

ZWISCHEN RASTLOSEN GEDANKEN UND EINNEHMENDER RUHE

**ACHTSAMKEIT VERSPRICHT MEHR GELASSENHEIT UND FREUDE IM LEBEN. DAS WOLLTE DIE AUTORIN
MITHILFE VON MEDITATION SELBST ERFAHREN. EINE REISE INS HIER UND JETZT.**

VON REBEKKA CHRISTEN

Ich atme tief ein – und wieder aus. Es ist ein rarer Moment der Ruhe im sonst so hektischen Alltag. Einfach mal nichts tun – das können viele gar nicht mehr. Auch ich zähle mich dazu.

Durch die Digitalisierung und neue technische Innovationen sparen wir zwar Zeit, doch der Tag hat trotzdem stets zu wenig Stunden. Die gewonnenen Minuten werden nicht etwa zur Entspannung genutzt, vielmehr werden sie weiter ausgefüllt. In der Arbeitswelt werden die Aufgaben zunehmend komplexer, die Termin kalender voller. Ein Achtstundentag ist für viele mittlerweile undenkbar.

In der Freizeit wollen die scheinbar unendlichen Möglichkeiten in vollen Zügen auskosten werden. Hier ein Treffen, da eine Feier – angetrieben von der Angst, etwas zu verpassen. Es gilt: Höher, schneller, weiter. Hinzu kommen die ständige Erreichbarkeit und die unzähligen medialen Eindrücke, die pausenlos auf uns einwirken. Solch ein schnelles Leben kann zu Stress führen und dieser wiederum etwa zu Herz-Kreislauf-Krankheiten und Übergewicht. Zudem häufen sich Diagnosen von Depression und Angstzuständen, und immer mehr Burn-out-Patienten und -Patientinnen befinden sich in Behandlung.

NUR EIN TREND?

Doch wie das Tempo aus dem Leben herausnehmen? Achtsamkeit sei die Glücksformel dazu, wenn man den stets neu erscheinenden Publikationen zum Thema Glauben schenkt. Achtsamkeit meint die bewusste Konzentration auf das, was gerade geschieht, möglichst ohne zu urteilen. Die Präsenz im gegenwärtigen Augenblick wird etwa mittels Meditation geübt. Das Konzept entstammt ursprünglich dem Buddhismus und dem Hinduismus.

Doch steckt hinter dem Begriff Achtsamkeit nur ein Modetrend wie es Tribal-Tatoos über dem Steissbein einmal waren? Ich beuge mich ins World Wide Web und stelle fest, dass immer mehr und zunehmend zuverlässige Studien die positive Wirkung von Achtsamkeitsübungen wie Meditation bestätigen. Harte wissenschaftliche Fakten also, die allen widersprechen, die die Praktik bisher in die «Gspürsch-mi»-Abteilung verortet haben. Ich erfahre, dass regelmässige Meditation nachweislich das Gehirn verändert, die Gesundheit und die Körperwahrnehmung werden gestärkt, man gewinnt an Gelassenheit und Ruhe.

Ich denke an meine ersten Yoga-Stunden zurück, die ich vor rund sieben Jahren besucht habe. Ab und an meditierten wir zwischen den Übungen. Danach fühlte ich mich stets äusserst entspannt. Ausserhalb des Kurses habe ich das Meditieren nicht weitergeführt. Wieso eigentlich, wenn ich doch weiss, dass es mir guttut? Wohl weil ich bisher keine Zeit dafür fand. Doch das ist Unsinn, denn schliesslich finde ich auch immer Zeit, um mich mit Nebensächlichkeiten aufzuhalten.

DAS WILL ICH AUCH

Während ich an das gute Gefühl von damals zurückdenke, fasse ich den Entschluss, das Meditieren wieder aufzunehmen. Anfangen ist das eine – doch wie schaffe ich es dranzubleiben? Ich brauche Hilfe und melde mich beim Meditationslehrer und Achtsamkeitscoach Reto Weishaupt. Zusammen mit Roland Dörig gründete er 2016 MINDFULMIND. Im Rahmen dessen bieten sie seitdem in Bern und St. Gallen Meditationen und Coachings an. Was mich bei MINDFULMIND besonders anspricht: Das Angebot ist säkular und kommt attraktiv und frisch daher. Das widerspiegelt ganz die

jüngste Entwicklung der Achtsamkeit, dass sie es rausgeschafft hat aus der Esoterik-Ecke und nun mitten in der Gesellschaft angekommen ist.

