



# Leseprobe

Fleur Sakura Wöss

## Innehalten

Zen üben – Atem holen –  
Kraft schöpfen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 09. November 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Klarheit, Ruhe und Raum zum Atmen - über die wunderbare Wirkung von Zwischenräumen.**

Fernab aller Trends nimmt uns die Zen-Meisterin mit auf eine inspirierende Reise des Zwischenraums, der Klarheit und der erfüllenden Ruhe. In Tokio geboren und mit der japanischen Kultur eng verbunden, erzählt die ehemalige Professorin für Japanologie klug, klar und inspirierend von eigenen einschneidenden Änderungen in ihrem Leben, die sie den Weg des Zen haben weitergehen und die schiere Kraft des Zwischenraums erfahren lassen. Wer sich auf das Innehalten einlässt, kommt zu Atem, nimmt sich Druck und erlebt, dass sich gerade im Nichtstun etwas ereignet, das den Blick verändert und Lösungen möglich macht.



### **Autor**

## **Fleur Sakura Wöss**

---

Dr. Fleur Sakura Wöss wurde in Tokio geboren zur Zeit der Kirschblüte. Daher stammt der Name Sakura (Kirschblüte). Studium der Japanologie und Buddhismuskunde in Wien und Tokio. Sie forschte und lehrte 14 Jahre an der Universität Wien verschiedene Aspekte der japanischen Gesellschaft, Philosophie und Religionen, studierte Japanologie, Buddhismuskunde und Sanskrit und lebte und forschte mehrere Jahre an japanischen Universitäten und als Wissenschaftlerin in einem buddhistischen Tempel. Seit 1973 beschäftigt sie sich mit verschiedenen Meditationsformen. Fleur Wöss ist

Klarheit, Ruhe und Raum zum Atmen - über die wunderbare  
Wirkung von Zwischenräumen.

Fernab aller Trends nimmt uns die Zen-Meisterin mit auf eine inspirierende Reise des Zwischenraums, der Klarheit und der erfüllenden Ruhe. In Tokio geboren und mit der japanischen Kultur eng verbunden, erzählt ehemalige Professorin für Japanologie klug, klar und inspirierend von eigenen einschneidenden Änderungen in ihrem Leben, die sie den Weg des Zen haben weitergehen und die schiere Kraft des Zwischenraums erfahren lassen. Wer sich auf das Innehalten einlässt, kommt zu Atem, nimmt sich Druck und erlebt, dass sich gerade im Nichtstun etwas ereignet, das den Blick verändert und Lösungen möglich macht.

DR. FLEUR SAKURA WÖSS wurde in Tokio geboren zur Zeit der Kirschblüte. Daher stammt der Name Sakura, Kirschblüte. Studium der Japanologie und Buddhismuskunde in Wien und Tokio. Sie forschte und lehrte vierzehn Jahre an der Universität Wien verschiedene Aspekte der japanischen Gesellschaft, Philosophie und Religionen, studierte Japanologie, Buddhismuskunde und Sanskrit und lebte und forschte mehrere Jahre an japanischen Universitäten und als Wissenschaftlerin in einem buddhistischen Tempel. Fleur Wöss unterrichtet Zen im Zen Meditationszentrum, Misho-an, "Tempel des Lächelns", in Wien. Sie arbeitet als Zen-Coach sowie als Vortrags- und Präsenz-Coach und schreibt regelmässig "Fleur's Zen Blog".

