Elisabeth Petersen, München
Umschlagmotiv: mauritius images/0001815–imagebroker
Druck und Bindung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohorelice
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-466-37002-3

www.koesel.de

INHALT

Einführung: Stille in der Stadt	7
------------------------------------	---

Teil 1:

STADTLUST – STADTFRUST

Merkmale einer urbanen Spiritualität	18
Achtsamkeit – leichter gesagt als getan	23
Man sieht nur das, was man schon kennt?	35
Die Rückkehr des Flaneurs	47
Meditation, Stille und kurze Auszeiten überall und jederzeit	52
Sehnsuchtsorte: traditionelle und andere sakrale Räume	67
Die Rückkehr der Gärten in die Stadt	74
Auch das Leiden gehört dazu	85

Teil 2:

DIE STADT IST EIN SPIEGEL

Notarzdienst ist spirituelle Stadtpraxis	96
Geht dahin, wo es euch berührt	106
Spirituelle Stadtpraxis in Hamburg – Eine Reise	118
Auf der Suche nach der verlorenen Dimension	121
Unser Menschsein als Abenteuer begreifen	131
Weil mir jetzt erst morgens zum Lächeln zumute ist	137
Zen im Pfarrhaus	144
Ein Traum	148
Danksagung	153
Anmerkungen	155
Weiterführende Literatur	158

EINFÜHRUNG: STILLE IN DER STADT

BEWUSSTHEIT VERSUS BUSINESS

Kulturelle Vielfalt, Kreativität und Freiheit sind Schlagworte, die wohl den meisten spontan einfielen, fragte man sie nach positiven Assoziationen zu einem Leben in der Stadt. Dagegen käme es vermutlich den wenigsten in den Sinn, die Großstadt mit Stille in Verbindung zu bringen und als den für ein spirituelles, meditatives Leben bestens geeigneten Ort zu halten. Dabei ist genau dies der Fall. Das mag jene Menschen erstaunen, die meinen, ein solches Leben sei an Bedingungen gebunden, die in der Stadt kaum anzutreffen sind – an Geräuscharmheit, Natur und Abgeschiedenheit zum Beispiel. Sie reisen möglicherweise durch die halbe Republik in ein ländlich gelegenes, spirituelles Zentrum, um mithilfe eines Yoga- oder Meditationskurses wieder aufzutanken und so gestärkt in die Stadt zurückzukehren. Damit verhalten sie sich wie Menschen an Landesgrenzen, die oft viele Kilometer fahren, um jenseits der Grenze billiger zu tanken. Sind sie dann zurück am Heimatort, ist der Tank schon wieder halb leer und der Nachmittag vorbei.

Viele Jahre lang habe ich ähnlich gedacht und gehandelt. Spätestens eine halbe Woche vor Beginn des Meditationskurses im ländlich gelegenen Zentrum wurde mein Leben sehr hektisch, da ich tausend Dinge zu bedenken und erledigen hatte, bevor es zur Entspannung aufs Land ging. Vollkommen erschöpft bestieg ich in letzter Minute den Zug und atmete auf. Nun konnte das meditative, achtsame, bewusste, verlangsamte Leben losgehen. Nach einer Woche des meditativen, achtsamen, bewussten, verlangsamten Lebens ging es zurück in die

Stadt. Schon im Zug, nein, wenn ich ehrlich bin, schon am Abend vor Kursende, kreisten meine Gedanken zunehmend wieder um das, was ich als Nächstes zu bedenken und zu erledigen hatte. Und zurück in der Stadt musste ich genauso viel in kürzester Zeit abarbeiten, weil ich mir diese Meditationswoche gegönnt hatte, wie ich zuvor erledigen musste, um sie mir überhaupt leisten zu können. Und wie aus einem Luftballon begann die durch viele Stunden des Sitzens gewonnene Energie langsam, aber sicher zu entweichen ... und ich blickte schon wieder in den Kalender, wann ich mir die nächste Woche »freischaufeln« konnte, um wieder dieses Konzentrat eines meditativen, achtsamen, bewussten, verlangsamten Lebens in mich aufzunehmen. Ähnlich wie eine Süchtige, die sich, kaum lässt die Wirkung der Droge etwas nach, schon mit dem Nachschub beschäftigt.

