

Übungen in der Sorge um sich selbst – Studienwoche im Frühling mit der 3K



Es ist 07.00 Uhr am Morgen. Ich sitze im Stundengebet, der „Terz“, in der Abtei Lichtenthal (Baden-Baden). Meine Gedanken sind nicht gerichtet auf eine schulspezifische Aufgabe des Deutschunterrichts, und dennoch bin ich mit Max Graber als Lehrer meiner Klasse 3K hier in einer Studienwoche. Ich gebe mich der Stimmung des Morgengebets hin, bin einfach da. Wenige Zisterzienserinnen im Chorraum singen leise ihr Morgenlob in lateinischer Sprache. Eine Schülerin der Klasse, mit der ich während der Studienwoche den Bestseller „Der Name der Rose“ von Umberto Eco lese und die 18 Grundformen des Taiji / Qi Gong einübe, schaut mich fragend an, als die Schwestern plötzlich aufstehen und ich ihnen ganz natürlich folge. Auf das fragende „Müssen wir auch mitmachen?“ scheint mein selbstverständliches Mitgehen sie zu überzeugen; auf alle Fälle tut sie es mir gleich und steht auch auf. „Wir müssen gar nicht, wir dürfen, weil wir hier diese Woche das ‚andere Leben im Kloster‘ kennen lernen.“

Meditation

Mit Übungen an sich zu arbeiten, um so zur Wahrheit zu gelangen, kannten bereits die Griechen mit ihren

Geistesübungen („*epimeleia heautou*“). Im Meditieren - und das regelmässige Stundengebet ist eine besondere Form der Meditation - geht es nicht zwingend darum, Gedanken zu kontrollieren; vielmehr kann ein Sinnieren über einen Gedanken diesen im Bewusstsein verankern. Auch aufmerksame Naturbeobachtungen und das staunende Entdecken der Unendlichkeit (*Wie weit der Baum dem unendlichen Himmel entgegen zu wachsen scheint! Ob sich die Sterne hinter den weit entfernten Wolken verstecken? Ein winziger Wassertropfen fließt im Rinnsal von hohen Bergen ins mächtige Meer, das in seinen Wellen immer wiederkehrend in seinem unaufhörlichen Rauschen ans Ufer schlägt.*) können manchmal eine momentane Frustration über scheinbar so wichtige, tagespolitische Geschehnisse in ihrer Nichtigkeit entlarven.

Taiji / Qi Gong

Nach dem Frühstück folgen alle Schüler und Schülerinnen meiner Klasse achtsam den Bewegungen von Max Graber, der sich in den runden und gleitenden Bewegungen des Taiji / Qi Gong auskennt.

Hier geht es ebenso um das Einswerden mit dem gegenwärtigen Moment wie um das Leeren des Geistes. Nachdem



wir wissen, wie die 3. Figur aussieht, lernen wir heute „die Wolken auseinanderschieben“, später „mit der Hand die Sonne heben“...Ich bin sicher, dass die asiatische Kampfkunst seit jeher ein Ringen mit sich selbst darstellt, welches in ähnlicher Weise auch die Griechen in

ihrer Ausbildung (Kampfkunst als Bestandteil von „gymnazein“: blosses Üben) bereits kannten. Wie wichtig ist doch das Üben ohne Ablenkung!

Möglicherweise werden meine Schüler/innen von dieser Erfahrung erzählen, wenn sie sich erinnern, dass ich sie zu diesem Zweck vor den Pforten des Klosters in Baden-Baden aufforderte, ihre Handys abzugeben. Schwierig, die Ab-Lenkungen loszuwerden!

Tatsächlich erfahre auch ich bei den täglichen Übungen im Taiji / Qi Gong zunehmend, wie ich mich nach einigen Wiederholungen lösen kann von der verkrampten Konzentration auf die Abfolge, und die ruhigen Bewegungen beinahe automatisiert zu fließen beginnen. „Gestaltlos sein wie Wasser“ ist die Aufgabe. Die Regelmässigkeit, die Übungen, die körperliche Beteiligung verändern unsere Selbstwahrnehmung; der Bezug zu uns selber kann ein anderer werden.



Ein halbwachendes Auge zeigt sich mir im Stamm eines ruhenden Baumes, den ich im Klosterhof fotografierte; „pictura est laicorum literatura¹.“

¹ Übersetzung: *Das Bild ist die Literatur der Laien* (aus: „Der Name der Rose“).