Fleur Sakura Wöss

# Innehalten

Zen üben – Atem holen – Kraft schöpfen

btb

# Inhalt

Vorwort.....	7
<b>1 Der unterschätzte Zwischenraum .....</b>	<b>9</b>
Was ist innen, was ist außen?.....	12
Freiräume statt Druck .....	16
Was die Null uns lehrt.....	19
»Zu viel« ist zu wenig an »nichts«.....	23
<b>2 Tun Sie mehr ... nichts.....</b>	<b>29</b>
Die inneren Jagdhunde.....	31
Im Unruhemodus.....	37
Der stete Blick nach außen .....	39
Beim Nichtstun arbeitet das Gehirn .....	43
Immer wieder innehalten:	
täglich, wöchentlich, jährlich, lebenslang .....	45
Das Sabbatical.....	56
<b>3 Zen: Nur im ruhigen Wasser sieht man klar .....</b>	<b>59</b>
Wenn die Sinne ausruhen dürfen .....	60
Ganz still, ganz da, ganz wach.....	63
Das sich verselbstständigende Denken .....	66
Nur der Atem zählt .....	67
<b>4 Den wahren Rhythmus wiederfinden.....</b>	<b>71</b>
Nach Yang kommt Yin .....	73
Rhythmus statt Zeitmanagement .....	75
Yin- und Yang-Zeiten .....	81
Regelmäßigkeit befreit den Geist.....	90
Die 3-2-1-Meditation .....	94

<b>5 Freiheit durch Begrenzung</b> .....	95
Den Geist der Zweiheit erkennen .....	97
Zauberformel: »Alles, was du brauchst, hast du schon« ..	100
Was wirklich Freude macht.....	101
Grenzen öffnen den Weg zum Wesentlichen.....	110
<b>6 Die Leere sprechen lassen</b> .....	115
Die Poesie des Zwischenraums .....	116
Wo Begegnungen sich entfalten .....	122
Nicht-Zeit in der Gegenwart.....	131
Der Raum hinter den Gedanken.....	136
Einswerden mit dem Tuschepinsel.....	141
<b>7 Vollgeräumt: den Zwischenraum zurückerobern</b> .....	147
Orte zum Atmen.....	148
Leere Räume in der Öffentlichkeit schützen.....	157
Orte zum Kraftschöpfen .....	163
<b>8 Abschließende Gedanken</b> .....	175
Innehalten – eine weitreichende Entscheidung.....	176
Das Land der Zwischenräume .....	177
<b>Anmerkungen</b> .....	181

## Vorwort

Sie halten, liebe Leserin und lieber Leser, das Buch einer außergewöhnlichen Frau in den Händen. Fleur Wöss ist Zen-Lehrerin und Coach mit einem in der Wissenschaft geschulten Geist: ein Mensch mit einem großen inneren Reichtum. Jede dieser Facetten bereichert dieses Buch.

Fleur ist ein leiser Mensch, eine nachdenkliche, introvertierte, also eine nach innen gerichtete Person. Die Kraft, die sich aus der Stille speist, begegnet ihr in der täglichen Zen-Meditation. Sie hat die Zwischenräume, von denen sie schreibt, für sich selbst geschaffen und ist damit das allerbeste Beispiel dafür, wie grundlegend Ruhe, Geduld und gelenkte Beharrlichkeit unser Leben verändern können. Wie nur wenige andere Menschen ist Fleur in der Lage, die befreiende Gelöstheit der »meditativen Versenkung« – das ist die wörtliche Bedeutung des Wortes Zen – in Worten zu vermitteln, obwohl dies scheinbar ein Widerspruch ist.

Als Zen-Lehrerin begleitet sie Menschen, die Atem holen und Kraft aus der Ruhe schöpfen wollen. Sie zeigt, wie wichtig es ist, sich der ständigen Reizüberflutung in unserem Leben zu entziehen. Sie fragt danach, wie sich Innehalten gestalten lässt – in einer Welt, in der dies eigentlich gar nicht vorgesehen ist. Gerade deshalb ist es ein spürbares Anliegen dieses Buches, dass Sie das, was Sie lesen, gut in Ihre eigene Lebenspraxis umsetzen können. Sie werden beim Lesen immer wieder Hinweise finden, die es Ihnen erleichtern, Ihre persönlichen Erfahrungen mit der Stille zu machen. Das ist wichtig, denn wenn Sie sich auf diesen Weg begeben, dann

tun Sie etwas, das in unserer Zeit richtig revolutionär ist und bei allem Guten, das aus ihm erwächst, nicht ganz einfach zu leben ist. Probieren Sie die Übungen einfach Stück für Stück aus!

