

Auch Buddhas stehen auf Erdbeermarmelade

Antje Schmid und Steffen Honzera (Fotos) haben sich in Stuttgart auf die ewige Suche nach Erleuchtung begeben

Ihre Meditationsmethoden, ihre Treffpunkte und ihre Charaktere könnten unterschiedlicher kaum sein. Eines aber verbindet die Buddhisten in Stuttgart, egal zu welcher Gruppe sie gehören: Alle meditieren und hoffen auf tiefere Einsichten.

Stuttgart-West. Hölderlinstraße. Buddha liegt die kulinarische Welt zu Füßen. Lebkuchen, Kinderschokolade, Erdbeer- und Himbeermarmelade in Gläsern, Mintkonfekt und sogar original italienische Tomatensoße. Es gibt nichts, was es nicht gibt. Alles ist für ihn bestimmt, der viele Gesichter hat.

Da ist Amitayus, der goldene Buddha des langen Lebens, seine Schwester Vajrayogini oder auch Buddha Shakyamuni, auch der historische Buddha genannt. Sie alle gehören zu einer Familie im Bodh-Gaya-Zentrum am Hölderlinplatz, in dem Kelsang Repa nicht nur lehrt, sondern auch lebt.

Kelsang Repa ist 31 Jahre alt. Sie trägt kurz geschorene Haare und ein leuchtend gelbes Gewand. Ihr Name bedeutet übersetzt "vom Glück begünstigt". Das war nicht immer so. Früher hieß sie anders: Geboren ist sie als Alexandra Ueberle in Wiesbaden.

Vor sieben Jahren hat sich Alexandra Ueberle einen tibetischen Namen zugelegt. Damals ist sie Nonne geworden, was nicht bedeutet, dass sie allem Weltlichen entsagt. "Die Buddhas bekommen von uns das als symbolische Gabe, was wir selbst besonders gerne mögen", sagt Kelsang Repa und zeigt mit einem Lächeln auf die Kinderschokolade, eine ihrer Lieblingssüßigkeiten.

Während in der Nacht draußen der Regen gegen die Fenster trommelt, scheint es fast, als ob die Buddhafiguren absichtlich ihr ganzes strahlendes Licht dagegensetzen. Nach und nach trudeln die Mitglieder ein, die sich zum gemeinsamen Studium von Lehrtexten und zur anschließenden Meditation treffen. An diesem Abend sind es ungefähr zehn.

Seit mehr als zwei Jahren leitet Kelsang Repa das Bodh-Gaya-Zentrum, eine von rund 20 buddhistischen Meditationsgruppen in Stuttgart und Umgebung. Die genaue Zahl derjenigen, die sich dem Buddhismus zugehörig fühlen, ist schwer zu schätzen, da nicht alle Praktizierenden auch Mitglied in den meist als Verein organisierten Gruppen sind. Nur eines bestätigen die verschiedenen Zentren: In den vergangenen Jahren haben sie einen bis dahin nicht gekannten Zuwachs erfahren, Tendenz weiter steigend.

Dabei ist das Spektrum groß und für weniger Erleuchtete kaum zu überblicken. Das Zentrum in der Hölderlinstraße zählt sich zur neuen Kadampa-Tradition, einer der verschiedenen Richtungen des tibetischen Mahayana-Buddhismus, des "großen Fahrzeugs", deren Lehrer der in Großbritannien lebende Tibeter Geshe Kelsang ist.

Ebenso wie die Neue Kadampa-Tradition der tibetischen Gelugpa-Schule haben auch andere Richtungen und Schulen der aus Asien stammenden Religion, die sich auf die rund 2500 Jahre alten Lehren des Buddha Shakyamuni beruft, inzwischen im Westen - und natürlich auch im Ländle Fuß gefasst.

Stuttgart-Mitte, Esslinger Straße. Wer aus der Kälte der Innenstadt ins Zentrum der Diamantweg-Buddhisten kommt, wird erst einmal mit Tee beglückt. An diesem Abend treffen sich 40 Frauen und Männer zur Meditation. Das Alter spielt dabei keine Rolle: Von 20 bis 60 Jahren ist alles vertreten.

