



... aus der stillen

inspirierend | befreiend | verbindend


Buddhistische
StadtPraxis



Es ist ein Grund zur Freude,
wenn man sich selbst erkennt.
Nur dann kann man sich ändern.

Ayya Khema

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Broschüre möchten wir die Buddhistische Stadt-Praxis vorstellen. Sie werden Teilnehmenden begegnen, der Gründerin und Leiter*innen – und wir hoffen, der Geist unseres Engagements wird für ein paar Augenblicke lebendig. Denn uns liegt mit diesem Konzept weit mehr am Herzen als eine individuelle spirituelle Praxis. Weisheitswege, wie der Buddhismus, wollen heute auch dahingehend überprüft werden, ob sie auf die Herausforderungen unserer Zeit antworten. Die Transformation unserer Gesellschaft bedarf einer Transformation des Bewusstseins und damit unserer Wahrnehmung, unseres Denkens und der Art, wie wir uns aufeinander beziehen. Das Konzept Buddhistische Stadt-Praxis bleibt weiterhin offen in seiner Aufgabe, nicht nur Herz und Geist zu verbinden, sondern auch Alltag, Spiritualität und Gesellschaft.

Viel Freude und Inspiration beim Lesen! [Sylvia Kolk und das Stadt-Praxis-Netzwerk](#)

Buddhistische Stadt-Praxis ist ...

- ein Anker im geschäftigen und oft stürmischen Alltag.
- ein Weg der Bewusstwerdung.
- eine Anleitung zur Kultivierung von Achtsamkeit, Zuwendung, Geduld und Weisheit.
- ein Erfahrungsfeld der Verbundenheit mit allem, was existiert.
- ein Raum, welcher Veränderung ermöglicht.
- ein Geistestraining für den Ausgleich der eigenen Energie.
- Begegnung mit anderen Menschen, denen innerer und äußerer Frieden am Herzen liegt.



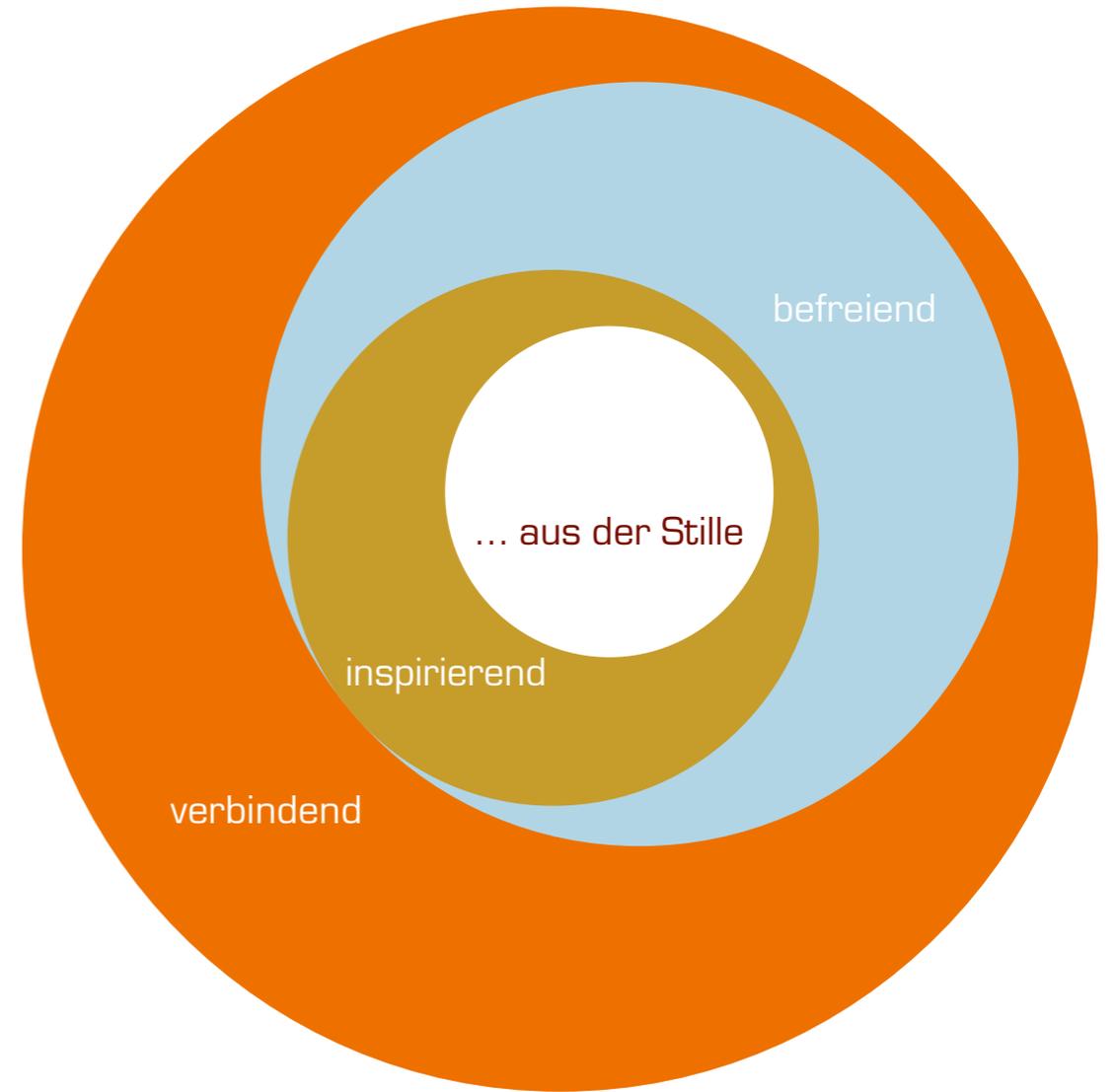
Buddhistische Stadt-Praxis kann dich begleiten, wenn du ...

- mehr Präsenz und Freude in dein Leben bringen willst.
- durch bewusste Gegenwärtigkeit an Kraft gewinnen möchtest.
- den Blick auf dich selbst und die Welt klären willst.
- Interesse an einer modernen Vermittlung der buddhistischen Lehre und Praxis und einer lebensnahen und alltagstauglichen Spiritualität hast.
- ausprobieren möchtest, dich mutig für Veränderungen zu öffnen.
- dir wünschst, gemeinsam mit anderen zu wachsen.
- lernen möchtest, wie du mit anderen in Beziehung gehst, ohne dich dabei zu verlieren.



»Ich spüre deutlich mehr Gelassenheit im Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen – den kleinen und auch den großen. Ich kann mich auch verbunden fühlen mit für mich schwierigen Menschen und so zu konstruktiven Konfliktlösungen beitragen.«

Annette Hecker



Die vier Säulen der Stadt-Praxis

die Meditation
die Lehre
die Praxis
das Miteinander

Erkenne dich selbst!

Inschrift über dem Eingang
des Apollontempels in Delphi



Um was es geht

Weg und Ziel

Die Buddhistische Stadt-Praxis ist ein Weg der Bewusstseins-schulung, ein sich vertiefender Prozess der Selbstentwicklung, der zu einer neuen Sicht auf uns, auf andere und auf die Welt führt. Dieser Perspektivwechsel ermöglicht uns, dem Auf und Ab des Lebens mit Bewusstheit, Energie, Vertrauen und Weisheit zu begegnen.

Meditation

Die wesentliche Methode der Stadt-Praxis ist die buddhistische Meditation, die sowohl zur Konzentration als auch zu einem auf Einsicht beruhendem und befreiendem Wissen führt. Meditation hilft uns, ruhiger zu werden und bewusster wahrzunehmen. Wir lernen, unseren Geist in die Gegenwart zu bringen und unseren Verstand zum eigenen Herzen. Dieser Prozess beginnt damit, dass wir uns bedingungslos annehmen und auch schwierigen Erfahrungen ehrlich und ohne Widerstand begegnen.

