Tätiges Mitgefühl beginnt im eigenen Herzen

Ein buddhistisch-daoistisches Seminar am Rande des Flüchtlingsstroms auf Lesbos

© Anjo Kan | Dreamstime.com

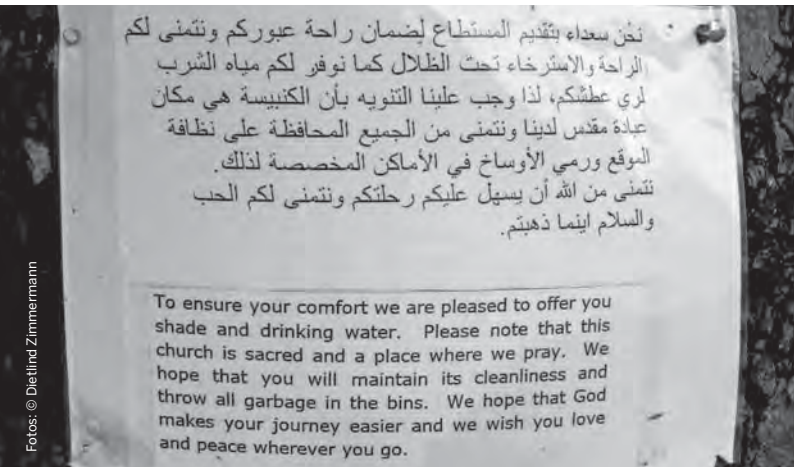
VON DIETLIND ZIMMERMANN MIT ISOLDE SCHWARZ

Seit fünf Jahren bieten wir regelmäßig Seminare für Meditation, Qigong und Taiji auf der Insel Lesbos an. Wir sind zu Gast im Milelja-Inselgarten, einem spirituellen Seminarzentrum am Rande des mittelalterlichen Städtchens Molivos, das an der Nordküste der Insel, nahe dem türkischen Festland liegt. Wir schätzen die Insel und den Ort als kraftvollen Platz für die Praxis, genießen die Inspiration durch die Natur und die gastfreundliche Lebenskultur der Menschen. Ein echter „Platz an der Sonne". Doch 2015 wurde alles anders, zunehmend anders ...

Auch wir hatten in den vergangenen Jahren, wie wohl die meisten in den Mittelstaaten Europas, die Nachrichten über die vor der italienischen Insel Lampedusa treibenden Flüchtlingsboote auf dem heimischen Bildschirm wie ein unheilvolles Wetterleuchten am Horizont wahrgenommen. Bestürzt, beschämt, aber doch auch weit weg von der eigenen Realität.

„Cunda, dass jemand, der selbst im Schlamm versinkt, einen anderen,der im Schlamm versinkt, herausziehen sollte, ist unmöglich; dass jemand, der nicht selbst im Schlamm versinkt, einen anderen,der im Schlamm versinkt, herausziehen sollte, ist möglich."

Buddha, Majjhima Nikaya 8, Selbstentsagung – Sallekha Sutta (4)



Fotos: © Dietlind Zimmermann

Am Wegesrand eine kleine Kapelle mit einer Quelle. Auf Englisch und Arabisch wird zur Erquickung eingeladen – und um Rücksicht gebeten. Hier zeigt sich Gastfreundschaft und Bereitschaft zu gegenseitigem Respekt – jenseits religiöser Grenzen!

Freiwillige Helfer und Helferinnen sammeln jeden Morgen das in Mülltüten, was der Tross der Durchnässten und Erschöpften, der nachts nicht nur in den Zelten der UNHCR, sondern an Straßen- und Wegesrändern lagerte, zurückgelassen haben.

Dann erschien zusätzlich die griechische Insel Kos in den Medien, schließlich Lesbos: neben der Not der Flüchtlinge die der Einheimischen, die von ihren Regierenden mit der humanitären Herausforderung alleingelassen wurden. Ständig wuchs die Bilderflut von der sognannten Flüchtlingsflut – eine mediale Welle, die viele Sorgen und Ängste auch hier ausgelöst hat und es bis heute tut.

