

# Zeit für eine

# Pause!

Foto: Marcos Paulo // unsplash.com

## VON HEILSAMEN UNTERBRECHUNGEN

Wenn du diesen Artikel liest, ist das Jahr 2024 schon wieder sehr weit fortgeschritten. Die Monate sind wahrscheinlich ziemlich schnell an dir vorbeigerast. Und: wie wars? Wohnst du noch, oder lebst du schon?

Diese Frage eines schwedischen Möbelhauses ist wahrscheinlich einer der erfolgreichsten Werbeslogans dieses Jahrtausends. Und das nicht nur wegen des witzigen Wortspiels. Die Frage zielt auf ein ziemlich grundlegendes Problem: Bekommst du mit, dass du am Leben bist? Was ist »gutes Leben« eigentlich? Und wie geht das? Philosophie und Religionen beschäftigen sich seit Jahrtausenden mit so etwas wie »Lebenskunst«. Aber hat das irgendwas gebracht?

### HEKTIK, STRESS UND SCHLECHTE LAUNE

Allein die ersten Monate diesen Jahres! Von den Neujahrsvorsätzen (gesundes Essen, mehr Bewegung, mehr Freizeit – du weißt schon) ist nicht viel übrig geblieben. Die Tage haste ich von Termin zu Termin, Sport ist das nicht. Selbst Beziehungen stressen mich mehr, als sie mir geben, und am Wochenende suche ich am liebsten von der Couch aus irgendeine Serie auf Netflix. Zeit für mich halt. Aber da ist ja noch das schlechte Gewissen, weswegen ich doch meine Laufschuhe raushole. Montagmorgen stehe ich dann schlecht gelaunt auf und starte in eine neue Arbeitswoche. Überstunden gibts auch – das Geld kann ich gut gebrauchen. Ist ja auch alles teurer geworden. Da muss ein toller Urlaub her – zur Ablenkung. Ich möchte mich ja nicht auch noch mit Klimakrise, AfD oder der Frage beschäftigen, warum gerade irgendwie jeder das Bedürfnis hat, zu streiken und den anderen seine Unzufriedenheit spüren zu lassen. Ist die Welt wirklich so schlecht, oder war das irgendwie nichts mit der »Lebenskunst«? Irgendetwas läuft verkehrt. Wir sind rund um die Uhr beschäftigt, beklagen uns über fehlende Zeit und hängen doch pausenlos am Smartphone. Wir sind unzufrieden, obwohl wir im Vergleich zu früheren Generationen alles im Überfluss haben (und das meiste davon nicht wirklich benötigten). Wir treiben Sport aus Pflichtbewusstsein, weil wir in unseren Pausen Fast Food in uns reinschlingen. Wir kommunizieren am liebsten über WhatsApp und wundern uns über Reizbarkeit und schlechte Laune. Aber wann hast du das letzte Mal einer oder einem Fremden ein Lächeln geschenkt?

Okay, Schluss mit dem Rant. Das wars mit schlechter Laune in diesem Text, versprochen. Eigentlich nämlich ist alles ganz einfach:

### ICH MUSS MEIN LEBEN ÄNDERN.

Cooler Slogan, den der Lyriker Rainer Maria Rilke vor über 100 Jahren ans Ende eines rätselhaften Gedichtes gesetzt hat: »Du musst dein Leben ändern«, durchfährt es ihn angesichts einer antiken Statue. Der Satz nimmt vorweg, was in den letzten Jahren von New Economy, Social Media & Co. gepredigt wird: Du bist nie fertig, du kannst immer noch an dir arbeiten. Willkommen im Zeitalter der Selbstoptimierung. Dabei geht es letztlich um nicht weniger als die Suche nach Glück. Ob du dich durch sämtliche Psychologie-Podcasts hörst, vom Coaching zum Enneagramm-Workshop reist, ob du dich mit dem Fahrrad die Berge rauf kämpfst oder lieber an deinem Auto schraubst, ob du Yoga machst oder Workouts im Fitnessstudio: Auf ganz unterschiedlichen Wegen suchen wir unser Glück – oder zumindest das Gefühl von Erfolg und Bestätigung. Ich arbeite an mir: gutes Gefühl. Das Dumme ist nur, dass du auf diesem Weg nie fertig bist. Es geht immer weiter. Es gibt immer noch zu tun.

So baut sich im Zug der Selbstoptimierung ein großer Druck auf: Wenn es die Möglichkeit gibt, an dir zu arbeiten, dann sollst du das gefälligst auch tun. Wenn du besser sein kannst, erfolgreicher, gesünder – warum bist du es nicht? Sein Leben zu ändern, kann echt stressig sein.

