„WIR MÜSSEN DIE STILLE FINDEN“

Sitzen, schweigen, atmen und sonst nichts tun – das fällt den meisten Menschen schwer. Meditation muss man üben wie ein Instrument, sagt die Schweizer Psychologin und Zen-Meisterin Anna Gamma. Wir können dadurch viel gewinnen: innere Freiheit und Lebendigkeit

INTERVIEW **KATJA NELE BODE** FOTOS **CHRISTIAN GRUND**

BRIGITTE WOMAN: Frau Gamma, je älter wir werden, desto drängender fragen wir nach dem Sinn des Lebens: Wofür ist das alles gut? Sie sagen, auf diese Frage gebe es keine rationale Antwort. Warum nicht?

Anna Gamma: Die Frage nach dem Sinn spricht eine sehr tiefe Dimension des Menschen an. Wenn wir die Sinnfrage orten möchten, werden wir sie nicht bei den Emotionen finden, nicht im Körper und auch nicht in der Ratio. Sondern in der spirituellen Dimension.

Nun haben viele von uns gar keine Idee von Spiritualität. Wie können wir uns ihr nähern?

Die Frage nach dem Sinn klärt sich erst im Raum der Stille auf.

Anna Gamma: „Die Zen-Meditation ist undogmatisch und einfach"

Dieser Raum ist nicht gefüllt mit Konzepten, Vorstellungen und Meinungen. Sondern er ist leer. Und nur weil er leer ist, lernen wir mit den Fragen zu leben, bis Antworten aus seinem Inneren auftauchen. Aus der Stille kommen die tiefen Impulse, die Einklang mit einem selbst und mit dem großen Ganzen schaffen können.

Was habe ich davon, wenn ich mich in mein Inneres begebe?

Der Weltinnenraum ist größer als der Weltaußenraum. Er ist erfüllte Leere. Sie auszuloten ist eine lebenslange Reise, und es ist die größte, die wir je unternehmen können. Schwierige Dinge oder Durststrecken sind letztlich nur gut aushaltbar, wenn ich aus der Tiefe heraus agiere. Wer sich selbst auf die Spur kommt, geht nicht an der Oberfläche verloren. Menschen, die tief genug fragen, entdecken eine Art roten Faden: an welchen Themen sie ganz besonders partizipieren. Was berührt, befeuert sie, was bringt sie aus der Fassung? Es kann eine Offenbarung sein, dem nachzuspüren, was uns wirklich aufregt, traurig macht oder uns unter Adrenalin setzt.

Warum aber scheuen wir diese radikale Selbstbegegnung, die da „unten", in der Stille, möglich ist? Wollen wir uns nicht begegnen?

Nein, lieber nicht. Das hängt damit zusammen, dass wir uns im Erwachsenenleben bestimmte Rollen aneignen, um in der Ge-

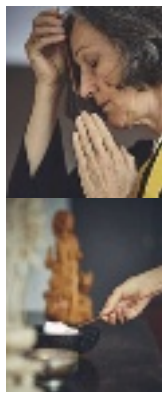
meinschaft, im Beruf zu bestehen. Leider verharren manche Menschen zu sehr in ihren Rollen. Hinter der Maske verkümmert die persönliche Entwicklung. Es kann dann äußerst ungemütlich werden, wenn ich mir die Frage stelle: „Wer bin ich überhaupt, wenn ich diese Rolle nicht mehr habe?“ Warum häufen sich bei Männern Herzinfarkte so stark rund um das Datum der Pensionierung? Das ist der Verlust der Rolle, von Status. Um aber unsere Masken elastischer zu halten, müssen wir anfangen, die dunklen Seiten von uns ans Licht zu heben. Die abgespaltenen Persönlichkeitsanteile, die wir nicht mögen. In der Stille werden sie nach oben drängen.

Aber damit kann jetzt doch nicht gemeint sein, meine negativen Eigenschaften öffentlich auszuleben?

