

So tickt er: Der Rapper Bushido im Interview **Seite 13**

So denkt man: Sudoko, Sprüche und Kreuzworträtsel **Seite 14**

So wird's: Das Wetter der kommenden Tage **Seite 15**

So funktioniert's: Was bitte ist ein Akku-Alligator? **Seite 16**

Audi setzt auf Aluminium: Der neue A8, das Flaggschiff der Ingolstädter Autobauer, erweist sich im Test als komfortabel und gar nicht träge.

Seite 16



In Berlin stept der Bär: Wir verraten Ihnen, wo Sie die Stars der Berlinale abseits des roten Teppichs treffen – und noch vieles mehr über das

Filmfestival.

Seite 12

Sitzen erleuchtet

Was so einfach klingt, ist für viele sehr schwer: bewegungslos sitzen, in aufrechter Haltung. Zazen ist die wichtigste Meditations-technik im Zen-Buddhismus.

VON MARKUS BRAUER

Zendo-Leiter Thomas Heine schlägt zwei Holzstäbe aneinander, dann folgt ein heller Glockenklang. Das Zeichen zum bewegungslosen Zazen – wörtlich: sitzen in Versenkung –, dem Kern des Zen. Elf Personen hocken im Zendo, der Meditationshalle, in kerzengerader Haltung auf kleinen Sitzschemeln. Es ist still, so still, dass man sich auf nichts anderes konzentriert als auf das eigene Ein- und Ausatmen. Zweimal 25 Minuten dauert das Zazen, unterbrochen nur von einer kurzen Pause.

Jeden Mittwochabend trifft sich die Zen-Gruppe in einem Gebäude der Firma Leitz in Stuttgart zur Meditation. Als Zendo dient ein schlichter Büroraum, in dem Reisstrohmatten, schwarze Kissen (Zafu) und Schemel platziert sind. Heine ist Geschäftsführer des Stuttgarter Büroartikelherstellers und ehemaliger Freimaurer. Nach einer Lebenskrise suchte er sein Heil im Buddhismus und wurde 2004 Zen-Schüler, der im Auftrag der Daishin-Zen-Schule Meditationen abhält. „Zen ist in Deutschland ein Megatrend, gerade unter Managern“, erklärt Heine. „Wir versprechen keine Wunderdinge. Ziel des Zen ist es, den Geist zu beruhigen, sich zu besinnen und zu den Quellen zu kommen.“

Zen ist eine im 5. Jahrhundert vor Christus in China entstandene Strömung des Mahayana-Buddhismus. Es ist die japanische Aussprache des chinesischen Schriftzeichens Chan, das soviel wie Meditation bedeutet. Der Zustand meditativer Versenkung im Zazen ist das grundlegende Charakteristikum des Zen. Zazen ist das Herz des Zen, eine Meditationstechnik, die Körper und Geist zur Ruhe bringen soll. Die Hände liegen dabei im Schoß, die Wirbelsäule ist ganz senkrecht, das Kinn nach vorne gerichtet. Regungslos sitzt man da – 20, 25, 30 Minuten und länger.

Neben Zazen gehören die Gehmeditation (Kinhin), die Rezitation von heiligen Texten, das konzentrierte Ausüben einer Tätigkeit (Samu) und das Nachdenken über Koans – eine Art Rätselsätze – zu den gebräuchlichsten Methoden im Zen. Entscheidend ist, kontinuierlich zu meditieren, am besten täglich. Zen ist keine Theorie oder Reflexion – es ist geübte Praxis und gelebte Spiritualität.

Hinnerk Polenski, der Zen-Meister von

Heine, war früher Unternehmensberater. Heute ist er buddhistischer Mönch und Zen-Meister. In Schleswig hat er die Daishin-Zen-Schule gegründet, die in der Tradition der japanischen Zen-Schule Rin-zai-shu einen europäischen Zen-Weg entwickeln will.

Seit 33 Jahren praktiziert der 50-Jährige Zen. 1999 hat er das Zen-Training und Coaching von Führungskräften zu seiner Lebensaufgabe gemacht. „Nur ruhig werden, ist zu wenig für Zen. Da kann man auch Baldrian nehmen.“ Zen sei ein spirituelles Angebot, das sich an jeden richtet. „Ein Weg zum Wesentlichen, um seine Potenziale zu öffnen und mitten in der chaotischen Welt in der Mitte zu bleiben und sich geistig zu entwickeln.“

Um Zen zu praktizieren, braucht man keinen Gebetsraum, kein Kloster. Man kann überall in die unendliche Stille eintauchen: Zu Hause eine halbe Stunde am Morgen, indem man einfach da sitzt, mit wachem Geist, ganz dem Augenblick hingegeben. Schon eine kurze Spanne der Verinnerlichung fordert vielen gestressten Zeitgenossen eine außerordentliche Anstrengung ab. Denn für viele ist nichts so schwierig wie auf einem Kissen zu sitzen, zur Ruhe zu kommen, an nichts zu denken. „Von 100 Dingen sind 80, die nichts mit uns zu tun haben“, so Polenski. „Zen zeigt uns, dass unser Grundzustand Freude, Kraft, Energie ist.“

Wer zum ersten Mal Zen trainiert, muss feststellen, dass er einige Zeit braucht, um die Gedankenflut in seinem Kopf vorüberziehen zu lassen. Im Zen heißt es, das Denken sei ein wilder Affe, der hin und her springt. Erst wenn er besänftigt ist, beginnt der Geist ruhiger zu werden und sich zu klären. Der unerleuchtete Geist wird auch mit einem schlammigen Teich verglichen. Klar wird das Wasser nur, wenn man es ruhen lässt.

