



## UNSER MENSCHSEIN ALS ABENTEUER BEGREIFEN

**Sylvia Kolk**

*»Städte sind eine Ansammlung von Menschen, die sich alle verwirklichen wollen oder voneinander abgrenzen, eine Ansammlung von verwirrten, irritierten Menschen, die aber auch viel Qualität, Sehnsucht und Potential in sich tragen. Das ist die Ausgangslage des Menschseins, aber auch der Erleuchtung.«*

*Sylvia Kolk*

Am nächsten Mittag mache ich mich auf den Weg, um Sylvia Kolk zu treffen. Sie ist seit fünfzehn Jahren als buddhistische Lehrerin tätig; von Ayya Khema wurde sie dazu ermutigt und autorisiert. Sie ist Ende fünfzig und war in der Erwachsenenbildung tätig, hat das Frauenbildungszentrum Zülpich mit aufgebaut und als Survivaltrainerin gearbeitet. Im Jahr 2000 fand ein von ihr und Sylvia Wetzel organisierter Kongress zum Thema *Frauen und Buddhismus* in Köln statt, von dem damals sogar die der Sympathien

für spirituelle Aktivitäten gänzlich unverdächtige *Emma* positiv berichtete und von dem die Zuversicht ausging, dass sich zwei unterschiedliche Bewegungen – Buddhismus und Feminismus – befruchten und inspirieren könnten. Wir treffen uns vor dem Zentrum, das Sylvia bald verlassen wird. Es besteht aus einem Vorraum mit Küchenseite, einem Büroraum, zwei Toiletten sowie einem großen, hellen Raum, in dem ihre Gruppen, Meditationsabende und Wochenenden stattfinden. Vor etwas mehr als zehn Jahren hat sie hier in Hamburg damit begonnen, ein Konzept zu entwickeln und umzusetzen, das sie *Buddhistische Stadtpraxis* nennt. Zuvor hatte sie zwanzig Jahre auf dem Land gelebt, war dann in die Stadt gezogen und sah sich auf einmal mit Fragen konfrontiert, die viele spirituell interessierte Menschen in der Stadt begleiten: Wie kann man sich der Vielzahl von Sinneseindrücken öffnen, aber nicht darin verloren gehen? Wie kann man bei sich bleiben und gleichzeitig in Beziehung leben?

»Buddhistische Stadtpraxis ist als Resonanz auf das unmittelbare Erleben der Menschen in der Stadt entstanden, aus der Frage, wie wir erkennen können, was nicht so hilfreich und günstig läuft, ohne uns dafür zu beschuldigen. Um dann zu schauen, ob es etwas gibt, das uns unterstützt, tiefer und freier zu reifen. Und da hat der Buddha meines Erachtens gute Antworten gefunden, die auch heute noch relevant sind.« Sylvia Kolk

Der formale Rahmen ist schnell beschrieben: *Buddhistische Stadtpraxis* findet in Form von Kursen statt, die vierzehntägig abgehalten werden, abends drei Stunden dauern und über einen Zeitraum von drei Monaten hinweg laufen. Hinzu kommt noch ein ganzer Tag (vgl. MBSR-Kurse = achtsamkeitsbasierte Kurse zur Stressreduktion). Dann sind drei Monate Pause, bis wieder ein neuer Kurs beginnt. Die Kurse haben jeweils einen thematischen Schwerpunkt. Bei jedem Termin werden bestimmte Aspekte dieses Themas behandelt und es gibt stets dezidierte Hausaufgaben, wozu auch Meditation gehört. Ein Kursabend besteht gewöhnlich aus

gemeinsamer Meditation, Austausch in Kleingruppen über die Hausaufgaben, Impulsen in Form von Übungen oder einem Vortrag von Sylvia. Dann wird die neue Hausaufgabe vorgestellt und es gibt noch eine Abschlussmeditation. Es gibt zwei Gruppen, die bereits seit zehn Jahren bestehen und eine Gruppe gibt es, fast unverändert, seit vier Jahren. Zu dieser Gruppe stoße ich am Abend. Das Thema ihres Dreimonatskurses ist ›Achtsame Kommunikation‹. Knapp 30 Menschen, überwiegend Frauen, sitzen auf Sitzkissen, Bänkchen oder auf Stühlen in der Runde. In der Mitte stehen eine Kerze und Blumen. Keine Buddhastatue oder ein ähnliches religiöses Symbol. Es herrscht eine lebhaft, warme, freundliche Atmosphäre, Neuankommende werden herzlich begrüßt und willkommen geheißen, und ich erinnere mich an Sylvias Wort vom Mittag: »Für mich ist das Wichtigste, es hier so menschlich wie möglich zu halten, nicht so buddhistisch wie möglich.« Und dennoch geht es bereits im einführenden Grundkurs um die buddhistischen Vorstellungen von der Natur des Leidens und der menschlichen Existenz. In allen Kursen wird der Frage einer ethischen Ausrichtung große Priorität eingeräumt. Ich geselle mich zu einer Kleingruppe, in der es um Lob und Kritik geht. Die Frauen berichten, welche Erfahrungen sie in den letzten beiden Wochen damit gemacht haben, sich hinsichtlich dieser Fragestellung näher zu beobachten, welche Schwierigkeiten jeweils für sie damit verbunden waren, positives Feedback zu geben oder kritische Worte zu äußern – gegenüber Schülern, so die Lehrerinnen, oder gegenüber Kolleginnen oder ›Untergebenen‹, so die Vorgesetzten in ihrem jeweiligen Arbeitsbereich. Und es geht darum, wie man auf eine Weise Kritik äußern kann, dass darin Verbundenheit und nicht Trennung erfahrbar wird und zwar für beide Akteure. »Ich bekomme einen Anstoß durch die Hausaufgaben«, sagt Marlene, mit der ich nachmittags spreche, »die Gelegenheit, mich zu überprüfen. Im Austausch mit anderen tut es mir dann gut zu erfahren, dass sie ähnliche Probleme und Fragen haben. Nach einiger Zeit Stadtpraxis hatte ich das Gefühl, zum ersten Mal in meinem Leben wirklich eine Therapie gemacht zu haben, mich selbst, aber