Nicht zuletzt ist dieses Buch auch eine Autobiografie. Sehr persönlich erzählt Fleur von ihrem eigenen Lebensweg. Sie finden hier immer wieder kleine Geschichten und Berichte, aufrichtige Zeugnisse einer Entwicklung, die auf den großen Kulturachsen Asiens und der westlichen Welt verlief, äußere wie innere Stationen. Kurz: Sie erfahren etwas aus dem Leben einer ungewöhnlichen Frau, die ihren eigenen Weg aktiv gestaltet, indem und gerade weil sie ihn wach und gleichzeitig in tiefer Ruhe geht.

Sie merken schon: Dieses Buch besteht eigentlich aus mehreren Büchern. Es ist ein feines Geflecht, das uns das *ma* nahebringt, diesen Zwischenraum zwischen Dingen und Ereignissen, Materie und Geist, Räumen und Zeiten.

Freuen Sie sich auf viele inspirierende Gedanken und Geschichten. Und dann gehen Sie auf die Suche nach Ihren ganz eigenen Zwischenräumen! Wir wünschen Ihnen von Herzen viele reiche und heilsame Erfahrungen auf diesem Weg.

*Dr. Sylvia C. Löhken*  
*Coach für introvertierte*  
*Persönlichkeiten*  
*www.intros-extros.com*

*Tom Peters*  
*Pianist und Komponist*  
*www.tompeterspiano.de*

# 1

## Der unterschätzte Zwischenraum

»Es ist der Zwischenraum, der das Ganze ausmacht«, sagte meine Mutter. Als Kind hatte ich ihr zugesehen, wie sie in einer flachen Schale Blumen arrangierte. Sie liebte die minimalistische Art, einzelne Blumen in Szene zu setzen. Sie hatte das schon vor meiner Geburt von einer Blumensteckmeisterin gelernt, als sie in Tokio Musikwissenschaft unterrichtete.

Sie erklärte mir immer wieder, dass es auf den Zwischenraum ankäme. Die Schönheit einer einzelnen Blüte käme durch das Auslassen von etwas anderem besser zur Geltung. Würde man viele Blumen überall hinstellen, verlöre die Gesamtkomposition ihren Rhythmus. »Aha«, dachte ich mir damals als Zehnjährige, »offenbar kann man sogar bei etwas Kleinem wie bei einem Blumengesteck Dinge verschieden sehen.«

Später, zu Beginn meiner Studienzeit als Japanologin, betrat ich dennoch eine völlig fremde Gedankenwelt. In Japan, brachte sie mir bei, sei das Ungesagte, das Ungeschriebene und das Nichtfassbare oftmals wichtiger als das Konkrete, Sichtbare und Ausgesprochene. Um in Japan »mitreden zu können«, sei es wichtig, die Pausen zwischen den Worten zu beachten, die Nuancen fast unmerklicher Mimik zu deuten und die Leere, den Zwischenraum interpretieren zu lernen.

Ich fand das sehr geheimnisvoll und faszinierend. Das

Weglassen des Geplanten und des Ausgefüllten bedeutet Offenheit für Ungeplantes. Dazu bedarf es des Innehaltens. Es bedarf des Zwischenraums zwischen dem ansonsten Ausgefüllten.

Das Prinzip »Alles ist möglich« scheint heute in Europa ein Leitgedanke zu sein. Eine Woche Urlaub auf den Malediven ist für viele Menschen kein Problem. Mit Delfinen zu schwimmen, ist im Urlaubspaket inbegriffen. Mit ein bisschen Training kann man heute den Mount Everest besteigen, einen Marathon laufen oder über glühende Kohlen gehen.