Veränderung braucht Geduld

Grundlegend für den inneren Weg ist das Erkennen der Ursachen für Frustration, Angst, Unruhe und Sorgen, womit auch der Wunsch entsteht, heilsame Verhaltensweisen zu erproben und ungewohnte Blickwinkel einzunehmen. Wenn wir uns selbst reflektieren, erfassen wir, was den inneren Frieden stört. Die Stadt-Praxis bietet dafür einen geeigneten Erfahrungsraum zur Kultivierung neuer Sicht- und Handlungsweisen, die der wiederholten Übung bedürfen. Zahlreiche Methoden geben Hilfestellungen für die Entwicklung eines friedvolleren Herzens und für einen gelasseneren Umgang mit den Herausforderungen des Alltags.

Nach und nach erfahren wir, wie sich Bewusstheit, Offenheit und geistige Klarheit in jeder unserer Handlungen entfalten kann und sich eines Tages die empfundene Trennung zwischen spiritueller Praxis und dem Leben auflöst.

Miteinander reifen

Der Weg dorthin entsteht neben den individuellen Erfahrungen in der Meditations- und Achtsamkeitspraxis auch über den Austausch. Im geschützten Raum der Stadt-Praxis kann Entwicklung stattfinden und Erfahrung geteilt werden. Dialogische Kommunikation und kreative Methoden der Gruppenarbeit sind fester Bestandteil der Stadt-Praxis, da sie den Reifungsprozess bereichern. Dieser Austausch ermöglicht Inspiration, Heilung und Verbundenheit und bietet darüber hinaus ein grundlegendes Lernfeld bei Irritationen oder Konflikten. Damit übernehmen wir immer mehr Verantwortung für unser Denken, Reden und Handeln.

Dann erkennst du Gott, das Universum
und die Menschheit. Inscript über dem Ausgang

Die ursprüngliche Lehre zeitgemäß interpretiert

Die Buddhistische Stadt-Praxis hat ihre Wurzeln im frühen Buddhismus (Theravada). Treu zur ursprünglichen Lehre des Buddhas liegt uns Lehrerinnen und Lehrern eine zeitgemäße Vermittlung am Herzen. Wir schulen nicht nur den Geist und erfahren eine zunehmende Leichtigkeit, sondern verknüpfen darüber hinaus den spirituellen Weg mit den gesellschaftlich brisanten Themen unserer Zeit. Im Wissen um unsere Verantwortung setzen wir uns für einen Wandel ein, der auf Bewusstheit, Nachhaltigkeit, Gerechtigkeit und Mitgefühl beruht.

Die Kurse



»Die Stadt-Praxis hat mein Leben verändert, ist ein Satz, den ich oft sage, wenn ich anderen davon erzähle.« **Regine Land**

Der Einführungskurs zur Buddhistischen Stadt-Praxis bietet einen leichten und fundierten Einstieg in die buddhistische Meditations- und Achtsamkeitspraxis. Es werden Methoden vermittelt, die nicht nur den Geist beruhigen und zur Einsicht führen, sondern auch einen weisen Umgang mit störenden Gedanken, schwierigen Emotionen und körperlichem Schmerz ermöglichen. So entsteht Raum für inneres Wachstum.

Die Übungsabende und -tage der Stadt-Praxis verbinden inhaltlich und methodisch verschiedene Elemente wie gemeinsame Meditation, Vorträge, Austausch und Reflexion. Übungsaufgaben für den Alltag begleiten die Teilnehmer*innen bis zum nächsten Treffen. Auf diese Weise wird das Konzept der Stadt-Praxis anhand eigener Erfahrungen erlebbar. Jede*r kann selbst überprüfen und entscheiden, ob diese Lernform dem eigenen Wunsch nach einer Verbindung von Spiritualität und Alltag entspricht.

Der Einführungskurs ist auch für diejenigen hilfreich, die bereits längere Zeit meditieren, denn er wird die eigene spirituelle Praxis neu beleben und inspirieren.

Voraussetzung zur Teilnahme an allen Stadt-Praxis-Kursen ist die Bereitschaft, an sechs Tagen in der Woche mindestens 20 Minuten zu meditieren und die Alltagsübungen durchzuführen, die sich jeweils auf die aktuellen Themen der Stadt-Praxis beziehen.

Die Fortsetzungskurse Jetzt geht es darum, die Meditationspraxis weiter zu entwickeln und zu stabilisieren. Parallel werden verschiedene Schwerpunkte der buddhistischen Philosophie vorgestellt und deren Verständnis durch eigene Erfahrungen vertieft. Dabei begegnen die Teilnehmer*innen z. B. den »fünf geistigen Blockaden«, die uns in der Meditation wie auch im Alltag daran hindern, den Geist zu beruhigen. Oder sie lernen die verschiedenen Facetten von Selbstliebe, grundlegender Freundlichkeit und Mitgefühl kennen, und wie schwierige Emotionen durch Weisheit umgewandelt werden können. Durch Vorträge und den lebendigen Austausch in der Gruppe werden diese und weitere Aspekte der tiefgründigen Lehre des Buddha vermittelt. Übungsaufgaben und Alltagspraxis ermöglichen wiederum die notwendige Umsetzung des Wissens in Erfahrung.

Während der Einführungskurs einen ersten Zugang zur Essenz der Buddha-Lehre eröffnet, begeben sich die Teilnehmer*innen jetzt auf den Weg einer tiefgehenden Transformation des Geistes, die möglich wird, wenn wir den eigenen Geist verstehen lernen – bezogen auf Konzepte, Wahrnehmung und Bewusstsein.

Die gleichbleibende Struktur der Kurse mit Meditation, Vortrag, Austausch und Übungsaufgaben bildet einen zuverlässigen Rahmen, in dem Neues erfahren und Loslassen zugelassen werden kann – und der die Teilnehmer*innen darin unterstützt, sich immer wieder neu auf diesen spannenden Prozess der Bewusstseinsentwicklung einzulassen.



»Ich finde es gut, dass es über so eine lange Zeit immer weiter geht, dadurch kann ich das, was ich lerne, wirklich in mein Leben integrieren. Die Stadt-Praxis ist eine ständige Begleitung. Die Lehre Buddhas wird für mich auf eine Weise vermittelt, die mir nicht befremdlich ist, sondern von der ich mich sehr gemeint und angesprochen fühle.« **Sabine Madani**



Interview mit Dr. Sylvia Kolk, Entwicklerin des Buddhistischen Stadt-Praxis-Konzepts und Gründerin des Buddhistischen Stadt-Praxis-Netzwerks.

Inmitten des Alltagsgeschehens mit sich und der Welt verbunden bleiben

Sylvia, du hast im Jahr 2000 das Konzept Buddhistische Stadt-Praxis entwickelt. Was hat dich dazu bewegt? Gab es einen bestimmten Impuls?

Das hatte damit zu tun, dass ich 1999 aus der Eifel nach Hamburg gezogen bin. Ich war zu diesem Zeitpunkt schon etwa vier Jahre als Mediationslehrerin unterwegs. In Hamburg gab es einige Frauen, die mich baten, eine Gruppe anzubieten.

Nun wohnte ich ja nicht mehr auf dem Land, sondern mitten in der Stadt. Und da prasseln viele Sinnesindrücke auf dich ein, auf die der Geist schnell reagiert. Zudem werden ständig Bedürfnisse getriggert, so dass man sich schnell in Reaktionen darauf, wie zum Beispiel etwas kaufen zu müssen, verlieren kann.