auch andere zu verstehen. Wo hat man sonst einen Raum, darüber zu reden, darüber nachzudenken, wie man zum Beispiel mit bestimmten Fragen ethisch umgeht? Nur selten tauscht man sich über solche Dinge im Freundeskreis aus. In der Stadtpraxis sind das wichtige Themen und dabei sind die eigenen Grenzen zu spüren und zu respektieren.«

Immer wieder kommt mir an diesem Abend in der Gruppe in den Sinn, was Sylvia mittags als ihren größten Wunsch formulierte:

»... dass Menschen sich nicht schämen und schuldig fühlen, sondern den Mut aufbringen und sich zeigen können. Wahrhaftigkeit ist ein sehr wichtiges Thema hier und dass das Scheitern, die Schattenseiten formuliert werden. Wir suchen, bei uns die Fähigkeiten zu stabilisieren, wahrhaftig zu sein, mit dem, wie wir geworden sind. Es gibt wenig Scheinheiligkeit hier und wenig Moral, aber es gibt unser aller Fähigkeiten und den Wunsch, sich zu entwickeln und sich darin zu unterstützen. Dazu ist es wichtig, dass die Menschen sich hier willkommen fühlen, so wie sie sind, sie haben erst einmal eine Art Schonraum, in dem jeder auf seine Weise lernen kann, mit sich authentisch zu sein. Eine wichtige Frage ist: Was brauchst du, dass du hier gut sein kannst?«

Welches Veränderungs- und auch Heilungspotenzial in diesem Ansatz liegt, wird für mich in den Gesprächen mit drei Frauen aus ihren Gruppen sehr deutlich. Eine ist seit zehn Jahren dabei, die anderen beiden seit vier. Wir treffen uns im neuen, künftigen Zentrum der *Buddhistischen Stadtpraxis*. Es ist nicht weit von dem alten entfernt, hat aber eine ganz andere Organisationsstruktur, denn anders als das alte, wird es von einem Verein getragen, der aus Mitgliedern der Gemeinschaft, der *Sangha* besteht, einem Verein, in dem Sylvia zwar Ehrenrätin ist, aber ansonsten keine Position bekleidet. Sie wird, so ist geplant, weiterhin für die *Buddhistische Stadtpraxis* zuständig sein, aber auch da übernehmen langjährige Schülerinnen und Schüler allmählich verantwortliche Aufgaben. Das Konzept dieser Stadtpraxis wird inzwischen auch in anderen

Städten umgesetzt. Der neue ›Zufluchtsort‹ setzt darauf, dass diese Art der Praxis zu großer Verbindlichkeit und Reife führt, aber auch schon das Resultat davon ist. Nur so kann die Praxis von einer Gemeinschaft weitergeführt werden, sodass Kontinuität, Freiheit, Globalität, Verbindlichkeit daraus erwachsen. Entwickelt werden soll auch in gemeinsamer Arbeit eine Art Leitbild für das Miteinander in einem solchen Zentrum. Es ist ein Experiment, buddhistische Praxis so in unsere Zeit zu holen, dass sie ihre Tiefe nicht verliert, aber die tragenden Säulen ihrer Implementierung demokratische Strukturen, Selbstverantwortung und persönliches Wachstum sind. »Ich wünsche mir, dass das Dhamma die Menschen von innen her aufrichtet und nicht von außen, von einer Form her, das ist auch möglich, aber es ist nicht meine Art«, sagt Sylvia.

In ein »survival kit für die Stadt« gehören für mich:

- den Mut zu haben, sich anzuvertrauen, das heißt, mit sich selbst in Kontakt zu gelangen und zu einer Wahrhaftigkeit zu kommen, mit sich ehrlich zu sein;
- die Sehnsucht zuzulassen, sich verbinden zu wollen;
- den Mut zu haben, dem Wunsch nach Verbundenheit nachzugehen und zu erkennen, dass diese Verbundenheit alles Menschsein einschließt, was wir in der Stadt erleben. Daraus kann sich eine ganz neue Liebe zum Leben entwickeln;
- dem Menschen in mir selbst zu begegnen in seiner Unmittelbarkeit, wie er gerade hier und jetzt ist, geworden ist und sich von hier aus weiterentwickelt, und dies als Abenteuer zu begreifen: Ich weiß nicht, wer ich bin;
- Interesse und Neugier an Reifungsprozessen und Entwicklung;
- zu erkennen, wie wunderschön es ist, Mensch zu sein;
- die Fülle der Stadt im eigenen Menschsein wahrzunehmen. Sylvia Kolk

[www.sylvia-kolk.de](http://www.sylvia-kolk.de)