

Meditieren

Herr B ist nicht erleuchtet. Er möchte es auch gar nicht sein, denn er stellt es sich zu hell vor. Dennoch entschied sich Herr B zur Teilnahme an einem Meditationskurs. Er selbst wäre nicht darauf gekommen, aber nachdem er letzstens sehr durcheinander gekommen war, als Frau A ihn mit einer Geburtstagsfeier einladung überrascht hatte, hatte sie ihn gefragt: „Haben Sie schon einmal meditiert?“

„Ich bin doch kein Buddhist“, hatte er das von sich gewiesen, „der bei Räucherstab und Gong geistig das Weite sucht.“

Frau A hatte gelacht und ihm dann einen Handzettel gegeben. Herr B macht gerne Dinge, die Frau A ihm vorschlägt. Und so erschien er an einem nebligen Herbstmorgen am Veranstaltungshaus, noch weit vor dem angekündigten Beginn. Wahrscheinlich war er der erste. Das Nebelwetter gefiel ihm heute nicht, so folgte er schon mal dem Hinweisschild ins Innere: „Nicht kratzen - Meditieren“.

Das Gebäude hatte lange Gänge und so folgte Herr B einigen aufgehängten Hinweiszetteln. An den Wänden hingen Darstellungen von gläubigen oder Glauben verursachenden Figuren. Endlich gelangte er an eine Tür mit einem Zettel, der das Meditieren in dem dahinter liegenden Raum versprach: „Nicht kratzen – Meditieren – hier und jetzt!“

Er kratzte sich am Hinterkopf und horchte. Es war still. Weder der Raum hinter der Tür, noch das gesamte Haus hielt ein Geräusch für Herrn B bereit. Entsprechend laut kam ihm sein Klopfen an der Tür vor. Er war sicher, dass keiner da war, der ihn herein bitten konnte, aber erst nach diesem Klopfen gestattete er sich selbst, die Tür zu öffnen.

Er betrat einen quadratischen Raum. Zusammengefaltete Woldecken waren in einem Kreis auf dem Boden ausgelegt. Auf jeder Decke stand eine Art kleines Bücherregal. Aber eines, das nicht funktionieren konnte, da der Regalboden schräg war. Einer der Plätze war zusätzlich mit einem Weinglas und einem langstieligen Löffel ausgestattet.

Als Sitzhaltung zum Meditieren kannte Herr B den Schneidersitz. Genau genommen war es diese Sitzhaltung, die ihm die größten Sorgen bereitete, wenn er an das Meditieren dachte. Würde er lange genug ohne Jammern oder Wimmern so ausharren können? Zu Hause hatte er das schon einmal ausprobiert, doch schon nach wenigen Minuten war das Reißen in den Knien derart schmerzhaft geworden, dass er sich noch vor Ende des ersten Satzes von Bachs Violinkonzert, das er sich dazu aufgelegt hatte, wieder entfalten musste. Vielleicht gab es ja noch eine andere Schneidersitztechnik, die er im Kurs lernen konnte. Darauf hoffte Herr B sehr.

Trotzdem wollte er seine frühe Ankunft dafür nutzen, die Sitzhaltung zu üben. Vielleicht nahmen ihm ja auch die Schwingungen dieses Meditationsraums die Schmerzen. Um so etwas wie Schwingungen ging es ja oft beim Meditieren. Nachdem er den linken Fuß unter den rechten Unterschenkel gehakt hatte – das linke Knie schmerzte dabei tatsächlich weniger als zu Hause – fragte er sich, was nun mit dem Brett geschehen sollte. Vielleicht war es Abstellfläche für das Weinglas. Wie im Krankenhausbett eine Essbrücke für den Suppenteller. Er versuchte, sich das Brett über seinen Schoß zu stellen, doch es passte nicht über beide Oberschenkel zugleich. Waren denn andere Menschen im Schneidersitz schmäler als er? Und wenn ja, wie bekam man es hin, dass das Weinglas nicht immer wieder hinunter rutschte? Konnte das durch meditative Konzentration verhindert werden? In seinem Anfängerkurs würde man ihm sicherlich gleich alle Fragen beantworten.

Das Schneidersitzen wurde nun doch sehr unbequem. Der linke Fuß war schon eingeschlafen. Doch eine sofortige Befreiung gelang nicht. Die Beine klemmten fest. Er verlor das Gleichgewicht und kippte zur Seite. Die Beine entknoteten sich dabei selbstständig.

Im Umkippen hatte Herr B haltlos mit den Armen gerudert und dabei das Weinglas umgestoßen, glücklicherweise war es heil geblieben. Wozu sollte es denn nun dienen? Warum gab es hier nur eines? Vielleicht ging es bei der Meditation um eine Art Abendmahl, bei dem der Leiter den Wein mit dem Löffel verteilte. Dazu würde der Leiter dann die Oblaten mitbringen. Hatte Frau A ihn zu einer Löffelsekte geschickt, in der man symbolisch seinen Löffel abgibt, damit der Guru das Löffeln für einen übernimmt? Das Wort von der mit Löffel eingenommenen Weisheit würde damit eine sinnvolle Bedeutung bekommen.