Dabei kann man eine ganz andere, viel tiefere Art von Zufriedenheit und Mit-sich-in-Ordnung-Sein erlangen als auf dieser Oberfläche. Und es geht darum, zu schauen: Wie kann ich mit all diesen Eindrücken umgehen? Wie bleibe ich im Kontakt mit mir und der Welt, ohne dass ich mich verschließen muss oder verloren gehe?

Und dann habe ich mich hingesezt und ein Konzept entwickelt: Wie kann ich die Buddhistische Praxis so entwickeln, dass man in seinem Alltag mitten in der Stadt mit all den Sinnesindrücken, die da über einen herfallen, auf eine Bewusstseins-ebene kommt, mit der man gelassener, fröhlicher und mit sich im Kontakt bleiben kann, ohne dass man diese Eindrücke komplett ausblendet und

quasi unter einer Glocke rumläuft. Deshalb heißt es Buddhistische Stadt-Praxis.

Hat dir deine langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung dabei geholfen, den »klassischen« Meditationsweg um die Stadt-Praxis zu erweitern?

Ja, das hat sie. Ich bin ja seit meinem 25. Lebensjahr in der Erwachsenenbildung tätig. Und in meiner Dissertation hatte ich einen Bildungsansatz für die Erwachsenenbildung entwickelt, bei dem es auch um Bewusstseinsveränderung ging. Diesen Ansatz habe ich, zusammen mit einer Kollegin, Gisela Strötges, auch zehn Jahre lang als Ausbildung angeboten. Ich hatte also ganz viel theoretisches und methodisches Handwerkszeug. Als Pädagogin mit Leib und Seele frage

ich mich immer: Wie kann ich einen Inhalt so herunterbrechen, dass alle es verstehen und ich Begeisterung und Leidenschaft dafür vermitteln? Der Buddha hat 17.500 Lehrreden gehalten, die heute für jeden zugänglich sind. Und da sieht man: Er war ein grandioser Pädagoge, der sich immer auf die Menschen, ihre Lebenssituationen und ihre Level eingestellt hat.

Wie sind denn die Buddhistischen Stadt-Praxis-Kurse aufgebaut und was genau passiert da?

Ein Zyklus geht über sieben Termine: fünf Abende und zwei Übungstage. Und in jedem Turnus geht es schwerpunktmäßig um ein Thema. Dazu halte ich jedes Mal einen kleinen Vortrag, zu dem es dann auch Austausch gibt: Wie ist das eigentlich bei mir? Dann gibt es natürlich eine Meditation. Später kommt eine Phase, in der sich die Teilnehmer*innen zu zweit zusammensetzen. Der Buddha hat gesagt: »Eine spirituelle Freundschaft ist der ganze Weg, nicht der halbe.« Der Begriff für eine spirituelle Freundschaft wird in den Lehrreden des Buddhas mit kalyana mitra bezeichnet, und das habe ich in das Konzept der Stadt-

Praxis mit hineingenommen. Einige Paare bauen teilweise sehr starke Verbindungen zueinander auf, andere sind etwas lockerer. Das ist eine sehr schöne Sache, bei der sich die Leute gegenseitig inspirieren und unterstützen.

Diese Paare übernehmen also eine Art gegenseitiger spiritueller Partnerschaft füreinander?

Ja, genau. Das ist ein gutes Wort. Und das vierte Element sind die sogenannten »Hausaufgaben«. Also: Wie kann ich diesen Input im Alltag umsetzen? Dazu habe ich hunderte von Übungen entwickelt.

Könntest du für diese Übungen mal ein, zwei Beispiele geben, damit man sich vorstellen kann, wie eine solche »Hausaufgabe« aussieht?

Zum Thema »Meditation« gebe ich zum Beispiel die Aufgabe: Ihr setzt euch mitten in der Stadt auf eine Bank. Da bleibt ihr 15 Minuten sitzen, mit offenen Sinnen und versucht, bei euren Empfindungen zu bleiben. Dann geht ihr in einen Park und macht das gleiche. Dann wiederholt ihr die gleiche Übung zu Hause auf dem Sofa und schaut: Was passiert mit dir, wenn du nichts tust? Wenn



Was passiert mit dir, wenn du nichts tust?

du nur da bist und dich fühlst? Und dann setzt du dich 15 Minuten aufs Meditationskissen und machst die Augen zu. Was passiert bei diesen vier verschiedenen Stationen? Das sind so kleine Forschungsaufgaben. Oder: Wir hatten in einem Kurs das Thema: »Wie gehe ich mit den Bettlern in der Stadt um?« Ich habe dann die Aufgabe gegeben: »Geh und lass dich auf einen dieser Menschen ein. Guck, was du zu geben bereit bist – und ob und welche Bedingungen du dafür stellst. Und probier mal, was passiert, wenn du in deiner Großzügigkeit über dich hinaus gehst und



Neugier ist übrigens auch ein wichtiges Thema. Mit welchem Interesse laufe ich durch die Gegend? Stelle ich überhaupt noch Fragen?

ihm zum Beispiel 50 Euro gibst.« Es war faszinierend, was für neue Dinge da passiert sind.

Neugier ist übrigens auch ein wichtiges Thema. Mit welchem Interesse laufe ich durch die Gegend? Stelle ich überhaupt noch Fragen?

Es geht also bei der Buddhistischen Stadt-Praxis um vier Punkte: dass die Teilnehmer*innen einen guten Input bekommen, um die Meditation, um die Übungsaufgaben und darum, dass sie miteinander in Kontakt kommen.

Ihr seid 1999 mit dem ersten Buddhistischen Stadt-Praxis-Kurs gestartet. Sicher war es für dich spannend zu sehen, ob und wie es funktioniert. Wie waren die Reaktionen der Teilnehmer*innen?

Als das Konzept stand, habe ich einen kleinen Raum gemietet – und dann ging's mit zwölf Frauen los. Ursprünglich sollte das ein einmaliger Kurs sein. Aber als die sieben Termine vorbei waren, haben die Kursteilnehmerinnen gesagt: »Das wollen wir weitermachen!« Innerhalb von drei Jahren hatten wir vier Buddhistische Stadt-Praxis-Gruppen, die wieder vergrößert werden mussten. In jeder Gruppe waren dann etwa 30 Leute.

Dieses an den Buddhismus angelehnte Konzept hat sich mit den Menschen entwickelt. Zuerst macht man so einen Entwurf am Reißbrett – und dann fängt es an zu leben. Bei einigen Teilnehmer*innen gab es jedoch auch Widerstände. Die haben gesagt: »Ich habe einen Beruf, ich habe Kinder und wenn ich hierherkomme, möchte ich nicht noch mehr Austausch, sondern Stille.« Da war klar: Dann ist das nicht deren Ding.

Nun läuft die Stadt-Praxis schon im 19. Jahr. 2018 habt ihr eine Evaluation gemacht und die Teilnehmer*innen gebeten, etwas über ihre Erfahrungen aus den Gruppen zu erzählen. Was ist dabei herausgekommen?

Wir hatten einen Rücklauf von 186 Fragebögen. 196 wurden verteilt. Und was die Teilnehmer*innen da geschrieben haben, hat mich sehr berührt. Sie schrieben, dass sie sich stabiler fühlen, dass sie sich mehr spüren. Sie empfinden mehr Freude, mehr Mut und mehr Freiräume. Sie haben mehr Vertrauen und fühlen sich verbundener. Sie gehen weniger in unheilsamen Gedanken und in Ärger verloren, müssen nicht jeden Ärger ausleben und können stattdessen schauen, wie sie konstruktiv mit ihm umgehen.

Denn darum geht es: Zusammenhänge besser erkennen und einen Perspektivwechsel vornehmen. Zu sehen: Ich bin Teil eines Ganzen! Und wie kann ich als dieser Teil intervenieren? Nicht, damit es mir besser geht, sondern damit das Ganze wieder in die Balance kommt. Denn dann geht es mir selbst am Ende auch besser.