Wer denkt, Buddhismus habe nur etwas mit ausgiebigen Räucherritualen zu tun, der irrt. Asiatische Meditation und westliche Gesellschaft, das ist kein Widerspruch - sagt jedenfalls Ginger Neumann vom Diamantweg-Zentrum. Und weiter: "Die Essenz des Buddhismus ist nicht rot oder grün und daher auch nicht kulturell." Soll heißen: Meditation ist nicht nur für Asiaten, sondern auch für die Menschen im Westen geeignet. Verantwortung sei dabei wichtig: Bei uns wird die Lehre Buddhas vor allem von Menschen praktiziert, die im Leben stehen. Wenig Klöster also: "Wir tragen keine Roben und benötigen auch kein Glockengebimmel", erzählt der 46-jährige Fotograf. Nur ein zarter Duft von Räucherstäbchen ist in der Luft.

Das Gedankengut Buddhas passe zu einer demokratischen Gesellschaft. "Wir hier im Westen haben den Reichtum zu erkennen, wie die Dinge funktionieren, und können uns dabei entwickeln", sagt Neumann. Mit den während der Meditation gewonnenen Einsichten soll man im Diamantweg nicht nur sich selbst, sondern auch anderen auf ihrem Weg zur Erleuchtung helfen. Die verschiedenen Buddhastatuen aus der tibetischen Schule der Karma Kagyüs stehen auf blühende gelbe Rosen - jedenfalls mehr als auf Lebkuchen mit Tomatensoße wie im Bodh-Gaya-Zentrum. Das Studieren von Texten ist im Diamantweg nicht so wichtig: "Uns geht es mehr um die Erfahrung", erklärt die Buddhistin Sabine Baun. Dazu gehört die Meditation, "eine Methode, um den Geist zu schulen". Wenn es gelinge, ihn von störenden Eindrücken wie etwa Zorn, Neid oder Stolz zu befreien, "kommen dahinter erleuchtete Qualitäten wie Furchtlosigkeit, Liebe und Freude zum Vorschein", ergänzt Ginger Neumann. Und weiter: "Meditation ist die Arbeit mit dem eigenen Geist."

Lachen überall. Der Abend inmitten von Buddhas und einem Bild Karmapas, des wichtigsten Lehrers der Karma-Kagyü-Schule, erscheint zunächst mehr wie eine Feier. Von Konzentration keine Spur. Doch plötzlich erfüllt Stille den Raum. Die angeleitete Meditation beginnt. "Zu uns kommen vor allem die Leute, die gerne mehr von sich und vom Leben wissen wollen", sagt Sabine Baun. Jeder müsse für sich selbst herausfinden, welche buddhistische Schule am besten zu ihm passe. "Die Wege sind so unterschiedlich wie die Charaktere der Menschen."

Stuttgart-West, Vogelsangstraße. Ein buddhistisches Zentrum? Nach dem bisher Gesehenen wirkt es so anders. Was macht wohl den Unterschied aus? Marmelade und Schokolade scheinen auch hier nicht zu den Leibspeisen der Buddhas zu zählen. Es gibt eine "Schnuppermeditation" hier bei den Anhängern der Lehre von Ayya Khema. Meditation bedeutet sitzen, sitzen, sitzen - und dabei den Geist beruhigen. "So lehrt es uns die Theravada-Tradition des Buddhismus", erklärt Elfriede Schmitt. Sie ist eine von zehn Frauen, die die Meditationen im Buddhahaus leiten. Ayya Khema war Nonne und hat in allen Teilen Deutschlands Buddhahäuser gegründet. Im Jahr 1997 ist sie gestorben.

"Mit dem stillen Sitzen üben wir die Praxis der Achtsamkeit und lernen, im Augenblick zu verweilen und den Geist nicht in die Zukunft und die Vergangenheit abschweifen zu lassen", sagt Elfriede Schmitt. Der Theravada-Buddhismus zählt zur Hinayana-Tradition, auch "kleines Fahrzeug" genannt. Heute ist er vor allem auf Sri Lanka und in einigen Ländern Südostasiens vertreten.

