

Randerscheinung oder fest verankert? Wie Buddhisten ihre Religion leben

Das erste Vesakh-Fest brachte im Mai verschiedene buddhistische Gruppen zusammen, doch wie lebt es sich als Buddhist im Kreis Konstanz? Welche Angebote gibt es und wie wird man eigentlich Buddhist? Gläubige Experten erklären, was den Glauben aus Asien ausmacht und warum er viel mehr ist als Meditation.



Buddhisten am Bodensee, hier beim Vesakh-Fest auf der Mettnau. | Bild: Jarausch, Gerald

VON ISABELLE ARNDT

Rasch haben sie ihre Beine zu einem Dreieck sortiert und einen schwarzen Kimono darüber ausgebreitet. Auf wenigen Quadratmetern verteilt sitzen einige Menschen mit Blick gegen die Wand. Eine Stunde lang. Vergeudete Zeit, mag mancher denken. Eine tiefgreifende Begegnung mit sich selbst, sagen die Buddhisten des Zen-Dojo in Konstanz. Der Verein mit aktuell rund 30 Mitgliedern praktiziert in der Konstanzer Niederburg, nur wenige Minuten vom Münster entfernt, einen in Deutschland wenig verbreiteten Glauben. Doch wer sich genau umsieht, entdeckt im gesamten Landkreis einige Einrichtungen, die sich mit der asiatischen Lebensweise beschäftigen.

Kleine Religion, großes Ziel

„In Deutschland ist das eher eine kleine Religion ohne große Tempel“, sagt Jutta Gassner. Die buddhistische Nonne lebt seit drei Jahren im Weltkloster in Radolfzell und bietet dort unter ihrem buddhistischen Namen Konchok Jinpa etwa Meditationsabende an. Die Meditation sei ein elementarer, aber häufig missverständlicher Bestandteil ihres Glaubens: „Buddhismus ist eine Geisteshaltung“, erklärt Gassner und betont: „Wir machen das nicht, um entspannter zu sein, sondern um Erleuchtung zu erlangen. Wir halten inne, um beobachten zu können, was in uns abläuft.“ Deshalb nennt Sabine Thielow die Meditation lieber Geistestraining, wie sie sagt. Thielow leitet seit 1991 ein buddhistisches Studien- und Meditationszentrum in Überlingen und ist Ehrenrätin der Deutschen Buddhistischen Union. Gemeinsam haben die beiden Frauen im Mai das erste Vesakh-Fest in Radolfzell organisiert. Dabei kamen buddhistische Gruppen aus der Region zusammen, um ihren höchsten Feiertag zu feiern.



Buddhisten am Bodensee, hier beim Vesakh-Fest auf der Mettnau. | Bild: Jaraus, Gerald

Ganz neu sei der Glaube hierzulande nicht: „Die Präsenz von Buddhisten hier hat eine Geschichte“, sagt Sabine Thielow. Das Zen-Dojo in Konstanz gebe es beispielsweise seit über 25 Jahren. Und schon Hermann Hesse hat sich für den Buddhismus interessiert. „Buddhismus war eine interessante Literatur für Intellektuelle – wer was auf sich hielt, studierte Jura und Sanskrit“, sagt Thielow. Als Meditationspraxis sei der Buddhismus nach dem Zweiten Weltkrieg bekannt geworden, 20 Jahre später hätten sich dann Meditationszentren in deutschen Großstädten gegründet. Und heute gibt es eine Handvoll davon auch im Kreis Konstanz.

Doch wie wird man eigentlich Buddhist?

