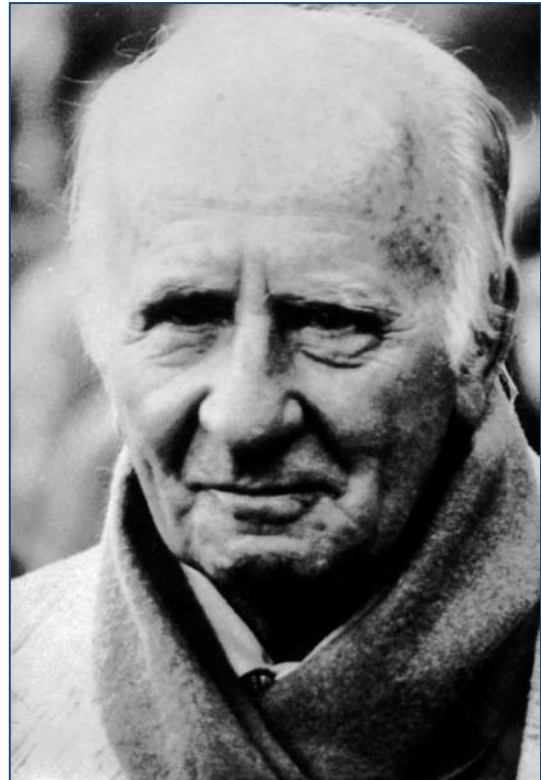


**Der Weg nach innen
Karlfried Graf Dürckheim
und Maria Hippius -
östliche Weisheit im Schwarzwald
heimisch gemacht**
Von Rolf Zundel



Ein Stück weit ins Ungewöhnliche muss man sich schon vorwagen, um Karlfried Graf Dürckheim zu beschreiben. Und so mag denn - als Beispiel für die schwierige Annäherung an eine solche Gestalt - eine Geschichte aus der Sufi-Literatur am Anfang stehen, eines jener vertrackten Zeugnisse mohammedanischer Mystik. Ein Derwisch aus der konservativen Schule, eifrig im Dienste seiner Religion, bedacht auf die richtige Form, ging eines Tages am Wasser entlang. Da hörte er von einer Insel den Derwisch-Ruf - nur leider falsch intoniert. Der Derwisch ruderte mit einem Boot zur Insel, traf einen alten Mann und belehrte ihn über seinen Irrtum. Auf der Rückfahrt war er sehr mit sich zufrieden, er hatte ein gutes Werk getan. Und lautete die Verheißung nicht, dass, wer den Derwisch-Ruf richtig zu intonieren vermöge, sogar auf dem Wasser wandeln könne?

Von der Insel kam wiederum der Ruf - und abermals falsch. Der Derwisch erging sich in Betrachtungen über die Dauerhaftigkeit menschlichen Irrtums, als er plötzlich eine Figur übers Wasser schreiten sah. Er hielt inne mit Rudern, der alte Mann kam zu ihm und fragte bescheiden, ob der Derwisch den Ruf nicht noch einmal wiederholen wolle, ihm fiel es schwer, die richtige Tonfolge im Gedächtnis zu behalten.

Nein, leicht ist mir die Begegnung mit Dürckheim nicht gefallen. Da gab es ungefähr ein Dutzend Bücher von ihm, die alle mehr oder weniger um ein Thema kreisten: Das „Innewerden des Wesens“, populärer ausgedrückt: „Wie kommt der Karlfried durch den Dürckheim durch?“ Diese Mischung aus Mystik und Wort zum Sonntag, in etwas zu viel Wiederholungen herabrieselnd wie eine endlose Flut; die Menschen, die von ihm erzählten: wenn sie nicht in Gefühlen der Verehrung schwelgten, waren sie auf seltsame Weise sprachlos, fanden immer nur das eine Wort „Präsenz“ - was sollte ein in protestantischer Religionsdürre und sachgerechtem Denken Aufgewachsener damit anfangen? Was mit einem Mann, der ohne Umschweife berichtete, wie er als Vierundzwanzigjähriger ein Satori-Erlebnis hatte, wie im Zen-Buddhismus die Erleuchtung genannt wird.

