

BUDDHISMUS AKTUELL



MITGEFÜHL

Offene Gemeinschaft

Bedingungslose Zuversicht

Buddhismus in China

Tapferkeit des Mitgefühls

Kleid aus grünen Blättern



„Wenn morgen
die Welt
untergeht –
ich bleibe
grundsätzlich
zuversichtlich“



Die Dharmalehrerin **Sylvia Kolk** verbindet moderne Methoden der Bildungsarbeit mit der buddhistischen Theravada-Tradition und einem wachen politischen Interesse. Warum das für sie zusammengehört, erklärt sie im zweiten Teil unseres Gesprächs.

Susanne Billig: *Der erste Teil unseres Gesprächs klang aus mit der Frage, wie man Menschen wieder in die Lage versetzen kann, sich mit politischen Themen, im weiteren Sinne den Leiden der Welt, auseinanderzusetzen. Wie gehst du das in deinen Retreats an?*

Sylvia Kolk: Durch meine langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung weiß ich, wie man eine Gruppe „glücklich“ machen kann – das ist gar nicht schwer. Aber Buddha sagt: „Ich lehre *dukkha* und den Weg hinaus.“ Menschen zu ermöglichen, ihr eigenes Leid zu erkennen und sich davon zu befreien, ist eine ganz andere Arbeit.

Deshalb ermutige ich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Retreats, auf ihrem *Dukkha* bewusst herumzukauen. *Dukkha* ist wie ein Kauknochen. Lange genug darauf herumgekaut, entwickelt er Süße. Ich verwende keine Methoden, um Menschen aufzuhellen. Sie erlangen Helligkeit durch Einsicht. Um diesen Prozess zu ermöglichen, brauchen wir geschützte Räume, gemeinsames Schweigen und Präsenz von morgens bis abends. Bewusstes Gegenwärtigsein braucht viel Übung. Ungeübt lassen wir uns schnell wegtreiben von jeder Kleinigkeit. Umso wichtiger ist hier die klare Absicht, sich nicht ablenken zu lassen. Wir bleiben genau in diesem Moment anwesend und finden heraus, wie sich unser Geist stabilisiert. Die Übung lautet: Geh immer wieder zurück zu diesen einfachen Schritten: innehalten, wahrnehmen, Blockaden auflösen, Fähigkeiten stabilisieren. Was wir im Retreat lernen, können wir im Alltag nutzen.

Um den Alltagsbezug geht es immer wieder auch in den Stadt-Praxisgruppen des Buddhistischen Stadt-Zentrums Liebe – Kraft – Weisheit, das du in Hamburg gegründet hast. Kannst du mehr davon erzählen?

Die buddhistische Stadt-Praxis biete ich seit zwanzig Jahren in Hamburg an. Aktuell nehmen dort etwa 150 Menschen an sechs Stadt-Praxis-Gruppen teil, dazu kommen Gruppen in weiteren Städten, sodass derzeit in ganz Deutschland rund 400 Menschen auf diese Weise praktizieren. Ich habe 25 Menschen autorisiert, die dieses Konzept bundesweit umsetzen.

In den Gruppen geht es um eine sich vertiefende buddhistische Bewusstseinsarbeit und Selbstentwicklung. Die Basis ist die Meditation, also den Geist zu beruhigen und Stille zu erleben. Inspiration finden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch die Weisheitslehre des Buddha. Die Verbindung von Tradition und unseren modernen Wissenschaften ist selbstverständlich. Die dritte Säule des Konzepts hat mit Befreiung zu tun. Und was wirkt befreiend? Die eigene Praxis!

Ziel und Horizont dieser Arbeit ist, dass Menschen lernen, Gegenwärtigkeit, Offenheit und Anteilnahme auch in ihre Alltagshandlungen einzubringen, sodass sich spirituelle Praxis und Leben immer mehr verbinden. Darum sind für mich auch der Austausch untereinander und die gemeinsame Reflexion ent-

scheidend. Wenn wir lernen möchten, wieder genauer wahrzunehmen, um Gefühle der Trennung zu überwinden, ist das Einanderzuhören eine wesentliche Ressource. Deshalb sind die Abende und Übungstage immer eine Mischung aus Belehrung, Begegnung, Meditation und Reflexion. Also eine Verbindung aus individueller innerer Arbeit und kollektivem Prozess.

