

Von der Kunst zu sitzen

In Meppen meditieren mehr als 100 Menschen zehn Tage lang nach der Vipassana-Technik

von Tobias Böckermann, Meppener Tagespost vom 11.07.2009

Meppen. Henning Osmers hat schon mehrfach gesessen, aber das ist für den gebürtigen Meppener kein Problem. Kein Eintrag im Führungszeugnis war die Folge, auch kein Makel im Lebenslauf. Osmers hat sitzend meditiert, so wie es noch bis Montag mehr als 100 Menschen im Jugend- und Kulturgästehaus in Meppen tun.

Vipassana heißt die Technik, mit deren Hilfe die aus Berlin, Hamburg oder Skandinavien angereisten Kursteilnehmer ein vordergründig einfaches und gleichzeitig höchst kompliziertes Ziel ansteuern: Sie wollen die Dinge des Lebens so sehen, wie sie sind, unverfälscht von äußeren Einflüssen, nur auf sich selbst zurückgeworfen. Vor 2500 Jahren hat der historische Buddha (er lebte etwa von 450 bis 370 vor Christus) in Indien die Vipassana-Technik entdeckt und eine bis heute andauernde Tradition begründet.

Henning Osmers hat keinen Zweifel, dass die Technik funktioniert. Schon vor einigen Jahren nahm er an seinem ersten von bisher zehn Vipassana-Kursen teil und lernte, zehn Tage lang von morgens um vier bis abends um 17 Uhr zu meditieren. > "> Sitzen ist eine ernste Arbeit> "> , sagt der 31 Jahre alte Osmers, der derzeit in Oldenburg mit seinem Dokortitel in Wirtschaftswissenschaften beschäftigt ist. > "> Etwa dreieinhalb Tage braucht unser aufgeregter Geist, um erst einmal zur Ruhe zu kommen, nicht mehr mit Alltäglichem beschäftigt zu sein und nicht mehr zu träumen. Erst dann hat man die Konzentration, um die eigentliche Technik zu erlernen.> ">

Weil jede Ablenkung schadet, kümmern sich die Kursteilnehmer nicht ums Essen, nicht ums Aufräumen oder Saubermachen. Im Vipassana-Kurs klingelt kein Handy, gibt es keinen Fernseher, kein Radio. Frauen und Männer meditieren streng getrennt, verlassen den Tagungsort nicht. Zehn Stunden am Tag wird gesessen, mit aufrechtem Rücken auf einem Kissen. Man spricht nur im Notfall und nur mit den Meditationslehrern. Abends gibt es einen eineinhalbstündigen Vortrag - > "> all das ist weltweit einheitlich> "> , sagt Osmers, der an dem gerade laufenden Meppener Kurs nicht teilnimmt und deshalb über Vipassana berichten kann. > "> Um 4.30 Uhr morgens fängt die Meditation an, um 6.30 Uhr gibt es Frühstück, um 11 Uhr Mittagessen.> ">

Osmers hatte 2004 das Jugend- und Kulturgästehaus als geeigneten Tagungsort vorgeschlagen - damals bestand deutschlandweit akuter Bedarf an neuen Kursmöglichkeiten, weil die Nachfrage nach Vipassana-Kursen das Angebot zum Teil um das Mehrfache überstieg und noch heute übersteigt. Die Tagungsorte müssen groß genug sein, um die Gruppen zu trennen, abgeschieden genug und doch erreichbar sein und mindestens 80 Leute aufnehmen können.

> "> Das ist in Meppen der Fall> "> , sagt Osmers. > "> Die Verantwortlichen sind sehr kooperativ und aufgeschlossen, Gleiches gilt für die Stadt Meppen.> "> Weil die Bedingungen so gut seien, finde derzeit der sechste Kurs und ab dem 28. Dezember der siebte Kurs statt.

Die Teilnahme daran ist kostenlos, Miete und Verpflegung werden aus Spendengeldern ehemaliger Kursteilnehmer finanziert. Lehrer und Helfer arbeiten ehrenamtlich, auch

Osmers hat das schon mehrfach getan. > "> Hier verdient niemand Geld> "> , sagt er und betont, Religion spiele keine Rolle. Die Teilnehmer zwischen 18 und 80 Jahren seien Christen, Juden oder Muslime.

Henning Osmers berichtet von Erfolgen der Vipassana-Technik. So gebe es in US-amerikanischen Gefängnissen deutlich weniger rückfällige Inhaftierte und in Indien Schulen, die damit das Sozialverhalten der Schüler verbesserten. In Deutschland nehmen pro Jahr 2000 bis 3000 Menschen an Kursen teil. Anhänger gibt es in allen sozialen Schichten, wenngleich nach Osmers Erfahrung der Anteil gut ausgebildeter Menschen überwiegt.

Er selbst findet Vipassana > "> wunderbar rational> "> und vollkommen frei von Esoterik. > "> Es geht darum, den eigenen Körper bewusst zu erfahren. Irgendwann ist man in der Lage, kleinste Lebensäußerungen, sogar biochemische Reaktionen wahrzunehmen.> "> All das laufe dann auf einer sehr tiefen Ebene des Unterbewusstseins ab und ermögliche es, eigene Verhaltensmuster zu überdenken und zu ändern. Wer Vipassana beherrsche, werde gelassener und ein Stück weiser. Spannungen und Probleme des Lebens könne man ruhiger und ausgeglichener lösen.

Abgesperrt ist derzeit das Jugend- und Kulturästhetehaus in Meppen.

So idyllisch wie auf diesem Archivbild einer meditierenden Frau ist es im verregneten Emsland derzeit nicht. Aber die Teilnehmer des Meppener Vipassana-Kurses dürfen nicht gestört werden, weshalb Fotos dort nicht möglich sind.

Vipassana

Vipassana ist eine etwa 2500 Jahre alte Meditationstechnik, die auf den Frühbuddhismus zurückgeht und bedeutet, > "> die Dinge sehen, wie sie wirklich sind> "> . Vipassana steht weder für eine Weltanschauung noch eine Religion. Ziel ist die vollkommene Befreiung von körperlichem wie seelischem Leid. In Triebel im Vogtland gibt es ein Meditationszentrum. Weil das Angebot nicht ausreicht, finden unter anderem in Meppen weitere Kurse statt.

www.dvara.dhamma.org (GVT)

Quelle: Meppener Tagespost vom 11.07.2009