Das nicht. Aber es geht darum, eine Erstarrung aufzulösen, ein Korsett. Wenn wir nur das Gute und Korrekte zeigen, sind wir nicht lebendig. Wenn wir aber Polaritäten zulassen, hell und dunkel, können wir flexibler und offener sein. Wenn Menschen ihre schwierigen Anteile, denen ja auch eine große Kraft innewohnt, nicht mehr klein halten müssen, erleben sie sich als freier. Nehmen wir die Wut. Sie kann schützen und weist auf Ungerechtigkeit hin. Positiv zum Tragen käme sie aber erst im Zusammenspiel mit ihrem Gegenspieler, der Sanftmut. Die beiden sind ein ziemlich wirkungsvolles Paar.

Dafür müssten wir unsere dunklen Seiten erst einmal benennen können.

Ja, wer hat schon den Mut zuzugeben, dass er wütend, herrisch, unfreundlich oder ungerecht ist? Oder dass wir gar nicht so fein sind, wie wir immer tun. Wir verbrauchen sehr viel Energie, um gut dazustehen. Wir glauben, wir werden nur geliebt, wenn wir die unschönen Seiten verstecken.



„Wenn wir nur das Gute und Korrekte zeigen, sind wir nicht lebendig“

Das ist eigentlich traurig.

Und anstrengend. Darum werden die Menschen auch viel gemütlicher, wenn sie sagen: „Ich bin nicht perfekt. Ich habe meine Fehler und Schwächen.“ Dafür muss ich aber zunächst Widerstände überwinden.

Sie sagen, den dunklen Seiten würde auch eine große Kraft innewohnen.

Ja, in der Tiefe haben sie sogar lebensspendende Kraft. Aber nur, wenn wir nach ganz weit unten hinabsteigen und sie uns dort anschauen. Vorher zeigt sich diese Kraft nicht. Wenn wir sie jedoch hochholen, ist sie eine Art entzaubertes Rumpelstilzchen, ein geküsster Prinz.

Dann verwandelt sich die Kraft in etwas Harmloses?

Genau. Entsprechende Bilder findet man auch in der Bibel. Da gibt es zum Beispiel den Schatz im Acker. An den wird man nur herankommen, wenn man sich die Hände schmutzig macht. Das möchten wir aber nicht. Und dann gibt es auch die Ängste vor den Untiefen in uns selbst. Die Nachrichten bombardieren uns ja heute mit menschlicher Bodenlosigkeit. Die wir schier nicht aushalten können. Doch diese Abgründe tragen wir auch in uns selbst. Nur haben wir eine dickere Kulturschicht. Wir sollten aber den Mut haben, in den Abgrund zu schauen. Denn er ist nicht die letzte aller Möglichkeiten.

Es ist trotzdem irrsinnig schwer zu verstehen, wie aus dem Abgrund etwas Leuchtendes werden kann.

Natürlich ist das ein langer Weg. Aber ich kann versichern: Der Raum der inneren Freiheit wächst. Und dort können wir Zwänge abschütteln, das Gefängnis überwinden, das wir uns selbst bauen.

Was wäre ein Gefängnis?

Wenn ich glaube: „Ich werde nur unter bestimmten Umständen geliebt. Nur wenn ich etwas schaffe, mögen die anderen mich.“ Vielen fehlt es an Urvertrauen. Wir können nicht verstehen, dass wir auch liebenswert sind ohne eine einzige Tat, ohne einen krumm gemachten Finger. Dass es einfach wunderbar ist, dass es mich gibt, bevor ich etwas leiste.

Wie kommen wir aus dieser Getriebenheit heraus? Alle sagen: „Ich kann nicht mehr“ und hören doch nicht auf, weiterzumachen, Erfolge zu sammeln und ein mögliches Scheitern auszublenden.