Irgendwann war das Interesse so groß, dass klar war: Ich schaff das nicht alleine – und ich will das auch gar nicht allein schaffen.

Und die Teilnehmer*innen schrieben, dass es ihnen hilft, vor allem in schwierigen Situationen wie Trennung, Krankheit oder Tod zu sehen: Da gibt es eine Quelle, die die Möglichkeit in sich trägt, damit umzugehen.

Für diejenigen, die nun darüber nachdenken, bei einer Buddhistischen Stadt-Praxis-Gruppe mitzumachen: Muss man dazu bestimmte Voraussetzungen mitbringen?

Man muss bereit sein, an sechs Tagen die Woche 20 Minuten zu meditieren. Wir haben Einführungskurse, in denen jede und jeder willkommen ist, der Meditation erlernen möchte. Dieser Kurs ist dazu da zu überprüfen: Ist das überhaupt etwas für mich? Das gilt auch für diejenigen, die schon Mediationserfahrung haben – es gibt ja unzählige Arten zu meditieren und ich komme ja aus einer ganz bestimmten Tradition. Deshalb ist es wichtig, dass man das Werkzeug vermittelt bekommt, wie wir meditieren, damit man nicht sprach-

lich und methodisch aneinander vorbei redet.

Gibt es auch Menschen, denen du rätst, lieber ein anderes Angebot als die Buddhistische Stadt-Praxis wahrzunehmen? Also so etwas wie Ausschlusskriterien?

Mediation heißt ja, dass wir nichts tun und anfangen zu beobachten und wahrzunehmen, was im Geist geschieht. Und es gibt Lebenssituationen, wo ich so betroffen bin, so gekränkt und verletzt, dass ich diesen inneren Abstand allein nicht hinkriege, so dass es notwendig wäre, eine Therapie zu machen. Denn was wir in der Buddhistischen Stadt-Praxis tun, ist keine Therapie, sondern wir gehen einen Selbstbefreiungsweg. Natürlich kann die Meditation parallel zu einer Therapie laufen.

Manche Menschen haben die Vorstellung, dass sie zuerst eine Therapie machen müssen, bevor sie mit dem Meditieren anfangen können. Andere glauben, wenn sie einmal meditieren,

bräuchten sie nie wieder eine Therapie zu machen. Beides stimmt nicht. Meditation und Therapie sind verschiedene Ebenen, auf denen ich mich entwickle. Also: Erstmal sind alle willkommen. Und dann gucken wir, was die Praxis auslöst.

Inzwischen gibt es die Stadt-Praxis in vielen Städten. Und im Laufe der Jahre wird sie nun nicht mehr nur von dir angeleitet, sondern auch von anderen Menschen. Warum?

Irgendwann war das Interesse so groß, dass klar war: Ich schaff das nicht alleine – und ich will das auch gar nicht allein schaffen. Ich möchte jetzt gern meine Kraft einsetzen, um andere zu fördern. Und so habe ich einige der Menschen, die schon lange an meinen Stadt-Praxis-Gruppen oder Retreats teilnehmen, angeleitet, so dass sie die Stadt-Praxis-Gruppen übernehmen und leiten können. Inzwischen gibt es 25 Frauen und Männer in ganz Deutschland, die autorisiert sind. Gemeinsam bilden wir das Stadt-Praxis-Netzwerk, das sich einmal im Jahr zu einem Fortbildungs-Block trifft. Und ich stehe immer für Supervision zur Verfügung.



Ohne inneren Wandel kann man dem äußeren Wandel, diesem ganzen Wahnsinn, der da gerade passiert, nicht begegnen.

Du bist auch ein politisch engagierter Mensch. Spiegelt sich das in der Stadt-Praxis?

Ja, das tut es. Es gibt in Bezug auf die spirituelle Arbeit ja ein grundlegendes Missverständnis: Spirituelle Arbeit ist, wenn ich auf dem Kissen sitze und mich mit mir selbst beschäftige. Wie gelassen bin ich? Bin ich erleuchtet? Wenn jemand sagt: »Ich kann die Tagesschau nicht mehr gucken, weil ich durch die Meditation so sensibel geworden bin«, kann ich nur sagen: Da läuft etwas falsch.

Bei der spirituellen Arbeit geht es darum, dass ich mit mir so klar bin, dass ich mich von dort aus der Welt zuwenden kann – und vor allem auch deren Schmerz. Und hier bekommt für mich diese Arbeit eine politische Komponente. Die Gesellschaft ist so heterogen und fällt immer mehr

auseinander. Es gibt keine einheitliche Bewegung, wie zum Beispiel bei den 1968ern oder der Frauenbewegung. Der Individualismus ist so stark geworden! Und die Frage ist doch: Was kann ich tun, damit Menschen wieder zusammenkommen?

Die innere Entwicklung ist also folglich kein Selbstzweck, sondern dient dazu, dann im Außen wirken zu können und etwas in der Welt zu bewegen. Wie verträgt sich das mit der buddhistischen Haltung, »nicht bewerten« zu wollen?

Das Prinzip, erst einmal wahrzunehmen, ohne zu bewerten, ist die Grundlage, die es mir dann möglich macht, heilsam zu wirken. Zunächst ist da also das reine Beobachten. Und dann folgt sampajana, das ist die Wissensklarheit, die dann Weisheit in Aktion praktiziert. Ohne inneren

Wandel kann man dem äußeren Wandel, diesem ganzen Wahnsinn, der da gerade passiert, nicht begegnen. Es geht darum, wieder lebendiger zu sein.

Was wir lehren ist ja bewusste Gegenwärtigkeit. Und vor allem: Wie kann ich diese bewusste Gegenwärtigkeit in der Stadt und im Berufsalltag aufbringen und stabilisieren, ohne dass ich ständig Energie verliere, weil ich in meinen sorgenvollen Gedanken gefangen bin? Wenn ich in bewusster Gegenwärtigkeit verankert bin, muss ich nicht irgendwo anders hingehen, um mich zu »erholen« – so ist ja die gängige Vorstellung, sondern ich kann inmitten all dieser Reize in meine Kraft kommen und hilfreich sein für diese Welt, die uns braucht.

Das Interview führte **Chantal Louis**. Sie ist Journalistin und Buchautorin und lebt in Köln.



Ja, Innehalten ... Da war doch was.



Es ist Sonntag. Vorfreudig husche ich durch den Torbogen in einen Hinterhof. Den Lärm der Großstadt lasse ich hinter mir. Statt der Motorengeräusche höre ich nun die Vögel von den blühenden Bäumen zwitschern und es offenbart sich mir ein Stück Natur und Stille inmitten der Stadt. Gerade wollen meine Füße mich hastig zur Tür tragen, da halte ich inne. Ja, Innehalten ... Da war doch was. Ich schließe die Augen und atme den Frühling ein. Ein, zwei, drei tiefe Atemzüge – so viel Zeit muss sein. Für mehr aber auch nicht, ich bin schon spät dran. Kaum stoße ich die Tür zum Seminarraum auf, hallt mir schon muntere Geschäftigkeit entgegen: Tee und Kaffee werden gekocht, Schuhe und Jacken werden ausgezogen. Die einen begrüßen sich, andere stecken schon mitten im Austausch. Noch eine Tür weiter sitzen einige bereits im großen Kreis auf Meditationskissen und stecken die Köpfe zusammen, lesen, schreiben etwas auf oder nippen an ihrer Teetasse und sind einfach für sich. In der Mitte steht neben einer kleinen Buddha Statue ein prächtiger Blumenstrauß. Ich streife meine Schuhe ab und bin dankbar – alles liegt schon bereit und ist vorbereitet. Auf viel Gerede habe ich heute keine Lust, deshalb lasse ich mich ohne