Dieser Zustand lässt sich aus eigener Kraft erreichen – durch Meditation. Der wichtigste Leitsatz des Zen lautet: Jeder Mensch kann aus sich selbst zur Erleuchtung gelangen. Dazu bedarf es keiner Offenbarung. Polenski schätzt



die Zahl der Anhänger auf bis zu 200 Millionen. Allein in Deutschland hätten weit über zwei Millionen Menschen von Zen gehört, es in einem Zendo oder zu Hause trainiert.

Im 13. Jahrhundert gelangte die Chan-Lehre von China durch den Mönch Dogen nach Japan. Dort breitete sie sich schnell aus und wurde zur Kriegerreligion der Samurai. Für Dogen, den Gründer der Soto-shu – der größten der drei japanischen Zen-Schulen –, existieren keine Nebensächlichkeiten im Dasein eines Zen-Jüngers. Alles Tun, im richtigen Geist vollbracht, ist erfülltes Leben und religiöse Übung. Küchenarbeit genauso wie die meditative Versenkung.

Zen ist keine Religion, die eine Kirche oder Dogmen voraussetzt. Es ist eine universale, für alle Religionen und Weltanschauungen offene Suche nach der Wahrheit der eigenen Existenz und des Kosmos. Im Zen ist der Weg zugleich das Ziel, im Zazen ist die Erfüllung schon gegenwärtig. Übung und Erleuchtung (Satori) sind nicht voneinander zu trennen. Je länger und intensiver man trainiert und sich in die Stille versenkt, umso näher kommt man dem Zustand des Satori.

Es gibt drei Stadien, Zen zu trainieren: Im ersten Schritt (Bonpu-Zen) lernt der Anfänger ruhiger und gelassener zu werden. Im zweiten Schritt (Gedo-Zen) entdeckt man sein inneres Potenzial und entfaltet seine Persönlichkeit. Im dritten Schritt (Dajio-Zen) sucht der fortgeschrittene Zen-Anhänger nach dem Sinn des Lebens und Erleuchtung.

Wer Zen ernsthaft betreibt und täglich 20, 30 Minuten meditiert, könne schon bald erste Veränderungen feststellen, sagt Heine. „Die meisten Menschen laufen wie in einem Hamsterrad.“

Durch Zen wandelt sich die Beurteilung der Dinge.“

Im Zen erzeugt die innere Haltung das, was im Leben geschieht. Diese Zeichen stehen für Respekt und Harmonie.

FOTO: DAISHIN-ZEN-SCHULE

GENUSS-SACHE

Mit Geschmack durchs Leben

Hüttensaue statt Hüttenpause



VON BETTINA HARTMANN

Kennen Sie Tawarisch, Lumumba, Flieger? Nein? Dann fahren Sie wohl nicht Ski, zumindest nicht in den deutschen oder österreichischen Alpen. Starkbier mit Wodka und Zitronensaft, Kakao mit Rum und Weizen mit Cola gehören zu den Standardgetränken in Skihütten und Skirmbars. Dort fallen Pistensäue und SkihaserIn spätestens um halb vier zum Après-Ski ein. Hüttensaue statt Hüttenpause. Es bleibt kein Gaumen trocken.

Bumm, bumm, bumm – die Boxen dröhnen. Es ist brechend voll. Da kommt man sich schnell näher. Die Partytiere stampfen in schweren Ski- oder Snowboardstiefeln und mollig warmer Goretex-Pelle unter Discokugeln und werfen „Die Hände zum Himmel“. Sie kippen Willis, Wodka Feige und Flying Hirsch (Red Bull mit Jägermeister), schwitzen, grölen. „Hey, wir wolln die Eisbärn sehn“, später dann fallen die Felle. Hier muss Musik nicht cool sein. Es geht um Ballerknaller. Um eingängige, sinnfreie Texte. „Zehn nackte Friseurin“, „Hörst du die Regenwürmer husten“ und „Heit is so an scheana Dag, nanananana“ kann man in jeder Lebenslage mitsingen. Selbst nach zehn Heißen Omas (Milch mit Eierlikör), sechs Schneewittchen (Kirschwasser mit Sahne) und acht Pflümlis. Après-Ski-Getränke müssen süß sein. Süß knallt schneller.

