



„Ins Hier und Jetzt kommen“

Auf einer Burma-Reise hat der gebürtige Wiener Shaohui He erlebt, was Gelassenheit bedeutet. Heute bemüht er sich um Achtsamkeit im Alltag – und um kultivierte Stille in U-Bahn-Waggons.

Von Doris Helmberger |

Etwa 20 Leute haben sich diesmal eingefunden, um zusammenzuführen, was im Grunde unvereinbar scheint: das hektische Ambiente der Wiener U-Bahn und die meditative Versenkung in sich selbst. 26 Minuten lang – von der U1-Endstation Reumannplatz bis zum anderen Ende in der Leopoldau – werden sie gemeinsam die Augen schließen und schweigen. Ohne Anleitung, jeder auf seine individuelle Art. „Wenn eine Gruppe von Menschen auf diese Weise Stille kultiviert, dann sind die anderen natürlich oft irritiert“, sagt Shaohui He, der diese so genannten „Meditations-Flashmobs“ an jedem zweiten Donnerstag im Monat über Newsletter und Facebook organisiert. Manche Neueintretende würden spontan zu flüstern beginnen, andere fluchtartig den Waggon wechseln oder sich lautstark über das kollektive Schweigen wundern. Es gebe aber auch jene, die einfach so mitmachen würden – wie unlängst eine junge Schülerin. „Wenn jemand hereinkommt“, sagt der 35-Jährige, „dann spürt er jedenfalls, dass hier etwas Ungewöhnliches geschieht.“

Atem als Anker der Aufmerksamkeit

Es ist kein banaler Aktionismus, dem sich Shaohui He verschrieben hat. Auch der reine Erholungs- oder Wellness-Effekt des Meditierens bleibt dem praktizierenden Buddhisten zu sehr an der Oberfläche. Ihm geht es im Projekt „I Meditate Vienna“ vielmehr um ein Angebot an Menschen aller Religionen und Konfessionen, sich in der Kunst der Gelassenheit und Achtsamkeit zu üben. Er selbst versucht regelmäßig „ins Hier und Jetzt“ zu kommen und alle Anhaftungen an Vergangenes und Zukünftiges abzustreifen: Dann nutzt er seinen eigenen Atem als Anker für seine Aufmerksamkeit und lässt alle anderen Gedanken und Emotionen vorüberziehen – wie Wolken im Wind.

„Achtsamkeit beeinflusst mein ganzes Leben: Wie ich anderen begegne, wie ich zuhöre, was ich arbeite, was ich einkaufe. Und Meditation ist eine Liebeserklärung an mich selbst.“

richt befreit. Auch in Beijing, wo er nach Abschluss seines Studiums der Technischen Mathematik ein Jahr lang Sinologie studiert und das Lesen und Schreiben in seiner Muttersprache Kantonesisch erlernt, gehen religiöse Fragen an ihm vorüber. Erst im Rahmen einer Burma-Reise kommt der junge Mann, der mittlerweile als Software-Entwickler tätig ist, mit dieser unbekanntem Sphäre in Berührung. Es passiert am Silve-

Achtsam

Shaohui He, 1977 in Wien geboren, hat Techn. Mathematik studiert. Seit Mai 2012 organisiert der ausgebildete Fotograf U-Bahn-Meditationen, seit Kurzem bietet er Dokumentationen an (www.visualstory.at).



Stiller Aktionismus

Bis zu 50 Interessierte kommen jeden zweiten Donnerstag im Monat zu den Meditations-Flashmobs, die Shaohui He in wechselnden Wiener U-Bahn-Linien organisiert. Nächster Termin: 8. November 2012, U3 (Nähere Infos unter www.imediatevienna.org).

stertag 2005, als er gerade am Marktplatz eines kleinen Dorfes zum Frühstück eine Nudelsuppe isst und mit einem alten Mann ins Gespräch kommt. „Zuerst war es ganz normaler Smalltalk“, erinnert er sich zurück, „doch dann hat er mich irgendwann gefragt, ob ich wüsste, was das Nirwana sei.“