Da traf ich zufällig einen Bekannten auf der Straße, der meist sehr angespannt und wie unter Strom wirkte. Er hatte einen anstrengenden Job, versuchte dem Stress aber durch Yoga- und Meditationskurse entgegenzuwirken. Diesmal wirkte er heiter und gelassen. Auf meine Frage, ob er einen anderen Chef oder Job habe, verneinte er. »Ich habe meine Kurse aufgegeben und lebe einfach nur noch. Du glaubst nicht, wie wohltuend und entspannend das ist«, sagte er.

Dieses Gespräch brachte mich weiter ins Grübeln, und ich begann mich ernsthafter als zuvor mit der Stadt – und da ich in Berlin lebe, ist es die Großstadt – als Ort der Stille, spirituellen Praxis und Erfahrung zu beschäftigen. Ich verstand zunehmend, dass die Stadt nicht als solche der Energie, Gelassenheit, Balance, meditative Ruhe verzehrende Vampir ist, für den ich sie bislang gehalten habe, und der ich, sooft es ging, zu entfliehen suchte, um Energie, Gelassenheit, Balance, meditative Ruhe zu akkumulieren, die mich zumindest eine Zeit lang wieder tragen. Dies war lediglich *meine* Sicht, die ich jedoch durch *meine* Wahrnehmung und *mein* Handeln immer wieder bestätigte. Ich begriff aber auch, dass nicht nur die Unterteilung: hier Stadt (laut, hektisch,

zerstreuend, Energie entziehend) dort Land (ruhig, meditativ, fokussierend, Energie spendend) der Knackpunkt ist, sondern dass das eigentliche Problem tiefer liegt.

Solange ich spezielle Zeiten und Orte für Stille und spirituelle Praxis, für Meditation oder Entspannung »reserviere«, um mich frisch, wach und gelassen den weiteren 16 Stunden des Tages widmen zu können, so lange besteht die Gefahr, dass Spiritualität kein integraler Bestandteil meines Lebens ist, sondern lediglich Teil meines Terminkalenders, in dem ich eben auch noch die halbe Stunde Meditation am Morgen oder Abend, die Yoga-Stunde, die Meditationsgruppe einmal in der Woche oder den Vortrag am Wochenende unterbringe. So wird Spiritualität unweigerlich zu einer unter anderen Selbstoptimierungsstrategien. Wie es aussieht, wenn Spiritualität zu einer Stütze gesellschaftlich geforderter persönlicher Optimierungen wird, kann man gut an den Ankündigungen für Zen-Leadership-Seminare sehen, den Anzeigen für manche Yogakurse oder den Werbekarten von Personal Meditation Coachs, auf denen angeboten wird, dass der Coach vor dem Meeting ins Büro kommt, um mit dem Klienten zu meditieren, damit der klarer und gelassener in die Besprechung gehen oder auch Leute entlassen kann. Das mögen vielleicht Extreme sein, doch in abgemilderten Formen ist diese Haltung weitverbreitet. Sie führt zum Beispiel auch dazu, dass Mitarbeiter in spirituellen Zentren oder sogar dort Lehrende an Burnout leiden, obwohl sie propagieren, dass Meditation und Achtsamkeit für ein gelassenes, glückliches Leben so wesentlich seien.

