



# Der rosa Elefant zieht einfach vorbei

Text und Fotos Stefanie Sapara

Ankommen im Hier und Jetzt: Zen-Meditation ist Jahrtausende alt und auch in Deutschland beliebt: Matthias Denzinger leitet in Heilbronn das Sitzen in der Stille

**W**ir sitzen in Kraft und Stille.“ Punkt. Das wars. Mehr sagt Matthias Denzinger nicht. Alle wissen, was zu tun ist. Auf den ersten Blick ist das: nichts. Also sitze ich. Und schweige. Ersteres ist dabei weitaus schwieriger. Gerader Rücken, kein Hohlkreuz, gerader Kopf, die Hände locker im Schoß zusammengelegt, der rechte Daumen und Zeigefinger umfassen den linken Daumen. Die Augen sind geschlossen, die Gedanken fangen an zu kreisen. Um die Arbeit, Termine, die Einkaufsliste, Aufgaben für den nächsten Tag. Ist das Handy ausgeschaltet? Fast macht es einen nervös, so dazusitzen, auf dem kleinen Holzbocker. Es ist ziemlich schnell klar: Nichts tun, das ist gar nicht so einfach. Weil wir darauf nicht programmiert sind. Wobei die Formulierung „nichts tun“ Matthias Denzinger nicht besonders gefällt. „Wir tun nicht nichts“, sagt der Übungsleiter für Zen-Meditation. „Beim Zazen, dem sogenannten ‚Sitzen in Kraft und Stille‘, ruht die Konzentration

**„Wir sind täglich unterwegs, schaufeln permanent Dinge ins uns hinein, so haben wir es gelernt. Aber es gibt Menschen, die kommen mit diesem Wahnsinn, der auf uns einstürzt, nicht mehr zurecht oder fühlen sich einfach kraftlos. Sie wollen etwas Neues ausprobieren.“**

auf dem Atem. Dabei helfen Übungen, die der Heilbronner den Teilnehmern vor ihrer ersten Meditationsrunde genau erklärt. „Durch die Atemübungen entwickelt sich Ruhe und Stille, dadurch wiederum entstehen Kraft und Ausdauer.“

Matthias Denzinger weiß, wovon er spricht. Die Meditation hat ihm geholfen. Viele Jahre war er erfolgreich im Management bei Banken beschäftigt. Dann kam die Frage: Wie kann ich mit dem täglichen Stress und der hohen beruflichen Anspannung besser umgehen? Der heute 53-Jährige entschied sich dagegen. Per Zufall entdeckte er im Fernsehen Zen, eine jahrtausendealte, in Japan beheimatete Meditationsform. Ganz ursprünglich geht sie auf Buddha zurück, der nach einer sieben-tägigen Meditation unter einem Feigenbaum ein großes Erwachen gespürt habe. „Ein Ankommen in der Realität“, erzählt Denzinger, der heute als selbstständiger Berater arbeitet. Was genau heißt das? Ist es ein totaler Glücksmoment, ein Gefühl der Schwerelosigkeit? Was spürt man? Was denkt man? Denzinger lächelt. Zu viele Fragen. Zu viele Fragen, auf die es für eine kopflastige Gesellschaft keine konkreten Antworten gibt. Lediglich diese: „Das muss jeder für sich selbst

herausfinden.“ Tatsache aber ist: Es geht um das Ankommen im Hier und Jetzt. Genau das bleibt heutzutage nämlich auf der Strecke. Weil wir das Gestrern analysieren, während wir das Morgen planen.

## Die Ruhe genießen

„Wann haben Sie das letzte Mal eine halbe Stunde einfach nur dagesessen, ohne sich zu unterhalten?“, fragt Matthias Denzinger. Ich überlege und kann mich natürlich nicht erinnern. Denzinger ist nicht erstaunt. „Deshalb genießen die meisten diese Ruhe“, sagt er. „Diese Stille.“ Und dann? Hat mich nicht trotzdem kurz darauf der Alltag wieder? Denzinger erklärt es so: Aus dem Verharren in der Stille entwickeln sich Kräfte, die sich mit in den Alltag nehmen lassen, und das Bewusstsein, dass man sich häufiger auf eine Sache konzentrieren sollte, anstatt sich ständig dem Multitasking hinzugeben. „Es entsteht eine Art von Zufriedenheit.“

Während des Sitzens in Stille verliere ich jegliches Zeitgefühl. Wie viele Minuten sind eigentlich schon vergangen? Drei? Fünf? Oder 20? Meine Karussell fahrenden Gedanken habe ich nicht im Griff. Den kleinen rosa Elefanten nannte es Matthias Denzinger beim Vorgespräch. Diese Dinge, an die man erst recht denkt, wenn man sich bemüht, es nicht zu tun. Matthias Denzingers Credo: Man muss versuchen, den Elefanten einfach weiterziehen zu lassen. Dass er da ist, sei selbstverständlich. „Wir können nicht nichts denken.“ Genausowenig können wir Stress aus unserem Leben verbannen. „Aber wir können lernen, damit umzugehen. Und wir können lernen, unsere Gedanken ziehen zu lassen anstatt uns ständig mit ihnen auseinanderzusetzen.“

