

# Meditieren mit Marsala

„Der Advent ist da“ heißt ein Kinderlied, das uns irgendein göttlicher Algorithmus jedes Jahr um diese Zeit in die Playlist pusht. Ich fand den Titel immer etwas komisch – denn er bedeutet ungefähr, dass die „Ankunft angekommen“ ist. Inwiefern das logisch oder tautologisch ist, darüber ließe sich trefflich nachdenken. Und genau dafür ist er ja da, der Advent, als Inbegriff der Besinnlichkeit!

Also wäre er mindestens theoretisch. Unser Verhältnis zu Traditionen ist inzwischen ja doch ein recht lockeres. Auf den Geburtstag des Erlösers bereiten wir uns vor, indem wir den Sonntag – den Tag, an dem wir ruhen sollten – als „verkaufsoffen“ deklarieren und die Geschäfte stürmen, um, wenn auch nicht um goldene Kälber, so doch um andere blendend schöne Dinge zu tanzen.

Andere Kulturkreise meinen es ernster mit dem Innehalten. In der südkoreanischen Hauptstadt Seoul – wahrscheinlich eine der aufregendsten oder zumindest aufgeregtsten Städte der Welt – gibt es jedes Jahr eine „Space-Out Competition“. Die Herausforderung: einfach gar nichts zu tun, 90 Minuten lang, bei möglichst tiefer Herzfrequenz. Wer sein Telefon zückt, etwas sagt oder aufsteht, scheidet automatisch aus. Gewonnen hat den Wettbewerb 2025 der Punkmusiker Byung-jin Park. Er sagt: „Abschalten löst nicht alle Probleme, aber die Gedanken verändern sich.“ Und zwar eindeutig zum Besseren.

Aus der Wissenschaft ist hinlänglich bekannt, wie sehr uns Stress und Hektik schaden, und wie gut uns umgekehrt Denkpausen tun. Warum gönnen wir uns kaum welche, obwohl uns mehr Freizeit zur Verfügung steht denn je? Vielleicht, weil wir gar nicht denken wollen. Zumindest nicht die Gedanken, die uns kom-

men, wenn wir mit uns allein sind. Halten wir es überhaupt noch aus mit uns selbst? Es kommen Fragen auf, deren Beantwortung uns zunehmend schwerfällt: Wo führt das hin, was wir gerade tun? Welchen Sinn hat es für das große Ganze? Hat es überhaupt einen Sinn? Welche Rolle spielen wir, und spielen wir sie gut? Wer führt Regie? Wie viele Akte bleiben uns?

Wer nichts anderes hat als sich selbst und vielleicht noch den Stuhl, auf dem er oder sie gerade sitzt, fängt schon bald an, nervös darauf herumzurutschen. Es braucht dann nicht mal eine WhatsApp-Message, einen piepsenden Backofen-Timer oder ein ungeduldiges Kind, um uns aus der stillen Einkehr zu reißen. Wir besorgen das noch so gerne selbst, wie die

Dichterin Mary Oliver schon vor Jahren in einem ihrer lesenswerten Essays geschrieben hat (erschieden unter dem Titel *Upstream*, leider bislang noch nicht auf Deutsch übersetzt). Den „intimate interrupter“, den „intimen Unterbrecher“ nennt sie die Stimme, die uns zum Kühlschrankschrank lockt, die uns an den Geburtstag von Onkel Bernhard erinnert oder die uns sanft zu verstehen gibt, dass es auf der nächsten News-Website sicher zahllose Dinge zu lesen gäbe, die wichtiger sind als unser eigenes Leben.

Diese Stimme mit einem „Halt mal die Klappe!“ abzuspeisen ist nicht leicht. Möglich, dass es den Südkoreanern mit ihrer buddhistischen Tradition leichter fällt. Dort wird sehr viel und gern meditiert, nach den Methoden legendärer Zen-Ikonen. Christliche Profis der Versenkung wie Teresa von Ávila oder Meister Eckhart inspirieren hingegen eher keine Mindfulness-Kurse mehr.

Es gibt allerdings eine Tradition, die zwar nicht explizit christlich ist, aber immerhin von einem Weinpapst begründet wurde, und die mir ganz gut beim Nachdenken hilft: das Schlürfen von „vino da meditazione“. Den Begriff hat Luigi Veronelli in den 1970er-Jahren geprägt. Ich konnte damit lange nicht viel anfangen, weil ich Wein fast ausschließlich zum Es-

sen trinke und mir Weine, die sich auf dem Esstisch nicht bewähren, meistens auch daneben nicht schmecken. Mit der Zeit habe ich aber Ausnahmen entdeckt – Sherry und Madeira, Banyuls und Vin Jaune, und nicht zuletzt dank Merum auch die fast vergessenen Raritäten Vernaccia di Oristano, Marsala Vergine und natürlich Vin Santo.

Von solchen Elixieren gönne ich mir ab und zu ein Gläschen, ganz für mich allein, in einem Schaukelstuhl sitzend, mit kei-

nem anderen Gegenstand zur Hand. So kommen die Gedanken wie von selbst, und falls sie sich mal erschöpfen sollten – oder einfach zu wenig interessant sind, um 90 Minuten Stille zu füllen – dann ist da immer noch der Wein.

Der dann allerdings wirklich interessant sein muss. Das sind die genannten zum Glück fast immer, und ihr langer, oxidativer Ausbau hat außerdem den Vorteil, dass ihnen Zeit und Luft kaum noch schaden können und man keine ganze Flasche aufs Mal leeren muss. Vielmehr reicht ein Schlückchen pro Gedanke – wenn sich dieser nicht gerade um die alles erklärende Weltformel dreht, hält der Abgang locker bis zum nächsten.



Niko Stoifberg lebt und schreibt in Luzern. Soeben ist sein zweiter Roman „Abglanz“ erschienen. [www.stoifberg.com](http://www.stoifberg.com)

*„Es gibt allerdings  
eine Tradition,  
die zwar nicht explizit  
christlich ist,  
aber immerhin von einem  
Weinpapst begründet wurde,  
und die mir ganz gut beim  
Nachdenken hilft:  
das Schlürfen von  
vino da meditazione“*