Als Seminarveranstalterinnen nahmen diese Sorgen für uns ganz eigene Formen an: Von 2 000 Flüchtlingen pro Tag war einige Wochen vor unserer Abreise im September die Rede, die meisten an der Nordküste, unweit von Molivos anlandend. (Als wir Anfang Oktober dort waren, kamen nach offiziellen Angaben 6 000–7 000 täglich an.) Und all dies in einem Land, in dem infolge der Finanz- und Europakrise sukzessive breite Bevölkerungsschichten in die Armut rutschen und dessen staatliche Institutionen täglich handlungsunfähiger zu werden scheinen. Auf einer Insel, an deren Küste die Menschen von Touristen leben. Touristen, die kein Interesse daran haben, zwischen angespülten Rettungswesten und zerschellten und aufgeschlitzten Schlauchbooten zu baden. Der Platz an der Sonne – nun ein Notstandsgebiet?

Wir mussten uns also fragen: Ist dieser Seminarort zu halten? Welche Risiken gehen wir ein? Was muten wir uns, was muten wir unseren TeilnehmerInnen eventuell zu? Wie damit umgehen? Schnell wurde uns klar, dass man all diese Fragen im Licht unserer Übungspraxis betrachten kann, mit Buddha und Laozi (Laotse) als Ratgeber sozusagen. Uns betraf hier im Kleinen etwas, was im Großen gerade ganz Europa betrifft: Wie gehen wir mit einer Herausforderung um, die unser Mitgefühl verlangt und zugleich Ängste weckt?

Dankbar stellten wir fest: Diese von außen an uns herangetragene Aufgabe wird unserem geplanten Seminarthema eine neue Tiefenschärfe geben, die wir nur begrüßen können. Deshalb gingen wir das Programm unserer Seminarwoche noch einmal im Hinblick auf diese Fragen durch: Was können wir mit der daoistischen Kampfkunst Taijiquan über Konfliktbewältigung lernen? Welche Hilfe bietet die Qigong-Praxis mit ihren buddhistischen und daoistischen Quellen für den angemessenen Umgang mit Belastungen? Und ganz grundlegend: Was ist das Herz unserer Meditationspraxis? Wir nahmen ein paar Änderungen in der Unterrichtsplanung vor, unter anderem wählten wir als regemäßige Meditationsform während der Woche das Tonglen, wobei die Meditation der Liebenden Güte die Basis darstellte. Warum?

Was geschieht in unseren Köpfen und Herzen, wenn wir uns dieser „Welle“ von Flüchtlingen, von kulturell fremden Menschen, leidenden und wahrscheinlich hilfsbedürftigen Menschen gegenübersehen? Was geschieht in der Vorstellung? Denn das meiste findet ja nicht in realen Begegnungen statt, sondern in vorgestellten: „Wenn ich an den Strand gehe und da kommen die Boote an …“ „Wenn ich beim Wein in der Taverne sitze und daneben die Flüchtlinge auf dem Boden …“ Dies entspricht Gedankenspielen, in denen sich auch Menschen in Deutschland verfangen: „Wenn neben meiner Wohnung eine Flüchtlingsunterkunft gebaut wird, dann …“ Auf Lesbos würden wir nun die Gelegenheit bekommen, aus den Phantasmagorien unseres Kopfkinos aufzuwachen und konkrete Erfahrungen zu machen. Die Seminarwoche bot die Chance, die emotionalen Aufladungen solcher Fragen genauer zu untersuchen.

Die Begegnungen im Außen – seien sie medial vermittelt oder real – spielen meist eine geringere Rolle, als das, was sie in uns auslösen. Etwa Sorge um die eigenen Lebensumstände, Angst davor, dass sie sich verschlechtern könnten. Es gibt Menschen, bei denen löst dies Wut aus. Materiellem aber auch Ideellem kann diese Sorge gelten, etwa dass sich das Lebensgefühl ändert, dass die eigenen christlichen oder freiheitlichen Werte von Menschen, die sie nicht teilen, bedroht