Wer aussteigen möchte, muss eine Entscheidung treffen. Die Menschen kommen ja durchaus an diesen Punkt – durch eine Krise, eine Krankheit oder eine Scheidung. Dann probieren sie diese Entspannungstechnik oder jene Form der Auszeit. So wird es aber auf Dauer nicht funktionieren. Weil sie sich nicht bewusst für einen neuen Weg entscheiden. Nicht zu 100 Prozent. Der ja Veränderung und Unbequemlichkeiten bedeuten würde. Letztlich geht es darum, Akteur des eigenen Lebens zu werden.

Wenn man sich so umschaut, treffen nur sehr wenige diese Entscheidung für ein selbstbestimmtes Leben.

Die Leute können sich nicht dazu durchringen, weil es ihnen noch zu gut geht. Ich war kürzlich in Bosnien – einem armen Land. Und ich muss sagen, die Leute sind glücklicher als hier. Wir sind so satt. Und unsere Trägheit macht uns einen Strich durch die Rechnung. Ich hatte eine Bekannte, sie ist im Sommer gestorben. Sie hatte einen Traum. Um ihn zu verwirklichen, hätte sie eine gut bezahlte Stelle verlassen müssen. Und so war ein großer Schmerz vor ihrem Tod, dass sie nicht ge-

wagt hatte, alles auf eine Karte zu setzen. Sie sagte zum Schluss: „Ich habe eigentlich das Wesentliche von meinem Leben verpasst.“ Es gibt deshalb Coachs, die ihre Klienten fragen: „Was werden deine Freunde an deinem Grab sagen?“

Und der Weg, Rollen loszuwerden, inneren Halt zu finden, läuft über die Meditation?

Die Meditation ist ein Weg. Es gibt viele. Mir ist Zen auf den Leib geschrieben: Es ist die einfachste Form des Meditierens, die ich kenne. Man braucht keine schlauen Bücher zu lesen. Es heißt einfach: Sitz und atme! Das kann ein Bettler oder auch ein König tun. Es ist ein undogmatischer Meditationsweg. Er führt kein Glaubenssystem mit sich. Es ist ein Weg der Selbstermächtigung: Niemand anders sagt mir, woran ich glauben oder was ich tun soll.

Viele, die gern meditieren möchten, sagen, sie schaffen es im Alltagsstress nicht, dabeizubleiben. Woran liegt das?

Es ist sehr hilfreich, in einer Gruppe zu meditieren. Weil sich die Meditationskraft exponenziell steigert. Wer glaubt, er könnte die Meditation ganz allein angehen, wird es schwer haben. Das unterschätzen viele. Ich lebe hier in Luzern in einer spirituellen Gemeinschaft. Und da ist es einfach gegeben, dass man am Morgen mit Meditation beginnt und am Abend mit Meditation aufhört. Es ist sinnvoll, das zu ritualisieren. Und genau wie man eine Sprache oder ein Instrument lernt: Es ist besser, jeden Tag zehn Minuten zu üben als einmal in der Woche eine halbe Stunde. Deshalb: Sucht euch eine Gruppe, tauscht euch darüber aus.

Sie betonen die Wichtigkeit von Brachzeiten: Zeiten der Einkehr und des Ausmistens. Warum aber schrecken wir vor diesem Nichtstun so zurück?

Wenn man sich traut, nichts zu tun, ist man ein Stück weit darauf angewiesen, die Erfahrung gemacht zu haben, wie wunderbar es ist, dass man am Leben ist. Noch ganz ohne Leistung. Aber in der heutigen Zeit ist der Machbarkeitswahn besonders groß. Alles muss einen Nutzen haben. Und es gibt fast keinen Ort mehr, an dem wir visuelle und akustische Stille haben. Das macht es schwer, ins Nichthandeln zu kommen. Die äußere Komplexität hält uns gefangen. Und doch existieren in den großen Städten Orte der Stille. Man muss sie nur finden.

Demnach muss ich, um im Chaos gefahrlos innehalten zu

können, aber auch gut auf mich selbst vertrauen können?

