

# Damit der Geist zur Ruhe kommt

- Verein bietet Zen-Meditation in der Niederburg an
- Besondere Sitzhaltung soll zu mehr Achtsamkeit führen
- Wege zur Gelassenheit auch in bedrohlichen Lagen

VON CLAUDIA RINDT

**Konstanz** – Zehn Konstanzer sitzen nahezu bewegungslos auf einem runden Kissen, mit dem Gesicht zur Wand, den Blick gesenkt, die Beine ineinander geschlagen, den Rücken gestreckt. Einige tragen schwarze Baumwoll-Kimonos, andere dunkle Straßenkleider. Sie sitzen da, um zur inneren Ruhe zu finden. Bis zu 30 Konstanzer kommen regelmäßig zur Zen-Meditation in den Übungsraum im Herzen der Niederburg. Der gemeinnützige Konstanzer Verein Zen-Dojo unterhält ihn in der Gerichtsgasse.

Den Geist ruhig werden zu lassen und zu einer neuen Aufmerksamkeit zu finden, das ist das Ziel der Sitzübung. Sie dauert etwa eine Stunde, unterbrochen von einer kurzen Gehmeditation. Das Sitzen aber soll der Schlüssel zur Veränderung sein. „Wenn man sich nicht bewegt, besteht die Möglichkeit, dass auch der Geist ruhig wird“, sagt Zen-Mönch Ulrich Duncker. Der 61-Jährige leitet einige der Sitzübungen, die der Verein in den Morgen- und Abendstunden anbietet (siehe Infokasten). Vor 25 Jahren stieß Duncker in Zürich erstmals auf Zen. Damals habe er keine Ahnung gehabt, was das überhaupt ist. Die Sitzung habe er als „nur merkwürdig“ in Erinnerung, doch die besondere Ausstrahlung von Zen-Meister Michel Boyay habe ihn fasziniert. Der gelernte Psychologe Duncker habe eine tiefe innere Ruhe wahrgenommen und sei neugierig geworden. Er blieb. Zen, so sagt Duncker, sei kein Bücherwissen. Es gehe um die Praxis, die von Person zu Person weitergegeben werde.

Zur Praxis gehört vor allem das Gerasitzen mit eingeschlagenen Beinen. Duncker nennt die Haltung den „perfekten Sitz“. In ihm könnten Körper und Geist ins Gleichgewicht kommen, der Geist könne sich lösen vom selbstbezogenen Denken und öffnen für Neues. Beim Meditationssitz handle sich um eine natürliche Haltung, wenn man sie gewöhnt sei. Kinder seien sofort in der Lage, sie einzunehmen. Erwachsene Anfänger allerdings kämpfen oft mit eingeschlafenen Beinen und müssen üben, bis es ihnen gelingt, über längere Zeit in der Sitzmeditation (Zazen) aus-

## Zen-Dojo Konstanz

Der Zen Dojo Konstanz e.V. besteht seit 15 Jahren. Er unterhält in der Gerichtsgasse 5 den Übungsraum (Dojo) für die Sitzmeditation. Leiter des Dojo ist Zen-Mönch Ulrich Duncker. Er führt ab 2. März an vier Freitagabenden in die Zen-Meditation ein. Kurzeinführungen gibt es ab 12. Januar immer am Donnerstag um 19.30 Uhr. Zeiten für die Sitzmeditation sind Dienstag 7 Uhr, Mittwoch 20 Uhr, Donnerstag 7 und 20 Uhr sowie Sonntag 20 Uhr. Der Verein bietet außerdem Filmabende und Tage, an denen mit Pausen über mehrere Stunden meditiert wird. Weitere Infos: Paul Hiß, Telefon: 0172/7 24 24 70, E-Mail: [dojo@zendojo-konstanz.de](mailto:dojo@zendojo-konstanz.de) Informationen im Internet: [www.zendojo-konstanz.de](http://www.zendojo-konstanz.de)

zuharren. Einige halten dennoch durch. Sie suchen eine Auszeit vom Stress oder einen Weg zu sich selbst.

Ein Mathematikstudent spricht von einprägsamen Erfahrungen während der Meditation: „Man merkt, es passiert etwas.“ Eine Frau sagt, sie erlebe die Meditation als eine Art „Lebenshilfe“. Es sei ihr möglich, Unangenehmes von außen zu betrachten und loszulassen.

Zen-Mönch Ulrich Duncker sagt: Wer in die Ruhe reinkomme, habe jederzeit Zugriff auf sie, selbst „im größten Durcheinander.“ Und offenbar auch in bedrohlichen Lagen. Der 61-Jährige berichtet jedenfalls, wie er einmal im Höri-Wald auf einem Hochsitz meditierte. Er hörte wie ein Auto heranzufuhr, eine Person ausstieg, den Kofferraum öffnete und sich dem Hochstand näherte. Es sei ein Mann gewesen, der mit einem Gewehr auf ihn zielte und drohte: „Komm' sofort runter oder ich knall' Dich ab!“ Duncker setzte auf die Kraft der Ruhe. Er rührte sich nicht. Er blieb in seiner Meditationshaltung und schenke dem Mann mit dem Gewehr keinerlei Beachtung. Die unerschütterliche Ruhe habe Wirkung gezeigt. Der Mann mit dem Gewehr sei abgezogen – ohne einen Schuss abzugeben.



Zur inneren Ruhe kommen: Zen-Mönch Ulrich Duncker leitet die Zen-Meditation in der Niederburg. Der Meditierende sitzt mit dem Gesicht zur Wand auf einem Rundkissen, die Beine sind verschränkt, der Rücken ist gestreckt, der Blick gesenkt. BILD: RINDT