

Meditation und Speed-Arrangement

Interview mit Frank Huppertz

Wie sind Sie auf Ikebana aufmerksam geworden und wie sind Sie zum Ikebana der Ikenobo-Schule gekommen.

Mitte der Nullerjahre begann ich mich mit dem Thema Zen zu beschäftigen und nahm an Meditationsretreats im Rahmen von Zen und Kontemplation am Benediktushof in Holzkirchen teil. Dort fielen mir immer die Arrangements in den Meditationsräumen (Zendo) auf. Wenn ich davorstand, berührten mich diese Ikebana-Arrangements immer tief, und ich wurde neugierig und wollte wissen, was „dahinter steckt“.

Da ich damals in Krefeld, in der Nähe von Düsseldorf wohnte, war der Weg in das Japanische Viertel nicht weit, und das erste Gefäß und der erste Kenzan wurden schnell gekauft. Leider entsprachen meine ersten Versuche nicht dem, was ich im Benediktushof gesehen hatte. So entschloss ich mich, diese Kunst wirklich zu erlernen.

Meinen ersten Ikebana-Kurs nahm ich bei Elsbeth Herberich und wusste von da an, dass der KADO mein Weg ist. So gehe ich diesen Weg mittlerweile seit 2008. Anfangs lehrte Elsbeth noch als Lehrerin der „KIKU-Schule“, die sich jedoch nach dem Tod der Gründerin aufgelöst hat. Nach einer Zeit der Orientierung schloss sie sich der Ikenobo-Schule an und hat mich dann als Schüler auch vom Weg dieser Schule überzeugt.

Ich habe mich für Ikenobo entschieden, da für mich das Wesentliche betont wird: Es geht nicht um das Ergebnis eines Ikebanas, sondern um den Weg dorthin.

Immer wieder in Berührung mit der Stille zu kommen, das Wesen von Ikebana, mein Wesen zu erfahren. So verstehe ich Ikenobo-Ikebana als Lebensweg: „Nicht nur schöne Blumen, sondern auch Knospen und verwelkte Blumen haben Leben, und jede hat ihre eigene Schönheit. Indem man Blumen mit Ehrfurcht arrangiert, verfeinert man sich selbst.“ (Zitat: Senno

Ikenobo, Ikenobo-Headmaster)

Was ist für Sie das Wesentliche an Ikebana?

Für mich ist das Wesentliche die Begegnung mit den Pflanzen und damit mit dem Leben. Geburt, Alter, Krankheit und Tod sind unumstößliche Grundprinzipien des Lebens. Diese werden in einem Ikebana-Arrangement sichtbar. Zudem ist das Arrangieren selbst und auch der Prozess vor dem eigentlichen Arrangieren für mich Meditation.

In der Natur die Linien erkennen und sich von den Pflanzen „finden lassen“ und der Inspiration in der Natur begegnen, ist der



Beginn meines Ikebana-Arrangements. Diese Begegnungen in Stille, schlussendlich die Begegnungen mit mir selbst, sind berührende Momente. Dazu gehört auch das Scheitern, wenn ein Arrangement nicht gelingen will und man verzweifelt, weil eine Pflanze nicht so stehen will, wie man sich das denkt. Da bleibt nur der Weg zurück in die Stille und der wortlosen Sprache der Pflanzen zu lauschen. Die Ikenobo-Senior-Professorin Christine Lener pflegt zu sagen: „Frag die Blumen...“.

Neben Ikebana befassen Sie sich mit Stressreduktion/-bewältigung durch Achtsamkeit (MBSR = Mindful Based Stress Reduction). Können Sie das näher erläutern?

Ich stamme aus dem Rheinland und bin ländlich-christlich-katholisch sozialisiert worden. Wäh-

rend einer Lebenskrise in meinen 30ern stellte sich mir dann die Sinn-Frage, warum bin ich hier, in dieser Welt, am Rand des Universums? „Meine“ Religion konnte mir keine Antworten mehr geben.

In dieser Zeit begegnete ich Wiligis Jäger, dem Begründer des Benediktushofs. Durch seine Deutung der christlichen Mystik, mit dem Brückenschlag zum buddhistischen Zen, konnte ich meinen Frieden mit der Spiritualität der katholischen Kirche finden, da mir nun eine neue, sehr persönliche Deutung zur Verfügung steht. Hierbei elektrisiert mich seitdem die Essenz des Zens. Es geht um die bewusste Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks, immer um das JETZT, um die radikale Akzeptanz, dessen, was ist. Immer wieder dorthin zurückzukehren und jeden Augenblick neu zu leben ist für mich eine wesentliche Botschaft des Zens bzw. der christlichen Kontemplation.

Diese Einsicht verschafft mir eine neue Deutung meines Lebens. Dies wollte ich auch anderen Menschen vermitteln, jedoch nicht im Rahmen einer Religion oder Philosophie, sondern ganz praktisch, ohne jedwede Theologie dahinter. Da fiel mir dann plötzlich das Konzept von MBSR in die Hände, einer achtsamkeitsbasierten Methode mit Stress umzugehen, die völlig säkular und fernab jeder esoterischen Lehre daherkommt.

Sie ist evidenzbasiert und hat mittlerweile eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien durchlaufen und ist damit wohl auch die am besten untersuchte Achtsamkeits-Methode, wenn auch in einem medizinischen Kontext. Daher habe ich eine Ausbildung zum MBSR-Lehrer durchlaufen und konnte lernen, wie verschiedene, auf östlichen Traditionen basierende Achtsamkeitspraktiken stressgeplagten Menschen helfen, besser mit Stress umzugehen.

Der Begründer der Methode, Jon Kabat-Zinn, nutzt hierzu die

Metapher: „Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen zu surfen.“ Damit schließt sich der Kreis: Die Berührung mit dem gegenwärtigen Augenblick, die Verkörperung von Achtsamkeit, das ist das verbindende Glied zwischen Ikebana und MBSR.

Was haben Sie zuerst erprobt/praktiziert – Ikebana oder MBSR. Gibt es Verknüpfungspunkte bzw. eine gegenseitige Beeinflussung von Ikebana und MBSR?

Eine erste praktische Verknüpfung zwischen Ikebana und MBSR war, dass ich in der MBSR-Studiengruppe, 40 Menschen, immer für ein Ikebana in der Mitte des Unterrichtsraumes gesorgt habe. Wie so häufig, erhielt ich viel positives Feedback für diese Arrangements. Sie waren häufig Thema von berührenden und tiefgreifenden Gesprächen über Lebensthemen.

Diese Tradition behalte ich auch in meinen MBSR-Kursen bei: Während einer Meditation oder des Arrangierens entstehen Gefühle und Gedanken, die einen aus der Wahrnehmung der Gegenwart „wegtragen“. Aus Gedanken entstehen Gefühle, aus Gefühlen entstehen Gedanken, manchmal verstärken sie einander. Das Arrangement will nicht gelingen, Frustration, ja sogar Wut und Selbstzweifel kommen auf. Da hilft dann wieder – im wahrsten Sinne des Wortes – die „Besinnung“ auf den gegenwärtigen Moment.

Die Konzentration auf den Atem beispielsweise führt mich dann zurück in den Augenblick, da jeder Atemzug frisch und neu ist und sozusagen ein „Fahrzeug in die Gegenwart“. Jeder Augenblick entsteht und vergeht gleichzeitig, aber jeder Augenblick ist auch die Chance für einen Neubeginn. Und im Arrangieren eines Ikebanas ist es in der Erfahrung der Stille häufig so, dass dann plötzlich eine neue Idee entsteht, einfach so, ohne dass man es will, und plötzlich gelingt das Arrangement.

Beides – MBSR und Ikebana – haben etwas mit „Geschehen lassen“ und „Einlassen auf den Augenblick“ zu tun, akzeptieren,

was gerade ist, ohne zu bewerten und von dort aus neu zu beginnen.

Nehmen Sie weiter Unterricht? Wie oft gestalten Sie Arrangements?

Ja. Ich besuche regelmäßig (viermal im Jahr) die mehrtägigen Kurse meiner Lehrerinnen Elsbeth Herberich und Christine Lener am Benediktushof in Holzkirchen. An diesem Ort sind die Kurse in den Tagesablauf des Hofes eingebunden. Das bedeutet, dass das Sitzen in Stille (Zazen) den Rahmen gibt. Dies ist für mich eine wesentliche und wertvolle Begleitung meines Kado. Denn im Sitzen in der Stille können die während des Kurses gemachten Erfahrungen nochmals tiefer in mir resonieren und wirken.



So können z. B. die Korrekturen meiner Lehrerin, die die nicht korrekten Linien eines Shokas kritisiert, in dem Moment viel Widerstand und Wut in mir hervorrufen. Auf dem Kissen habe ich dann die Möglichkeit mir mit Mitgefühl für mich selbst zu begegnen und tatsächlich daran zu wachsen, statt diese Korrekturen auf mich als Person zu beziehen, um mich dann in Selbstzweifeln und -vorwürfen zu verzehren. Das hilft weder mir noch den Blumen. Aus dieser Perspektive ist die Meditation auf dem Kissen dann wahrlich lehrreich und heilsam, und zwar in meinem eigenen inneren Heilungsprozess.

Erteilen Sie Unterricht bzw. organisieren Sie Workshops?

Von Seiten der Ikenobo-Schule habe ich noch keine Lehrerlaubnis, aber ich arbeite daran. Jedoch ist mein Ikebana Teil von kleinen Workshops im Zendo „Raum für spirituelle Wege“ in Berlin. Hier stelle ich beispielsweise ein Ikebana im Rahmen eines Meditationsnachmittags und stehe den Teilnehmenden dann für Fragen zur Verfügung. Auch nehme ich an Kunstausstellungen auf Mallorca teil, wo ich gemeinsam mit Keramikerinnen, die auf der Insel leben, Ikebanas in deren Gefäße arrangiere. Diese Arrangements sind dann Teil der Ausstellung. Begleitend hierzu stelle ich dann auch „live“, sodass die Ausstellungsbesucher und -besucherinnen die Gelegenheit haben, dieser Meditation beizuwohnen bzw. gleich selbst zu meditieren. Sicherlich eine nicht alltägliche Erfahrung im Zusammenhang mit einer Kunstausstellung.

Sie hatten gerade jetzt die Gelegenheit eine Reise nach Japan zu machen. Bestimmt waren es dort viele kulturellen Erfahrungen jeglicher Art?

Oh ja! Ich bin mit einer Gruppe von Kado-Weggefährtinnen und -gefährten nach Japan gereist, um die Herbstausstellung der Ikenobo-Schule in Kyoto zu besuchen. Aber wir nutzten auch die Zeit für eine dreiwöchige Kulturreise durch Japan und hatten auch die Gelegenheit einen Anagama-Keramik-Künstler in den Bergen in der Nähe von Nagano zu besuchen.

In der Ausstellung der Ikenobo-Schule in Kyoto waren ca. 900 Arrangements ausgestellt. Eine wahre Pracht! Natürlich war die schiere Vielfalt überwältigend, aber auch die Perfektion und Kreativität der Ersteller und Erstellerinnen war atemberaubend. Es gab zwar Gedanken wie „da kommst du nie hin...“ aber gleichzeitig war es auch eine Quelle der Inspiration, all die Kreationen zu bewundern.

Jedes Mal, wenn wir von Einheimischen gefragt wurden, warum wir Japan bereisen und wir daraufhin antworteten, dass wir wegen Ikebana da seien und selbst Ikebana stellen und Stu-

dentInnen von Ikenobo seien, erhielten wir ein langes Ooh und eine tiefe Verbeugung in Kombination mit „arigato gozaimas“, ob der Tatsache, dass Europäer dieses japanische Kulturgut nach Deutschland weitertragen. Wir fühlten uns gleich willkommen, sehr geehrt und wertgeschätzt.

Diese Wertschätzung und das Gefühl der Verbundenheit begleitete uns die gesamte Reise. Die Selbstverständlichkeit, dass Alles mit Allem verbunden ist. Dieses respekt- und in würdevolle Miteinander ist für mich ein Ausdruck der japanischen Kultur und ein großer Unterschied zum Selbstverständnis der Gesellschaften in Deutschland bzw. Europa. Ach ja, und nicht zuletzt ist generell der Umgang miteinander deutlich friedvoller als hier in Deutschland (vor allem im Vergleich zu meiner Wahlheimat

Berlin), sogar in den Riesenmetropolen Tokio oder Osaka.

Hatten Sie zuvor schon einmal Gelegenheit, Ikebana in Japan zu praktizieren?

Wir waren nur drei Wochen in Japan. Es blieb daher leider keine Zeit an Kursen teilzunehmen. Bemerkenswert war jedoch eine Begegnung in einem Keramikladen in Kurashiki, in welchem ich eine interessante Bizen-Keramik-Vase entdeckt hatte. Beim Bezahlen fragte der Ladeninhaber, woher wir stammen und warum wir in Japan sind. Der Hinweis auf meine Herkunft und Ikebana-Aktivitäten rief wiederum ein wertschätzendes „OOOOOOHHH“ hervor und eine gleichzeitige Aufforderung, ein Ikebana in seinem Laden zu stellen. Die Blumen dafür gab es hinter der Theke. So erhielt ich die einmalige – aber auch sehr spontane Gelegenheit – ein

„Speed-Ikebana“ vor Ort zu kreieren, welches dann wiederum mit viel „arigato gosaimasu“ von Seiten des Ladenbesitzers bedacht wurde.

Gibt es in Ihrer Ikebana-Gestaltung Vorlieben oder Schwerpunkte für bestimmte Formen oder Materialien? Welches sind Ihre Lieblingsblumen oder -pflanzen? Arbeiten Sie mit nonfloralen Materialien?

Die klassischen Formen berühren mich besonders. Beispielsweise ein „Ishuike Shoka Shofutai“ mit Linien von Pfirsichblütenzweigen ist für mich der Ausdruck perfekter Harmonie. Aber auch moderne Arrangements, wie ein „Jiyuka im Nageire Stil“ bringen Tradition, Harmonie und Rhythmus sowie modernen Lifestyle perfekt zusammen. Gerne stelle ich mit Pflanzen aus der Natur, die



der jeweiligen Jahreszeit entspringen. Besonders freue ich mich aber auf den Frühling mit seiner Blütenpracht, und ab und zu gönne ich mir Anfang des Jahres dann auch ein paar Quitzenzweige.

Ein Shoka oder Jiyuka stelle ich dann besonders gerne. Ein klassisches Gladiolenshoka im Sommer hat aber auch seine ganz besondere Ästhetik. Non-florale Materialien sind in der Ikenobo-Schule nicht so im Fokus, insofern beschäftige ich mich nur ab und zu damit, merke jedoch, dass auch hier ein Umdenken stattfindet und moderne, nonflorale Materialien immer mehr Berücksichtigung finden.

Aber alles, was mit „Wabi-Sabi“ daherkommt, integriere ich gerne in ein Arrangement. Je einfacher und augenscheinlich wertloser, desto interessanter finde ich den Gegenstand oder das Gefäß. Das können dann die unterschiedlichsten Alltagsmaterialien, wie Tassen, Löffel, Schalen, Büroklammern oder ähnliches sein. Da kennen die Kreativität und Spontanität keine Grenzen: Sowieso: Bei Spaziergängen oder Wanderungen mit meiner Frau habe ich fast immer eine Schere dabei, und ich komme selten ohne „Ikebana-rohmaterialien“ wieder nach Hause.

Daher ermahnen mich meine Lehrerinnen und Ehefrau gebetsmühlenartig, immer nur so viel Pflanzenmaterial zu schneiden, wie auch gestellt werden kann. Insofern: Ein Beweis dafür, dass ich auf dem Weg bin und noch viel lernen muss. Aber das kennen die meisten Ikebana-Brüder und Schwestern und deren Partner wahrscheinlich zur Genüge.

Die Fragen stellte Bärbel Hollmann.

Fotos: Frank Huppertz

