

*Interview für die Zeitschrift BIO, Titel:*

## **WEISHEIT FÜR MINIMALISTEN**

***Herr Steiner, in Ihren Büchern beschäftigen Sie sich mit Glück, mit Weisheit und mit Stille. Wie kamen Sie diesen Inhalten näher?***

Es war ein langer Weg für mich. Ich war ja früher in der Werbung tätig, hatte eine erfolgreiche eigene Agentur, merkte aber bald, dass dies nicht ausreichte um zu innerem Frieden zu finden. Da begann ich mich mit philosophischen Fragen zu beschäftigen: Zuerst mit klassischer Philosophie, den alten Griechen, den Existentialisten usw. Das war mir aber alles zu wenig konkret, so kam ich zum Buddhismus. Von da dann zum Taoismus und zum Zen. Gerade auch, weil es da heisst: „Finde es selbst heraus, finde die Antworten in dir selbst.“ So meditiere ich nun seit mehr als 15 Jahren und entdecke dadurch wirklich eine völlig neue Qualität und ein ganz anderes Verständnis des Lebens.

***So gut wie jeder Mensch trägt wohl in sich eine Sehnsucht nach diesen Werten. Doch die meisten sind viel zu sehr mit den Notwendigkeiten und Verpflichtungen des Alltags beschäftigt, als dass sie je Stille und Weisheit finden.***

Das ist das Grundproblem unsere Zeit: Dass wir keine Zeit mehr für das Wesentliche haben. Für die wichtigen Fragen. Für Sinn. Für inneren Reichtum. Wir sind derart beschäftigt mit *Nebensächlichkeiten*, dass sehr viel von uns selbst verloren geht.

***Stichwort „Das Wesentliche“ – davon handelt Ihr drittes Buch. Ist es nicht von Mensch zu Mensch verschieden, was sie oder er für wesentlich hält?***

An der Oberfläche schon, aber da wo es wesentlich wird, haben wir wohl alle dieselben Sehnsüchte. Weshalb sind wir hier? Wofür braucht es uns? Was ist das Geheimnis unseres Daseins?

***Heute gibt es eine Flut von Ratgebern, die mit einfachem Programm Glück und Erfolg verheissen. Was ist davon zu halten?***

Es gibt kein Patentrezept, und so etwas will ich auch gar nicht vorgaukeln. Es geht vielleicht am ehesten darum, dass wir den Zustand von Einheit und Wahrheit in

uns selbst wieder finden – und dafür gibt es sicher verschiedene Wege. Aber mehr Achtsamkeit ist dabei sicher immer hilfreich.

***Wenn ich jetzt doch gerne Rat von Ihnen hätte – oder zumindest einen Vorschlag, wie ich der Weisheit in meinem Leben auf die Spur kommen kann?***

Da möchte ich gerne einfach Charlotte Joko Beck, eine wunderbare Zen-Lehrerin, zitieren: „Das Üben von Meditation wird allmählich das Beste und Schönste sein, was Sie in Ihrem Leben haben.“

***Wenn schon Zen, wie wär's mit Erleuchtung?***

Eine ganz entzückende Nebenerscheinung, wenn die Zeit dafür reif ist! Man sollte da einfach nicht zu verbissen sein. Den Geist wirklich zur Ruhe bringen zu können, ist fürs erste schon genug Herausforderung. Wenn man dem näher kommt, wird alles sehr viel leichter.

***Sie vermitteln Ihre Botschaft auch mit eindringlichen Schwarz-Weiss-Bildern. Man könnte sagen, Sie meditieren mit der Kamera. Können Sie uns verraten, wie so ein Bild entsteht?***

Ich bin ja kein Fotograf, und Bilder sind wirklich eine Art „meditatives Sehen“ für mich. Ich streife einfach umher und warte, bis die Bilder auf mich zukommen. Bis irgendetwas mich berührt, etwas das ich nicht mit Worten ausdrücken kann. Eine Art „stille Übereinstimmung“. Eine Harmonie zwischen den Gegensätzen von Schwarz und Weiss, nah und fern, wichtig und unwichtig. Die Bilder zeigen vielleicht, was ich mit Worten in den Büchern nicht zu sagen vermag.