Der nächste Skitag beginnt dann eben erst gegen Mittag. Logisch, mit Kleinen Feiglingen. Oder er fällt ganz aus. Party machen ist eh wichtiger als Carving-Bögen sauber auszufahren. Was das mit Genuss zu tun hat? Das frage ich mich auch. Aber Hirschblut (Blutorangensaft mit Jägermeister) schmeckt zugegebenermaßen gar nicht so schlecht. Es lebe der Almrausch.

Das Spiel mit Sein und Schein

Die Lust an der Verkleidung nimmt an Fasching zu. Eigentlich verkleiden wir uns aber das ganze Jahr über. An den tollen Tagen offenbaren wir mehr mit der Maske, als wir verstecken.

VON ANJA WASSERBÄCH

Lady Gaga hat einen großen Vorteil. Wenn sie einfach einmal unerkannt Toilettenpapier einkaufen gehen möchte, bleibt sie ungeschminkt, zieht sich zur Abwechslung mal eine lange Hose an und trägt einen schlichten Pferdeschwanz. So erkennt sie im Drogeriemarkt ihrer Wahl kein Mensch.

Auch wenn wir nicht alle gaga sind, pflegen wir nicht nur an den tollen Tagen das Spiel mit Sein und Schein. Niemand lässt sich so richtig festlegen, jeder schiebt eine Fassade vor sich hier. Dies hat auch der österreichische Soziologe Manfred Prisching in seinem Buch „Das Selbst. Die Maske. Der Bluff“ festgestellt. Die Menschen basteln sich ihre Individualität aus diversen role-models zusammen. „Das ist keine Neuigkeit. Aber in der postmodernen Welt ist die eigene Theatralität

anstrengend geworden, weil man immer auch originell sein soll“, sagt Prisching.

Der eine liebt den exaltierten Auftritt, der andere pflegt einen Spitzschuhfetisch. Und alle wissen, dass sie mit schwarzem Rollkragenpulli bei einer Vernissage kaum unangeheißt auffallen werden. Wer auf sich aufmerksam machen will, trägt ein Markenzeichen mit sich herum.

„Die Faschingsmaske ermöglicht es, sich von der Identität zu befreien“

„Gerade die äußerliche Dekoration der eigenen Person gilt als Ausdruck der eigenen Identität. Man bastelt sich selbst, indem man seine richtige Dekoration bastelt“, sagt Prisching. Der Soziologe erkennt vor allem eine Veränderung: Waren früher die Verwandten und Nachbarn Vorbild, orientieren sich die Jungen heute an Stars und Prominenz.

Die Lust an der Verkleidung ist nicht neu. Schon in der Belle Époque liebte Kaiser Wilhelm II. den täglichen Maskenball. In der Literatur und im Film bietet so ein Kostümball die perfekte Steilvorlage für das folgende Verwirrspiel. Romeo und Julia stehen sich in der Baz-Luhrman-Verfilmung auf dem Parkett mit Maske gegenüber, in „Eyes Wide Shot“ geht es um die Demütigung hinter der Maske, und in „Über den Dächern von Nizza“ gibt es beim Kostümball das große Finale.

„Die Faschingsmaske ermöglicht es, sich zeitweise von der ersehnten und doch selbstüberfordernden Identität zu befreien“, erklärt Prisching. Alles geht, alles ist möglich – beim kleinen Ausbruch aus dem Alltag. „Und doch ist es aufschlussreich, hinter welcher Maske man sich versteckt“, sagt Prisching. Denn: „Die Maskenwahl ist meistens kein Zufall, sondern hat mit dem Verständnis des eigenen Selbst zu tun – sehnsüchtig, ironisch,

angeberisch, intellektuell. Die Maske versteckt und verrät die Person.“

Was sagt es also über Leute aus, wenn zur Mottoparty „Flower Power“ die eklige gelbe Schlaghose aufgetragen wird? Und an Halloween die Vampirzähne ausgepackt werden? Selbst All-american-Supermom Heidi Klum zelebriert den Brauch und lädt alljährlich zur Halloween-Party – und erscheint meist im Partnerlook mit Seal. Im vergangenen Jahr waren sie schwarze Federviecher. Internet-Tratschbase Perez Hilton kam derweil als Lady Gaga.

Orientierung im Kostüm-Overkill können die Faschings-trends 2010 geben. Anlässlich der Schweinegrippe gehen gerade Plastik-Schweinsmasken sehr gut. Wer seinen Hund zum



FOTO: UNIVERSAL

Narren machen möchte, hängt ihm einfach ein Brötchen aus Schaumstoff um und fertig ist – Achtung, Witz – der „Hot Dog“. Auch schwer angesagt: das Michael-Jackson-Gedächtniskostüm inklusive weißen Handschuhen. Schlichter und für jede Figur tragbar ist der Horst-Schlemmer-Kittel (www.rache-shop.de). Und wer als Superblogger Sascha Lobo gehen möchte, klebt sich einfach einen roten Irokesenschnitt an. Der trägt bekanntlich seine ach so provokante Haarfrisur jeden Tag. Denn so wusste schon der Soziologe Eving Goffmann in seinem gleichnamigen Buch: „Wir alle spielen Theater“. Wir, die Selbstdarsteller im Alltag.