

# ZWEYERLEY GNADEN?

Georg Geiger

Eine Woche vor dem Lockdown weilte ich für drei Tage in einem Schweige- und Meditationsretreat auf dem Beatenberg. Immer wieder mal gehe ich in das dortige buddhistisch ausgerichtete Meditationszentrum und übe mich im stillen Sitzen und Schweigen. Ich verstehe mich nicht als Buddhist, eher als christlich geprägter Agnostiker oder was auch immer. Es kommt mir nicht auf die Bezeichnung an, nur auf die konkrete Praxis.

Wenn man tagelang von sieben Uhr morgens bis neun Uhr abends vor sich hinschweigt, merkt man erst so richtig, was da für ein permanenter Bewusstseinsstrom in Form eines ununterbrochenen Gedankenflusses durch einen hindurchfließt. Man ist nicht einfach nur ein selbstbestimmtes Subjekt, sondern eher eine Art Durchlauferhitze für individuelle und kollektive Bewusstseinszustände, Sprachfetzen und Gedankensplitter. Es gibt dabei immer wieder Momente, wo man am liebsten aufstehen möchte, um seine Sachen zu packen, mit dem gelben Postauto nach Interlaken runterzufahren, in einer Beiz einen wärschaften Wurst-Käsesalat zu verspeisen, ein Bier zu trinken und sich danach mit diversen Sonntagszeitungen bewaffnet in den nächsten Intercity-Zug zu setzen. Ich hab das noch nie gemacht, aber es ist interessant, diesen hungrigen Kerl in sich zu entdecken. Da ist einer in mir drin, der ist empört, narzisstisch gekränkt, dass jetzt nichts mehr läuft, dass nicht mehr geredet, gelesen, gegessen und getrunken werden soll, dass es nur noch gilt, still zu sitzen, langsam hin- und her zu gehen und einfach nur noch ein- und auszuatmen. Ganz so, wie es Goethe in seinem bekannten Aphorismus so treffend nüchtern beschreibt:

«Im Athemholen sind zweyerley Gnaden:  
Die Luft einziehn, sich ihrer entladen.  
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;  
So wunderbar ist das Leben gemischt.  
Du danke Gott, wenn er dich presst,  
Und dank'ihm, wenn er dich wieder entlässt.»

(Wen meint Goethe wohl mit dem Du, das er in der zweitletzten Zeile ins Spiel bringt? Den Atem? Oder den Atmenden? Woher die Verwirrung? Weil sich der Atem und der Atmende und Gott vielleicht gar nicht so klar voneinander unterscheiden?)

Also das soll nun das ganze Leben sein? Einfach nur dieser Einatem und dieser Ausatem im Hier und Jetzt?! Aber sicher nicht!, ruft der Empörte in Dir drin. Du hast doch ein Recht auf Dein Leben, auf Deine Bedürfnisse, Deinen Genuss, Deine Aktivitäten, Deine Zerstreuung, Dein Spiel, Deinen Ernst! Und sie kommen immer wieder, diese Bilder und Wörter: Wurst-Käsesalat, Zeitung lesen, Wein trinken, Fussball schauen, ins Kino gehen, ein Museum besuchen, in einer leeren Kirche singen, Gartenarbeit, Schule geben, kluge Bücher lesen.

Ich bin noch nie vorzeitig aus einem Retreat gegangen, habe mich immer durchgebissen, bin geblieben, hatte dabei ruhige und zufriedene Momente, aber auch hektische, fahrig- und körperlich schmerzhaft Phasen. Kein einziges Mal habe ich es beim Nachhausefahren bereut, nicht schon vorzeitig abgehauen zu sein. Doch immer war da eine gewisse Genugtuung, wenn ich mich in Interlaken West in den Zug setzte mit den vielen Touristen aus der ganzen Welt: endlich wieder zurück im richtigen Leben! Zwar verging dieses Hochgefühl nach dem Abendessen und der Tagesschau bald wieder und die Tage im Meditationszentrum erhielten auch ihren Platz in der Galerie des richtigen, echten Lebens, doch in der Hektik des Alltags mit seinen Verpflichtungen und seinem Dauerkonsum verflüchtigte sich die Erinnerung an das einfache Leben auf dem Beatenberg schnell wieder.

Doch in diesem Frühjahr war alles anders, denn eine Woche später, am 16. März, kam der Lockdown, eine Art behördlich verordnetes Meditationsretreat mit offenem Ende. Für Wochen gestaltete sich mein Alltag ganz ähnlich wie auf dem Beatenberg: viel alleine und mit sich selbst sein,

wenige Mitmenschen um sich, viel Stille, viel Innehalten, viel Schlaf, wenig Ablenkung, wenig Konsum, kaum Zerstreuung. Und das zu Beginn auf unabsehbare Zeit. Der Alltag wurde zum Retreat, unspektakulär spektakulär wurde meine ganze Welt zu einem einzigen Beatenberg. Übrig blieben zweyerley Gnaden: die Luft einziehn, sich ihrer entladen.

Eine depressive Traurigkeit schlich hin und wieder durch mich durch. Regelmässiges Yoga, stilles Sitzen und das Auswendiglernen von Gedichten und Liedern halfen mir durch diese Zeit. Ende März erwachte ich einmal nachts um halb vier. Vier Jugendliche fuhren gemächlich mit ihren Velos auf der ganzen Breite der Strasse das Tal hinauf. Sie hatten Musikböchchen mit dabei und es lief grad Mani Matters Lied vom Zündhölzli. Das pandemische Schweizer Lied par excellence! Im digitalen Fernunterricht habe ich meinen SchülerInnen Wochen später mit grosser Freude dieses in der Zwischenzeit auswendig gelernte Lied und auch das Lied von der Arche Noah vorgesungen und ihnen dazu die Geschichte von Noah und dem Turmbau zu Babel in der wunderbar modernisierten Fassung von Michael Köhlmeier vorgelesen. Die Mani Matter-Lieder haben wir auch wochenlang im notwendigen Abstand jeweils am Donnerstagabend mit ein paar singfreudigen Nachbarn auf dem Dorfplatz gemeinsam gesungen. Und so, wie der Lockdown langsam ausklingt, hört auch das Singen auf dem Dorfplatz wieder auf, die letzten Videokonferenzen mit meinen Maturklassen stehen an und stetig mit dabei die Gewissheit: Im Athemholen sind zweyerley Gnaden: Die Luft einziehn, sich ihrer entladen.

*Georg Geiger, 63, ist promovierter Germanist, seit Jahrzehnten Gymnasiallehrer für Deutsch und Geschichte und ausgebildeter Gestalttherapeut.*