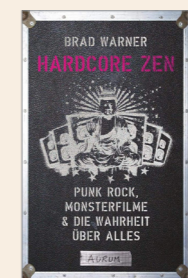


Einfach mal abtauchen und zur Ruhe kommen  
einfacher gesagt als gesagt. Foto: Hisu Lee // unsplash.com

### SIT DOWN, SHUT UP.

Der amerikanische Zen-Meister Brad Warner war zunächst Punk-Musiker und arbeitete bei einer japanischen Filmfirma an Monsterfilmen mit. Bekannt ist er jedoch für seine Bücher über den Zen-Buddhismus mit Monstern auf dem Cover und Titeln wie »Hardcore Zen. Punkrock, Monsterfilme & die Wahrheit über alles«. In alltäglicher Sprache und griffigen Slogans vermittelt Warner eine uralte ostasiatische Tradition: den Zen-Buddhismus. Zen ist weniger Religion als Praxis, und zwar eine ziemlich einfache: Sit down, shut up. Hinsetzen, Klappe halten.

Zen (oder Zazen, wie die Praxis des Meditierens genau heißt) ist die radikalste Form der Unterbrechung, die man sich vorstellen kann. Du sitzt schweigend auf einem Kissen und starrst die Wand an, Hände gefaltet, Augen leicht geöffnet. Du achtest auf deinen Atem und lässt Gedanken und Gefühle kommen und gehen, ohne sie zu bewerten oder ihnen nachzugehen. Du bist »ganz da«. Soweit die Theorie. In der Praxis verlierst du dich schnell im Dickicht der Gedanken, schläfst fast ein, langweilst dich maßlos und stellst im Minutentakt die Frage nach dem Sinn von dem Ganzen. Du zählst die Sekunden bis zum Ende der Meditation und spürst irgendwann nichts mehr außer Schmerz in Rücken und Beinen.



### BUCHTIPP

**Hardcore Zen. Punkrock, Monsterfilme & die Wahrheit über alles**

Brad Warner  
Verlag: Aurum  
ISBN 978-3-899-01294-1  
Preis: 13,50 EUR

#### Inhalt

Ohne Esoterik schreibt Warner in diesem autobiographischen Buch über seine Suche nach Wahrheit und Erleuchtung – und wieso es darum im Zen gar nicht geht. Zum Brüllen komisch und ohne falschen Respekt vor der Tradition.



Zen hat mit Wellness und Lifestyle wenig zu tun...  
...aber viel mit Übung, Ausdauer und Disziplin. Foto Omid Armin // unsplash.com

## WARUM TUT MAN SICH DAS AN?

Manche sagen: Zen macht dich ruhiger, ausgeglichener, leistungsfähiger. Achtsamkeit – der Modebegriff in dieser unruhigen Zeit – kommt aus dem Yoga und dem Buddhismus. Du bist konzentrierter, du lernst im Augenblick zu leben, und in manchen Schulen gelangst du durch die Meditation zur »Erleuchtung«. Wolltest du nicht immer schon mal Buddha werden?

Auch wenn du es eine Nummer kleiner angeht, ist Vorsicht angebracht: Wer meditiert, ist schnell schon wieder an der Arbeit, ein besserer Mensch zu werden, noch achtsamer zu sein, noch gegenwärtiger. Da ist er wieder: der Stress. Zazen aber ist eigentlich das genaue Gegenteil: Du tust nichts – und das ohne Ziel. Das Schöne an dieser Praxis: Du brauchst nicht viel, um sie auch zu Hause zu betreiben. Seit Zen im 20. Jahrhundert von Jesuiten, Hippies und japanischen Emigranten in den Westen gebracht wurde, ist es aber nicht schwer, auch hierzulande einen Lehrer und eine Gruppe zu finden, die das Meditieren einfacher macht. Manche(r) verbringt seinen ganzen Urlaub auf schweigsamen Retreats, die im Zen »Sesshins« genannt werden.

