

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2014)

**Heft:** 2

**Artikel:** Reise nach Innen

**Autor:** Coulin, David

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818926>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**MEDITATION** Was braucht es, damit Meditation gelingt? Ein Selbstversuch im Lassalle-Haus Bad Schönbrunn. Sieben nützliche Tipps sollen dabei helfen, es gelegentlich selber zu erfahren.

# REISE NACH INNEN

Text//DAVID COULIN

Da sitze ich also. Denn sitzen gehört zur Meditation. Still sitzen. Mehr noch: bewegungslos, den Rücken aufgerichtet. Im Fall der offenen Meditation im Lassalle-Haus zweimal 25 Minuten, andernorts auch länger.

Da ist eine gute Sitzhaltung wichtig. Vor allem, wenn der Rücken sonst schon schmerzt. Oder das Kniegelenk seine besten Zeiten gesehen hat. Im Vorteil ist, wer schon weiß, wie er oder sie am besten sitzt, bevor man sich in dieses Setting begibt. Ein Sitzkissen? Zwei Sitzkissen übereinander? Ein Gebetsschemel? Ein Stuhl? Wer neu ist, so Tipp eins, soll mal auf einen Stuhl sitzen.

Mit mir im Raum sitzen noch sechs weitere Menschen. Es ist acht Uhr morgens, und sie sind hierhergekommen, um den Tag in Achtsamkeit zu beginnen. Nicht einfach in den Tag hineinrennen, hineinlesen,

hineinhaushalten. Durchatmen, den Atem fliessen lassen. Die Hände sind ineinandergelegt. Wenn die Daumen einander berühren, schliessen sie gleichsam den «Stromkreis». Das fühlt sich zunächst nicht viel anders an als autogenes Training: Die Beine sind warm und schwer... Der Atem fliesst langsam und gleichmässig... Tatsächlich: Der Energiefluss wird spürbar besser, mein Körper richtet sich wie von selbst auf. Daraus folgt als Tipp 2: Autogenes Training kann als Vorübung zur Sitzmeditation, dem sogenannten Zazen, hilfreich sein.

## Innere Weite gewinnen

Rudolf Koenig (73) aus Hünenberg See leitet die Meditation. Sie beginnt im Lassalle-Haus, das dem Jesuitenorden gehört, mit dem bekannten Gebet von Bruder Klaus: «Mein Herr und mein Gott, nimm mich

Den Tag mit Achtsamkeit beginnen:  
Meditation im Lassalle-Haus.



mir und gib mich ganz zu eigen dir...» Ein etwas steiler Einstieg, denke ich, doch der Meditationsleiter beschwichtigt. Es geht darum, die Gedanken ziehen zu lassen wie Wolken, loszulassen, was beschäftigt und zwickt, innere Weite zu gewinnen. Deshalb also: Reise nach innen.

Ich mache mich auf den Weg. Als Erstes kommt mir Herzog Blaubarts Burg in den Sinn, die Oper von Béla Bartok, bei der die Liebhaberin des Herzogs mit sieben Schlüsseln seine sieben inneren Bezirke aufschliesst, bis sie schliesslich zu seiner Gefangenen wird. Denn zu viel hat sie erfahren, als dass sie sich noch von ihm trennen könnte. Soll ich es also wagen, in meine inneren Bezirke hineinzutreten? Ich versuchs, denn – Tipp 3 – der Atem wird mir helfen, was da kommt von aussen zu betrachten und mich nicht darin zu verlieren.

#### **Sanfte Trauer kommt hoch**

Zuerst spüre ich angenehme Weite. Dann kommt die Erinnerung hoch an zurückliegende Momente, in denen ich eine ähnliche Weite gefühlt habe. Vor allem auf Berg- und Skiwanderungen. Sodann ziehen mehrere Menschen an meinem inneren Auge vorbei, die in meinem Leben wichtig waren oder sind. Ein Mensch richtet sogar eine Botschaft an mich – herzlichen Dank!

Bei Herzog Blaubarts Burg folgt als nächstinnerer Bezirk der «Tränensee». Auch ich spüre, wie eine sanfte Trauer in mir hochkommt. Keine Ahnung, woher. «Es kann sein, dass bei der Meditation Erlebnisse hervorbrechen, die psychologische Hilfe erfordern», sagt Rudolf Koenig. Das verwundert mich nicht. Deshalb Tipp 4: Meditation bedarf einer kundigen Leitung. Dann zum Beispiel, wenn die Kunst des Hindurchatmens mal fehlschlagen sollte.

Plötzlich ertönt zweimal die Klangschale, wir stehen auf und bewegen uns fünf Minuten lang gemessenen Schritten schweigend den Wänden des schnörkellosen Meditationsraumes entlang. Kin-Hin sagt man dem hier. Dann ist also der gleichmässige Schritt auf einer Wanderung auch Kin-Hin, denke ich mir. Vor allem, wenn ich alleine und deshalb schweigend unterwegs bin. Daraus folgt als Tipp 5: Meditieren heisst auch, im Alltag achtsam unterwegs zu sein, das Aussen im Innen zu spüren und umgekehrt.

#### **Meditation ist «Gruppensport»**

Aber die Meditation im Sitzen, das spüre ich bald, ist radikaler, kompromissloser. Trotz scheinbar fehlender körperlicher Anstrengung. Wir setzen uns wieder, das Gesicht gegen die Wand gewendet, und schweigen weiter. Es geht nicht lange, und ich spüre ein leichtes Ziehen im Nacken. Eine Verspannung kündigt sich an. Eigentlich habe ich genug, denke ich. Aber es gibt kein Entrinnen. Es ist, wie wenn mich die Energie der Gruppe im Raum zurückhalten und zur Meditation zurückführen würde. Sanft, aber klar.

Ich bin froh, spüre ich keinen Harndrang, klingelt kein Handy in der Hosentasche. Ich habe – Tipp 6 – Gott sei Dank die Hosen taschen und die Blase vorher geleert. So sitzt es sich deutlich bequemer. Ich gebs zu: Wäre ich alleine gewesen, ich hätte die Übung abgebrochen und wäre zurückgekehrt in den Alltag. Dank oder wegen der Gruppe habe ich noch länger ausgehalten und es sogar geschafft, die Nackenschmerzen loszulassen. Deshalb – Tipp 7 – ist Meditation so etwas wie «Gruppensport».

Den Abschluss bildet hier im Lassalle-Haus das Vaterunser. «Gib uns unser täglich Brot, und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir...» Was soll das?, denke ich zuerst. Dann merke ich, wie die Worte aus meditativer Sicht heraus eine Weite gewinnen, die sie vorher für mich nicht hatten. «Zen-Buddhismus und Christentum treffen sich in dieser Erfahrung der meditativen Weite», sagt Rudolf Koenig. Meditation als gemeinsame Reise aller Menschen auf der Suche nach dem Innersten? Ja, denke ich, nur zu! ■

#### **//KONTAKT**

Zen und Kontemplation im Alltag: Montag- und Freitagmorgen, Mittwochabend im Lassalle-Haus. Weitere Informationen, auch zu diversen Zen-Einführungskursen, über [www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)

#### **INSE**RAT



# Wenn auch die Brille nicht mehr hilft...

...leisten unsere Sehhilfen nützliche Dienste.  
Wir haben grosse Erfahrung und ein breites Angebot.

**HIRZEL OPTIK**

Albisstrasse 96 | Zürich-Wollishofen | Tel. 044 480 02 95 | [www.hirzel-optik.ch](http://www.hirzel-optik.ch)