***Sie arbeiten mit einer Technik, die von ihrem technischen Stand her als überholt gilt: Einmal abdrücken, einen Film belichten, das war's. Keine Nachbearbeitung der Bilder am Computer. So ein Verfahren braucht ein hohes Mass an Konzentration.***

Ja, ein Film in einer alten Rolleiflex-Kamera, das sind zwölf Bilder, die man machen kann. Das diszipliniert, denn es ist keine Knipserei. Da beginnt man, bewusst zu arbeiten. Und genau darum geht es: um Bewusstheit. Das Verfeinern des Bewusstseins. Die Wertschätzung. Die Hingabe. Wenn ich hundert Mal knipsen kann, wird schon ein

Bild dabei sein, wenn ich nur zwölf Bilder auf einen Film habe, muss ich richtig Sehen lernen. Sonst wird es sehr, sehr teuer!

***Rolleiflex-Kamera, Schwarz-Weiss-Film, Wertschätzung, Hingabe – spricht hier vielleicht ein Nostalgiker?***

Es ist für mich einfach das ideale Mittel zum Zweck. Ich mag auch die Sinnlichkeit der Kamera. Die Langsamkeit. Da stecken noch Wertarbeit und Präzision drin. Aber ich gebe es zu: im Moment übe ich auch mit einer modernen Digital-Kamera, werde aber noch nicht richtig warm damit. Es ist einfach nicht dasselbe.

***Viele Ihrer Bilder entstehen auf einer Insel im Atlantik. Herrscht dort für Sie das richtige Klima, um das Wesentliche zu sehen?***

Da ist einfach alles so elementar. Auf Lanzarote scheint mir das Leben an sich näher zu sein. Es gibt viel weniger, das einen ablenkt. Das führt automatisch zum Wesentlichen. Und das ist ja auch der Rat vieler Weiser: Lasse einfach das Unwesentliche weg, dann taucht das Wesentliche ganz von alleine auf. Kein schlechter Ratschlag, denke ich.

***Als ich heute damit begann, mich auf dieses Interview vorzubereiten, stand ich im Supermarkt in einer langen Schlange mit lauer nervös wartenden Kunden. Kann man auch da Zen praktizieren?***

Es ist eine Übungssache. Das Wesentliche ist immer da. Es ist eher ein innerer Zustand als eine äussere Gegebenheit – und dieser Zustand ist eine ganz direkte Erfahrung. Man beginnt das Leben anders wahrzunehmen und zu sehen. Das Grundsätzliche lässt sich auch in Kleinigkeiten erkennen. Das ist es ja gerade, was mir am Zen so gut gefällt: Zen ist in jedem Moment zu finden. Im Supermarkt. Im überfüllten Bus. Beim Ausfüllen der Steuererklärung. Es ist eine Frage unserer Haltung. Unseres Empfindens. Ich sitze beispielsweise gerne in überfüllten Cafés und schaue, ob ich es auch da finden kann. Es sollte nicht nur auf dem Meditationskissen zu finden sein. Ich selbst bin ja auch kein Zen-Mönch, sondern ein normaler Mensch, der sich einfach für die tieferen Fragen und die Wahrheit hinter unserer Oberfläche interessiert.

*Wir haben begonnen mit „Glück“ und „Weisheit“, un dich merke, wie ich mir solche Dinge gerne als Explosion eines Feuerwerks vorstelle. Bei Ihnen kommt das doch recht leise daher.*

Ja, die wahre Explosion ist unheimlich still. Frei von Zeit und Anforderungen. Sie übersteigt all unsere Vorstellungen. Jedes Bild, das wir uns davon machen, ist unzulänglich. Deshalb sollten wir uns am besten gar nichts vorstellen. Einfach stiller werden, ruhiger, langsamer - und uns überraschen lassen. Je mehr wir uns vorstellen, je mehr wir erzwingen wollen, desto mehr verpassen wir es. Wir können das Wesentliche, diesen unfassbar tiefen Zustand von Frieden und Erfüllung, in uns selbst finden, wenn der Lärm und unsere fixen Vorstellungen weniger werden. Es ist ja im Grunde alles schon da. Wir müssen nur den Weg finden, uns wieder daran zu erinnern.

Peter Steiner

(Interview erschienen in der Zeitschrift BIO)

[www.petersteiner.info](http://www.petersteiner.info)