Endlich kamen weitere Teilnehmer in den Raum. Sie begrüßten Herrn B mit schweigendem Lächeln, zogen sich ihre Schuhe aus und gingen so zielstrebig zu den Decken im Kreis, als wären das ihre Stammpplätze. Mit geübtem Schwung knieten sie sich auf die Decken, stellten sich dann die falschen Bücherregale über die Waden und setzten sich darauf. So passte das auch bei Herrn B, der dabei wieder mit dem Gleichgewicht rang, aber schließlich glücklich eine Sitzhaltung einnehmen konnte, die seinen Knien nicht zu viel abverlangte. Zwei Teilnehmerinnen zogen ihre Woldecke an die Wand, um sich dort anzulehnen. Nach kurzem Zögern blieb er dennoch im jetzt etwas deformierten Kreis sitzen. Der Platz mit dem Weinglas war noch leer.

Herr B schaute in die Runde der mittlerweile zehn Teilnehmer. Es waren alles so normale Menschen, fand er. Keiner mit Turban oder großen goldenen Ohrringen. Auch roch keiner nach jenen Räucherstäbchen, an denen man mit geschlossenen Augen Möbelläden mit esoterisch-indischer Note erkennen konnte. Keiner sprach, jeder konzentrierte sich auf etwas, das nicht vor ihm auf dem Boden lag. Das Schweigen in einem Kreis von mehreren Menschen kam Herrn B merkwürdig, fast unheimlich vor. In dieser Welt spricht doch immer mindestens eine Person! Aber es gefiel ihm. Er musste sich nicht bemühen, die anderen zu verstehen oder gar ihnen zu antworten. Stattdessen konnte er sich vorstellen, wer von den anderen Bier- und wer Weintrinker war, eine Einschätzung, die ihm als Teetrinker unwichtig war. Aber er wollte den Menschen ja nicht mit einer der wichtigsten Lebensfragen zu nahe treten, auch wenn er sie sich selber und im Stillen stellte.

Mit nicht lächelndem Schweigen kam dann ein groß gewachsener Mann herein setzte sich auf den Wein-Platz, legte seine Armbanduhr ab und schaute in die Runde. Als er Herrn B ansah, verharrte er ein paar Sekunden und nickte ihm dann kaum wahrnehmbar zu, was Herr B zaghaft erwiderte. Er wusste nicht, ob er seinen Kopf wirklich bewegt hatte.

„Gleich beginnt die Vorstellungsrunde“, dachte Herr B und ich erfahre, wer Wein- und wer Biertrinker ist. Der Leiter wirkte nicht wie ein Guru. Er würde daher sicherlich wunderbar erklären, worauf man beim Meditieren achten muss und was man falsch machen kann.

Als Herr B bemerkte, dass der Mann mit der Erklärung begonnen hatte, war er auch schon wieder fertig. Doch das verstand Herr B erst, als der Mann den Löffel nahm und sich anschickte, damit gegen das Weinglas zu schlagen. Was hatte er gesagt? „Nicht bewegen. Nicht kratzen. Achte auf deinen Atem.“

Doch dann hallten im Gang eilige Schritte, jemand öffnete die Tür, sagte „Oh“ und schloss die Tür wieder von außen. Der Nicht-Guru rief ihm nach: „Komm herein!“ Schon wurde die Tür wieder geöffnet und der Nachzügler reihte sich schnell in den Kreis ein. Als er sich zurecht gesetzt hatte, schlug der Leiter mit dem Löffel tatsächlich gegen das Glas, das mit scharfem Ton nun wohl die schwierige Aufgabe einleitete, sich nicht zu kratzen.

Es wurde still im Raum, noch stiller als vorher schon. Von draußen war nur verhaltenes Vogelgezwitscher zu hören, als nähmen die Vögel Rücksicht auf die Runde im Raum oder sie könnten im Nebel ihre Noten nicht lesen. Das erste, was Herr B bemerkte, war ein Jucken am linken Nasenflügel. Er ertappte sich dabei, dieses Kribbeln durch sofortiges Kratzen zu beenden. Er öffnete die Augen um sich zu vergewissern, dass die anderen das nicht bemerkt hatten. ‚Das ist ja alles gegen die Regeln‘, rügte er sich und schloss die Augen wieder. Das nächste Jucken spürte er am Rücken. Jetzt beherrschte er sich und tatsächlich verschwand das störende Gefühl nach einigen Sekunden ... um wenig später am anderen Nasenflügel wieder aufzutauchen. ‚Nicht kratzen!‘ Herr B versuchte, das jetzt mit einem tiefen Entspannungsaatem zu vertreiben, auf den er ja ohnehin achten sollte.