## DIE KUNST DER UNTERBRECHUNG

In Köln und auf St. Pauli lebt der Hochschuldozent und Autor Frank Berzbach. Er jobbte als Fahrradkurier, Buchhändler und DJ und schrieb vor über zehn Jahren den Bestseller »Die Kunst ein kreatives Leben zu führen«. Darin beschäftigt er sich mit Achtsamkeit als einem Schlüssel für ein erfülltes, sinnstiftendes Arbeiten. Seine Quellen: jahrelange Zen-Praxis und die Weisheit christlicher Mönche. Denn, so sagt Berzbach: Zen, Tai-Chi, Yoga und all die anderen aus Ostasien importierten spirituellen Praktiken antworten auf ein Bedürfnis, das von der hiesigen religiösen Tradition – also vor allem dem Christentum – nicht mehr gestillt wird. Dabei gibt es auch im Christentum eine lange Tradition von Meditation, Kontemplation und Exerzitien (geistlichen Übungen), die von der Kirche aber an den Rand gedrängt wurde. Seine Überzeugung (die er mit dem Dalai Lama teilt): Statt sich fremde Traditionen anzueignen, kann es sinnvoll sein, sich erst einmal mit der eigenen zu beschäftigen.

Und was gibt es da alles zu entdecken! Die Regel des Heiligen Benedikt etwa, der im 6. Jahrhundert den Benediktinerorden gründete. Eine seiner Maximen: »ora et labora« - »bete und arbeite«. Die Idee dahinter: Eine feste Tagesstruktur und die Rahmung durch einen äußeren Sinn helfen dir, dass du dich nicht in der Arbeit, in den Sorgen und Mühen des Alltags verlierst. Eine auf diese Weise entwickelte »Kunst der Pause« hilft dir, immer wieder aus frischen Quellen zu schöpfen und über das Arbeiten nicht den Rest der Welt zu vergessen. »Religion«, so sagt der Jesuit Karl Kern, »ist so etwas wie die Unterbrechung des Gewöhnlichen.« In Klöstern wird weniger über Gott philosophiert, als handfest gearbeitet – mit festen Pausen! Und bevor du über Spiritualität nachdenkst, so Kern, solltest du für guten Schlaf und ausreichend Bewegung sorgen.

Dazu passt eine christliche Mystikerin wie Teresa von Avila sehr gut, die Gott zwischen dreckigen Töpfen und Pfannen findet, oder der Ordensgründer Ignatius de Loyola. Als Soldat wird er durch eine Verletzung ans Bett gefesselt und beginnt zu lesen. Eine Unterbrechung mit Folgen: Er beginnt ein neues Leben und gründet den noch heute weltweit agierenden Jesuiten-Orden. Er entwickelt ein Programm von geistlichen Übungen, den Exerzitien, zu denen unter anderem strenges Schweigen, Meditation, Gebet, Pilgern oder Fasten gehören. Vieles davon erlebt in den letzten Jahren eine neue Blüte. Was dabei nicht vergessen werden darf: Diese Übungen haben nichts mit Wellness zu tun, und sie zielen nicht auf (schnelle) Erfolge. Ihr Ziel ist es, ruhiger zu werden, eine Klarheit des Denkens zu entwickeln, und aus diesem heraus kraftvoll, verantwortlich und voller Mitgefühl handeln zu können. Es sind Übungen, die wie das Zen auf eine Unterbrechung der Alltagsroutine zielen – eine heilsame Unterbrechung.



Volkenroda  
Seit fast 900 Jahren steht in Volkenroda eine Kirche (unten) – seit über 20 Jahren mit dem Christus-Pavillon eine zweite (oben rechts). Fotos Mario Keipert

## KLOSTER AUF ZEIT

»Du gehst ins Kloster? Viel Spaß beim Schweigen«, so etwa ist die Reaktion, wenn ich ankündige, mal wieder zum Urlaub ins Kloster zu fahren. Klar, jeder hat sofort Bilder vor Augen: »Der Name der Rose«, Mönchskutten, staubige Bibliotheken, eine abgeschlossene, verschwiegene, irgendetwie mittelalterliche Welt.

Mal abgesehen davon, dass dieses Bild wahrscheinlich noch nie der Wirklichkeit entsprach, hat sich in den Klöstern eine so vielfältige Kultur und Praxis entwickelt, dass jedes ein wenig anders sein dürfte. Was dir aber in jedem noch aktiven Kloster begegnet: eine offene Tür, warmherzige Gastfreundschaft und eine einfache Tagesstruktur. All das geht tatsächlich auf den Benedikt des 6. Jahrhunderts zurück und wird bis heute gepflegt.