DER STILLE IST ES EGAL, WO DU SIE ERFÄHRST

In diesem Buch wird vorgeschlagen, die Unterteilung: hier mein Meditationskissen für die spirituelle Übung, da der Alltag, in dem ich meinem ganz normalen Leben nachgehe und mich durch die Übung besser fühlen will oder in den ich »Spirituelles« zu integrieren suche, aufzugeben. Der ganze Alltag, das gesamte Leben kann vollkommen unterschiedslos spirituelles Praxisfeld sein. Das mag vielleicht anstrengend und nach viel zu hohen Ansprüchen klingen. In Wahrheit ist ein solch vermeintlicher Verzicht entspannend und entlastend und erlöst uns von zu hohen Ansprüchen an uns selbst. Auf diese Weise verändert sich unsere Sicht auf uns und unser Tun, aber auch auf die Stadt und die Mitmenschen grundlegend. Das bedeutet nicht, darauf zu verzichten, in einem Meditationszentrum zu meditieren, Tai-Chi oder Yoga zu üben, Gottesdienste zu besuchen oder Ähnliches. Es soll lediglich darauf aufmerksam gemacht werden, dass achtsam über die Straße zu gehen oder einem anderen Menschen die Tür aufzuhalten durchaus mit Spiritualität zu tun hat. Das heißt auch nicht, dass Meditationsretreats in ländlichen Zentren, Exerzitien oder Entspannungsurlaube, ein Rückzug ins Kloster, ein Wellness-Wochenende oder jahrelange Aufenthalte in japanischen Zenklöstern keinen besonderen Wert hätten. Natürlich haben sie den. Sie ermöglichen Erfahrungen in einer Tiefe, die so wohl (fast) nur in Perioden des Rückzugs möglich sind und manchmal die Ausrichtung eines ganzen Lebens verändern können. Doch auch eine Begegnung in der U-Bahn kann tief greifende Auswirkungen haben.

»Stille in der Stadt« zu suchen, beinhaltet in der Konsequenz eine Haltung, in der solche Unterscheidungen mehr und mehr bedeutungslos werden. Getragen ist diese Haltung von Achtsamkeit, Offenheit, Anteilnahme/Mitgefühl sowie einer Ausrichtung auf Verbundenheit (siehe S. 85ff.). Und als Haltung kann sie überall, jederzeit und in jeder Aktivität präsent sein.

Solange ich die Stadt – wie es oft in spirituellen Zusammenhängen geschieht – als vorwiegend durchsetzt von nachweislich krank machenden Faktoren wie Lärm, Stress, Geschäftigkeit und Hektik begreife, als Moloch, in dem man als spirituell Praktizierender und Suchende immer wieder unterzugehen droht, mache ich die Stadt zu einem Kampfplatz und Kriegsschauplatz. Ich trenne mich ab von ihr, suche mich darin als heile Insel zu behaupten, errichte um mich Mauern in Form von Entspannungs- und sonstigen Techniken, um so gegen die Flut städtischen Unrats gewappnet zu sein. Ein letztlich vergeblicher Versuch, denn wir sind keine abgetrennten, isolierten Inseln, die für sich allein »Rettungspakete schnüren« könnten.

Es scheint vielleicht auf den ersten Blick eine absurde Idee, die Perspektive der Getrenntheit und Distanzierung aufzugeben, umfasst die Stadt doch genügend Aspekte, die man als hässlich, unangenehm und vermeidenswert zu erachten gar nicht umhin –



kann. Ich denke hier an heruntergekommene Gebäude, öde Gegenden oder aufdringliche, randalierende Menschen. Auf den zweiten Blick kann man sehen, dass es auf lange Sicht anstrengender ist, sich immer wieder von Hässlichem, Unangenehmem abzuwenden und auf der Autonomie seines Insel-Ichs zu bestehen, das man immer mehr verbessern, veredeln und zur Trutzburg ausbauen will.

Vor allem in süd- und nordamerikanischen Ländern gibt es Stadtviertel, in denen sich diejenigen, die es sich leisten können, durch Mauern und Tore von der übrigen Stadt abgrenzen, um in Sicherheit und Abgeschlossenheit zu leben («gated communities»). Oft sind selbst ihre Villen noch von Mauern umgeben, die so hoch sind, dass sie den Bewohnern den Blick nach draußen versperren. Das Gefühl potenzieller Bedrohung wird aber selbst durch die ausgeklügeltsten Überwachungssysteme nicht verschwinden, verweisen diese doch stets auf das, was sie verhindern sollen.

Nichts anderes gilt für unsere individuellen Versuche, das eigene Ich als Sicherheitszone auszupolstern. Wir leugnen damit die Tatsache, dass wir mit allem in der Stadt verbunden sind: mit den Plattenbauten in Berlin-Marzahn, wenn wir selbst in einer Villa im Grunewald wohnen, mit dem Bettler in der U-Bahn, während wir nur im Auto durch die Stadt fahren. Dass wir diese Verbindung in ihrer Wirkung meist gar nicht oder kaum spüren, bedeutet nicht, dass sie nicht existiert.