„Es kommt immer darauf an, dass jemand das anbietet“, erklärt Sabine Thielow. Anders als bei der christlichen Kirche gibt es in Deutschland keine festen Orte. Das sei wie bei einem Verein: „Ohne Trainer läuft da nichts.“ Zum Trainer des Buddhismus werden Menschen traditionell über jahrelange Übung. „Bei uns ist es verpönt, sich selbst zum Lehrer zu machen“, sagt Jutta Gassner. Es sei authentisch, wenn ein Lehrer nach einer gewissen Zeit seinen Schüler beauftrage, ein eigenes Zentrum zu gründen. Dafür braucht

es laut Sabine Thielow eine gewisse Begabung, aber auch eine solide Ausbildung. „Und menschliche und spirituelle Reife“, ergänzt Jutta Gassner. Der Weg dahin führt über regelmäßige Meditation und viele Buchseiten: Die Lehrreden Buddhas würden in ihrem Umfang etwa 50 Mal der Bibel entsprechen.

Heutiger Lehrer hinterfragte anfangs den Sinn



Ulrich Duncker hat das Zen-Dojo in Konstanz gegründet. | Bild: Arndt, Isabelle

Ulrich Duncker hat das Zen-Dojo in Konstanz gegründet, nachdem sein Lehrer es ihm zutraute. „Welchen Sinn hat es, dass Menschen regungslos auf einem Kissen am Boden sitzen?“, habe er sich gefragt, als eine Freundin ihn zu einer Meditation mitnahm. Später sei er immer wieder hin, um zu verstehen. Das war vor bald drei Jahrzehnten, seitdem habe er gelernt, die Welt anders zu sehen und den Sachen weder hinterher- noch vor ihnen wegzulaufen. „Man wird frei von Vorurteilen und dem, was man sich konstruiert hat“, sagt Duncker. Er hat keine Eile beim Sprechen und strahlt die Ruhe aus, die er mit dem Buddhismus nach eigener Aussage gefunden hat. Das Zen-Dojo Konstanz ist ein Verein, der sich über Mitglieds- und Teilnahmebeiträge finanziert, wie Duncker erklärt. Denn von der Kirchensteuer profitieren Buddhisten nicht. Sie sind auf Großzügigkeit angewiesen. Die ist bereits im Glauben verankert, aber nicht nur im finanziellen Sinne.

Buddhismus ist wie Sport: Man muss ihn trainieren

Buddhismus ist nicht gleich Buddhismus: „In der Methodik gibt es Unterschiede, das Ergebnis sollte aber das gleiche sein“, sagt Thielow. Unterschiede zeigen sich auch optisch: Jutta Gassner trägt als Nonne im tibetischen Buddhismus orange-rote Roben, während die Zen-Buddhisten sich in Schwarz hüllen. Für ein gutes Ergebnis brauche es die Praxis: „Es wird empfohlen, dass man jeden Tag übt“, sagt die buddhistische Nonne Jutta Gassner. In Konstanz gibt es fünf Termine pro Woche. „Das ist, wie wenn man ein Musikinstrument lernt oder Sport macht: Man muss es trainieren, damit man Fortschritte macht“, erklärt Ulrich Duncker. An diesem Abend ist ein Mann zum ersten Mal dabei und fragt nach einer einstündigen Sitzung, wie er denn seine Gedanken zum Schweigen bekommt. „Atmen“, erklärt Duncker. Denn wer sich auf den Atem konzentriert, denke automatisch nicht über den Wocheneinkauf oder die Pläne fürs Wochenende nach. Und mit der Zeit werde es leichter. Außerhalb der Meditation gehe es dann darum, die Erkenntnis im Alltag umzusetzen. Schon Gandhi habe gesagt, dass man selbst die Veränderung sein solle, die man sich wünsche.



Jutta Gassner lebt als buddhistische Nonne im Weltkloster Radolfzell. | Bild: Arndt, Isabelle

Noch sei es nicht üblich, im Kreis Konstanz ein Buddhist zu sein, sagt Jutta Gassner. Die buddhistische Nonne ist sich aber sicher, dass die Weltreligion Buddhismus auch hier seine Form finden und sichtbarer wird. Wenn sie in ihren farbenfrohen Gewändern durch Radolfzell laufe, fühle sie sich ins Stadtbild aufgenommen – „man sieht, ich gehe auch zum Bäcker einkaufen“. Wenn sich Sabine Thielow etwas wünschen darf, dann ist das ein Tempel: „Wir brauchen Orte, wo man sich treffen kann.“