Lese- und Schreib-Übungen



Durch die Entführung der Gedanken in fiktionale Wirklichkeiten eines Dichters und Poeten üben die Schülerinnen und Schüler lesend, die Welt neu zu sehen. Gewiss erleben sie das in besonderer Form mit dem Eintauchen in verschiedene Schichten von Umberto Ecos mittelalterlichem Klosterkrimi. Wie der Novize Adson von Melk mit Hilfe seines Meisters William von Baskerville in einer italienischen Abtei die Breite und Tiefe der Welt lesen und sehen lernt, ist sehr eindrücklich. Er liest die sprechenden Gesichter der benediktinischen Brüder; er erfährt einen Schrecken, als er die

Figuren am gotischen Tympanon (Gewölbe über dem Eingang) genau ansieht; er ist beeindruckt von der lichtdurchfluteten Architektur des Skriptoriums (Schreibsaal); er erkennt im Kloster das Zentrum der Bildung und entdeckt Bilder im mittelalterlichen Kodex (Buch); er begegnet einem ungläubigen Mädchen und ist begeistert. Das Lesen verschiedener Zeichen schafft eine Logik und Ordnung, die den Lesenden in zunehmender Differenzierung als Wirklichkeit verständlich werden!

Auch das Schreiben kann eine Art bewusstwerdendes Selbstgespräch sein, so wie die Übung der Lektüre unseren Horizont stets weitet. In unserer Sonderwoche nehmen wir uns täglich eine Stunde Zeit, Tagebuchreflexionen zu notieren: *Wie nehme ich mich selbst wahr? Was geht mir durch den Kopf, wenn ich dieses „andere Leben“ im Kloster erfahre? Wie gehe ich mit Ruhe um?* Eine Schülerin setzt sich für diese Übung jeden Tag unter die alte Platane in der Klosteranlage, so dass sie sich an „ihrem Ort“ vertieft in ihr Schreiben versenken kann.

Antworten in besonderer Selbstwerdung müssen Asketen und Mystiker wohl auch in ihren eigenen Übungen gefunden haben. Achtsam können wir tägliche Rituale und Aufgaben ernst nehmen; im (Spazieren-)Gehen (nicht nur auf der Wallfahrt nach Mekka) sind Lebensgeister zu wecken, die uns wertvolle Wege zu uns selbst erschliessen. Nein, Selbst-Sorge ist keine modernistische Selbstoptimierung; Kalorienzähler-App und Schrittmesser sind als Instrumente nicht gemeint.

Ich bin überzeugt: Ein Besinnen auf das andere und ein besonderer Blick nach innen helfen uns in unserem Unterwegs-Sein, sensibilisieren uns auf unserer Suche nach Wahrheit(en), auch wenn wir gemeinsam als Klasse weitergehen. Wohl denen, die dabei aufmerksam das Wort in seiner Bedeutung erkennen und unsere Welt in ihren vielfältigen Erscheinungen entdecken!



Der Einblick in das andere Leben im Kloster Lichtenthal hat uns gewiss reicher gemacht. Besonders die Begegnung mit Schwester Dorothee, die uns so aufrichtig von ihren Werten berichtet, auf unsere Fragen offen geantwortet und uns in kalligraphische Übungen eingeführt hat, klingt nach.

Oder auch Geschichten wie diese, die Max Graber zu erzählen weiss: „Ein Schüler wollte von seinem Zen-Meister wissen, welches die höchste Lehre des Zen sei. Da schrieb der Meister das Wort ‚Aufmerksamkeit‘ auf die Wandtafel. ‚Aber gibt es nichts anderes als das‘, wurde er gefragt. ‚Ja‘, sagte er, ‚das gibt es‘, und er schrieb das Wort ‚Aufmerksamkeit‘ nochmals hin. ‚Aber es muss doch noch etwas anderes geben‘, insistierte der Schüler. ‚Ja, das ist so‘, antwortete der Zen-Meister, wandte sich der Wandtafel zu und schrieb nochmals das Wort ‚Aufmerksamkeit‘. Nun stand an der Wandtafel: Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit.“



Pascal Bösch, Deutsch- und Klassenlehrer der 3K