Shaohui He weiß es nicht – und ist von den ebenso simplen wie einleuchtenden Erklärungen des alten Burmesen sofort ergriffen. Die innere Ruhe und Gelassenheit des Mannes bewegen ihn dazu, seine geplante Abreise um einen Tag zu verschieben und nach seiner Ankunft in Österreich in buddhistischen Büchern zu schmökern. In die Welt der Meditation taucht er freilich erst ein Jahr später ein, als er seinen Job endgültig kündigt und eine halbjährige Reise durch Südostasien unternimmt. Tagelang sitzt und schweigt er in einem thailändischen Kloster, doch die erhoffte, intensive Erfahrung bleibt aus. „Erst am siebenten Tag früh am Morgen, als ich überhaupt nicht damit gerechnet habe, hat mich plötzlich ein starkes Glücksgefühl erfasst“, erzählt der 35-Jährige. „Da habe ich verstanden, dass sich so etwas nicht erzwingen lässt.“

Pionier des Wandels

Seither versucht er, seinem inneren Ruf zu folgen – religiös wie beruflich: Er absolviert im Buddhistischen Zentrum am Wiener Fleischmarkt einen Einführungskurs in Meditation, macht eine Ausbildung zum Fotografen und spezialisiert sich auf Hochzeiten. Im März 2012 beginnt er schließlich nebenbei einen Lern- und Werdegang der „Pioneers of Change“, um sein Herzensprojekt umzusetzen: Meditationen im von Hektik geprägten, öffentlichen Raum zu organisieren. Zwei Monate später lädt er zur ersten U-Bahn-Meditation und füllt mit 36 Leuten fast einen ganzen Waggon.



Heute bemüht sich Shaohui He darum, regelmäßig zum Meditieren zu kommen: nicht nur in der U-Bahn mit Fremden oder Zuhause mit seiner Lebensgefährtin, sondern auch während so banaler Aktionen wie dem Fahrradfahren. „Offenes Gewahrsein“ nennt sich jener Zustand, in dem er das Strampeln seiner Füße als Anker nutzt und sich zugleich auf den Verkehr konzentriert. „Achtsamkeit beeinflusst eben mein ganzes Leben: Wie ich anderen begegne, was ich arbeite, was ich einkaufe“, sagt er lächelnd. „Und Meditation ist eine Liebeserklärung an mich selbst.“



| Doris Helmberger |

En passant

Faustlos am Königberg

Dass Paul Hartmut Würdig alias Sido („super-intelligentes Drogenopfer“) vermutlich keine besonders gute Kinderstube genießen durfte, hat man schon des Längeren vermutet. An der grundsätzlichen Sympathie, die dem Berliner Rüpel-Rapper in Österreich entgegenschwappte, änderte dies freilich nichts. Im Gegenteil: Der böse Bube war das Salz im dünnen Casting-Show-Süppchen des ORF. Welcher andere „Große Chance“-Juror hätte Michael Jeannée so selbstlos von der Bühne werfen können?

Für diese Kaltschnäuzigkeit bewunderten ihn seine Fans. Und über 70.000 Facebook-Adoranten tun es auch noch heute, eine Woche, nachdem er Dominic Heinzl als „Hurensohn“ beschimpfte und mit der blanken Faust zu Boden streckte. Ein bisschen einsichtig hat sich der ungezähmte Wilde immerhin gezeigt: Auf Twitter räumte er ein, „dass man mit Fäusten keine Probleme lösen kann, sondern vielmehr welche schafft“.

Danke vielmals! Als Mutter zweier Kleinkinder mit ausbaufähiger Impulskontrolle braucht man solche Erkenntnisse wie einen Bissen Brot. Erst unlängst hat der Große in der Hitze des Gefechts ein bisschen am Ohr des Kleineren geknabbert. Nicht so nachhaltig, wie es Mike Tyson 1997 bei Evander Holyfield tat, aber der Wille zählt fürs Werk.