Be Berlin oder *I Amsterdam* – diese Slogans, erdacht von den Marketing- und Tourismusabteilungen jener Städte, bringen genau das (vermutlich unbeabsichtigt) zum Ausdruck, um was es bei einer urbanen Spiritualität geht, nämlich mitten im Leben, mitten in der Stadt verortet zu sein.

Sich von dem Gedanken zu verabschieden, dass man sich gegen die Stadt abgrenzen müsse, um gut in ihr zu leben, bedeutet nicht, sich ihr wehrlos zu ergeben, sich in ihr aufzulösen und von ihren Reizen überfluten zu lassen. Es bedeutet, Werkzeuge zu kennen und sie geschickt zu handhaben, Werkzeuge,

die uns darin unterstützen, wach, lebendig und freudvoll in der Stadt zu leben. Sie machen uns Mut, unserem »Wunsch nach Verbundenheit nachzugehen«, wie die buddhistische Lehrerin Sylvia Kolk sagt, »und zu erkennen, dass diese Verbundenheit alles Menschsein einschließt, was wir in der Stadt erleben. Daraus kann sich eine ganz neue Liebe zum Leben entwickeln«. Es bedeutet auch, um Orte in der Stadt zu wissen, die uns inspirieren und stärken. Wenn man sich ernsthaft auf die Suche macht, wird man erfahren können, dass es sehr viel mehr und auch ganz andere sind, als wir gemeinhin denken, wenn wir uns meditative oder sonstige »Kraftorte« vorstellen. Und es bedeutet, die vielen Menschen in der Stadt wertzuschätzen, die uns stärken – tagein, tagaus. Das ist nicht nur der spirituelle Lehrer, der eine Meditation anleitet oder einen Vortrag hält, sondern genauso die Frau, die uns Brötchen verkauft, der Zeitungsausleger, die Busfahrerin.

INNERE RÄUME – ÄUSSERE RÄUME – GÄRTEN

Dieses neue Verständnis in seinen vielfältigen Facetten soll hier beschrieben werden. Im ersten Kapitel des Buches geht es mir darum, ausführlich zu zeigen, dass urbane Spiritualität sich vor allem in der bereits angesprochenen Haltung von Achtsamkeit, Offenheit, Anteilnahme und Verbundenheit ausdrückt und dass sie mit traditionellen spirituellen oder religiösen Kontexten verbunden werden kann, aber nicht notwendigerweise muss. Im zweiten und dritten Kapitel wird die Achtsamkeit als ein entscheidendes Werkzeug spiritueller Stadtpraxis näher betrachtet, aber es wird auch beleuchtet, warum wir uns damit oft so schwer tun. Achtsamkeit ist die Voraussetzung dafür, dass wir wach und mit offenen Sinnen den städtischen Raum und uns selbst darin wahrnehmen, erforschen und neu entdecken können. Um Stadtentdeckungen dieser Art geht es in einem weiteren Kapitel. Dass Stille und meditatives Erleben an un-

zähligen Orten und zu fast allen Zeiten möglich sind, wenn man ein paar Kleinigkeiten dabei beachtet, ist Thema des darauffolgenden Kapitels. Zwei dieser möglichen Orte ist ein eigenes Kapitel gewidmet: sakrale Räume und Gärten. Schließlich geht es um die Sichtbarkeit des Leidens in der Stadt und darum, wie wir damit umgehen können.

Mit verschiedenen Menschen, die in der einen oder anderen Form mit spiritueller Stadtpraxis zu tun haben, führe ich im zweiten Teil des Buches Gespräche über ihre Arbeit und ihre Sichtweisen. Mit diesen Gesprächssequenzen wird klar, dass spirituelle Stadtpraxis das Projekt vieler verschiedener, ganz unterschiedlicher Stimmen ist. Diese Vielfalt macht das Projekt so kostbar und zukunftsweisend. Einige Menschen habe ich deshalb auch um kleinere Übungen oder Meditationen für dieses Buch gebeten. Probieren Sie sie aus! Für längere Aufenthalte in der Wüste oder Wildnis gibt es »survival kits«, in die all das hineingehört, was zum Überleben in diesen Gegenden notwendig ist. Was würden sie in ein »survival kit« für die Großstadt packen?, habe ich einige meiner Gesprächspartnerinnen und -partner gefragt? Die Antworten sind überraschend. Ebenso wie es Kunstaktionen sind, die immer wieder einen inspirierenden Zugang zu der jeweiligen Thematik eröffnen. Am Ende des Buches habe ich eine Vision »meiner achtsamen Stadt« entworfen und lade Sie ein, Ihre eigene Vision zu entwickeln.