Beim Hören des 11. Spruchs aus Laotsees Tao-te-king - „*Dreißig Speichen treffen die Nabe, aber das Leere erwirkt das Wesen des Rades, aus Ton entstehen Töpfe, aber das Leere in ihnen wirkt das Wesen des Topfes*“ - da geschah es: „*Der Vorhang zerriss, und ich war erwacht. Ich hatte Es erfahren.*“

Ich konnte mir nur zu gut vorstellen, wie ein Besucher, der von ihm mit der Frage empfangen wurde: „Haben Sie schon einmal Seinsföhlung gehabt?“, auf innere Distanz ging. Und dennoch: ich habe niemanden erlebt, der durch die Therapie im Schwarzwalddorf Rütte ging und nicht angeröhrt wurde, betroffen noch im Aufbegehren. Und manche waren wohl - das überständige Wort ist da am Platze - verwandelt.

Auf zwei Lebenswegen ist nach Rütte gebracht worden, was heute die Institution der „Existentialpsychologischen Bildungsund Begegnungsstätte Todtmoos-Rütte“ ausmacht: auf dem einen kam Graf Dürckheim, auf dem anderen Maria Hippius. Spannungslos ist ihr Verhältnis heute noch nicht, obwohl sie beide inzwischen ein biblisches Alter erreicht haben. Nicht weil sie unverträgliche Charaktere wären, sondern weil sie verschiedene Prinzipien verkörpern. „Sie schenkten sich nichts“, so drückte es, etwas salopp, einer ihrer Mitarbeiter aus.



Dürckheim, aus altem bayerischen Adel, im Ersten Weltkrieg als Fahnenjunker eingerückt und vier Jahre an der Front, gewiss ein tapferer und lange wohl ein traditionell konservativer Offizier, versuchte nach der Rückkehr aus dem Kriege, alte Ordnungsprinzipien gegen die Revolution durchzusetzen. Verhaftung, Todesurteil wegen angeblichen Hochverrats, Rettung durch einen alten Diener, der zu den neuen Herren gehörte, und dann plötzlich der Entschluss: Du darfst nicht mehr Soldat sein. Ein Entschluss, bei dem fast alles zurückblieb, was bisher überkommene Gewissheit ausmachte. Ein zweites Leben begann: Studium der Philosophie, Assistent in Leipzig bei Krüger (Ganzheitspsychologie). Einer der ersten Hochschullehrer, die Vorlesungen über Freud, Adler und Jung hielten (etwa zur selben Zeit promovierte dort Maria Hippius mit einer Arbeit über den „Graphischen Ausdruck von Geföhlen“), Professur in Kiel. Freier Mitarbeiter in der England-Abteilung des Außenministeriums, dann, 1936 - „aus Ihnen wird nie ein Nazi“ - mit einem Forschungsauftrag nach Japan abgeschoben.

Die Begegnung mit Japan, vor allem mit dem Zen-Buddhismus, hat Dürckheim und seine Therapie geprägt. Was er zuvor in der Lektüre von Meister Ekkehart erspürt hatte, entdeckte er wieder in der Erfahrungsund Exerzitenweisheit des Buddhismus: Was der Mystiker den göttlichen Funken in der Seele nannte, heißt in östlicher Weisheit die „Buddha-Natur“ und in Dürckheims Terminologie das „Wesen“. Jeder Mensch hat Anteil daran: „Hindurchzudringen durch die Kruste seiner eingefleischten Vorstellungen und Begriffe hin zur erfahrbaren Präsenz seiner Buddha-Natur, darum geht es.“ Und in der Wiederherstellung der Verbindung mit dem Wesen - Religion ist das bekanntere Wort dafür - wird der Mensch wieder heil. Als „Seelenheilkunde“ wird demgemäß die Therapie in Rütte bezeichnet - im Unterschied zur gängigen „Seelen-Heilkunde“, der Psychologie.

Dies könnte zu der Vermutung verleiten, dass die Therapie in Rütte in erbaulichen Predigten bestünde. Das Gegenteil ist der Fall - wie übrigens auch im Zen-Buddhismus. Nicht um Theorie geht es, sondern um Übung, um das Exerzitorium, und nicht um gedankliche Glasperlenspiele, sondern um die richtige Verfassung.