Was früher nur einige Auserwählte tun konnten und durften, ist im heutigen Alltag des Durchschnittsbürgers angekommen. Tausende von Büchern predigen, dass alles für jeden einzelnen erreichbar sei – vorausgesetzt, man setze sich ein Ziel und verfolge es konsequent. Und doch – bei all diesen Möglichkeiten! – fehlt den meisten Menschen nicht etwas? Sie scheinen nicht zufriedener als früher zu sein, an Stress und Burnout wird immer häufiger und in erschreckendem Maße gelitten. Haben da manche zu viel gewollt? Oder ist es ein Phänomen der Zeit? Haben wir etwas übersehen?

Wenn wir uns zu Weihnachten mit Karpfen, Weihnachtsgans und Süßigkeiten vollstopfen, dann fühlen wir uns anschließend nicht wohl. Der Körper braucht Zeit, die Üppigkeiten zu verdauen, und Zeit, um sich zu erholen. Wenn wir zwölf Stunden auf den Computermonitor starren, weil ein Projekt dringend fertiggestellt werden muss, dann tun uns die Augen weh, wir sind steif und brauchen Bewegung und Abwechslung.

Wenn ich ein Haus geerbt habe und alle übernommenen Möbel in meine Wohnung stellen muss und mich nicht mehr darin bewegen kann, dann geht der Sinn der Möbelstücke verloren. Alle diese Beispiele lassen mich schreien: »Das ist uns zu viel! Zu viel, zu viel, zu viel!« Heute trifft das auf

viele Bereiche unseres Lebens zu. Zwischen den Aktivitäten, Zielen und all den anderen wichtig scheinenden Dingen gibt es etwas, das droht, verloren zu gehen. Etwas, das zwischen allem wirkt, jedoch unsichtbar und nicht greifbar ist. Ich nenne es, meiner Mutter folgend, Zwischenräume. Wie dankbar bin ich ihr heute, dass sie mich diese Weisheit auf einfache und schlichte Weise gelehrt hat!

Als ich im ersten Studiensemester das Tao Te King – die grundlegende Schrift des chinesischen Philosophen Laotse – las, begegnete mir im Vers elf zum ersten Mal konkret die Idee, dass dort, wo »nichts« ist, der Sinn eines Gegenstandes liegen kann:

»Dreißig Speichen vereinen sich in der Nabe des Rades. Doch erst die Leere in der Mitte lässt das Rad sich drehen. Aus Lehm werden Gefäße geformt. Doch erst die Leere gibt dem Gefäß den Sinn. Türen und Fenster werden durch die Mauer gebrochen, um ein Zimmer zu bauen. Doch nur indem das Zimmer leer ist, ist es als Zimmer zu gebrauchen. Der Sinn von allem, was vorhanden ist, kommt nur von dem, was nicht vorhanden ist.«<sup>1</sup>

Als ich das gelesen hatte, sah ich mich in meinem Zimmer um, und ja, ich musste erkennen, dass da was dran war. Selbstverständlich ist es wichtig, dass ein Zimmer Wände hat. Und auch Möbel haben ihre Funktion. Doch so unaufgeräumt wie mein Studentenzimmer normalerweise aussah, konnte ich es als »Wohnzimmer« nicht gebrauchen, sondern eher als »Ab-lageort«. Ich konnte weder hindurchgehen, ohne über Bücherstapel zu stolpern, noch mich mit Freunden auf den Boden setzen, ohne vorher aufzuräumen. Das, *was nicht ist*, nämlich der freie Raum, um das Zimmer benutzen zu können, fehlte.

Seither entdecke ich viele Beispiele dafür, dass das Konkrete, Materielle, *das, was ist*, nur eine Seite darstellt. Das, *was nicht ist*, kann jedoch genauso wichtig, manchmal sogar

wichtiger sein. Heute, in der Zeit des »Alles ist möglich«, sind wir an einem Punkt angelangt, an dem wir für unser Überleben dem Leeren und den Zwischenräumen unsere Aufmerksamkeit schenken sollten. Wir brauchen eine Revolution der Leere.