Umwege auf einen Platz gegenüber der Fensterfront nieder. Angekommen! Ich schließe die Augen und freue mich auf einen Vormittag in Stille. Sitzen, Atmen und einfach nur sein. Mehr nicht. That´s it. Herrlich, denke ich in einem Moment und im nächsten: Naja, was heißt hier »mehr nicht«? Manchmal kann gerade das ganz schön anstrengend sein: Der eigenen Unruhe in der einen und der unbändigen Müdigkeit in der anderen Meditation zu begegnen, das muss erstmal eine aus-halten können! Einverstanden sein mit dem, was sich zeigt, das ist die große Kunst und braucht erst einmal Übung. Ach ja, da war doch was ... Der Klang des Gongs holt mich zurück und läutet den Tag ein. Ich halte inne, atme und lächle. Sylvia begrüßt uns und gibt einen kurzen Überblick über den Tag und das Thema des Zyklus: Gleichmut. Bevor meine Gedanken sich in wilden Assoziationsketten verlieren können, ertönt schon der nächste Gong – diesmal zur Meditation. 45 Minuten stilles Sitzen.

Nach einem Vormittag in Stille mit unterschiedlichen Meditationen und einem wie immer köstlichen Buffet, zu dem alle etwas liebevoll Zubereitetes mitgebracht haben, ist mein Gedankenkarussell etwas zur Ruhe gekommen und ich kann gestärkt übergehen in den Nachmittag. Nun wird es lebendig und wie immer

sehr humorvoll. Der Vortrag zum Thema »Gleichmut« holt mich mal wieder genau dort ab, wo ich gerade stehe – mitten im Leben. Ich muss mich konzentrieren, um mich von meinen Gedanken nicht wegtragen zu lassen, weil mir zu jedem Aspekt eine eigene Geschichte einfällt. Was für ein Geschenk, diese Themen so mundgerecht dargeboten zu bekommen. Ich muss eigentlich »nur« noch zuhören. Bei der Verarbeitung hilft der gemeinsame Austausch, zu dem wir uns im Anschluss zusammenfinden. Hier geht es um eigene Gedanken zum Thema und persönliche Erfahrungen mit den Hausaufgaben. Am Anfang durchfuhr es mich manchmal noch wie damals in der Schule »Oha, was war bloß nochmal die Hausaufgabe?«. Heute jedoch weiß ich, es geht nicht um Leistung, sondern um die gemeinsame Reflexion in der Kleingruppe, die auf wundersame Weise immer wieder neue Erkenntnisse bringt – so oder so.

Draußen scheint noch immer die Sonne und die Vögel zwitschern durchs offene Fenster. Gleich ist der Tag schon wieder vorüber. Nur nicht anhaften. Alles entsteht und vergeht. Wenn wir hier eines versuchen zu erkennen, dann das. Und wie schön, dass der gemeinsame Weg immer mal wieder auch so luftig, leicht und lebendig ist, wie heute.

Anika Hesse

Ich nehme Gelassenheit in mir wahr

Ergebnisse einer Befragung der Stadt-Praxis-Teilnehmenden

Längst hat sich herumgesprochen, dass Meditation und Achtsamkeit kein esoterischer Hokusfokus sind, sondern ein ernstzunehmendes mentales Training, das vielfältige positive Auswirkungen mit sich bringt. 2004 wurde eine wegweisende Studie¹ in einer renommierten Fachzeitschrift veröffentlicht, in welcher deutliche Unterschiede in den Gehirnströmen (EEG) von Langzeitmeditierenden (+10.000 h) im Vergleich zu Nichtmeditierenden nachgewiesen wurden. Meditationsforschung wurde damit salonfähig. In den folgenden Jahren häuften sich wissenschaftliche Hinweise, dass Meditation neben dem positiven Einfluss auf das emotionale Wohlbefinden auch gesundheitsfördernd, bspw. auf den Blutdruck oder das Immunsystem², wirkt und kognitive Effekte wie verbesserte Aufmerksamkeit mit sich bringt.

Meditation umfasst unzählige Übungen und Herangehensweisen. Mittlerweile werden auch Meditationsformen untersucht, die die Ausbildung von Mitgefühl zum Ziel haben. Die zugrundeliegende These lautet: Meditation und Achtsamkeit vermögen es, unsere Welt positiv zu verändern, da sie sowohl die individuelle geistige Gesundheit als auch das konstruktive Miteinander beeinflussen. Dabei gilt es, dem mentalen Training einen ebenso festen Platz im Leben einzuräumen wie der körperlichen Bewegung oder der Hygiene.

Aber was sagen diejenigen, die sich auf diesen inneren Entwicklungsprozess der Buddhistischen Stadt-Praxis eingelassen haben? In zwanzig Jahren Buddhistische Stadt-Praxis haben hunderte Teilnehmende erfahren, welche Bedeutung sie für jede*n Einzelne*n hat. 2018 haben wir eine umfangreiche schriftliche Befragung in sechzehn Stadt-Praxis-Gruppen durchgeführt.

Dabei wurden Aussagen von 186 Teilnehmenden in acht Städten gesammelt.³ Die Gruppen, welche an der Befragung teilgenommen haben, haben eine Größe zwischen 10 und 40 Personen und eine der Gruppen existiert bereits seit dem Jahr 2000.

Unseres Wissens nach gibt es bisher keine Forschung zu einem Ansatz, wie wir ihn mittels der Stadt-Praxis umsetzen.

Unsere Fragen bezogen sich u. a. auf

- die Motivation zur Teilnahme an einem Kurs,
- Faktoren, die helfen, an dem notwendigen Training dranzubleiben,
- mögliche Veränderungen, bedingt durch das mentale Training sowie den Gruppenprozess,
- die Bedeutung der Gruppe für diesen Lern- und Transformationsprozess.



Motivation

Der Wunsch, verbunden zu sein!

Die Motivation zur Teilnahme speist sich vorwiegend aus dem Wunsch nach Ruhe, gemeinsamer Meditation, Anleitung und Austausch. Auch die Sehnsucht nach Verbundenheit zieht viele Menschen in die Gruppen:

»Ich hatte den Wunsch nach regelmäßiger Anleitung und Gemeinschaft und wollte nicht mehr nur im eigenen Saft schmoren. Ich hatte das Gefühl, dass ich beim Alleine-vor-mich-hin-meditieren die Ausrichtung und Klarheit verliere.«

Der Alltag ist bei den meisten Menschen voll und Zeit für viele ein knappes Gut, welches nicht leichtfertig für zusätzliche Aktivitäten vergeben wird. Warum die Leute zu den Treffen kommen, auch wenn der Tag mal wieder fordernd war und das Sofa lockt, zeigt sich in folgenden Statements:

»Die Erinnerung daran, wie hilfreich, wohltuend und stärkend es das letzte Mal war, und wie gut es sich immer ›hinterher‹ anfühlt: Freude, Zufriedenheit, Ermutigung, Anregung, Verbundenheit – deswegen komme ich.«

»Ich mache die Erfahrung, dass mich die Stadt-Praxis immer berührt – sei es durch die Lehre oder einzelne Momente und Begegnungen auf vielen verschiedenen Ebenen. Ich komme an mit dem Bewusstsein, dass ich so da sein kann, wie ich jetzt gerade bin und ich gehe meist ruhiger nach Hause.«

Dranbleiben

»Dadurch, dass es weitergeht, kann ich das, was ich lerne, wirklich in mein Leben integrieren.«

Nach den Erfahrungen innerhalb des Einführungskurses nutzen viele Teilnehmer*innen im Anschluss das Angebot der Fortsetzungskurse. Geschätzt wird vor allem die Mischung aus Theorie und Praxis und die unterstützende Wirkung für den spirituellen Weg.