Dürckheim hat eine typische Erfahrung geschildert, die er bei einer der typischen Zen-Übungen beim Bogenschießen gemacht hat. Nach vielen Wochen Übung kam er zu seinem Meister, um zu zeigen, was er gelernt hatte: *„Die Hand greift in die Sehne, und dann wird - langsam einatmend - im Heben der Bogen allmählich gespannt. Das ist die entscheidende Bewegung, die so still und stetig geschehen muss, wie der Mond am abendlichen Himmel aufsteigt. Noch habe ich nicht die volle Höhe erreicht, bei der dann der im voll ausgespannten Bogen liegende Pfeil Ohr und Wange berührt - da durchfahrt mich die Orgelstimme des Meisters: ‚Halt!‘ Erstaunt und etwas unmutig über diese Unterbrechung im Augenblick höchster Sammlung lasse ich den Bogen herab ‚Bitte, noch einmal!‘ Ahnungslos beginne ich aufs neue. Die gleiche Bewegungsfolge läuft ab. Doch als es zum Spannen kommt, ist meine Kunst schnell am Ende . . . Die Arme beginnen zu zittern, ich schwanke ohne Halt hin und her, die mühsam gewonnene Form ist zerschlagen; - der Meister aber fängt an zu lachen! Verzweifelt bemühe ich mich noch einmal. Es ist aussichtslos!“*

Der Meister erklärt dem Schüler:
„Dass Sie die Form erreicht hatten, die zu erringen in diesen Wochen Ihre Aufgabe war, erkannte ich schon an der Weise, wie Sie mir die Haustür öffneten . . . Wenn der Mensch eine Form seiner selbst, seines Lebens, seines Wissens oder seines Werkes erreicht hat, um die er sich vielleicht lange bemühte, dann kann ihm nur ein Unglück geschehen: im Erreichten stehenzubleiben . . . Will das Schicksal ihm wohl, dann schlägt es ihm das Gewordene, ehe es sich verhärtet, wieder aus der Hand. Dieses in der Übung zu tun, ist Sache des wissenden Meisters.“



An dieser Schilderung soll deutlich werden: Das Bogenschießen ist wie alle anderen Zen-Übungen *„nur eine Gelegenheit, in die Tiefe des eigenen Wesens zu dringen. Das aber gelingt nur auf dem harten Weg der Läuterung, das heißt, der Befreiung vom eitlen und ehrgeizigen Ich, das gerade dadurch, dass es so sehr um das Gelingen der äußeren Leistung besorgt ist, die Vollkommenheit dieser Leistung gefährdet. Erst wenn dieses Ich überwunden ist, kann die rechte Leistung gelingen. Dann aber gelingt sie nicht mehr auf Grund eines vom ehrgeizigen Willen gesteuerten Könnens, sondern auf Grund eines inneren Seins.“*

Dieses „Sein“ oder „Wesen“ ist kein Gegenstand frommen Glaubens, sondern in geduldiger Übung erworbene Erfahrung, man kann es auch „transzendentalen Realismus“ nennen. In der christlichen Tradition heißt es: der alte Adam stirbt, und ein neuer Mensch wird geboren. Im Zen heißt dieses Erlebnis „Satori“.

Was auch geübt wird - Bogenschießen, Schwertfechten, Malen oder einfach nur „Sitzen“ (Zazen) -, es kommt darauf an, dass der Übende die richtige Haltung gewinnt, dass er in seine „Mitte“ kommt (Japanisch: Hara, was wörtlich Bauch heißt), dass er in sich selber ruht. Und

wo der Mensch auf Sicherung, Ansehen bedacht ist oder auf schwächliche Anpassung, drückt sich das auch in seiner Haltung aus, in Verspanntheit oder Formlosigkeit. In der Übung am Leib (was freilich etwas ganz anderes ist als die modernen Leibesübungen, die auf Körperertüchtigung abzielen), wird auch der Zugang zum Seelischen eröffnet; der Leib/Seele-Dualismus, der* sich in die abendländische Vorstellungswelt eingefressen hat, wird überbrückt. Dies ist der Ansatzpunkt zu der von Dürckheim entwickelten „Leib-Therapie“.

Dürckheim ist nach dem Weltkrieg in Japan zuerst von den Amerikanern, wie die meisten Deutschen in Japan, interniert worden. Er muss ein merkwürdiger Gefangener gewesen sein, denn die ziemlich deprimierenden Umstände der Haft sind für ihn heute eigentlich nur noch Kuriosa, wichtig ist ihm, dass er damals in seiner Zelle das fand, was ihm wichtiger als alles andere war: Gelegenheit zur Meditation. Im Jahr 1947 kam Dürckheim nach Deutschland zurück.



