

# Kann ich auch mal nix tun?

Vier Wochen im Intersein-Zentrum

„Kann ich auch mal nix tun?“ - dieser flotte song von Joachim Goerke inspirierte mich seinerzeit ein Jahr Auszeit zu nehmen, voller Sehnsucht doch mal aus dem Hamsterrad auszusteigen, und einfach mal *nix* zu tun. Doch das *nix tun* ist schwerer als gedacht, auch nach einem halben Jahr Sabbatical! So meldete ich mich vom 22.6. bis 22.7.2018 für gut 4 Wochen im Intersein-Zentrum an. Meine Erlebnisse schildere ich hier anhand eines Bildes aus meinem Tagebuch:



Als Symbol für die Gemeinschaft im Intersein-Zentrum dient hier der Regenbogen. Ein Regenbogen wird von vielen Regentropfen erzeugt, die das Licht auf ihre ganz eigene Weise brechen und ausstrahlen, und etwas größeres Ganzes entstehen lassen. So hab ich mich als ein Tropfen gefühlt, eingebettet und behütet in einer schillernden und farbenfrohen Gemeinschaft. Jeder strahlt hier auf seine ganz besondere Weise: die Hausgemeinschaft, Kurz- und Langzeitgäste, Retreat-Teilnehmer\*innen – und ich durfte mit-strahlen. Alle tragen

zu dem „Geheimnis vom Intersein-Zentrum“ bei, das Karl bei einem DBU-Kongress mal so formulierte: „Ein klar strukturierter Ablauf und eine Gemeinschaft, die das trägt“.

Mein erster Beitrag zu den Farben des Intersein-Regenbogens bestand im Anleiten des Bambus-Stock Qigong (italienisch: *qigong con bastoncino di bambù*) um 6:30 Uhr. Ich lernte von einem italienischen Qigong-Lehrer, dass man auch mit wenig Worten Übungen anleiten kann (ein kurzes „cambio“ beim „Wechsel“ der Übung oder der Drehrichtung genügt). Von einer Tänzerin lernte ich die Fußhaltung beim Aufwärmen: Der Fuß ist gerade ausgestreckt beim Kreisen der Unterschenkel und Oberschenkel. Das verändert die ganze Körperhaltung! Ein schönes Erleben von Intersein, ich gebe mein Wissen und Erfahrung weiter, und darf auch selber Neues lernen dabei.



Das Männchen weiter oben auf dem Regenbogen hält den *bastoncino* in der einen und die *Martin-Backpacker-Gitarre* in der anderen Hand. So bestand mein zweiter Beitrag zum Schillern des Intersein-Regenbogens im Unterstützen des Singens beim Morgenkreis mit der Gitarre. Auch dabei durfte ich viele schöne neue Lieder lernen, z. B. das „Ich will den Weg der Liebe gehen“ von Gila Antara.



Nach dem Morgenkreis stand *Achtsames Tun* auf dem Programm: Hausreinigung war meine Hauptbeschäftigung, die auch eine nette Episode bereithält: Beim Fegen eines Balkons stieß ich an die Holzverkleidung der Wand, worauf sich 5 Wespen wie Kampfflieger auf den Besen stürzten. Ich hielt die Luft an, und verhielt mich ganz ruhig, froh, dass sich nicht mich als den waren Störenfried ausmachten. Nachdem Miriam, von der Hausgemeinschaft, sicher war, alle Wespen mit Fichtenzapfenrauch aus ihren Unterschlupf geholt zu haben, machte ich mich daran die Löcher der Holzverkleidung mit Silikon zu verschließen. Doch Tags darauf hatten sie wieder ein neues Schlupfloch gefunden. Ich verschloss auch dieses, und mir kam der Spruch von Albert Schweitzer in den Sinn „Ich bin Leben, das Leben will, inmitten von Leben, das Leben will.“ Die Wespen wollten ihr Nest bauen, und ich wollte den Gästen einen angenehmen Aufenthalt bescheren.

Auch im Garten gab es was zu tun: Ernten von Kirschen, roten und schwarzen Johannisbeeren und auch Blaubeeren! Fülle überall und ich durfte ernten, was ich nicht gesät hatte. Der Vergleich von Jesus mit den Lilien auf dem Felde fiel mir ein.

Um noch stärker am Leuchten des Intersein-



Regenbogens mitzuwirken, durfte ich zweimal die *Leitung der Praxis* übernehmen und die Gemeinschaft durch den Tag führen.

Bei all dem Tun war ich immer (oder doch oft) ganz im *Jetzt* und das *Selbst* mit seinen Wünschen und Abneigungen trat in den Hintergrund.



Meine Blumen wurden während der ganzen Zeit ausgiebig gewässert, besonders am 6. Juli, wo mein Continuation Day (Geburtstag) auf ganz besondere, stille und liebevolle Art gefeiert wurde. Ich saß zu den Mahlzeiten an einem hübsch gedeckten Platz, mit Kerze, Blumen, Geschenken und eine einfühlsame Karte mit den Unterschriften aller Anwesenden. Nach dem Mittagessen gabs einen veganen

Geburtstagskuchen mit Rhabarber aus dem Garten und ich durfte die Kerzen ausblasen.

Einmal am *lazy day* (Tag ohne organisiertes Programm) setzte ich mich auf die Parkbank oberhalb der Wiese. Es war nach dem Abendessen, das Geschirr war gespült, ich frisch geduscht, und zum Schlafen noch viel zu früh, da passierte es: Es gab nichts zu tun! Mein Blick fiel mal hierhin, mal dorthin, Geräusche berührten mein Ohr, der Wind streichelte meine Wangen und ich war einfach nur da. Seitdem gehört diese Bank zu meinen Lieblingsplätzen, und ich durfte noch mehrere Male diese Erfahrung von *einfach sein* machen. Ja, ich kann auch mal nix tun!