Genau. Ich brauche eine gesunde Selbstkompetenz. Ich muss Wertschätzung erfahren haben. Das fängt schon im Säuglingsalter an. Gerade war eine junge Frau hier. So etwas habe ich noch nie gesehen: Ihr Baby trägt keine Windeln. Auch nachts nicht. Ich habe sie gefragt: „Warum machst du das?“ Sie antwortete: „Ich möchte auch nicht Stunden in meinen Exkrementen liegen.“ Sie erklärte mir, dass die Neugeborenen wissen, wann sie ausscheiden. Man muss sich nur auf die Signale des Kindes einlassen. Sie spürt an seinen Bewegungen, wann ihr Kind muss.

Klingt ziemlich unglaublich.

So ging es mir auch. Das Kind war gerade in der Fremdel-Phase. Und es hat überhaupt nicht gefremdelt. Das Kind hatte eine enorme Selbstkompetenz, war völlig in sich verankert. Es hat sich von allen auf den Arm nehmen lassen. Und nie geschrien. Das hat mich sehr erstaunt. Das Kind hatte durch die Zuwendung der Mutter ein unglaubliches Fundament.

Wenn ich aber als Kind diese Wertschätzung nicht erfahren habe, dann muss ich doch als Erwachsener enorm um ein Selbstvertrauen ringen?

„Wir kommen zu oft zu schnell ins Handeln“

Da kann ich nur den Titel eines Buches zitieren, das ich gar nicht gelesen habe: „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.“ Diesen Satz finde ich großartig, weil ich es selbst genau so erlebe. Ich kann das kleine Kind, das ich mal war, umsorgen, ja sogar bemuttern.

Wie geht das?

Indem ich mir dieses Kind vergegenwärtige, es nah an mich nehme, mit ihm spazieren gehe und frage: „Was brauchst du?“ Wenn dieses Kind in der Meditation auftaucht, sage ich: „Nicht mit ihm reden, aber du kannst es einladen, neben dir zu sitzen.“ Das ist eigentlich ganz einfach. Das können sogar hartgesottene Männer. Sie können sich auf den Weg machen und ein toller Vater sein für den kleinen Jungen in sich. Aber jeder muss sich diese Zuwendung selbst geben. Nicht Freunde oder Außenstehende.

In Ihrem aktuellen Buch schreiben Sie von Frauen, die niemals zeigen würden, wie sie wirklich sind. Aus Angst, zu sterben. Woher kommt diese Furcht?

Es ist eine kollektive Angst. Im Patriarchat waren die Rollen zwischen Mann und Frau klar verteilt. Überspitzt gesagt verfügten die Männer, dass Frauen im öffentlichen Raum nichts verloren hatten. Das ist auch in den Heiligen Schriften verbrieft. Die Angst vieler Frauen, sich mit ihrem ganzen Potenzial im öffentlichen Raum zu zeigen, geht aufs Mittelalter zurück. Dass damals tausende Frauen *(als sogenannte „Hexen“, Anm. d. Red.)* getötet wurden, steckt uns noch in den Knochen. Aber wir haben heute im mitteleuropäischen Raum die Möglichkeit, dieser Angst ins Gesicht zu sehen und sie loszulassen. Ich erlebe das sehr oft, wie Männer in leitenden Positionen geradezu danach hungern, dass wir Frauen uns zeigen als Frauen, nicht als Doppelgänger von den Männern.

Wir versuchen permanent, wie Männer zu sein?

Ja, ganz unbewusst. Ich meinte auch lange, sein zu müssen wie ein Mann – um erfolgreich zu sein. Bis ich eines Tages mit großen Schmerzen aufgewacht bin. Niemand fand die Ursache dafür. Bis mich eine psychologisch aus-

ANZEIGE

Brigitte Musik

WINTER
Wonderland

2 CDs mit wunderschönen Pop- und Jazzsongs sowie zauberhaften Klassikstücken für die Winterzeit.

Mit Frank Sinatra, Norah Jones, Bob Dylan, You+Me, Birdy, Jackson 5, Destiny’s Child, Unheilig, Piano Guys, Joshua Bell, Chick Corea, Sol Gabetta u.v.m.