Sein Weg kreuzte sich wieder mit dem von Maria Hippius, deren Mann, ein bekannter Psychologe und Erkenntnistheoretiker, der in Prag gelehrt hatte, in sowjetischen Lagern verschollen ist. Sie war mit ihren Kindern in einem abenteuerlichen, viele Monate währenden Passionsweg in den Schwarzwald gekommen; eine Familie, die nichts gerettet hatte als ihre pure Existenz. „Vogelfrei“ sei sie gewesen, erzählt Maria Hippius heute, und das Wort hat keinerlei negativen Beiklang, es klingt fast fröhlich, etwa nach der Melodie: *„Ich hab' mein Sach auf nichts gestellt.“*

Diese Grunderfahrung einer verlorenen Welt, der Auflösung all jener Ordnungen, die bisher einem Leben Halt und Geländer gegeben haben, und jener fast unheimlichen Sicherheit, die dieser Verlust bewirkt hat - das ist vielleicht das Wichtigste, was Maria Hippius nach Rütte mitgebracht hat. Etwas überpointiert: Wo Dürckheim mit fast nachtwandlerischer Sicherheit, scheinbar ohne Anstrengung das Wunder der „Seinserfahrung“ erlebt, ist ihre Funktion mehr die bewusste Störung des himmlischen Friedens, Stachel zu sein in jenem schönen Gefühl, das so leicht entsteht, wenn man sich von Numinosen forttragen lässt. Sie besteht darauf: ohne Schmerz, ohne das, was die Mystiker Tod oder Sterben nennen, gibt es keine Heilung: *„Ich stehe für die Schattenbegegnung, die im Zen zu kurz kommt.“*

Schatten - das ist ein Begriff aus der Tiefenpsychologie C. G. Jungs und bezeichnet die *„während unseres Lebens nicht zugelassenen, verworfenen, verdrängten Inhalte unserer Psyche“*, nicht zuletzt: *„die unerkannt gebliebene immanente Bipolarität“*, die männlichen und weiblichen Grundelemente des Seins in allen Menschen. Und erst wenn die gelernte Rolle im Leben, der „natürliche Mensch“ zerbricht, wird der Schatten sichtbar, kann das Unbekannte integriert werden, kann der Mensch in einem neuen Sinn heilwerden. Gerade in der Symbolwelt, die „archetypisch“, wie es Jung nennt, der Menschheitsgeschichte gemeinsam ist, gibt es die Licht- und Schattenwelt. Die Erfahrung dieser Welt, *„die Begegnung mit etwas Letztem, Absoluten“* fordert Maria Hippius, *„das den Menschen in eine neue Dynamik versetzt“* - in einen Wandlungsprozess, der sichtbar und kontrollierbar wird in „Exerzitien“. In diesem „Kernprozess“, in der Erfahrung des Dunkeln und des Lichts, stirbt

(in der Sprache des christlichen Mittelalters ausgedrückt) „*der alte Adam*“, es entsteht allmählich, „*in lebenslanger Arbeit der eigentlich gemeinte Mensch*“.

Ohne Maria Hippius jedenfalls hätte jene seltsame Pflanze östlicher Weisheit, die Dürckheim aus Japan mitbrachte, im Schwarzwald nicht Wurzeln schlagen können. Sie hat sie heimisch gemacht, und das ist ganz wörtlich zu verstehen. Sie hat das erste Haus in Rütte erworben, auf Kredit natürlich, inzwischen gebietet sie über ein kleines Reich. Durch ihre Schule gingen alle Therapeuten, und soweit sich das für einen Außenstehenden erkennen lässt, hat sie es keinem leichtgemacht. Etwas salopp ausgedrückt: Wer nicht schon, ehe er nach Rütte kam, in einer Krise war, hat sie spätestens dort erfahren. „*Wir kamen alle von ganz unten*“, erinnert sich einer von ihnen.