Zum Beispiel im Kloster Volkenroda im Norden Thüringens, das auf eine ganz eigene Geschichte zurückblickt. Schon im Jahr 1131 wurde das Kloster von den Zisterziensern gegründet. Sie legten in der noch heute ziemlich abgelegenen Landschaft Teiche an, betrieben Ackerbau – und bauten eine Klosterkirche: die älteste noch erhaltene Zisterzienser-Klosterkirche in Deutschland. Mit der Reformation wurde das Kloster aufgelöst, noch bis in die 1970er-Jahre wurde die zusehends verfallende Kirche jedoch genutzt. Zum Ende der DDR-Zeit standen Dorf und Kirche fast vor dem Abbruch – doch dann geschah das Wunder: Das Kloster wurde wieder aufgebaut. Auf dem umfangreichen Areal entstand eine absolut sehenswerte Mischung aus alten Gebäuden und moderner Architektur. Mittendrin landete nach der EXPO 2000 der Christus-Pavillon, der vorher in Hannover stand und seit 2001 als zweite Kirche in Volkenroda fungiert: einer der neuesten und ungewöhnlichsten Kirchenbauten in Deutschland.



### BUCHTIPP

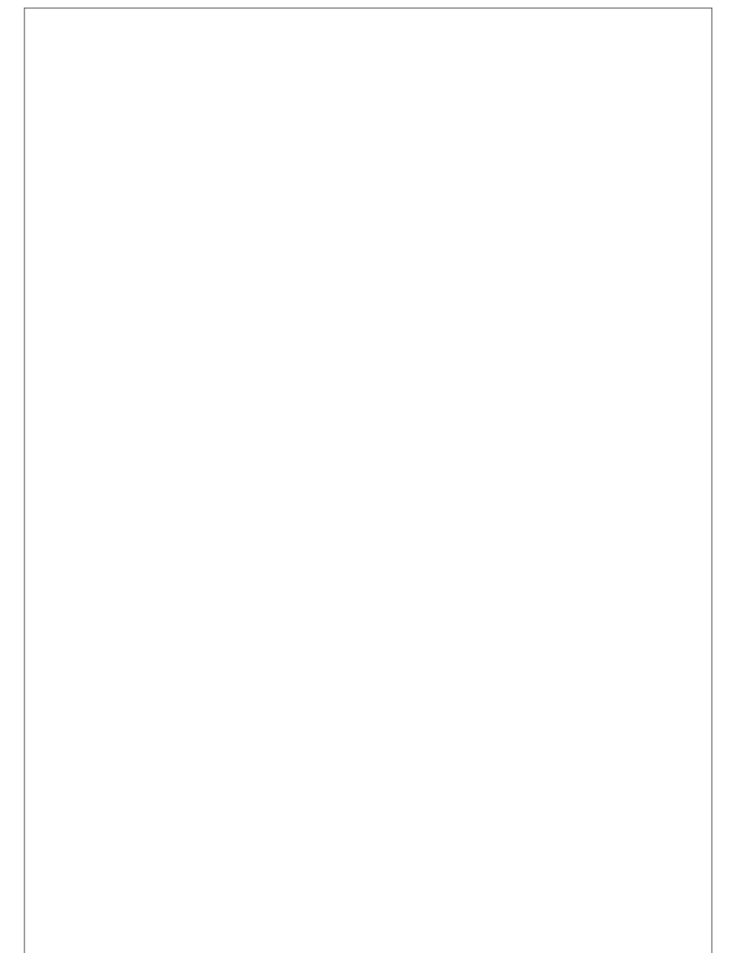
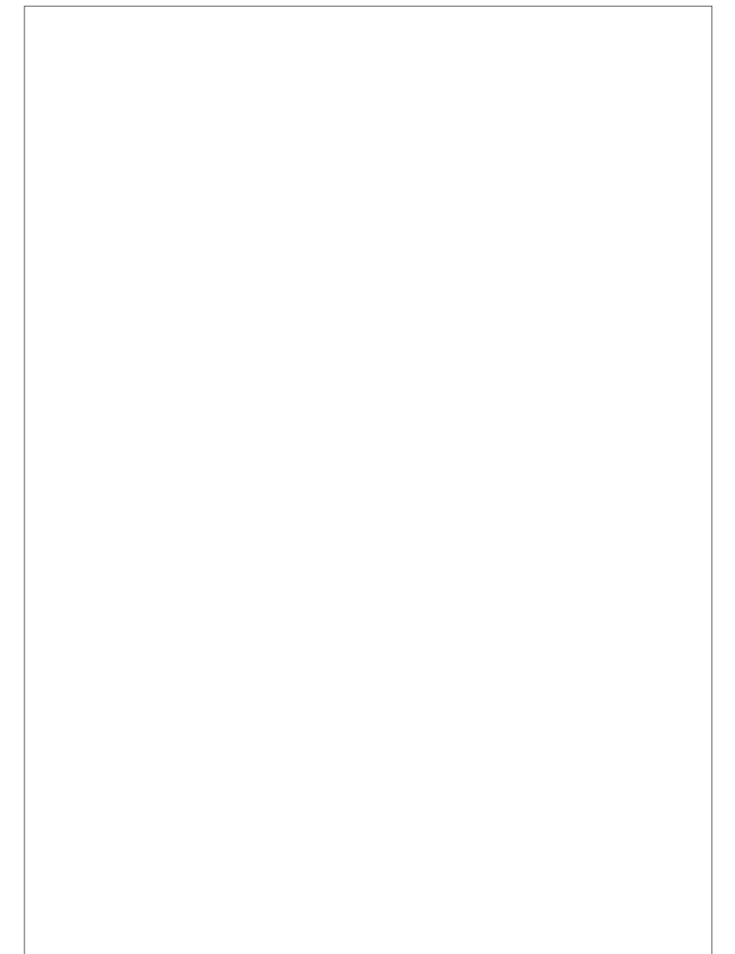
Die Kunst zu glauben. Eine Mystik des Alltags

