



MARIA-CHRISTINA EGGERS (72), GERHARD HÜPPI (83), BERNADETTE VÖGELE (50) und ANNA GAMMA (71) bilden zusammen eine spirituelle WG in Luzern.

**Bernadette Vögele:** Ursprünglich waren hier drei 3,5-Zimmer-Wohnungen geplant. Aber dem Vermieter gefiel unsere Wohnform. So durften wir mitreden, als das Gebäude im Rohbau war. Die drei Wohnungen wurden zusammengelegt, und es wurde nur eine Küche eingebaut. Das gibt uns viel Raum.  
**Anna Gamma:** Eingezogen sind wir vor sieben Jahren. Unsere WG gibt es aber schon länger. Mein Mann Gerhard Hüppi und ich haben sie vor über fünfzehn Jahren gegründet, um Zen im Alltag zu üben.

**B.:** Jeden Morgen und Abend meditieren wir eine bis eineinhalb Stunden. Am Morgen starten wir um 6.30 Uhr, am Abend um 19 Uhr. Wir sitzen jeweils zwei oder drei Mal fünfundzwanzig Minuten still auf dem Meditationskissen. Dazwischen praktizieren wir Gehmeditation.

**Maria-Christina Eggers:** Gemeinsam in Stille zu sitzen, schafft tiefe Verbundenheit. Wir sind uns daher sehr nah. So zu leben braucht viel Offenheit. Bei mir war es auch ein wenig mit Abenteuerlust verbunden, als ich vor zwölf Jahren einzog.

**B.:** Offenheit ist ein gutes Stichwort. Man muss sich einlassen können. Ich lebte vierzehn Jahre lang allein, bevor ich zur WG stiess. Ich sage immer: Andere sind verliebt, heiraten und gründen eine Familie. Ich aber bin direkt in eine Familie eingestiegen.

**M.-C.:** Natürlich gibt es auch Reibereien, wie in jedem Zusammenleben. Aber in der Stille, beim Meditieren, begegnen wir uns immer wieder auf einer anderen, tieferen Ebene.

**B.:** Wir meditieren in unserem Zen Zentrum, direkt nebenan. Mir hilft die Meditation, mich zu verankern. Du versuchst, ganz beim Atem und gedankenfrei zu bleiben. Kaum bemerkst du diesen Zustand, ist er wieder weg – weil du dann ja schon wieder denkst.

**M.-C.:** Zweimal pro Woche meditieren wir öffentlich. Da kommen Leute aus dem Quartier dazu oder auch Schülerinnen und Schüler von Anna. Sie ist Zen-Meisterin.

**A.:** Das Sitzen in Stille, das «Zazen», ist aber nur das eine. Denn Zen umfasst das ganze Leben. Auch Alltägliches gehört dazu, wie Putzen, Kochen und Essen – und gemeinsames Erleben.

**B.:** Wir essen meist zusammen. Beim Kochen wechseln wir uns ab, und einkaufen geht, wer gerade Zeit hat. Eigene Fächer im Kühlschrank haben wir nicht.

**A.:** Zen bedeutet, dass man anderen mit offenem und wachem Geist begegnet. Das üben wir auch in unserem wöchentlichen spirituellen Austausch.

**B.:** Wir beginnen mit einer Achtsamkeitsübung. Dann lesen wir einen Text und reden darüber, was er bei uns auslöst. Es kann ein Text über Zen sein oder über ein anderes Thema, das uns berührt hat. Natürlich besprechen wir auch alltägliche Dinge, etwa wer Coco füttert, unsere WG-Katze. Sie bekommt sonst manchmal zu viel Futter.

**M.-C.:** Ich kann mir zwar immer noch vorstellen, wieder einmal allein zu wohnen. Aber gerade in schwierigeren Zeiten trägt uns dieses Zusammenleben sehr.

**B.:** Ab und zu etwas Luft tut dennoch gut. Darum nehmen wir an Wochenenden «frei» vom Gemeinschaftsleben. Lustig ist, dass wir uns dann trotzdem oft in der Wohnküche zusammenfinden.