Was als kleine, in sich geschlossenem Einheit 1948 begann, ist inzwischen eine Organisation geworden mit etwa 20 festen Therapeuten, die Ableger gebildet hat in anderen Städten und Ländern, auch eine Abspaltung hat es gegeben. Diese hinzunehmen, ist Maria Hippius sicher nicht leichtgefallen, aber inzwischen hat sie akzeptiert, dass auch Rütte, wenn es lebendig bleiben soll, sich dem Gesetz der Veränderung fügen muss. „*Aber*“, so sagt sie, „*noch überspann' ich es.*“

Als Modellfall für verschiedene therapeutische Arbeitsweisen hat Maria Hippius das „*geführte Zeichnen*“ entwickelt. Das Verfahren ist scheinbar simpel: Der Klient sitzt vor einem großen, leeren Blatt und zeichnet mit geschlossenen Augen, nicht selten mit beiden Händen gleichzeitig, was ihm in die Finger kommt. Oft sind es vorgegebene Grundformen (Girlande, Arkaden oder betont gerade, sich kreuzende Linien), die immer wieder wiederholt werden, manchmal sind es eigene Themen. Nicht die künstlerische Perfektion ist das Ziel, sondern das völlige Aufgehen in der Tätigkeit, eine Art selbstvergessener Konzentration. Gelingt sie, so wird die innere Verfassung auch in den Zeichnungen sichtbar, anschaulich und beurteilbar - die Probleme des eigenen Entwicklungsprozesses, die inneren Gegensätzlichkeiten. Die Verbindung zur Welt der Archetypen wird geöffnet.

Dieses Verfahren ist in verschiedenen Medien anwendbar, im Zeichnen und Malen, im Singen und im Spielen eines Instruments, im Psychodrama wie in der Arbeit mit Ton. Statt einer generalisierenden Beschreibung das (verkürzte) Protokoll eines Klienten, der sich am Ton versuchte:

„Ein leeres Zimmer in einem Schwarzwälder Bauernhaus, in der Mitte ein Tisch, darauf eine flache Holzkiste etwa 50 auf 50, gefüllt mit glattgestrichenem, erdfarbenem Ton. Ich setze mich davor, Oberkörper aufrecht, aber locker, die Füße am Boden und taste mit geschlossenen Augen die Fläche ab, spüre die Umrandung, die Feuchtigkeit und Schwere des Materials. Dann die Stimme des Therapeuten (er sitzt etwa zwei Meter abseits) mit der schon gewohnten Aufforderung: 'Folgen Sie Ihren Impulsen, tun Sie, was Ihre Hände wollen!' Die Hände fangen an, sich in die Masse hineinzuarbeiten, spüren, wie in der Mitte ein Hügel entsteht, werden ratlos. Und wieder kommt einer der typischen Sätze: ‚Graben Sie tiefer!‘ Die Hände wühlen die Masse auf, etwas wie ein Relief entsteht - ein Gesicht? Ein Gedanke drängt sich auf: Sollte man ihm nicht zwei Teufelshörner aufsetzen? Die Finger fühlen sich wohl bei dem Geschäft. Wieder die Stimme: ‚Öffnen Sie die Augen!‘ Kein Teufel ist da zu sehen, im Ton ist eine Eule entstanden, altklug und traurig.“

„Folgen Sie Ihren Impulsen.“ Das Tonfeld wird umgepflügt wie ein Schlachtfeld, wieder entsteht etwas. Ich arbeite, als ob es um mein Leben ginge. „Öffnen Sie die Augen!“ Ein unangenehmes Gesicht oder besser: ein unvollkommenes starrt mich an, nur halb der Schwere des Tons am unteren Rande entwachsen, der Mund kaum sichtbar, die Nase krumm, die Stirn eingedrückt.

Ich arbeite weiter, versuche, das Gesicht, schön' zu machen, modelliere die Nase, poliere die Stirn. „Sehen Sie mal nach, was entstanden ist!“ Das Gesicht - und ich habe die unangenehme Empfindung, dass es etwas von mir ausdrückt - ist noch hässlicher geworden. Ich bin verzweifelt.