Mit diesem Buch möchte ich vor allem eines: Ihre Neugierde und Experimentierlust wecken. Für mich selbst war und ist die Beschäftigung mit dem Thema ein einziger großer Selbstversuch, die Haltung von Achtsamkeit, Offenheit, Anteilnahme und Verbundenheit immer mehr in meine Sicht von Stadt einfließen und wirksam werden zu lassen. Dabei sind mir zwei Dinge deutlich geworden: Erstens ist ein solcher Ansatz, auch wenn er wundervolle neue Erfahrungen erschließt, ein Übungsweg – und ein Scheitern ist immer mit eingeschlossen: Es erscheint mir ein wichtiger Teil dieses Weges zu sein, sich mit der Kunst des Scheiterns vertraut zu machen; zu akzeptieren, sich immer wieder als

unachtsam, genervt, hektisch und aggressiv zu erleben. Zweitens kommt mir in diesem Zusammenhang stets das Bild von uns allen als Kerzen in den Sinn. Manchmal brennen wir, weil wir uns an anderen Flammen entzünden konnten. Dann sollten wir unser Licht nicht vor anderen zu verbergen suchen aus Angst, es würde im Kontakt vielleicht erlöschen oder uns weggenommen. Wenn wir uns zur Verfügung halten, damit sich andere an uns entzünden und dann ihrerseits das Licht weitertragen können, wird das Lichtermeer in unseren Städten immer größer, aber es ist keines, das Energie frisst, sondern eines, das Energie schafft. An wie vielen Orten mittlerweile schon Kerzen brennen, gerade an zunächst vollkommen unerwarteten, habe ich in den letzten Monaten immer wieder erfahren, und für diese Erfahrung bin ich zutiefst dankbar. Wenn ich etwas davon durch dieses Buch weitergeben kann, hat es seinen Zweck erfüllt.



*»Jede Stadt ist ein Seelenzustand,
und kaum hat man sie betreten,
so teilt sich dieser Zustand mit und geht in uns über;
er ist wie ein Fluidum, das sich einimpft
und das man mit der Luft in sich einsaugt.«¹*

Georges Rodenbach

STADTLUST – STADTFRUST



T
E
I
L
1

MERKMALE EINER URBANEN SPIRITUALITÄT

Seit jeher sind Städte Orte des Handels, des Wandels, der Sehnsüchte und der Auseinandersetzung mit anderen Lebensstilen, Meinungen und anderen Biografien gewesen. Mittlerweile leben weltweit mehr als die Hälfte aller Menschen in Städten. 1900 waren es erst 10 Prozent. In Deutschland sind es bereits 71 Prozent. Mit weiter steigender Tendenz. Neben der *Landlust*, so der Titel einer sehr erfolgreichen Zeitschrift für das Landleben, gibt es in den letzten Jahren verstärkt eine neue Stadtlust, eine neue Sehnsucht nach dem Urbanen. Doch wie Gerhard Matzig in einem Essay schreibt, »beklagt sich eben jene Gesellschaft, die diese Sehnsüchte hegt, nur allzu oft über ihre Folgen und klagt gerne vor Gericht über die Zumutungen urbaner Lebensweise. Über die Zumutungen auch der Nähe, der Heterogenität und des Andersseins«².