Ausgewählt von der BRIGITTE-Redaktion

SONY MUSIC

Jetzt überall im Handel, auf www.brigitte.de/shop oder unter 040/422 36 427 (Bestellnr.: B737395), UVP: 19,95 €

gebildete Ärztin untersuchte und befand, ich sei zu angepasst, zu sehr verhaftet im männlichen Erfolgsmodell.

Und das kann krank machen?

Ja, sie sagte mir, wenn ich die Männer nur kopiere, könne ich kein wirkliches Gegenüber sein. Und dass so das weibliche Prinzip komplett verloren gehe. Ich war ziemlich geschockt und fragte sie um Rat. Sie schlug vor, nach der Energie zu suchen, die mir in Männerkreisen fehlte. Und noch an der Tür wusste ich, was das war: die Liebe zum Leben.

Liegen wir also falsch in der Annahme, wir Frauen müssten uns in der Arbeitswelt in einen Kampfmodus begeben, um Erfolg und Anerkennung zu bekommen?

Komplett falsch. Wir hätten in unserem Kulturraum die Chance zu entdecken, was weibliche Gestaltungsmacht bedeutet in Ergänzung zur männlichen, nicht im Kampf gegen sie. Weibliche Strukturprinzipien sind ganz andere als die männlichen, und es ist wichtig, dass wir die ins Spiel bringen. Gemeinsam. Denn natürlich trennt uns noch das patriarchale System. Wir Frauen halten zu wenig zusammen, wir stechen uns – im männlichen Modus – gegenseitig aus.

Was wäre denn weibliche Gestaltung?

Das Weibliche ist eher empfangend, aber im Empfangen sehr machtvoll: Man kann nicht empfangen ohne Präsenz. Und es ist ein Tun im Nichtstun.

Damit ist gemeint, nicht sofort in die Aktion zu gehen?

Ja. Im Tun vermeiden wir oft das Sein. Meine Freundin, die Zen-Meisterin Pia Gyger, sagte einmal: „Die neue Macht wird geboren in der Stille des Herzens vor jedem Tun.“ Wir kommen zu oft zu schnell ins Handeln. Weiblich geprägte Macht baut Stille als Strukturelement in Sitzungen ein, und sie vertraut in Entscheidungen auf die Weisheit der vielen. Frauen haben eine bessere Intuition dahingehend, dass auch Unternehmen – so wie Kinder – ihre Erfahrungen machen müssen und sich nie linear entwickeln. Frauen hauen nicht so rigoros drauf, orientieren sich nicht nur an Zahlen und Fakten. Ein volkswirtschaftliches Desaster, wie das von VW, haben Männer veranstaltet, keine Frau.

Halten Sie es unter diesen Umständen also für klug, sich aus den bestehenden Strukturen zu lösen?

Ich sage: Wenn du das System nicht verändern kannst, dann verlasse das System! Ich bin diesen Weg auch gegangen. Habe auf Prestige verzichtet, mich von Funktionen verabschiedet, Strukturen hinter mir gelassen. Das ist möglich. Im Vertrauen darauf, dass in mir eine Quelle sprudelt, die mich an den großen Strom des Lebens anschließt. □

Anna Gamma,
65, studierte Psychologie, Philosophie und ist Zen-Meisterin. Sie leitete viele Jahre das Lassalle-Institut für Führungskräfte und unterstützt immer wieder Menschen in Krisenregionen. Seit 2010 arbeitet sie im Bereich Zen & Leadership und Coaching. In Luzern baute sie mit Freunden ein Zen-Institut auf. www.annagamma.ch

Das Buch
Anna Gamma: „Schön, wild und weise – Frauen auf dem Weg zu sich selbst und in die Welt“, 208 S., 16,95 Euro, Theseus