Wieder die ruhige, gleichmäßige Stimme: „Folgen Sie ganz Ihren Impulsen!“ Plötzlich der unwiderstehliche Drang, am unteren Ende etwas herauszubrechen, herauszureißen. Ich habe einen Klumpen Lehm in der Hand. Forme ein Band daraus, lege es um die Stirn, ziehe, ohne dass ich so recht weiß warum, einige Formen nach, habe das Gefühl, nun bin ich am Ende, öffne die Augen: schön ist das Gesicht immer noch nicht, aber es hat sich verwandelt, es ist ein Stück menschlicher geworden.“

Was das alles bedeutet? Symbolkenner mögen vielleicht eine Antwort darauf finden. Aber dies ist gar nicht so wichtig. Entscheidend ist nicht die Erklärung, sondern etwas anderes: die Erfahrung, dass da Ton und innere Verfassung, außen und innen nicht getrennt waren, dass auf merkwürdige Weise die Arbeit am Ton Arbeit an sich selbst war.

Zwei andere Erscheinungsformen der Therapie in Rütte sind die Zazen-Meditation und die Personale Leibtherapie; die eine, die Meditation, hat Dürckheim aus Japan mitgebracht, die andere hat er aus seinen Erfahrungen dort entwickelt.

In der Leibtherapie wird grundsätzlich unterschieden zwischen „dem Körper, den man hat“ und „dem Leib, der man ist“ - eine für moderne westliche Menschen etwas schwierige Unterscheidung. „Beim Körper“, so definiert Dürckheim den Unterschied, „geht es um Gesundheit, Leistungskraft. Im Hinblick auf diesen Körper ist der Mensch gegen jede Krankheit, jeden Schmerz und grundsätzlich gegen den Tod eingestellt. Heilen ist hier vor allem Sache des Mediziners. Der Leib dagegen bin ich selbst in der Einheit der Gebärden, in denen ich mich ausdrücke und darstelle, Verwirkliche oder verfehle. Der Leib, der ich bin, ist in Ordnung in dem Maße, als ich in ihm und durch ihn durchlässig bin für mein Wesen.“ Leibtherapie ist also nicht Massage, sondern Bewusstwerdung von Fehlhaltung, Finden der richtigen Haltung, des „Hara“: „Hara, wörtlich Bauch, meint diejenige Verfassung des ganzen Menschen, in der er gelassen in seiner Leibesmitte ruht und frei ist von einer Mißtrauenshaltung seines Ichs, die ihn in Angst und Sorge festhält.“

Eine zweite Unterscheidung, gleichfalls schwierig für die durch moderne Wissenschaft aufgeklärten Westeuropäer, ist für diese Therapie wichtig - die zwischen grob und feinstofflichem Leib. „Für gewöhnlich weiß der Mensch nichts davon, dass er gar nicht in der ihm zugedachten Haut lebt. Er weiß nicht, dass er erst, wenn er über seine physische Haut hinaus da ist, wirklich frei selbst da ist. So weiß er auch nicht, dass zu ihm seine Aura, die zugleich seine Strahlung bestimmt, gehört.“ Ähnlichkeiten mit vergessenen Mythen und mit modernen Konzepten der Bioenergetik schimmern hier durch. Leibtherapie ist also „eine Art

Bewusstseinerweiterung nach innen", Vertiefung und Intensivierung der Wahrnehmung. Statt weiterer Definitions- und Erklärungsversuche wiederum das Gedächtnisprotokoll eines Klienten:

„Ich werde gebeten, die Schuhe auszuziehen und betrete einen kahlen, hellen Raum; die wenigen Einrichtungsgegenstände sind sorgfältig angeordnet. In der Mitte liegt eine Decke, links und rechts, in einigem Abstand, von zwei Sitzkissen flankiert. Der Therapeut erkundigt sich nach meiner Verfassung - etwa in der Form, wie ein Therapeut üblicherweise seinen Patienten zu Beginn einer Stunde befragt und sich auf ihn einzustimmen versucht. Dann lege ich mich auf die Decke, schließe die Augen. Ich soll Kontakt mit dem Untergrund suchen. Zuerst werden die Füße schwer, dann die untere Partie des Rückens, die Schultern, zuletzt der Kopf. Der Rat, sich zu fühlen wie in feuchtem Sand, funktioniert. Das Gefühl stellt sich ein, angenehm entspannt in einer Höhlung zu liegen.