Bis heute hat *das, was ist*, in unserer Kultur einen höheren Stellenwert. Nämlich einen so hohen, dass die zweite Seite, *das, was nicht ist*, gar nicht mehr wahrgenommen wird.

»Da ist ja nichts«, »da fehlt etwas«, das sind Sätze, die ich häufig höre. Ein leerer Raum ist für eine Europäerin, der die Möbel darin fehlen, nutzlos, für einen Japaner, der das Potenzial des leeren Raumes für Schlafen, Essen, Arbeiten mitdenkt, wunderbar. Es ist an der Zeit, über die Grenzen unserer Kultur zu schauen und die Dinge mal von einer anderen Seite zu betrachten. Der Zwischenraum wird uns dabei helfen.

Als ich vor einigen Jahrzehnten in die Schule ging, waren meine Lehrer noch ziemlich überzeugt, dass die Wirklichkeit fixen Naturgesetzen gehorcht und dass die Menschen grundlegend das Gleiche sehen, hören und schmecken.

Heute ist gar nichts mehr fix. Wir entdecken nach und nach, dass verschiedene Kulturen Dinge verschieden sehen. Denn es kommt nicht nur darauf an, *was* wir wahrnehmen, sondern, *wie* wir es deuten.

## Was ist innen, was ist außen?

Vor einigen Jahren saßen mein Mann Paul und ich in der Bahn von Frankfurt nach Österreich. Gegenüber saß ein altes Ehepaar, das sich angeregt unterhielt und uns sehr schnell in ihr Gespräch mit einbezog. Die Dame, so erfuhren wir im Laufe des Gespräches, war 87, ihr Mann 96 Jahre alt. Beide waren Wissenschaftler. Sie, Anneliese Pontius, Professorin für

Neurologie und Psychiatrie an der Harvard Medical School, war auf dem Weg nach Wien, wo sie an der Universität einen Vortrag halten sollte. Er, Chemiker, Dieter Pontius, Professor für Biochemie in New York, begleitete sie.

Es war die interessanteste und vergnüglichste Bahnfahrt unseres Lebens, und die sieben Stunden vergingen wie im Fluge. Anneliese erzählte, sie sei eine von 27 Forschern gewesen, die zum ersten Mal mit einem Volk in Papua-Neuguinea Kontakt aufnehmen konnten, die Chance dazu war allerdings lebensgefährlich gewesen. Die Eingeborenen hatten bis dahin jeden umgebracht, der nicht zu ihrem Volk gehörte.

Anneliese Pontius überlebte die Forschungsreise. Warum bringen diese Papua-Neuguineer jeden um, der sich ihnen nähert? Das war die Frage, die sie danach hauptsächlich beschäftigte. War es nur blinde Feindseligkeit, oder könnte es andere Gründe dafür geben? Im Laufe der Forschungen fand sie heraus, dass die dortigen Eingeborenen tatsächlich die Weißen anders *sahen* und sie gar nicht als menschliche Wesen erkannten! Und sie entdeckte, dass das auf eine neuronale Abkürzung zurückging, die sich in den Schaltungen im Gehirn gebildet hatte. Diese beschleunigte die Wahrnehmung der Steinzeitmenschen um 250 Millisekunden, da sie sich den Umweg über den Neocortex ersparte. Dadurch konnten sie viel schneller Gefahren wie gefährliche Schlangen erkennen, und das konnte ihnen im Dschungel das Leben retten.<sup>2</sup> Diese Abkürzung ging jedoch auf Kosten einer anderen Fähigkeit, nämlich, fremde Gesichter differenziert zu erkennen.

Unterschiedliche Kulturen können vollkommen verschiedenen wahrnehmen, je nach ihren Lebensbedingungen, das hatte ich auf dieser Bahnfahrt aus erster Hand gelernt.

Wahrnehmungsunterschiede beschränken sich nicht auf das Sehen, sondern treten genauso beim Hören und damit beim Spracherwerb auf. Eine Asiatin, in deren Sprache kein