Ich habe gehört, dass du Hausaufgaben verteilst, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Was steckt dahinter?

Ja, die Hausaufgaben sind wirklich sehr beliebt und mittlerweile habe ich Hunderte von solchen Übungsaufgaben entwickelt. Eine Übung lautet zum Beispiel: Setz dich 15 Minuten in einer Einkaufsstraße auf eine Bank, halte inne, schau mit offenen Augen und nimm wahr, was in dir passiert. Mach danach dasselbe auf einer Parkbank, dann zu Hause auf dem Sofa und zuletzt auf dem Mediationskissen. Innehalten an vier verschiedenen Orten und entdecken, was geschieht: im Körper, emotional und in den Gedanken. Präsent sein, ohne Anspruch, methodisch zu meditieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind untereinander verbunden durch die sogenannte „edle Freundschaft“. Alle haben eine edle Freundin oder einen edlen Freund, in der Tradition *kalyanamitra* genannt. Diese Freundespaare können sich zwischen den Kursterminen austauschen und ihre Erfahrungen teilen. Wenn zum Beispiel Schwierigkeiten mit der regelmäßigen Meditationspraxis entstehen, können sie sich gegenseitig ermutigen.

„Da sich unsere Welt in ihren Herausforderungen ändert, muss ich auch mein Lehren und die Inhalte meines Lehrens immer wieder neu hinterfragen und gestalten. Das sind Zeichen eines lebendigen Prozesses.“

Das ist ein spannendes Stichwort. Was rätst du Menschen, denen eine regelmäßige Meditationspraxis schwerfällt?

In der Kursausschreibung zur Stadt-Praxis steht: Voraussetzung zur Teilnahme an den Gruppen ist die Bereitschaft, an sechs Tagen in der Woche mindestens 20 Minuten zu meditieren. Andererseits erlebe ich, dass Menschen eine Praxisgruppe verlassen möchten, nur weil sie es mit dem regelmäßigen Meditieren zu Hause nicht schaffen. Ich biete dann zwei Möglichkeiten an. Jemand aus der Gruppe stellt sich zur Verfügung und sagt: „Du kannst mir jeden Morgen eine SMS schicken: Habe meditiert.“ Durch Erkenntnisse der Neurowissenschaften wissen wir, wie eine regelmäßige Handlung zur Gewohnheit wird. Gleich-



zeitig liegen in der Mitte des Kreises Karten, auf denen steht: „Ich brauche die nächsten drei Monate nicht zu meditieren und bin trotzdem ein gleichwertiges Mitglied dieser Gruppe.“ Die Alternative besteht also darin, sich nicht unter Druck zu setzen und solch eine Erlaubniskarte zu nehmen.

Lernprozesse interessieren dich sehr. Wie verbindet sich das mit deinen zivilgesellschaftlichen Anliegen?

Erstmal zu meiner Leidenschaft, die das Lernen betrifft: Als ich an meiner Dissertation saß, habe ich meinen eigenen Lernprozess erforscht. Ich habe dazu unfassbar viel Material gesammelt, Notizen zu meinen Widerständen, meinen Höhenflügen, den nagenden Selbstzweifeln, meinen Erfahrungen der Selbstüberwindung, der Lust am Erkennen und meinen Träumen. Diese Lebensphase dauerte immerhin fünf Jahre und ich wollte an mir selbst herausfinden, wie ein Mensch sich durch einen langjährigen Lernprozess verändert. Was wirkt unterstützend? Wie lassen sich Hürden überwinden? Das ist mein großes Thema geblieben, auch beruflich in meiner Tätigkeit als Dharmalehrerin. Ich frage mich immer wieder: Mit welchen Worten, Beispielen und Methoden kann ich aktuell zur Bewusstseinsveränderung motivieren und inspirieren? Und da sich unsere Welt in ihren Herausforderungen ändert, muss

„Die Wegweisungen des Buddha funktionieren. Das kann jede und jeder überprüfen. Es ist eine durch und durch pragmatische Lehre. Wir denken uns keine Theorie aus, sondern stehen für das, was wir erkannt haben, ein; wir verkörpern es.“

ich auch mein Lehren und die Inhalte meines Lehrens immer wieder neu hinterfragen und gestalten. Das sind Zeichen eines lebendigen Prozesses.