Gruppen im Landkreis

Prajna Buddhistisches Zentrum, Reichenaustraße 6a in Konstanz, www.prajna.de

Buddhistisches Zentrum der Karma Kagyü Linie, Mainaustraße 7 in Konstanz, www.buddhismus-suedwest.de

Sati Sangha, Aeschenweg 21 Konstanz, www.satisangha-konstanz.de

Zen-Dojo, Gerichtsgasse 5 in Konstanz, www.zendojo-konstanz.de

Buddhistisches Zentrum Singen, Rielasinger Straße 21 in Gottmadingen, www.buddhismus-singen.de

Die Kunst der Achtsamkeit, Mittelgartenstraße 9 in Radolfzell-Güttingen, www.intersein.de

Meditieren und Begegnen, Buehlsteig 3 in Moos-Iznang, www.Begegnung-und-Meditation.de

"Gemeinschaft ist ein wichtiger Teil der Praxis"

Bettina Hilpert leitet die Geschäftsstelle der Deutschen Buddhistischen Union in München. Diese Religionsgemeinschaft versteht sich seit der Gründung 1955 als Dachverband von Buddhisten in Deutschland.

Frau Hilpert, welche Rolle spielt der Buddhismus heute in Deutschland?

Der Buddhismus ist gerade sehr beliebt. Buddha-Statuen und Buddha-Köpfe werden als Deko-Artikel verwendet. Viele Menschen finden den Buddhismus toll, weil sie glauben, dass er so friedfertig ist. Aber eigentlich haben sie sich noch nicht wirklich mit den Inhalten beschäftigt. Das heißt, es gibt nicht so viele Buddhisten, wie es den Anschein hat. Der Anteil der Buddhisten in Deutschland wird auf 250 000 Menschen geschätzt inklusive der eingewanderten Buddhisten.

Worauf führen Sie es zurück, dass meist christlich geprägte Deutsche sich für den Buddhismus entscheiden?

Dass diese sich neu orientieren wollen.

Was macht den Buddhismus aus?

Buddha, Dharma, Sangha. Buddha steht für das Potenzial in jedem von uns, Befreiung zu erfahren. Dharma ist die Lehre des Buddha zu Weisheit und Mitgefühl. Sangha ist die Gemeinschaft derer, die den Weg des Buddha gehen. Der Hauptunterschied der Buddha-Lehre zu den sonst üblichen Religionen ist, dass es sich nicht um eine theistische Religion handelt. Es gibt keinen Schöpfergott im Buddhismus. Eine wichtige Grundlage sind die drei Daseinsmerkmale, die man in allem findet: Die Vergänglichkeit (anicca), das letztendlich Unbefriedigende und Leidhafte in allem (dukkha), sowie das Substanzlose und die Leerheit (anatta), was bedeutet, dass alle Dinge und Lebewesen leer sind.

Welche Rolle spielen Gruppen?

Gemeinschaft ist ein wichtiger Teil der Praxis. Ganz allein zu praktizieren ohne Anleitung und Korrektiv durch Menschen, die mehr Erfahrung in der Praxis haben, kann einen leicht auf Abwege geraten lassen und in Gedanken-Gestrüpp, aus dem man nicht mehr herausfindet.

Wie sieht ein buddhistisch geprägter Alltag aus?

Ganz unterschiedlich. Buddhistische Praxis lässt sich nicht an äußeren Merkmalen festmachen, es kommt auf die innere Praxis an, und die kann man nicht sehen, sondern eher spüren an dem, wie jemand im Leben ist.

Gibt es feste Termine?

Nein, es gibt keine vorgeschriebene Praxis. Unterschiedliche buddhistische Traditionen haben unterschiedliche Praxisformen. Meditation ist immer ein wichtiger Praxisbestandteil, ebenso Rezitation von Texten, die einen an die alltägliche Praxis erinnern sollen.

Fragen: Isabelle Arndt