

Der Weg des Herzens

Um mit ihrer schweren Kindheit zurechtzukommen, ist die Bernerin Roberta Steuder Zen-Nonne geworden.

Montag 11. November 2019 06:02
von Céline Rüttimann

- 6
- 0
- 0



Roberta Steuder demonstriert die Sitzmeditation Zazen.
(Bild: Adrian Moser)

Das Kloster Bukkoku-Ji in Japan ist ein Ort der Stille. Um 3.45 Uhr in der Früh wird Roberta Steuder geweckt, sie startet den Tag mit Meditation und Körperübungen. Sieben Tage am Stück meditiert sie, dazwischen nimmt sie Mahlzeiten ein und legt sich spät abends schlafen. Dabei spricht sie mit niemandem ein Wort, ausser mit dem Zen-Meister Roshi Sama, einem über 80 Jahre alten Mönch.

Er war als junger Mann im Zweiten Weltkrieg Kamikazepilot. An dem Tag, an dem er in den Tod fliegen sollte, kapitulierte Japan, und er blieb am Leben. Nach dieser Erfahrung entschloss er sich für ein Leben als Zen-Mönch. Auch für Steuder bedeuten die sieben Tage das Ende einer langen Suche: Sie wählt wie Roshi Sama den Weg der Stille. Neun Jahre ist es nun her, dass die 51-jährige Bernerin im Kloster den Entschluss fasste, Zen-Nonne zu werden. Heute wohnt sie im Zen-Zentrum in Wengi bei Büren. Ihre Haare sind kurz, ihre Stimme ist weich, ihr Gesicht strahlt.

Eine Lebenshilfe

Der spirituelle Lebensweg befreite Steuder von ihrer belastenden Vergangenheit. Ihre Eltern zogen als italienische Migranten in den Kanton Zug. Als Ausländerin in einem kleinen Bauerndorf aufzuwachsen, war nicht leicht. «Ich wurde viel gehänselt und beschimpft», erinnert sie sich. Ihr Vater war zudem gewalttätig, ihre Mutter krank und deshalb nicht immer präsent. Nach der Handelsmittelschule arbeitete Steuder in der Treuhandbranche, stieg zur Finanzchefin in einem Zuger Unternehmen auf und wurde Mitglied der Geschäftsleitung. Nach der Geburt ihrer zweiten Tochter kämpfte sie vermehrt mit Niedergeschlagenheit. «Die Erlebnisse meiner Kindheit holten mich ein», so Steuder. Sie versuchte es mit Therapien, doch diese halfen ihr nicht nachhaltig. Ihre Mutter schlug ihr dann ein Meditationsseminar vor. Diese Erfahrung änderte Steuders Leben. «Ich konnte endlich wieder atmen.»

Keine Asketin

Nach jahrelanger Meditation, zahlreichen Seminaren und ihrem Klosteraufenthalt erfüllte sich Steuder letztes Jahr dann endlich ihren Herzenswunsch: die Ordination zur Zen-Nonne. Während der Zeremonie wurden ihr die Haare millimeterkurz geschnitten. «Es war, als würde eine riesige Last von mir abfallen», sagt sie. Nebst der Rasur erhielt sie einen neuen Namen für ihr Nonnen-Dasein: Shin Do – Weg des Herzens. Zen, das «Sitzen in der Stille», ist zwar eine Form des Buddhismus, aber Steuder würde sich nicht als religiös bezeichnen. «Die Religion meiner Kindheit predigte vor allem Verbote», sagt sie.

Für Steuder bedeuten die sieben Tage im Kloster das Ende einer langen Suche.

Deshalb wählte sie das Leben ausserhalb des Klosters, wo sie nicht von den Regeln einer Religion eingeschränkt wird. «Ich lebe nicht asketisch, sondern ganz normal.» So verzichtet sie nicht auf ihr Handy und trinkt ab und zu ein Glas Wein, ihre schwarze Nonnen-Robe trägt sie nur im Meditationszimmer. Zudem wäre im Kloster durch das Zölibat ihre zweite Ehe mit dem Zen-Mönch Ananta Steuder nicht möglich gewesen.

Mit ihm und ihrer Mutter leitet Steuder das Zen-Zentrum in Wengi bei Büren. Hier bieten sie Atem- und Kommunikationsseminare an und betreiben eine Beratungs- und Massagepraxis. Ihren anderen Beruf in der Treuhandbranche hat Steuder vor eineinhalb Jahren aufgegeben. Ein paar Zimmer des umgebauten Bauernhauses vermieten sie an Gäste. «Wir leben hier in einer Wohngemeinschaft», sagt Steuder. Das sei die Lebensform, die sie und ihre Familie für sich gewählt hätten. Mit der Untermiete und den Seminaren seien sie finanziell gut versorgt. Aber reich werde man davon nicht. «Da hätte ich in der Treuhandbranche bleiben müssen», sagt sie und lacht herzlich.

Meditieren war ganz normal

Steuder ist überzeugt, dass das Bedürfnis der Leute nach Ruhe in einer Welt des Leistungsdrucks und der Burn-outs immer grösser wird. Dementsprechend gut besucht sind die Seminare. Die Leute reisen aus der ganzen Schweiz an, teilweise sogar aus Deutschland.

«Auch Social Media raubt uns Zeit und innere Gelassenheit», sagt die Zen-Nonne. Deshalb habe sie ihren Facebook-Account letztes Jahr gelöscht und versucht, ihr Handy bewusst wegzulegen. Ihre beiden Töchter kannten Steuders Lebensstil von Kindesbeinen an. Die Jüngere interessiert sich wie die Mutter sehr für die Zen-Meditation. Als sie noch ein Kind gewesen sei, seien sie gemeinsam im Lotussitz in der Stille gesessen. «Für sie war das ganz normal.» Ihre älteste Tochter sei momentan ganz mit ihrer Rolle als Mutter beschäftigt. «Mein grösstes Hobby ist momentan mein Enkel», sagt Steuder und lacht.

Begegnungen mit Menschen: wiedermontag.derbund.ch.

Zen-Meditation in der Schweiz

Zen ist eine japanische Ausprägung des Buddhismus und stammt ursprünglich aus China. Die Praxis legt besonderen Wert auf die Sitzmeditation (japanisch: Zazen), das «Sitzen in der Stille». Dabei verweilt man im Lotussitz auf einem Kissen, die Hände sind entspannt ineinandergelegt, wobei sich die Daumenspitzen leicht berühren. Fokussiert wird auf die Atmung, Gedanken werden nicht unterdrückt, aber nicht festgehalten. In Europa und den USA wird der Zen-Buddhismus oft «verwestlicht» praktiziert, wie auch der Lebensstil von Roberta Steuder alias Shin Do zeigt. Die Zen-Meditation wird in der ganzen Schweiz praktiziert. So finden sich unter anderen Dojos und Zen-Gruppen in Basel, Zürich, St. Gallen, Bern, Winterthur und Genf. Die Seminare von Roberta und Ananta Steuder finden im Zen-Zentrum Dai Do An in Scheunenberg/Wengi bei Büren statt. In einem viertägigen Einführungsseminar lernt man die richtige Körperhaltung, die Atmung und die Geisteshaltung der Sitzmeditation. Der Kurs kostet 600 Franken. (crt)