Die Hände des Therapeuten greifen nirgends in die Muskulatur ein, sie berühren nur. Dann immer wieder die Aufforderung, die Verbindung zwischen den Händen des Therapeuten im eigenen Körper herzustellen, zuerst zwischen den Hüftknochen, dann in verschiedenen Etappen an den Beinen; nach Zehenzupfen und Bearbeitung der Fußsohle werden die Verbindungen deutlicher, etwas wie Strömung entsteht, auch über größere Strecken. Das Körpergefühl dehnt sich über die Füße nach unten und über den Kopf nach oben aus.

Am Ende der Stunde liege ich noch ein paar Minuten still, der Atem geht leicht und langsam, von der Körperschwere ist nur noch wenig zu spüren, die Gedanken kommen seltener und im Zeitlupen-Tempo. Ich fühle mich im Frieden mit der Welt.

Das Aufstehen fällt überraschend schwer, die Senkrechte zu finden, ohne zu wackeln, ist zunächst eine Anstrengung, dann wird der Stand sicher. Das Gefühl gewinnt Gestalt, zwischen Himmel und Erde den richtigen Platz gefunden zu haben."

Äußerlich jedenfalls geschieht in der Leibtherapie wenig, manchmal wird über längere Zeit der Körper des Klienten überhaupt nicht berührt. Die Wirkung scheint davon abhängig zu sein, was der Klient bereit ist, geschehen zu lassen. Die Willensanstrengung jedenfalls nützt überhaupt nichts. Die Wirkung kann schlichtes Wohlbefinden sein, Reduktion von Verspannungen, und sie reicht bis in ungewohnte Erfahrungen von Strömungen, Wärme, Helligkeit.

Za-Zen, die „Grundübung für alle Meditation", das zweite Exerzitium, das Dürckheim in Rütte eingeführt hat, wird von ihm folgendermaßen beschrieben: „Dies ist eine Übung, die, in korrekter Haltung durchgeführt, als Sitzen in völliger Unbewegtheit des Leibes, im Ledigwerden von allen Inhalten (Bildern und Gedanken), das heißt über die totale ‚Leere‘ den Boden bereitet für die Begegnung mit dem ‚Wesen‘."

Von anderen Meditationspraktiken unterscheidet sich Za-Zen durch die Bedeutung, die der rechten Haltung beigemessen wird. Es ist, wenn man so will, die kärgste, auf das Wesentlichste beschränkte Meditation: auf das Sitzen und den Versuch, durch Ausschalten von Bildern und Gedanken „Durchlässigkeit zu tieferen Schichten des Unterbewussten zu erreichen und also eine Bewusstseinerweiterung in der ‚Leere‘. Entgegengesetzt aber

östlicher Sinnbildung bildet die Erfahrung des von allem, was ‚Welt‘ ist, entleerten Grundes für uns nicht das Endziel, sondern Durchgang zur einem personalen Ja zur Welt in einem Selbst, das gerade durch seine bewusste Verwurzelung im Sein weltkräftiger und gestaltungsmächtiger ist." Nicht das Nirwana ist das Ziel, sondern das, was C. G. Jung „Individuation“ nennt.

Noch einmal statt weiterer Erklärung eine Beschreibung, wobei sie freilich nur eine unzulängliche Wiedergabe ist, mehr von den Schwierigkeiten eines Anfängers handelt und gewiss nicht vom „Satori“, der „Großen Erleuchtung“:

„Morgens, kurz vor 6.45 Uhr. Ich steige die Außentreppe zu einem alten Bauernhaus hinauf, dessen Obergeschoß zu einem Teil als Meditationsraum (Zendo) eingerichtet ist. Ich lege im Vorraum die Schuhe ab und betrete einen Raum mit kleinen Fenstern; Holztafelung an den Wänden, Matten auf dem Boden. An der Stirnwand eine kleine Buddha-Statue, daneben frische Blumen. Ich hole Sitzkissen und Unterlage, reihe mich an diejenigen an, die schon vor mir gekommen sind. Ruhiges Stehen, dann sorgfältiges Aussuchen des Sitzes. Die Meditation dauert zweimal eine halbe Stunde, mit einer Pause für Meditieren im Gehen (Kin-hin) dazwischen. Wer sich nachlässig setzt, kriegt es schnell zu spüren.