»Da mir die Themen im Alltag manchmal wegrutschen, tut es mir besonders gut mit Gleichgesinnten in Austausch zu gehen, mich mit buddhistischen Lehren zu beschäftigen, das Herz zu fühlen, einfach sich immer wieder erinnern und gemeinsam üben und zu meditieren, was sich für mich sehr kraftvoll anfühlt.«

»Die Stadt-Praxis ist Bestandteil meines Lebens: nicht weiterzumachen ist gar keine Alternative. Ich brauche die anderen, um gut auf dem Weg sein zu können.«

¹ Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard & Davidson, 2004: »Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice.«

² Black & Slavich, 2016: »Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials.«

³ Hamburg, Bielefeld, Stuttgart, Bremen, Köln, München, Berlin, Frankfurt – genannt in der Reihenfolge ihrer Entstehung

Wirkungen

Die Fähigkeit zur Selbstreflexion wächst und damit auch der Handlungsspielraum.

Oftmals führt Menschen der große Wunsch nach Veränderung in einen Stadt-Praxis-Kurs. Auch gibt es bei vielen eine Sehnsucht nach Austausch und Verbindung mit anderen, die sich für einen spirituellen Weg interessieren. Mit zunehmender, teilweise jahrelanger Praxis, erleben die Teilnehmenden die heilsame Wirkung regelmäßiger Meditation. Sie erfahren, wie ihr Verständnis für Zusammenhänge wächst, werden vertraut mit der zugrundeliegenden Philosophie und lassen sich von ihr inspirieren. Auf die Frage »Was hat sich bei dir verändert, seitdem du die Stadt-Praxis besuchst?«, enthüllten sich folgende Themengebiete:

Bewusstsein & Energie bedingen einander.

»Mein Energie-Pegel ist gestiegen. Meine Körper-/Geistes-Wahrnehmungen sind feiner geworden, bewusster.«

»Ich bin offener und weicher geworden, nehme nicht mehr so viel persönlich. Ich kann mit Unterschiedlichkeit besser umgehen und unheilsame Gedanken und Emotionen schneller stoppen.«

Das Geistes-Training – den Geist zu erziehen führt zum Erleben von Freiheit.

»Ich schwelge nicht mehr so in Annahmen, die ich über mich, andere und die Welt habe.«



»Zwischen den Gefühlen und Emotionen und der darauffolgenden Handlung ist ein kleines Zeitfenster entstanden; dadurch werde ich von Gefühlen und Emotionen nicht so ›mitgerissen‹.«

Verständnis und Einsicht führen zu Gelassenheit – und zu weiterer Motivation für die Praxis.

»Ich verstehe manche Zusammenhänge besser. Das äußert sich in einer zunehmenden Gelassenheit dem Leben gegenüber.«

»Ich spüre deutlich mehr Gelassenheit im Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen – den kleinen und auch den großen. Ich kann mich auch verbunden fühlen mit für mich schwierigen Menschen und so zu konstruktiven Konfliktlösungen beitragen.«

»Ich bin weniger naiv – der anfängliche Enthusiasmus ist weg. Zwischendurch war es ein Durchhalten mit Zweifeln. Jetzt ist aus Erfahrung Überzeugung geworden, auf diesem Befreiungsweg zu bleiben.«

Innerer Frieden und Verbundenheit verstärken sich und geben dem Leben eine heilsame Ausrichtung.

»Es hat sich Vertrauen gebildet in das Leben, in mich

selbst und in das Ganze. ... Ein Wohlwollen mir selbst und allen Wesen gegenüber hat sich gebildet. Ich hätte das vor 10 Jahren nicht für möglich gehalten. Es bringt Frieden in mein Inneres.«

»Ich bin achtsamer und mitfühlender im Alltag. Ethik spielt eine neue Rolle in meinem Leben.«

»Mein Leben im Berufsalltag und in der Familie ist so entspannt geworden, weil ich mich viel verbundener fühle.«

Das Miteinander

»Ich bin sorgfältiger geworden im Zuhören, im Sprechen.«

Es kann eine ungemein wertvolle Erfahrung sein, den Weg mit anderen zu gehen und sich gegenseitig zu ermutigen und zu unterstützen.

»Der Austausch und die Übungsaufgaben, um dran zu bleiben und um die Themen gemeinsam und allein erforschen zu können: Das erlebe ich als heilsam.«

»Die Kostbarkeit und Freude des Wegs mit der Gruppe zu teilen und zu empfinden, dass es Freunde auf dem

Weg gibt und wir uns motivieren können, hilft mir über schwierige Momente hinweg.«

Insgesamt liefern die Ergebnisse der Befragung eine ebenso erfreuliche wie ermutigende Unterstützung für den Ansatz und das Anliegen der Stadt-Praxis. Im Kern bestätigen sie, dass Buddhistische Stadt-Praxis ein geeignetes Format ist, um sich auf das Leben von heute einlassen zu können, da sich der ›innere Ort‹, von dem aus wir uns beziehen, verändert.

Literaturangaben zum Nach- oder Einlesen

Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of personality and social psychology*. 95(5), 1045

Ricard, M. (2016). *Allumfassende Nächstenliebe. Altruismus – die Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit*. Hamburg: Edition Blumenau.

Singer, T., & Bolz, M. (2013). *Compassion: Bridging practice and science*. Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences. siehe: www.compassion-training.org



Einfach so

Einfach so
aus dem Fenster schauen
dem Sonnenaufgang zublinzeln –
tausend Gedanken schwirren in meinem Kopf.

Einfach so
jemanden die Tür auf halten
in die Augen schauen –
egal was er von mir denkt.

Einfach so
die Trauer eines Anderen wahrnehmen,
aushalten, selbst hilflos zu sein,
kein: »Es wird schon wieder gut«.

Einfach so
an der Tür einer Freundin klingen,
Spontanität, heutzutage nicht mehr üblich –
Abweisung bewusst in Kauf nehmend.

Einfach so
plötzlich die Kreativität spüren,
dabei die Wohnung auf den Kopf stellen,
vielleicht mit einem Ergebnis, das nie ein Anderer sieht.

Einfach so
Da-Sein in diesem Moment
Einfach so
Oft gar nicht so einfach.

Brigitta Hörbelt



Die Stadt-Praxis-Leiter*innen

»Wir erleben die buddhistische Praxis als ein großes Geschenk,
das wir mit anderen teilen möchten.«

Leiter*innen einer Buddhistischen Stadt-Praxis-Gruppe zu sein gibt uns die Möglichkeit, unsere Begeisterung und Leidenschaft für einen Weg weiterzugeben, dem wir selbst viel verdanken.

Wir meditieren seit vielen Jahren, besuchen jährlich Retreats und verstehen uns als lernender Teil eines großen Ganzen. Die buddhistische Meditations-Praxis bereichert unser Leben sowohl in Bezug auf uns selbst, als auch in Verbindung mit anderen. Immer wieder beobachten wir, wie sich unser Leben wandelt, wenn wir uns des gegenwärtigen Moments in all seinen Facetten bewusst werden.

Als Stadt-Praxis-Leiter*innen verbinden wir unsere Erfahrungen mit einem sich fortlaufend vertiefenden Wissen der buddhistischen Lehre, welcher wir mit Freude, Respekt und Verantwortung begegnen. Besonders am Herzen liegt uns eine zeitgemäße Weitergabe und Verankerung dieser 2.500 Jahre alten Weisheitslehre. Zur Vertiefung des Verständnisses integrieren wir

Erkenntnisse verschiedener westlicher Disziplinen wie Philosophie, Psychologie, Neuro- und Kognitions-wissenschaften.