Neben der großen Buddhastatue stehen eine Kerze und ein Schälchen mit Haaren von Ayya Khema - das gilt als ein Zeichen ihrer Anwesenheit - und ein Bild von ihr. Das für die Meditation erforderliche Sitzfleisch wird auf runden, großen Kissen erworben.

Ayya Khema hat die Lehre Buddhas für ihre Anhänger interpretiert. Ihre Schriften dienen ihnen als Wegweiser. "Ich war früher sehr hart", erzählt Elfriede Schmitt, von Beruf Krankenschwester, "und hatte so eine Art Deutscher-Schäferhund-Mentalität." Bevor sie vor einigen Jahren begann zu meditieren, habe sie sich ständig selbst kritisiert. Inzwischen habe sie deutlich mehr Gelassenheit entwickeln können: "Oft bin ich mit mir und meinen Mitmenschen viel geduldiger."

Stuttgart-West, Silberburgstraße. Wer hätte gedacht, dass sich in dieser Hinterhofhalle ein Meditationsraum verbergen würde? Man muss es wissen, um den Weg zu den Soto-Zen-Buddhisten des Meisters Taisen Deshimaru zu finden. Doch einmal eingetaucht, ist man flugs in die Welt des vor allem in Japan verbreiteten Buddhismus versunken. Der Zenmeister Dogen (1200 bis 1253) erklärte seine Kunst so: "Zen studieren bedeutet sich selbst studieren. Sich selbst studieren bedeutet sich selbst vergessen. Sich selbst vergessen bedeutet, in Harmonie zu sein mit allem, was uns umgibt."

Die Meditation im Sitzen, Zazen genannt, ist der Kernpunkt der Praxis im so genannten Soto-Zen. Das Besondere: man sitzt auf einem Kissen mit dem Gesicht zur Wand. Atmung und Sitzhaltung - "gerader Rücken und gestreckter Nacken" - sind von besonderer Bedeutung, sagt Walter Krepulat, Zenbuddhist und Laienmönch.

Meditiert wird im Gewand Buddhas, einem schwarzen Umhang, der auch Kesa genannt wird. Dies hat auch ganz praktische Gründe: "Schließlich soll das lange Sitzen mit verschränkten Beinen bequem sein." Sein Mönchtum widerspreche seiner Berufstätigkeit und dem Zusammenleben mit einer Frau nicht: "Mönch sein heißt, Zuflucht zur Lehre Buddhas zu nehmen, hat aber nichts damit zu tun, ob man eine Partnerin hat oder nicht", sagt der 43-Jährige.

Die Meditation über viele Jahre habe ihm dabei geholfen, sich besser in andere hineinversetzen zu können. Auch im Körper verändert sich einiges: "Es gibt wissenschaftliche Ergebnisse, dass sich Zazen auf die Zellflüssigkeit auswirkt", sagt Krepulat. Auf dem Altar inmitten der Turnhalle steht eine Buddhastatue, daneben ein Bild des Zenmeisters, ein Räucherstäbchen aus Sandelholz wird dem Buddha dargeboten, daneben ein Gesteck mit gelben und roten Blumen. Das Zazen beginnt mit einem Gongschlag, es folgen rituelles Barfußgehen, Sutrenrezitieren und dann sitzen, sitzen, sitzen . . .

Der Buddhismus hat viele Gesichter. Bei allen Differenzen haben die unterschiedlichen Gruppen jedoch eines gemeinsam: Alle wollen erleuchtet werden. Jetzt oder eben erst in einem der nächsten Leben.

Wann auch immer.

Buddha hat viele Gesichter, wie dieses im Stuttgarter Bodh-Gaya-Zentrum. Er blickt in alle Himmelsrichtungen und kann so niemanden übersehen. Die Figur macht es vor: Sitzen soll den Geist beruhigen (links). Im Bodh-Gaya-Zentrum studiert Kelsang Repa mit der Gruppe die Lehren Buddhas. Für Ginger Neumann ist Meditation Arbeit mit dem Geist. Dabei kann der Altar auch in einer Turnhalle stehen (rechts).