Da hilft nur kompromissloses, elterliches Einschreiten – und die Hoffnung auf einen baldigen Erfolg des „Faustlos“-Projekts, das bei kleinen Rüpel in Kindergarten für mehr Empathie und Selbstbeherrschung sorgen soll. Die Botschaft ist simpel: Man muss nicht immer dreinschlagen oder zubeißen! Man kann auch einmal bis zehn zählen oder um den Sandkasten laufen!

Vielleicht wäre das auch für den Kindergarten am Königberg ein interessantes Reality-Format. Schade, dass es Sido nicht mehr mit seiner Schlagfertigkeit bereichern kann.

TIPP

SEMINAR

Einführung in Zen-Meditation

Wir sind heute in Gefahr, durch Hektik und Leistungsdruck den Bezug zur Umwelt, zu uns selbst und zu unseren Lebensquellen zu verlieren. Zen ist einer der Wege, zu uns selbst zu finden. Worum es geht, lernt man nicht in Büchern, sondern durch eigenes Üben. Die wichtigste Praxis ist das Zazen (Sitz-Zen): ein Sitzen, bei dem man sich mit keinerlei Gedanken und Inhalten beschäftigt. Karl Obermayer, katholischer Priester und seit 1973 Zenmeister, gibt in einem Seminar im Salzburger Bildungshaus St. Virgil eine Einführung für Anfänger und Geübte. |

Freitag, 2. November 2012, 19 Uhr 30 bis
Sonntag, 4. November, 12 Uhr 30
Bildungshaus St. Virgil/Salzburg
Anmeldung/Infos: (0662) 65901-514

BUCHBESPRECHUNG

Leben im Angesicht des Todes

Gehen wir von einem aberwitzigen Szenario in der Zukunft aus. Gehen wir davon aus, dass jeder Mensch dank einer Genanalyse sicher wüsste, an welchem Tag er sterben würde. Was würde sich ändern – an seinem eigenen Verhalten, an jenem seiner Familie und seiner Freunde, an Umgang von Arbeitgebern, Ärzten und Behörden mit ihm? Ivo W. Greiter, Innsbrucker Rechtsanwalt und langjähriger französischer Honorarkonsul in der Tiroler Landeshauptstadt, hat diese Utopie in seinem Buch „Endtag. Wenn jeder weiß, wann er stirbt“ bis zur letzten Konsequenz durchgespielt: Er schreibt von der Betroffenheit geschockter Eltern, die auf der Entbindungsstation erfahren, dass die Lebenskapazität ihrer Tochter nur 3656 Tage beträgt, von drohenden Diskriminierungen, von der persönlichen Entscheidung, wem man vom eigenen Endtag erzählt oder von gesamtgesellschaftlichen Auswirkungen auf Gesetzgebung und Pensionssystem.

Es ist eine ebenso aufregende wie furchterregende Utopie, die Greiter schon seit dem Jahr 1977 beschäftigt, als die Mutter eines Freundes an Krebs erkrankte. Alle wussten damals, dass sie nur mehr einige Monate zu leben haben würde, nur sie selbst wusste es nicht. Die ganze Familie rettete sich in belangloses, schönfärbendes Geplapper. Irgendwann entschloss sich der Sohn der Frau freilich dazu, mit seiner Mutter Klartext zu reden

und sie über ihren bevorstehenden Tod aufzuklären. Es folgten Gespräche von unvergleichlicher Tiefe und Intensität. „Wenn ich weiß, was ich ändern würde, wenn ich in vier Monaten sterben würde, warum ändere ich es dann nicht gleich?“, fragt Ivo Greiter durchaus berechtigt. Ausgehend von der Endtag-Utopie, die er in seinem Buch keinesfalls ersehnt, plädiert er für ein bewussteres Hereinnehmen des Todes in das Leben. Das Ende könnte dadurch an Schrecken verlieren – und das Leben im besten Fall an Qualität gewinnen. „Warum überlege ich nicht bereits heute?“, schreibt Autor Greiter. „Denn für jeden Tag gilt: Heute ist der erste Tag im Rest meines Lebens.“ (dh)



ENDTAG
Wenn jeder weiß, wann er stirbt
Ein Szenario. Von Ivo W. Greiter
Tyrolia Verlag 2012, 208 Seiten,
gebunden, € 17,95