Im Gegensatz zu anderen Meditationsformen, geführten Traumreisen etwa, geht man beim Zen komplett in die Stille. Die Atemübungen dienen dazu, „den Geist zur Ruhe zu bringen“, sagt der 53-Jährige. „Wir sind täglich unterwegs, schaufeln permanent Dinge ins uns hinein, so haben wir es gelernt.“ Input, Input, Input. „Es gibt Menschen, die kommen mit diesem Wahnsinn, der auf uns einstürzt, nicht mehr zurecht oder fühlen sich einfach kraftlos. Sie wollen etwas Neues ausprobieren.“

Neu, das ist Zen für einen Meditationsfrischling durchaus. Nicht nur der Zustand des Sitzens. Auch die Rituale, die vorher und nachher damit verbunden sind. Wer den Übungsraum im Heilbronner Corpo Vital in Sontheim betritt, verbeugt sich, bevor er strammen Schrittes zu seinem Platz geht. Dort steht ein kleines Bänkchen auf einem Kissen bereit. Vor dem Hinsetzen in den sogenannten Fersensitz folgt erneut eine Verbeugung. „Ich weiß, es sieht am Anfang wie



Bei der gemeinsamen Meditation mit Matthias Denzinger (ganz oben, Mitte). Die Glocke, das Inkin, ist ein Symbol für Stille, die Taku-Schlaghölzer erklingen, wenn die Meditationshaltung eingenommen wird (von oben).

militärischer Drill aus“, sagt Denzinger und lacht. „Aber in diese Form kann man sich quasi hineinfallen lassen.“ Sie soll Halt geben. Nach Matthias Denzingers Hinweis „Wir sitzen in Kraft und Stille“ beschäftigt sich jeder nur noch mit sich selbst und den Atemübungen. Etwa der Atembetrachtung,

wobei dem langsamem Ausatmen die wichtigste Rolle zukommt. Beim Atemzählen geht es um das bewusste Zählen von zehn Atemzügen. Klingt einfach, stellt sich aber als anspruchsvoll heraus. Denn sobald einen die Gedanken übermannen und man sich ablenken lässt, heißt es: von vorne beginnen. Drei Mal 25 Minuten dauert ein Meditationsabend. Teil davon ist Kinhin – eine Gehmeditation und einmal im Monat eine Teezeremonie.

Gerade für Anfänger ist es eine große Unterstützung, wenn sie in der Gruppe meditieren, es fällt leichter, durchzuhalten, denn das Sitzen kann anstrengend sein. Andrea Koppenhöfer hat vor einem Jahr einen VHS-Kurs bei Matthias Denzinger besucht. „Ich fand es interessant und bin dabeigeblichen“, sagt die 48-Jährige. Mit den festen Formen und Ritualen, etwa dem strammen Laufen statt des langsamen Hineinschlingerns in den Übungsraum, hat sie sich anfangs schwer getan, „ich war etwas ungeduldig“. Aber genau das lerne man: Geduld. Ausdauer. Auch Stephan Elter (42) aus Weinsberg. Schlafprobleme und Unruhe haben ihn zur Zen-Meditation gebracht. „Ich wollte zur Ruhe kommen und lernen abzuschalten.“ Elter ist erst kurz dabei, sagt aber schon jetzt: „Ich bin ruhiger geworden.“ Sabine Schirbel kommt jede Woche zur Meditation. „Ich finde, dass ich achtsamer geworden bin“, sagt die 52-Jährige. „Ich tue vieles bewusster.“

**Meditationstermine des Vereins Daishin-Zen Heilbronn:**

Montags von 20 bis 21.30 Uhr, donnerstags von 18.30 bis 20 Uhr im Corpo Vital, 4.OG, Kolpingstraße 12 in Heilbronn-Sontheim. Vor der ersten Meditation gibt es eine Einführungsstunde für das bessere Verständnis. Der erste Schnupperabend ist kostenlos, weitere Meditationsabende je sechs Euro.

**Informationen**

Telefon 0160 7837132  
Homepage: [www.zen-heilbronn.com](http://www.zen-heilbronn.com)

## Dranbleiben

Wer Zen intensivieren möchte, sucht sich einen sogenannten Lehrer. In Matthias Denzingers Fall ist das Hinnerk Polenski. „Er hat vor über 20 Jahren mit seinen japanischen Zen-Meistern das Daishin-Zen als europäischen Zen-Weg aufgebaut“, sagt Denzinger. Denn das Training der Japaner in den Klöstern bringe eine enorme Härte mit sich, viel Drill sowie psychischen und physischen Druck. „Bei uns hingegen soll es ein freudiges Sitzen sein“, erklärt Matthias Denzinger. „Eine Auseinandersetzung mit dem Körper.“ Das habe nichts mit Esoterik zu tun, „es ist keine Religion“. Warum sich Denzinger für so einen intensiven Zen-Weg entschieden hat? „Ich hatte einfach das Gefühl, das ist der Weg, der zu mir passt“, sagt er. „Es ist etwas ganz für mich persönlich. Ich bin bei mir angekommen.“

Kraft für den Alltag, Ruhe und Gelassenheit – es wäre anmaßend, das nach nur einer Meditationssitzung zu erwarten. Ausdauer ist gefragt. Trotzdem bin ich nicht enttäuscht. Im Gegenteil. Ich bin ein bisschen stolz. Das Gedankenkarussell konnte ich noch nicht durchbrechen. Aber ich habe durchgehalten. Drei mal 25 Minuten Zeit nur für mich. Leben im Hier und Jetzt. Und das ist doch schon ein guter Anfang.