Frank Berzbach  
Verlag: Bene!  
ISBN 978-3-96340-247-0  
Preis: 24,00 EUR

### Inhalt

Popkultur, Kunst, Literatur sind nur einige der Quellen, aus denen Frank Berzbach für seine »Mystik des Alltags« schöpft: eine Einladung, tiefer zu schauen.

Anzeigen





Heute lebt im Kloster eine Gemeinschaft (Kommunität) aus Alleinlebenden, Ehepaaren und Familien. Zusammen mit Angestellten und Ehrenamtlichen betreiben sie ein modernes Tagungszentrum mit zahlreichen Seminaren und Veranstaltungen, bieten Freizeiten für Kinder und Jugendliche und einmal im Monat einen weit über die Region hinaus bekannten Tier- und Bauernmarkt.

Und dann gibt es hier das »Kloster auf Zeit«: noch so eine heilsame Unterbrechung. Für einen kürzeren oder längeren Zeitraum kann man sich hier einmieten, lebt in einer kleinen Gemeinschaft und arbeitet einige Stunden des Tages im Kloster mit. Zu entdecken sind Stille und Gastfreundschaft und eine sehr warme, geerdete Spiritualität. Ein guter Ort zum Krafttanken!

### [www.kloster-volkenroda.de](http://www.kloster-volkenroda.de)

Kloster auf Zeit, Kurzurlaub in Wiesenhängern oder Bierbrau-Seminar: das gar nicht dem Klischee entsprechende Motto des Klosters Volkenroda lautet: Begegnung belebt.



Foto Mario Keipert

## ICH BIN DANN MAL WEG.

Für eine spirituelle Auszeit bietet sich natürlich auch der Jakobsweg an. Hape Kerkeling war da ja auch schon. Also ab in den Flieger und einige Wochen durch Spanien und Portugal latschen? Gehts nicht auch eine Nummer kleiner?

Tatsächlich zieht sich durch ganz Europa ein Netz aus Wegen, auf denen man Richtung Santiago de Compostela pilgern kann. Manche davon beginnen fast vor der Haustür. Auch durch Zwickau gehen zwei Jakobswegen. Quer durch Sachsen und Thüringen führt zudem der Ökumenische Pilgerweg, der in Hessen dann an den Jakobsweg anschließt.

Der Weg, der dem Verlauf alter Reichsstraßen folgt, startet an der deutsch-polnischen Grenze in Görlitz. Von dort an wandert der Pilger über kleine Straßen, Feld- und Wanderwege westwärts: Bautzen, Riesa, Leipzig liegen auf der Strecke. Das Geheimnis des Pilgerns liegt im Tempo, in der Anstrengung und in der Einfachheit des Lebens unterwegs. Geschlafen wird in einfachen Herbergen, die in regelmäßigen Abständen am Wegesrand liegen und in der Regel ohne größere Planung genutzt werden können. Und während du am Tag 20, 30 Kilometer durch die Landschaft läufst, lernst du jede Menge über dich und die Welt. Du merkst, welches Gewicht an Gedanken du mit dir herumschleppst. Und lässt so manches Kilo am Wegesrand zurück.

Ich bin dann mal weg, heißt auch: Ich komme anders zurück. Im besten Fall merkst du, das haben all die in diesem Text besprochenen Wege gemeinsam, dass das mit der Selbstoptimierung gar nicht so wichtig ist. Denn eigentlich ist alles ganz gut so, wie es ist. Du eingeschlossen.

### [www.oekumenischer-pilgerweg.de](http://www.oekumenischer-pilgerweg.de)

Von Görlitz bis Eisenach und dann weiter auf dem Jakobsweg: hier findest du Informationen und Tipps zum Pilgerweg.

■ Text Mario Keipert