Politisch wiederum war und ist für mich die Solidarität ein zentrales Thema. Ich verstehe diese innere Arbeit ja auch als eine politische Arbeit. Als Antwort auf die Krisen unserer Zeit brauchen wir einen frischen Zugang zur Bewusstseinstiefe. Ich empfinde mich als Teil einer großen zivilgesellschaftlichen Bewegung von Millionen Akteurinnen und Akteuren – weltweit.

Zur Zeit der Studentenbewegung leitete uns die Sehnsucht nach Kollektivität. Es sind kollektive Wohnformen entstanden,

Bürgerinitiativen, die Frauenbewegung, selbstverwaltete Projekte. Heute müssen wir neue Formen des Wir, der Solidarität und des Engagements entwickeln. Und zwar im Kontext eines systemischen Denkens, sodass wir uns sowohl als Individuen und einzigartig wahrnehmen können als auch als Teil eines Ganzen. Wir brauchen dringend eine geistige Weite und Offenheit, um über uns selbst hinaus einen gesamten Prozess zu überblicken.

Gleichzeitig stemmen sich der Transformation ungerechter ökonomischer und sozialer Strukturen mächtige Interessen entgegen. Kann denn Bildungsarbeit dazu beitragen, konkrete gesellschaftliche Veränderungen nicht nur zu erträumen, sondern auch durchzusetzen?

Der Buddhismus betont den Realitätsbezug. Wie Sorge ich heute für das Morgen? Es brennt auf so vielen Feldern, Klima, Wirtschaft, die digitale Revolution. Wir brauchen Menschen, die sich nicht verwirren und in Angst versetzen lassen. Warum? Weil Verwirrung und Angst manipulierbar macht. Sicherlich muss die Demokratie lebendiger und die Wirtschaft demokratischer werden, Konkurrenz, Ausbeutung und Raubbau müssen aufhören. Doch es ändert sich nichts, wenn ich am Küchentisch sitze und nichts tue. Verantwortungsbewusste Bürgerinnen und Bürger erfahren eine konstruktive Kraft, wenn sie sich zusammenschließen und Beziehungsfähigkeit, Solidarität, Leidenschaft und Lust am politischen Handeln erleben.

Woher holst du selbst deine Inspiration, wer ist dir vielleicht ein Vorbild?

Buddhistische Vorbilder sind für mich Bernie Glassman Roshi, dessen Auschwitz-Retreats und Obdachlosenarbeit mich beeindruckten, und der Theravada-Mönch Bikkhu Bodhi, der die Hilfsorganisation Buddhist Global Relief gegründet hat. Sehr inspirieren mich aber auch Wissenschaftler wie der Aktionsforscher Otto Scharmer, der am Massachusetts Institute of Technology (MIT) lehrt und seine Erkenntnisse in seiner „Theorie U“ zusammengefasst hat. Und dann ist da noch der Soziologe Harald Welzer, der sich mit Bewusstseins-Transformation und Gesellschaft beschäftigt. Vor allem inspirieren mich Menschen, mit denen ich vernetzt bin, die ebenfalls sensibel bleiben für die aktuellen Themen unserer Zeit. Demokratie passiert nicht von selbst. Ich bleibe darauf fokussiert, mich für eine gerechte Welt zu engagieren, in der jeder Mensch sich zugehörig fühlen und andere Meinungen haben darf, unabhängig von Herkunft und Glauben. Zurzeit engagiere ich mich darin, Räume zu gestalten, in denen all das, worüber wir hier sprechen, passieren kann. Mein Ansatz ist nicht: Ich muss etwas Gutes tun, weil ich Buddhistin bin. Wir werden nicht besser, wir werden – wenn es gelingt – freier!

Wie verbinden sich deine modernen, westlichen Ansätze mit dem traditionellen buddhistischen Weg des Theravada?