Neben der Stadtlust gibt es eben auch den »Stadtfrust«, der äußerlich in Form schrumpfender Städte, verödender innenstädtischer Bereiche oder maroder öffentlicher Gebäude, Armut, Obdachlosigkeit und Gewalt sichtbar wird und innerlich als Leiden unter Lärm, Hektik, Stress und Einsamkeit. Städte sind ein Spiegel der Gesellschaft und ein Schlüssel zum Verständnis unseres Zusammenlebens. Wie wir im städtischen Raum mit den oben genannten Problemen umgehen, mit sozialen, demografischen, ökologischen Fragen, mit kulturellen, religiösen Unterschieden, das ist für die Gegenwart und Zukunft unserer Gesellschaft von Bedeutung. Unser Denken und Handeln wird dabei ganz wesentlich von unseren Einstellungen, Haltungen und Werten geprägt. Traditionell war dies ein wichtiges Feld von Religionen, doch im Zuge von Säkularisierung und Individualisierung haben Religionen diese prägende Rolle längst verloren und zerfallen in »all das, was in der Kirche zu-

sammengebunden war; Riten, Lebensführung, Kollektividentität, Moral, subjektiver Glaube. Diese Komponenten verselbständigen sich und werden teilweise unabhängig voneinander organisiert, nachgefragt und individuell neu kombiniert«, so der Soziologe Ulrich Beck.³

Großstädte sind ideale Orte für solche Neukombinationen, nicht zuletzt, da im Zuge der Globalisierung mittlerweile fast alle religiösen oder spirituellen Traditionen dort in der einen oder anderen Form anzutreffen und in Augenschein zu nehmen sind. Sie sind es aber auch insofern, als sich immer mehr Großstädter von den üblichen urbanen Glücksversprechen und -strategien enttäuscht abwenden und als Suchende oder spirituelle Wanderer abseits davon unterwegs sind. Das städtische Leben bringt die Kehrseiten von Freiheit und Individualisierung so auf den Punkt, dass es solche Suchbewegungen durch die eigenen Bedingungen unausgesetzt nährt. Den auf diese Weise Suchenden geht es vielfach darum, für sich neue verbindliche Haltungen und Werte zu finden und einzuüben, um neue Orientierungen zu gewinnen. Religiös oder spirituell sein, setzt mittlerweile längst nicht mehr »die Zugehörigkeit oder Nicht-Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe oder Organisation voraus; es bezeichnet vielmehr eine bestimmte Einstellung zu den existenziellen Fragen des Menschen«⁴.

Urbane Spiritualität ist also in sehr starkem Maße individualisiert, weil sie zuallererst eine individuelle Einstellung bezeichnet. Sie ist als eine rein säkulare Spiritualität vorstellbar und lebbar, das heißt, urbane Spiritualität vermag auch ohne Anbindung an religiöse Traditionen Wirkung zu entfalten. Sie lässt sich aber auch im Kontext spezifischer religiöser oder spiritueller Formen als ›Haltung‹ beschreiben. Spirituelles Erleben bzw. dessen Deutung sind zunehmend im Individuum selbst verortet und bilden die Grundlage einer Lebenshaltung, die immer und überall ausgedrückt und kultiviert werden kann. Dazu sind nicht notwendigerweise besondere Orte oder Gemeinschaften nötig. Ganz allgemein lässt sich spirituelles Er-

leben als eine Haltung von Achtsamkeit, Offenheit, Anteilnahme/Mitgefühl und Verbundenheit kennzeichnen. Eingeübt werden kann diese Haltung in den traditionellen spirituellen Wegen wie auch in vollkommen säkularen. Sie wird sich von daher auch in sehr verschiedenen Sprachen und Ausdrucksformen artikulieren, was mit der großen Vielfalt von Meinungen, Kulturen und religiösen Traditionen korrespondiert, die in einer Stadt zu Hause sind. In dieser Vielfalt braucht urbane Spiritualität aber auch eine sehr klare Ausrichtung, um nicht trivial oder beliebig zu werden. Durch ihre Sprachen- und Methodenvielfalt ist sie anschlussfähig an andere gesellschaftliche Diskurse, und das macht sie so wichtig für die heutige Zeit. In diesem Zusammenhang erhebt sich die Frage, inwieweit die Religionen in ihren traditionellen Ausrichtungen diese Anschlussfähigkeit nicht zunehmend verlieren. Und damit meine ich nicht nur die christliche, wo das sehr offensichtlich geworden ist, sondern auch zum Beispiel die buddhistische, die seit ein paar Jahrzehnten bestrebt ist, sich hier im Westen zu verwurzeln, und dabei immer wieder auf traditionellen, asiatischen Formen beharrt. Wenn der Reiz des Exotischen sich verbraucht hat, was tritt dann an dessen Stelle?