Durfte er eigentlich durch den Mund atmen? Gelegentlich neigte seine Nase zum Pfeifen, womit er Frau A schon einige Lacher entlockt hatte. Da das im Moment nicht so war, atmete er weiter durch die Nase. Sollte er eigentlich in den Bauch hinein atmen oder in die Brust? Wie schnell sollten die Atemzüge sein? Er hielt seinen Atem an, um zu lauschen, wie schnell die anderen atmeten. Doch er konnte anhand der wenigen Geräusche, die er hörte, keinen Rhythmus erkennen. Beinahe vergaß er, selbst zu atmen und holte dann tief Luft. Nach wenigen Atemzügen hatte er sich auf eine Geschwindigkeit geeinigt, die er als entspannend empfand. Jetzt begann sein rechtes Knie zu schmerzen und zugleich auch noch der große Zeh, der unter dem Knöchel des anderen Fußes lag. ‚Nicht bewegen‘ fiel ihm wieder ein und er versuchte, den Schmerz auszuhalten wie zuvor das Jucken. Und tatsächlich verwanden auch die Schmerzen nach wenigen Sekunden.

Oder er spürte sie nur nicht mehr? Denn plötzlich war ihm das Bild von Frau A in den Sinn gekommen. Am Vorabend hatte sie ihn lächelnd zum Sonntagsfrühstück eingeladen, bei dem er ihr von seinen Meditationserfahrungen berichten sollte. Schon wieder hatte er vergessen zu atmen und holte es jetzt nach. Frau A verschwand. Doch hinter ihr baute sich eine lange Reihe von Bildern auf. Er hätte nicht angeben können, woher seine Gedanken sie zauberten.

In der Obstabteilung seines Supermarkts stand ein Mann und empfahl ihm ein Apfelerlebnis; ein Saxophonspieler spielte mit bayrischem Akzent, während Bugs Bunny mit einer Möhre im Mundwinkel von einem Möhrenerlebnis sprach. Als nächstes sah er einen schwarz gekleideten Mönch, der sich so tief verbeugte, dass er fast mit der Stirn auf das Pult vor ihm stieß. Dann wurde es dunkler und er sah einen Golfspieler, der seine Bälle in die Dunkelheit schlug, um den Bällen in die Dunkelheit zu folgen.

Während die Bilder zusammen mit dem Golfspieler verschwanden, bemerkte er, dass er ohne bewussten Willen seinen Atem beobachtete. Sein Brustkorb hob sich langsam und er sog die kühle Luft durch die Nase ein, um sie in einer runden Bewegung ganz ohne Pfeifton wieder zu entlassen.

Es war dunkel. Er spürte kein Jucken mehr, auch keinen Schmerz. Er spürte nicht einmal mehr, dass er auf dem Boden kniete und auf einem Holzbrett saß. Als er dieses Nichtspüren spürte, kam es ihm plötzlich vor, als würde er schweben. Fast wurde er davon schwindelig. Er sah nur Dunkel vor sich, doch hatte er den Eindruck, immer tiefer in dieses Dunkel hinein zu schweben. Zugleich dachte er, dass er jetzt sicherlich nicht flöge. Mit den Atemzügen schien seine Einschätzung hin und her zu schwanken, ob der flog oder saß.

Plötzlich erklang wieder der laute Ton des Weinglases. Herr B erschrak, sein Herz schlug sofort deutlich schneller und noch bevor er die Augen öffnete war es wieder heller geworden. Hatte jemand das Deckenlicht eingeschaltet oder hatte er geschlafen? Aber er

war sich seiner Wahrnehmungen und Gedanken doch die ganze Zeit über bewusst gewesen ...

Während er die Augen öffnete und sah, dass die anderen Teilnehmer sich reckten und nacheinander aufstanden, zog wieder ein unangenehmer Schmerz in die Knie ein. Oder war der gar nicht weg gewesen, nur jetzt erst bemerkte er ihn wieder? Da er sich beim Aufstehen aus dieser Sitzhaltung nicht blamieren wollte, wartete er, bis die anderen Teilnehmer den Raum schweigend verlassen hatten.

Schließlich war nur noch der Leiter im Raum. Er ging auf Herrn B zu, half ihm beim Aufstehen und fragte mit tiefer Stimme: „Du wolltest in den Anfängerkurs, nicht wahr?“

„Ja. War er das denn eben nicht?“

„Das war auch einmal ein Anfängerkurs. Mittlerweile meditieren wir schon seit einiger Zeit. Die Anfänger beginnen in einer Stunde. Du bist aber auch bei uns willkommen. Bis zur nächsten Woche“, verabschiedete er sich, während Herr B noch seine Schuhe schnürte.

Auf dem Heimweg erschrak er: Er hatte meditiert, ohne es zu lernen. Durfte er das dann Meditieren nennen? Zu Hause angekommen, vor seinem dampfenden Tee, stellte er fest: ‚Das war gut so.‘

© Manfred Beseler, Oktober 2015