Buddhismus ist für mich eine Wissenschaft des Geistes. Deshalb gibt es im Buddhistischen Stadt-Zentrum Hamburg auch keinen Altar, keine religiösen Rituale und keine Respektsgesten mir als Dharmalehrerin gegenüber. Gleichzeitig bin ich eine fachliche Autorität und habe eine Funktion, die ich mit meinen besten Absichten verantwortungsvoll ausfülle. Und zwar in einer großen Treue zur Tradition, wie auch zum Dharma, was die uns allen innewohnende Weisheit meint wie auch die Lehre des Buddhas. Die Wegweisungen des Buddha funktionieren. Das kann jede und jeder überprüfen. Es ist eine durch und durch pragmatische Lehre. Wir denken uns keine Theorie aus, sondern stehen für das, was wir erkannt haben, ein; wir verkörpern es. Das ist für mich der Kern der buddhistischen Tradition. Der Weg ist unfassbar einfach, klar, tief, wirkungsvoll und transformierend – und diese Zeit und diese Welt brauchen ihn. Dringend.

Immer wieder: Welt und Dharma sind nicht getrennt ...

Sie sind immer verschränkt. Dennoch müssen wir uns manchmal auf eine Seite schlagen. In den ersten acht Jahren meines buddhistischen Weges, den Lehrjahren bei meiner Lehrerin Ayya Khema, lag mein Schwerpunkt auf der Vertiefung meiner Meditationspraxis. Nichts anderes hat mich mehr interessiert, und die transformierenden Erfahrungen dieser Zeit sind bis heute die Grundlage meines Lehrens geblieben. Auch meine eigenen Rückzüge sind für mich wesentlich und unverzichtbar. Rückzug und Aktivsein stehen nicht in Konkurrenz, sondern ergeben ein Gesamtbild, dessen Elemente sich gegenseitig stärken und stützen.

Letzte Frage: Bist du politisch hoffnungsvoll?

Ich bin hoffnungslos zuversichtlich. Auch wenn morgen die Welt untergeht, ich bleibe grundsätzlich zuversichtlich, weil es mir Energie gibt. Das heißt, ich stehe in meiner Kraft. Auch die Psychologie weiß, wie wertvoll die Ressource Zuversicht ist. Und wenn es ausreichend heilsame Kräfte gibt, können sich evolutionäre Prozesse ereignen, die wir nicht vorausberechnen können. Eines habe ich auf diesem Weg definitiv gelernt, und das ist Geduld. Geschichte ist immer im Fluss und daher bleibt mir nichts anderes, als zu vertrauen, dass ich immer zur rechten Zeit am rechten Ort bin. Bereit, mich zur Verfügung zu stellen.

Liebe Sylvia, hab herzlichen Dank für das Gespräch und für deine Arbeit. 🌸

Das Gespräch führte Susanne Billig.

Der erste Teil, „Der Dialog ist für mich ein spiritueller Akt“, erschien in Ausgabe 3/2020 von BUDDHISMUS aktuell.

Weitere Informationen

sylvia-kolk.de; buddhistisches-stadt-zentrum-hamburg.de



WERDEN SIE MITGLIED

in der Deutschen Buddhistischen Union e.V. –
Buddhistische Religionsgemeinschaft.
Unterstützen Sie die Arbeit der DBU durch Ihre
Mitgliedschaft.

- Die DBU macht Öffentlichkeitsarbeit für den Buddhismus.
- Die DBU vernetzt Buddhistinnen und Buddhisten deutschlandweit und arbeitet traditionsübergreifend.
- Die DBU lädt zu Kongressen, Tagungen und Studienprogrammen ein.
- Die DBU gibt viermal im Jahr das Magazin BUDDHISMUS aktuell heraus.
- Der Bezug ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Wir bieten ganz unterschiedliche Formen der Mitgliedschaft, suchen Sie sich das für Sie passende aus. Das Formular und alle Infos zur Mitgliedschaft finden Sie auf unserer Webseite, im roten Fußteil jeder Seite, unter „Mitglied werden ...“ oder es wird Ihnen auch gerne per Post zugeschickt.

www.buddhismus-deutschland.de
Tel. 089 45 20 69 30 | info@dbu-brg.org



BUDDHISMUS AKTUELL



DAS MAGAZIN FÜR BUDDHISMUS

achtsam | informativ | meditativ

4 Ausgaben im Jahr für 32 € (Ausland 40 €)
inklusive Porto und Versand direkt ins Haus
Sie verpassen keine Ausgabe

Sie suchen noch ein Geburtstagsgeschenk?
Verschenken Sie doch ein Jahres-Abo von
BUDDHISMUS aktuell