Als lernender Teil des Stadt-Praxis-Netzwerks profitieren wir von der Vielfalt unterschiedlicher Kenntnisse, Erfahrungen und Lebensentwürfe, die unser wechselseitiges Lernen und Lehren bereichern. Intervention und Supervision unterstützen unsere Arbeit und die kontinuierliche Weiterentwicklung des Konzepts der Stadt-Praxis.

Mit unserem Engagement für die Entwicklung eines auf Verbundenheit, Kooperation und Mitgefühl beruhenden Bewusstseins möchten wir einen konstruktiven Beitrag für die Herausforderungen unserer Zeit leisten. Wir erleben uns auch als Akteur*innen einer weltweiten Bewegung von Initiativen und Gruppen der Zivilgesellschaft, die eine friedliche, gerechte und überlebensfähige Welt anstrebt.



Im Gespräch gemeinsam Neues entdecken

Die Dialogpraxis

Sich im Gespräch auf Andere einzulassen und sie verstehen zu wollen, die eigenen Gedanken einzubringen, darüber hinauszugehen und sich ganz im Zuhören zu verankern: All dies sind Aspekte eines lebendigen, kreativen Austauschs. Auf diese Weise können wir im Gespräch gemeinsam Neues entdecken und uns entwickeln. Diese Fähigkeiten sind von besonderer Bedeutung in einer Zeit, in der es nicht nur einer neuen Art des Denkens bedarf, sondern auch einer neuen Form der Kommunikation: einer Gesprächsform, die das Potential, das in der Vielfalt und Unterschiedlichkeit aller Beteiligten liegt, zu entfalten vermag.

In der Stadt-Praxis nutzen wir vor allem die Dialogpraxis nach Gregory Kramer. Kramer, ein buddhistischer Meditationslehrer, ist die Entwicklung einer glücklichen Vereinigung von Buddhismus, Achtsamkeits- und Dialogpraxis gelungen, bei der folgende Kompetenzen nach und nach entfaltet werden:

Innehalten

Das Aufrufen der bewussten Geistesgegenwart und das Erspüren der eigenen Lebendigkeit und die der anderen.

Entspannen

Körper, Herz und Geist entspannen, stille Besinnung zulassen und annehmen, was ist.

Sich öffnen

In der unmittelbaren Begegnung zugänglich und offen sein und sowohl den inneren als auch äußeren Spielraum erkunden.

Dem Entstehen vertrauen

Vertrauen bedeutet, loslassen zu können: Erwartungen, feste Gewohnheiten, eingefahrene Meinungen und Bewertungen. Der Geist weitet sich, wird flexibel und geschmeidig.

Tief zuhören

Feinfühligkeit und Empfindsamkeit für das Gegenüber entwickeln, auf die Resonanz im eigenen Herzen achten.

Die Wahrheit sagen

Sich der eigenen Integrität bewusst und gleichsam fürsorglich für den gemeinsamen Raum sein.

Mit dieser Form des Austauschs suchen wir eine Kommunikation, die im Vergleich zu konventionellen Gesprächsformen wie z. B. der Diskussion, ein ›Mehr‹ spür- und erlebbar macht. Sprache und Resonanz sind existentiell für uns Menschen. Wir brauchen einander. In unserer konflikthafter, sich rasant entwickelnden, globalisierten Welt benötigen wir im Alltag wie auch im spirituellen Bereich mehr denn je die Entwicklung kommunikativer, dialogischer, mitfühlender Fähigkeiten.

Übungsaufgaben

1 Erforschung der inneren Kritikerin / des inneren Kritikers



»Ich finde es großartig, Impulse zu bekommen und Entwicklungschancen (Übungsaufgaben), die mir ermöglichen, alles Erfahrene auch in der Praxis zu erproben und mich weiter zu entwickeln in Richtung Offenheit, Freude, Leichtigkeit und Gleichmut.« **Mareike Wittkuhn**

a Lenke deine Achtsamkeit einen Tag lang bewusst auf Kritik und Anerkennung. Achte darauf, wie sich dein Geist ständig zwischen innerer Kritik und der Suche nach Anerkennung hin und her bewegt.

b Erforsche an anderen Tagen die innere Kritikerin / den inneren Kritiker. Du kannst das Beurteilen und Bewerten auf drei Ebenen wahrnehmen:

1 Erkenne, was der Verstand dir sagt, wie er zu dir spricht, wie er dich oder auch andere bewertet.

2 Spüre, wie sich im Zuge dessen dein Energiezustand verändert, sich Anspannung, Energieverlust, Erregung oder Niedergeschlagenheit einstellen oder du dich sorgenvoll, schwach, unruhig, taub oder eng fühlst, und du vor allem – *nicht mehr gegenwärtig bist!*

3 Nimm auch die emotionale Wirkung wahr, die meist leichter zugänglich ist als die Veränderung deines Energiezustandes.

Offenes Gewahrsein verbunden mit Geduld und Mitgefühl überwindet die innere Kritikerin / den inneren Kritiker.

2 Offenes Gewahrsein erkunden und stabilisieren

Praktiziere offenes Gewahrsein jeweils 15 Minuten an vier verschiedenen Orten (an den ersten drei Orten mit geöffneten Augen).

1 In der Stadt Sitze auf einer Bank, wo das Leben pulsiert, in einer Einkaufsstraße, im Bahnhof, in einer Passage etc.. Halte inne, entspanne dich und nimm' deine Körperempfindungen wahr. Beobachte, welche weiteren Sinne angeregt werden und welche Gedanken und Emotionen folgen. Wenn du abschweifst, bringe deine Aufmerksamkeit immer wieder zurück zu deinem Körper.

2 In der Natur An einem angenehmen Ort sitzen, innehalten, entspannen und wahrnehmen, wie sich der Geist in Erinnerungen und Fantasien verliert. Kehre immer wieder mit der Aufmerksamkeit zum Atem und den Körperempfindungen zurück.

3 In deiner Wohnung Auf dem Sofa, Stuhl oder einem anderen Platz innehalten und entspannen. Werde dir der Aktivitäten deines Geistes bewusst. Ist er hier leichter oder schwerer mit der Aufmerksamkeit bei den Körperempfindungen oder dem Atem zu bleiben?

4 An deinem Meditationsplatz Schließe die Augen, halte inne und entspanne. Folge dem Atem und bleibe gesammelt. Wenn Gedanken aufkommen, führe die Aufmerksamkeit zurück zum Atem. Nur sitzen, atmen und Bewusstheit.



Satt im Supermarkt

Eine Teilnehmerin berichtet

Die eine Mail müsste ich doch noch schaffen. Da meldet sich – gerade noch rechtzeitig – ein Satz, oder besser eine Frage, die ich noch vom letzten Mal in Erinnerung habe: Wer bestimmt eigentlich über die Zeit, und überhaupt: Wie sieht es denn aus mit der inneren Freiheit? Schon gut, das muss jetzt nicht gleich grundsätzlich werden. Aber ich habe verstanden: fahre den PC runter, mache das Licht im Büro aus und los geht's mit dem Fahrrad, hinein ins trubelige Leben von Ottensen.