Etwa ein Dutzend Menschen sitzen in dem Raum, in den die erste Morgendämmerung fällt. Die letzten Laute verstummen. Ein peitschender Knall (zwei Holzstäbe werden zusammengeschlagen): der Beginn. Dann drei Gongschläge, sie halfen nach in der wachsenden Stille. In dieser Stille geschieht viel, beim Anfänger zunächst einmal, was einem aussichtslosen Kampf ähnelt, um all das loszuwerden, loszulassen, was er mitgebracht hat. Immer wieder wird die Konzentration auf das Kommen und Gehen des Atems gestört. Gedanken, Pläne drängen sich dazwischen. Wer sie willentlich verscheuchen will, hält sie nur desto fester, verkrampft plötzlich. Einer schluckt plötzlich - aha, auch in Schwierigkeiten. Wieder nehmen Erinnerungen das Bewusstsein mit: Kürzlich habe ich fast die ganze erste Hälfte der Meditation mit dem Problem zugebracht, das Schlucken zu vermeiden. Langsam wird die Stille dichter, und wieder schießt eine Erinnerung durch den Kopf: die Bemerkung eines Freundes, wie viel power in der gemeinsamen Meditation einer Gruppe steckt. Allmählich lasse ich los, und wie von selber stellt sich eine aufrichtende Kraft ein, die den Oberkörper in eine zugleich gerade und lockere Haltung bringt. Aber das Gefühl verfliegt schnell wieder. Die erwarteten Beschwerden in den Beinen beginnen, sie werden langsam zum Schmerz. Ich fange an, den Schmerz zu betrachten; er bleibt, aber rückt zugleich in Distanz, ist da, aber stört nicht mehr. Ich komme zur Ruhe, das Bewusstsein folgt dem Atem, die Gedanken ziehen sich ein Stück zurück, sie sind zwar noch da, aber nicht mehr so aufdringlich, manchmal nur noch wie Schattenspiele.

Wieder der Gong, langsame Rückkehr, Schlucken, die eingeschlafenen Füße massieren. Was ist geschehen in der Meditation: wenig Bemerkbares, so scheint es; die mühsame Suche nach der richtigen Haltung. Dies ist freilich zugleich die Suche, besser: das Zulassen einer geordneten inneren Verfassung. Eine prägende Erinnerung bleibt zurück und reicht ein Stück weit in den Tag hinein, aber keineswegs in der Form erhabener Gefühle, vielmehr in der Fähigkeit der unbefangenen Wahrnehmung, die bis ins scheinbar Banale geht: Die Frühstücksbrötchen sind rundum ein Genuss."

Rütte hat eine eigene Atmosphäre, das kleine Dorf liegt in einer tiefen Mulde, die Hügel ringsum lassen nur einen schmalen Ausgang frei. Es gibt manche Damen, die mit etwas verzücktem Augenaufschlag von kosmischen Gefühlen berichten, die sie hier spüren. Glücklicherweise sind solche Reaktionen selten. Und wer danach sucht, wird wohl an vielen Orten die Gelegenheit zu einem Vollbad im Numinosen finden. Die Realität (einschließlich dessen, was man das Numinose nennt) ist härter. Viele jedenfalls, die nach Rütte kommen, geraten in einen inneren Prozess, der sie durchschüttelt und an dessen gutem Ende sie manchmal zweifeln, fast verzweifeln mögen. Heimsuchung ist ein gutes Wort dafür. Und der seltsame Begriff Gnade - erlebt als Hilfe, wenn vom eigenen Ego nichts mehr übrig ist als die Scherben - gewinnt für manche neue Bedeutung, wird Erfahrung.

Vielleicht haben manche, die von der eigentümlichen Wirkung des Grafen Dürckheim erzählen, nicht so unrecht. Wer sich auf die Begegnung mit Rütte, wer sich auf ihn eingelassen hat, fängt an, in seinen Büchern eine Melodie zu hören und zu verstehen, die ihm vorher entgangen ist. Und wer ihm offen begegnet, mag tatsächlich so etwas spüren wie Präsenz. Vielleicht müsste man es noch einfacher ausdrücken, vom Dasein (für andere) reden, vielleicht nur vom „Sein“.

Aus: Edith und Rolf Zundel

LEITFIGUREN DER PSYCHOTHERAPIE - Leben und Werk. Kösel Verlag 1987

Mit Dank für die freundliche Abdruck-Erlaubnis an Edith Zundel