Wir bieten neben Geschenk-Abos auch Schnupper-
Abos, Förder-Abos, Auslands-Abos, E-Paper-Abos –
alle Abo-Möglichkeiten sehen Sie hier:
bit.ly/2uYLSH3

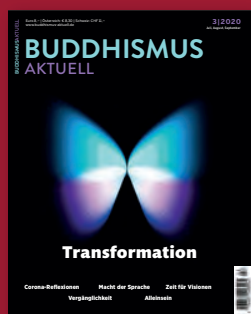
So einfach können Sie ein Abo bestellen:

- Online unter buddhismus-aktuell.de/bestellservice
Formular herunterladen
- oder das Formular telefonisch anfordern unter:
089 45 20 69 30
- zurück schicken per Post, Fax oder E-Mail
- Einzelausgaben bestellen Sie bei www.janando.de

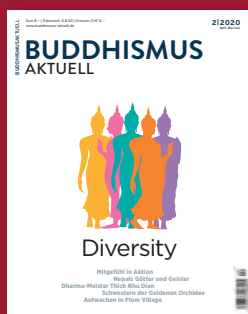
www.buddhismus-aktuell.de



VERVOLLSTÄNDIGEN SIE IHRE SAMMLUNG



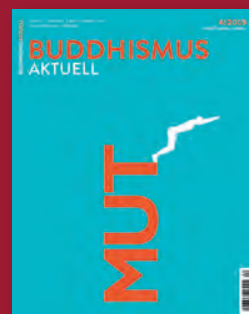
3 | 20 Transformation, 8 €



2 | 20 Diversity, 8 €



1 | 20 Frauen, 8 €



4 | 19 Mut, 8 €



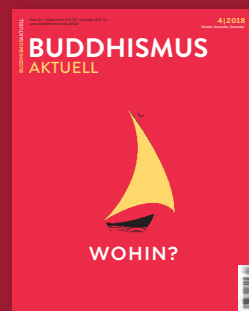
3 | 19 jung & alt, 6 €



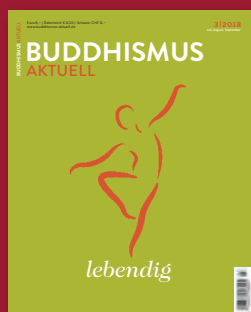
2 | 19 Freundschaft, 6 €



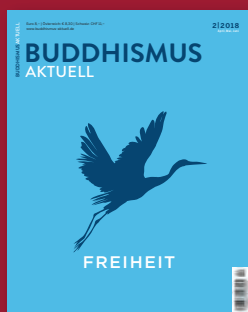
1 | 19 Wachsen, 6 €



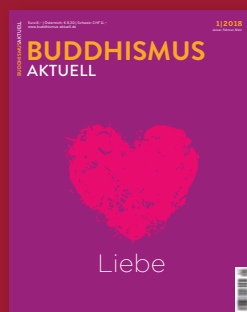
4 | 18 Wohin?, 6 €



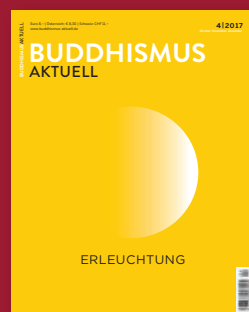
3 | 18 lebendig, 6 €



2 | 18 Freiheit, 6 €



1 | 18 Liebe, 6 €



4 | 17 Erleuchtung, 6 €

BUDDHISMUS
AKTUELL

Bestellungen bitte an:
Janando – Angela Zetzl Dienstleistungen
Karl-Schrader-Straße 1 · 10781 Berlin
Tel. 030-8731717
E-Mail: buddhismus-aktuell@janando.de

Mengenrabatt (nur Ausgaben 1|2008 – 3|2019):
3 Hefte € 15 | 5 Hefte € 20 | 10 Hefte € 30 zzgl. € 2,50
Versandkosten bei Lieferung innerhalb Deutschlands
www.buddhismus-aktuell.de
www.janando.de