Das Buddhistische Stadtzentrum liegt hinter einem Torbogen in einem Innenhof. Hier ist es sofort ruhiger, wie es sich gehört für einen Ort wie diesen. Zum Glück ist noch eine Teilnehmerin im Vorflur des Meditationsraums, die mich einlässt. Geschafft. Nächstes Mal werde ich früher kommen, denke ich auch dieses Mal wieder. Alle Teilnehmenden sind schon da, ein Sitzkissen und die Decke liegen für mich bereit. Wie schön! Die allgemeinen Informationen zu Beginn rauschen noch an mir vorbei. Zu sehr bin ich damit beschäftigt eine gute Sitzhaltung zu finden. Dann beginnt die Meditation. Vierzig Minuten gemeinsam ruhig sitzen und atmen. Ankommen. Natürlich ist es in meinem Kopf erst einmal alles andere als ruhig. Gedanken blähen sich auf, drängen nach vorn und wollen gern länger bleiben. Einige Wortgestalten bleiben gleich hinten am Horizont. Sie wissen wohl schon, dass sie jetzt erst einmal nichts zu sagen haben. Hartnäckig hängen bleibt die Frage nach dem aktuellen Ort des Fahrrad-

schlüssels. In meinem Kopf fühlt es sich manchmal an wie in einem Supermarkt. Alles so schön bunt hier. Die Waren stehen farbenfroh nebeneinander und werben um Aufmerksamkeit. Aber irgendwie reizt mich gar nichts. Entweder fühle ich mich gerade satt oder brauche etwas anderes. Während ich sitze, bewegt sich die Zeit langsam und schnell zugleich. Ich kann es immer noch nicht glauben, dass Zeit sich so ausdehnen kann. Die Ewigkeit im Jetzt. Nun erklingt der Gong. Ich hatte schon ganz vergessen, dass es ihn überhaupt gibt.

Nach einer kurzen Pause geht es weiter mit einem Referat der Leiterin. Im Mittelpunkt stehen Fragen wie: Was prägt unsere Erkenntnis? Wie können wir innere Freiheit fördern? Oder: Was bedeutet es, heilsam zu wirken? An anderen Abenden geht es um die Verortung des Buddhismus in der westlichen Philosophie und seine Bedeutung als Wissenschaft der Erkenntnis. Beim Zuhören versuche ich, das eben Gehörte mit bereits Erfahrenem zu verbinden. So ist es wohl bei vielen: Immer bestrebt, Neues in Kästchen einzuordnen, die wir bereits kennen. Dennoch bewegt sich etwas. Gedanken verknüpfen sich neu und finden andere Zusammenhänge. Andere Perspektiven nisten sich ein, nehmen Platz. Gruppengespräche mit den anderen Teilnehmenden helfen, die Themen und das eben Gehörte mit der eigenen Lebenswirklichkeit zu verknüpfen. Da geschieht etwas, nicht nur in den zweieinhalb Stunden, sondern vor allem danach. **Ulrike P.**

Ayya Khema

Meditation ohne Geheimnis

Eine Führung ins Innerste

Klar und präzise wird hier beschrieben, um was es bei der Meditation geht. Sie ist, so Ayya Khema, eine Wissenschaft des Herzens und des Geistes. Bodenständig, pragmatisch und gleichzeitig mit großer Tiefe werden die beiden grundlegenden Meditationsformen der Ruhe und Einsicht erläutert und weitere Methoden praxisnah dargestellt. Das Buch räumt mit Meditationsmythen auf und nimmt mögliche Fallen und Missverständnisse vorweg. Wir erfahren, was eine*n auf dem Weg des Erwachens erwarten und unterstützen kann und bekommen Lust, uns auf diesen Weg der Erforschung und Befreiung des eigenen Geistes zu begeben. Jhana Verlag, 4. Auflage 2015, 208 Seiten

Sylvia Kolk

Segeln im Sturm

Mit Leidenschaft den spirituellen Alltag meistern

Dieses Buch zeigt mit viel Humor, was es mit den vielen Stolperstellen auf dem spirituellen Weg auf sich hat. Man fühlt sich erkannt und verstanden. Die Erkenntnis, dass Scheitern etwas Sinnvolles, ja Not-

wendiges ist, entlastet ungemein. Liebevoll werden in diesem Buch die menschlichen Unvollkommenheiten beleuchtet und gleichzeitig viel Weisheit vermittelt. Man spürt das »erkannte Erleben« darin, die tägliche Erfahrung und Reflexion des auf-dem-Weg-Seins, sowie die langjährige Erfahrung der Meditationslehrerin. Theseus Verlag, Bielefeld 2009, 183 Seiten

Ulrich Ott

Meditation für Skeptiker

Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst

Achtsamkeit verändert das Gehirn. Viele Studien der letzten Jahre stützen dabei die positive Wirkung auf verschiedene Bereiche des Gehirns als auch auf unser Bewusstsein. Der Psychologe und Neurowissenschaftler Ulrich Ott forscht an der Uni Gießen und meditiert selbst seit vielen Jahren. Anhand der fünf Bereiche Haltung, Atmung, Fühlen, Denken und Sein stellt er verschiedene Methoden der Meditation mit zahlreichen Übungsanweisungen vor. Diese wechseln sich mit fundiertem Hintergrundwissen der Forschung ab und laden zur eigenen praktischen Erfahrung ein. O. W. Barth-Verlag, München 2010, 208 Seiten

Impressum

Herausgeberin Dr. Sylvia Kolk | **Redaktion** Solveig Herrleben-Kurz, Anika Hesse, Sylvia Kolk, Andrea Kuppe, Karen Scholz, Gaby Wegener | **Lektorat** Bettina Schäfer Martina Seifert | **Fotos** Fynn Rettberg – Titel, 4.2, 5.1, 5.3, 8, 11, 29, 32.1 | Sylvia Kolk 6, 21, 22, 23, 26, 32.2, 32.4 | Fotowerkstatt Brambrink Karstens 5.2, 17, 25, 28, 31, 32.3 | Elfi Schmitt 10 | Barbara Punzelt 12–16 | Bettina Flitner 16.1 | Elke Böttcher 18 | **Gestaltung** Karen Scholz | **Druck** dieUmweltdruckerei – klimaneutral gedruckt

auf »Euroblume« Recyclingpapier mit Druckfarben auf Pflanzenölbasis | **Auflage** 5.000 Exemplare, 1. Auflage September 2019 | **V.i.S.d.P.** Dr. Sylvia Kolk, Postfach 1108, 24243 Felde | **Copyright** Alle in dieser Broschüre verwendeten Texte, Fotos und grafischen Gestaltungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht ohne Einwilligung der Urheber*innen vervielfältigt oder verwendet werden. | **Herzlichen Dank** allen Stadt-Praxis-Teilnehmer*innen, sowie den zahlreichen Mitwirkenden und Sponsor*innen dieser Broschüre!





»Ich bin sehr viel achtsamer als zuvor, gehe weniger in den Widerstand und kann die sogenannten schwierigen Emotionen zunehmend besser durchziehen lassen wie Gewitterwolken. Es gelingt mir sehr schnell, den Abstand zu bekommen, den es braucht, um zwischen heilsam und unheilsam zu unterscheiden.«

Mareike Wittkuhn



»Ich hatte den Wunsch nach regelmäßiger Anleitung und Gemeinschaft und wollte nicht mehr nur im eigenen Saft schmoren. Ich hatte das Gefühl, dass ich beim Alleinevor-mich-hin-meditieren die Ausrichtung und Klarheit verliere.«

Kay Puvogel



»Ich mache die Erfahrung, dass mich die Stadt-Praxis immer berührt – sei es durch die Lehre oder einzelne Momente und Begegnungen auf vielen verschiedenen Ebenen. Ich komme an mit dem Bewusstsein, dass ich so da sein kann, wie ich jetzt gerade bin und ich gehe meist ruhiger nach Hause.«

Katrin Wilhelm

»Ich weiß, es geht mir schlechter, wenn ich mich im Kämmerlein verkrieche, als wenn ich das Kissen unter den Arm nehme und angetrabt komme, so, wie ich bin.«

Friederike Heinecke



Interesse geweckt?

Alle geplanten und laufenden Stadt-Praxis-Gruppen finden Sie unter **www.Sylvia-Kolk.de** oder Sie wenden sich direkt an: