

SAN GIMIGNANO

vom 30. Mai bis 6. Juni

Unvergessliche
Aussichten beim
Umrunden der
Stadtmauer in der
schönen Toscana.
Foto: B. Desch



Yoga und Meditation Erfahrungen im Kreuzgang

Von Bärbel Desch

Wir sind 28, sechs Männer, 22 Frauen. Zum Kurs Yoga und Meditation haben wir uns im italienischen San Gimignano getroffen. Adeline Scheidthauer aus Kleinostheim ist für das Yoga-Programm zuständig, Pater Christoph Weberbauer von den Augustinern übernimmt die Meditation und das kulturelle Programm.

Das Augustinerkloster wird für eine Woche unsere Heimat sein. Eng schmiegt es sich an die historische Stadtmauer von San Gimignano. Dicke Bruchsteinmauern schließen die Hitze aus. Es gibt ausreichend viele Pilgerzimmer, einige sogar mit Dusche und WC, andere teilen sich Etageduschen und -toiletten.

Zurzeit leben drei Pater dort. Pater Christoph aus Deutschland, den wir schon aus dem fränkischen Messelhausen kennen, Pater Delfio aus Peru, der oft gedankenversunken an seiner Gitarre zupft und sich mit den Liedern von Lady Gaga auskennt und Pater Dolfo aus den Niederlanden, der immer für ein Späßchen zu haben ist.

Pater Brian ist gerade zu Besuch in seiner amerikanischen Heimat.

Die Veranstalter hatten ein „bisschen Bauchschmerzen“, als sie in die Endplanung des Workshops gingen. 30 Personen zu verpflegen, das sah nach einem Problem aus. Die redewandten und in der Energie kaum zu bremsenden Küchenhelfer Raissa und Graziella haben am Wochenende frei - und mitten in der Woche ist auch noch ein italienischer Feiertag. Außerdem gibt es keinen geeigneten Raum für die Yogastunden. Die Gruppenräume sind nicht groß genug für 30 Personen.

Jetzt, Anfang Juni, ist es kühl im Haus. Ein bunter Haufen hat sich zum Kursus zusammen gefunden. Ärztinnen, Richter, Broker, Yogalehrerin, Journalistin, Pressesprecherin, Physiotherapeuten, Krankenschwestern, Ruheständler und Hausfrauen. Niemand fragt danach, was du bist oder im Leben erreicht hast. Es hat auch niemand nach der Konfession gefragt - willkommen ist jeder Christ. Was wir erwarten?

Manche gar nichts, manche erhoffen sich Ruhe und manche wollen einfach nur einen neuen Blick, eine neue Perspektive für das zukünftige Leben.

„Alles fügt sich“, das wird zum geflügelten Wort in dieser Woche. In der Küche finden sich jeden Tag ausreichend fleißige Helfer ein, von Tag zu Tag entwickelten die Küchendienstler mehr Phantasie. Es läuft wie geschmiert.

Der obere Kreuzgang wird als idealer Yogaraum entdeckt. Nach kräftigem gemeinsamen Schrubben ist der Taubendreck entfernt, die Akustik ist wunderbar und da der Kreuzgang ohnehin zum Weinen schön ist, möchte man eigentlich gar nicht mehr hier weg.

Ein reiner Wellnessurlaub wird das auf jeden Fall nicht, das wird gleich nach der Eröffnungsrunde klar, als der Tagesplan bekannt gegeben wird. Morgens um 7 Treffen auf dem Turm zu Atemübungen und einem meditativen Rundgang von gut 3,5

„Alles fügt sich“ Glühwürmchen wie Sterntaler

Kilometern entlang der alten Stadtmauern. Auf einer Wiese sanfte Dehnübungen, danach zum Frühstück zurück ins Kloster. 16 Personen brauchen wir pro Tag in der Küche, damit alles reibungslos läuft. Vorbereiten, Kaffee kochen, Tisch neu eindecken, abwaschen - alles, was dazugehört. Von 10 bis 12 Uhr geht es weiter mit Yoga. Adelinde nimmt auf jeden Rücksicht bei ihrem Programm. Sanft und vorsichtig, damit sich niemand überanstrengt, leitet sie an. Bei der Schlussspannung werden die allzu Entspannten dann vom Klang der Klosterglocke in die Wirklichkeit zurückgeführt.

Nach dem Mittagessen bleibt gerade genug Zeit, sich in die Stadt zu schleichen, um „das beste Eis der Welt“ zu kaufen, dann geht es weiter mit dem Kulturprogramm im Dom. Pater Christoph führt anhand der Fresken durch die biblische Geschichte. Wem vom Alten und Neuen Testament nur die Kinderbibel in Erinnerung geblieben ist, wundert sich. Nett gingen sie in der Zeit von vor mehr als 2000 Jahren gerade nicht miteinander um. Das Gebäude macht sprachlos, so reich ausgeschmückt ist die Kirche, die ein außerordentliches Monument der romanischen Architektur der Toscana ist. Erbaut wurde der Dom Anfang des 12. Jahrhunderts und 1148 von Papst Eugen III. eingeweiht. An der rechten Seite ist sie vollkommen von Fresken von Barna da Siena, links von Bartolo di Fredi und an der Wand des Eingangs von Benozzo Gozzoli geschmückt.

Um 18 Uhr dann meditatives Singen in der kleinen Klosterkapelle. Einige von uns haben wunderschöne Chorstimmen, an die sich die Zaghafte wunderbar anlehnen können. Danach Abendessen und dann trifft man sich freiwillig auf dem Turm, um dem Sonnenuntergang zuzuschauen, der die umliegenden Hügel in ein Glutrot taucht. Sofort danach geht der Vollmond auf - es ist fast zuviel, zuviel Schönheit, die hier vor Ort ist. Als Postkarte würde dieser Anblick glatt durchfallen - zu unrealistisch.

Die Tage ähneln sich im Programm. Die Kirchen wechseln. Auch die Augustinerkirche hat wunderschöne Fresken vorzuweisen. Erbaut wurde sie zwischen 1280 und 1298 im romanisch-gotischen Stil. Der Chor ist ganz von einem monumentalen Fresko bedeckt, der das Leben des heiligen Augustinus darstellt und von Benozzo Gozzoli zwischen 1461 und 1464 gemalt wurde.

Inzwischen ist es heiß geworden in der Toscana, Sehr heiß. Die Temperaturen schwanken

zwischen 34 und 36 Grad und wir kommen aus einem sehr kühlen deutschen Frühsommer hierher. Die Abende verbringen wir auf dem Turm. Sonja und Dieter erzählen Geschichten und Märchen in dieser wunderschönen Atmosphäre, Christine gibt zusätzliche Yoga-Einheiten im Sonnenuntergang und Katharina bietet meditatives Tanzen an. Es herrscht eine wunderbare Ruhe.

Am Freitag steht eine Wanderung zur Kirche Pieve di Cellole mit anschließender Weinprobe auf einem Weingut auf dem Programm. Gegen 15 Uhr starten wir, nach kurzer Zeit mit hochroten Köpfen, durch die Weinberge und die Hügel der Toscana. Die Klosterkirche liegt ungefähr 3 Kilometer von unserem Kloster entfernt. Wir sind über jeden Baum dankbar, der uns Schatten gibt und auch über den Gottesdienst in der Klosterkirche.

Es ist etwas kühler, als wir zum Weingut aufbrechen, und wir sind hungrig geworden. Aber in der Fattoria di Fugnano steht vor dem Essen die Einweisung in den Wein, der uns erwartet: eine Kostbarkeit der Toscana, der Vernaccia. Er gehört zu den kostbarsten Weinen der Region und wird ausschließlich in der Gegend von San Gimignano hergestellt. Es geht die Sage, dass auch der große Dante diesen edlen Tropfen außerordentlich geschätzt hat. Die Stimmung hebt sich mit dem ersten Glas und die jungen Betreiber des Weingutes schaffen es, alles hungrigen Mäuler mit Antipasti zu stopfen.

Der Heimweg dauert 45 Minuten. Es ist dunkel, der Vollmond versteckt sich noch hinter den Hügeln, dafür schaut er uns morgens um 7 bei den Dehnübungen auf dem Turm zu. Wir können es kaum glauben, als wir Richtung San Gimignano zurückwandern, Tausende von Glühwürmchen beleuchten den Weg, so als wären all die Sterne für uns vom Himmel gefallen. Es ist wie ein Märchen.

Am nächsten Tag treffen wir uns noch einmal zur abschließenden Meditation an einem Teil der Stadtmauer, die von Jasmin überwuchert ist. Der Duft ist betäubend, als Pater Christoph aus den Tagebüchern der ETTY HILLESUM vorliest, einer niederländischen Jüdin, die in Auschwitz starb. Sie erzählt in ihren Aufzeichnungen vom Jasmin, von dessen Duft und von ihrem unbeugsamen Glauben an Gott, dem sie diesen Jasmin widmet. Bei der anschließenden Abschlussrunde wird es emotional. Wir kennen uns alle etwas besser jetzt, niemand verschließt sich mehr. Es gibt Tränen, es wird von Schicksalen erzählt, viele haben eine große Last zu tragen - aber alle gehen gestärkt nach Hause.



Und zu Hause blüht der Jasmin

Spontan fällt mir ein: „Kommt alle her, die ihr mühselig und beladen seid...“ Das passt jetzt, denn hier gibt es Trost, Verständnis und neue Hoffnung.

Manchmal ist mir bange um unser Land, um Europa und die Welt überhaupt. Aber ich habe in dieser Woche gelernt, dass ich keine Angst haben muss. Wenn 30 so unterschiedliche

Menschen eine Woche lang so miteinander umgehen können wie wir in dem Kloster, dann ist nichts verloren, denn wir sind schließlich nicht einmalig. Da gibt es noch mehr davon auf der Welt. Alles wird gut werden, alles wird sich fügen.

Und als ich nach Hause komme, blüht im Garten der Jasmin...