Um es einfach zu sagen: Mehr Achtsamkeit, Offenheit, Anteilnahme/Mitgefühl und Ausrichtung auf Verbundenheit tun uns als Individuen gut, und es tut auch der Gesellschaft als Ganzer gut, wenn Entwicklungen in allen Bereichen stärker von diesen Haltungen geprägt werden. So können entscheidende Voraussetzungen dafür geschaffen werden, in einer immer komplexer werdenden Welt mit wachen Sinnen friedvoll, gelassen und verantwortungsbewusst zu leben und zu Entscheidungen zu gelangen, die über den Tellerrand des eigenen Egos hinausgehen.

Eine urbane Spiritualität befördert die individuelle und gemeinschaftliche Entwicklung, denn:

- *Achtsamkeit* bedeutet nicht-wertende Wahrnehmung dessen, was im gegenwärtigen Moment geschieht, in mir und außerhalb von mir. Nur wenn ich achtsam bin, weiß ich wirklich, wie es um mich, aber auch, wie es um mein Umfeld bestellt ist.
- *Offenheit* bedeutet vorbehaltlose Begegnung mit dem Anderen; der Zenmeister Shunryu Suzuki hat dafür den Begriff »Anfänger-Geist«⁵ geprägt; Bernard Glassman Roshi spricht von Nicht-Wissen. Gemeint ist damit weder ein voyeuristischer noch ein naiv-dummer Geist, sondern einer, der sich von Wertungen und Vergleichen frei machen kann. Es ist ein Geist, der nicht immer schon alles weiß, kennt und überall schon gewesen ist, sondern der spiegelt, was vor ihm erscheint, statt es nach einem schnellen Blick sofort einzuordnen oder abzutun. »Der Geist des Anfängers ist der Geist des Mitgefühls«, so Meister Suzuki.
- *Anteilnahme/Mitgefühl* bezeichnet eine Haltung, die sich kümmert, Anteil nimmt, Sorge trägt und nach Wegen und Möglichkeiten der Linderung von Leid sucht. Es ist eine Haltung, die uns den Blick nicht vorschnell abwenden lässt und uns vom Leidvollen in uns und außerhalb von uns abtrennt und distanziert.
- Die Dimension *Verbundenheit* wird uns gegenwärtig, wenn wir nichts ausgrenzen und ausschließen und uns auf das ausrichten, was allem Leben zugrunde liegt. Wir realisieren dann die Einheit des Lebens.

Die Tiefenökologin Joanna Macy spricht davon, dass wir »offene, lebende Systeme sind, wie alles Leben auf der Erde, und als solche durchfließen uns Ströme von Materie, Energie und Information, die uns am Leben halten. Das geschieht in einer Welt, die wir alle miteinander teilen (...) In diesem ungeheuer dichten Beziehungsgeflecht, das all unsere Lebensaktivitäten ermöglicht,

kann ich nirgends klare Trennungen erkennen. Wenn ich jetzt einatme, ist die Luft dann Teil von mir oder von dem Baum dort, dessen Blätter gerade den Sauerstoff, den ich benötige, abgegeben haben, oder gehört sie zu dem Hochdruckgebiet, das uns diesen herrlichen Sonnenschein schenkt?»⁶

Ob ich nun aber zum Beispiel Achtsamkeit in einem buddhistischen Zentrum lerne und übe oder im säkularen Rahmen eines MBSR-Kurses (Achtsamkeitsbasierter Stressreduktionskurs), ob ich Mitgefühl einübe, indem ich mir die christliche Vorstellung der Gottähnlichkeit des Menschen vergegenwärtige und praktiziere oder im Rahmen der Forschungen von Prof. Dr. Tanja Singer (www.cbs.mpg.de/staff/singer-11258) an Mitgefühlstrainingsgruppen teilnehme, ist für eine urbane Spiritualität unerheblich. Erheblich dagegen ist, ob und wie ich Achtsamkeit und Mitgefühl in meinem Alltag nachhaltig ausdrücke.

Der Drang zu einer immer stärkeren Individualisierung trägt im Begleitgepäck auch die Sehnsucht nach Gemeinschaft, den Wunsch, sich einem Wir zu öffnen und zu neuen verbindlichen Gemeinschaftsformen zu finden. Und in diesem Bereich finden meines Erachtens gegenwärtig die faszinierendsten Experimente statt. Sie führen zu (Re-)Vitalisierungen traditioneller Orte religiöser Praxis, zum Aufbau neuer spiritueller Zentren oftmals aus den buddhistischen Traditionen, aber auch zu ganz anderen Gemeinschaftsbildungen. Diese haben vordergründig überhaupt nichts Spirituelles, können aber wunderbare Felder spiritueller Erfahrung sein, weil sie die oben genannte Haltung von Achtsamkeit, Offenheit, Anteilnahme/Mitgefühl und Verbundenheit in gewisser Weise voraussetzen und gleichzeitig fördern und stärken.

Davon später, beginnen wir nun am Anfang – bei der Achtsamkeit.

ACHTSAMKEIT – LEICHTER GESAGT ALS GETAN

In der U-Bahn sitzt mir gegenüber eine Frau, daneben ein vielleicht zwei Jahre altes Kind, vermutlich ihre Tochter. Die Frau schreibt eine SMS, dann klingelt ein weiteres Handy in ihrer Tasche. Sie nimmt den Anruf entgegen und klemmt sich das Handy zwischen Ohr und Schulter, um mit dem Anrufer zu sprechen, während sie weiter ihre SMS schreibt. Das Kind beginnt zu weinen und mit den Beinen zu strampeln. Sie gibt ihm schließlich das eine Handy, telefoniert jedoch weiter. Das Kind strampelt voller Freude mit den Beinen, drückt das Handy ans Ohr und imitiert einen jungen Mann, der neben mir sitzt und gerade gestenreich telefoniert. Von einem ähnlichen Erlebnis (nur ohne Kind) berichtete Prof. Dr. Harald Walach auf dem Kongress *Meditation & Wissenschaft* Ende November 2010; der Anblick einer Frau in der U-Bahn am Morgen, die mit zwei Handys gleichzeitig hantierte, hatte ihn so schockiert, wie er zugab, dass er seinem Plädoyer für eine Kultur der Achtsamkeit eine noch größere Dringlichkeit gab. Diese Frau spiegelte für ihn den Zustand einer Gesellschaft, die in ihrer Zerstreutheit kaum mehr weiß, was sie tut, und immer größere Aufmerksamkeitsdefizite entwickelt. Nur eine Kultur der Achtsamkeit könne uns, so sein leidenschaftlicher Aufruf, dazu verhelfen, dem ganzen Irrsinn des modernen Lebens etwas entgegenzusetzen. Und nur so hätten wir überhaupt noch eine Zukunft.

Über die Kraft und das Wunder der Achtsamkeit sind in den letzten Jahren eine Menge Bücher geschrieben worden, die in oftmals sehr praktischer Weise beschreiben, wie man Achtsamkeit lernen und am besten üben kann.⁷ In Zeitschriften sind Entspannung und Meditation mittlerweile zu beliebten Themen avanciert. Welch heilsame Wirkungen die Achtsamkeitspraxis hat und wie sehr sie den modernen Zivilisationsleiden Stress,



Ursula Richard

Stille in der Stadt

Ein City-Guide für kurze Auszeiten und überraschende Begegnungen

Paperback, Klappenbroschur, 160 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-37002-3

Kösel

Erscheinungstermin: August 2011

Mitten im Trubel einen Ort zu finden, der aufatmen lässt, das wünschen sich viele Stressgeplagte. Überraschend und entlastend: Es ist nicht nötig, aus der Stadt zu fliehen, um sich zu erholen. Mit Achtsamkeit und einer veränderten Wahrnehmung bietet die Großstadt wieder erfrischende Begegnungen und pulsierendes Leben.

 [Der Titel im Katalog](#)