Ich erkläre Reto Weishaupt mein Anliegen, und er bestätigt mich in meinem Bestreben. Durch die tägliche Meditation lebe er bewusster, mehr im gegenwärtigen Augenblick. «Ich bin dankbarer für all den Reichtum um mich herum. Und damit meine ich nicht den materiellen Reichtum. Zudem schaffe ich es immer öfter, in einer annehmenden Grundhaltung sowie einem inneren Frieden zu sein», berichtet Reto Weishaupt. Das will ich auch. Um einen Anfang zu machen, nehme ich an einer von ihm geleiteten fünfzehnminütigen offenen Meditation teil, wie sie jeden Montag stattfindet.

LÄSTIGE GEDANKEN STATT INNERE RUHE

Der April-Montag zeigt sich von seiner besten Seite, die Sonne scheint mir wärmend ins Gesicht. Ich bin auf dem Weg zum Coworking Space Impact Hub in Bern. Kurz vor Mittag sitze ich mit rund zehn anderen Personen um einen grossen Tisch in einem lichtdurchfluteten Sitzungszimmer. Reto Weishaupt erklärt, dass wir heute eine Mantra-Meditation machen werden. Dabei wird in Gedanken ein beliebiges Mantra wiederholt und dadurch verinnerlicht. Zwar gibt es so einiges, was ich verinnerlichen möchte, doch ich entscheide mich für das von Weishaupt vorgeschlagene Mantra «Hier und Jetzt», denn das ist das, wo ich hin will.

Mit geschlossenen Augen versuche ich, den leitenden Worten zu folgen und auf meinen Atem und meine Körperempfindungen zu achten. Doch immer wieder drängen sich lästige Gedanken auf: Kriege ich die Abgabe in drei Tagen hin? Und wann gehe ich einkaufen? Es

ist nicht leicht, einfach nur da zu sein – ich empfinde Stress. Noch bevor ich mich auf mein Mantra zurückbesinnen kann, ertönt auch schon der hohe Klang einer Zimbel, das Signal, dass die Meditation nun beendet ist. Ich öffne die Augen und blicke in die zufriedenen und entspannten Gesichter der anderen. Zufrieden und entspannt – das kann ich von mir nicht behaupten. Doch ich will mich nicht entmutigen lassen. Denn ich weiss: Durch einmaliges Meditieren wird man nicht gleich grundlegend achtsamer. Wie bei so vielem zählt die Regelmässigkeit.

VON MAL ZU MAL

Wie kann ich nun inspiriert bleiben, regelmässig zu meditieren? Reto Weishaupt rät mir, mit rund fünf Minuten Meditation pro Tag anzufangen und die Zeit nach und nach zu erhöhen. Ich bin optimistisch, denn das ist nicht schon im Voraus zum Scheitern verurteilt. Weiter gibt er mir mit: «Es gibt unzählige informelle Achtsamkeitsübungen, bei denen wir zwischen und während den alltäglichen Tätigkeiten unsere Achtsamkeitspraxis üben und unser Bewusstsein schulen. Das kann etwa bewusstes, achtsames Essen oder Zähneputzen sein.»

Tags darauf meditiere ich alleine, geleitet von einer Meditations-App. Noch immer dreht sich das Gedankenkarussell. Doch ich versuche, mich nicht davon einnehmen zu lassen und bewusst meinen Atem zu kontrollieren. Doch

es dreht und dreht sich weiter. Erfolgreicher bin ich dagegen mit den informellen Achtsamkeitsübungen, die ich in meinen Alltag einzustreuen versuche. Statt wie üblich hastig esse ich meine Mahlzeiten möglichst bewusst. So sitze ich jeweils eine Weile vor meinem Teller, und Biss für Biss kehrt mehr Ruhe in mir ein. Gibt es Momente, in denen es zu warten gilt, zücke ich nicht mein Smartphone, sondern achte auf meinen Atem und beobachte die Umgebung. Tatsächlich fühle ich mich durch solch kurze Übungen ruhiger. Darauf folgende Situationen, die mich normalerweise unweigerlich in Alarmzustand versetzt hätten, gehe ich gelassener an. Dank dieser Gelassenheit gelingt mir auch das tägliche Meditieren von Mal zu Mal besser. Ich glaube, meine Gedanken währenddessen eher kontrollieren zu können.

INNERE RUHE STATT LÄSTIGE GEDANKEN

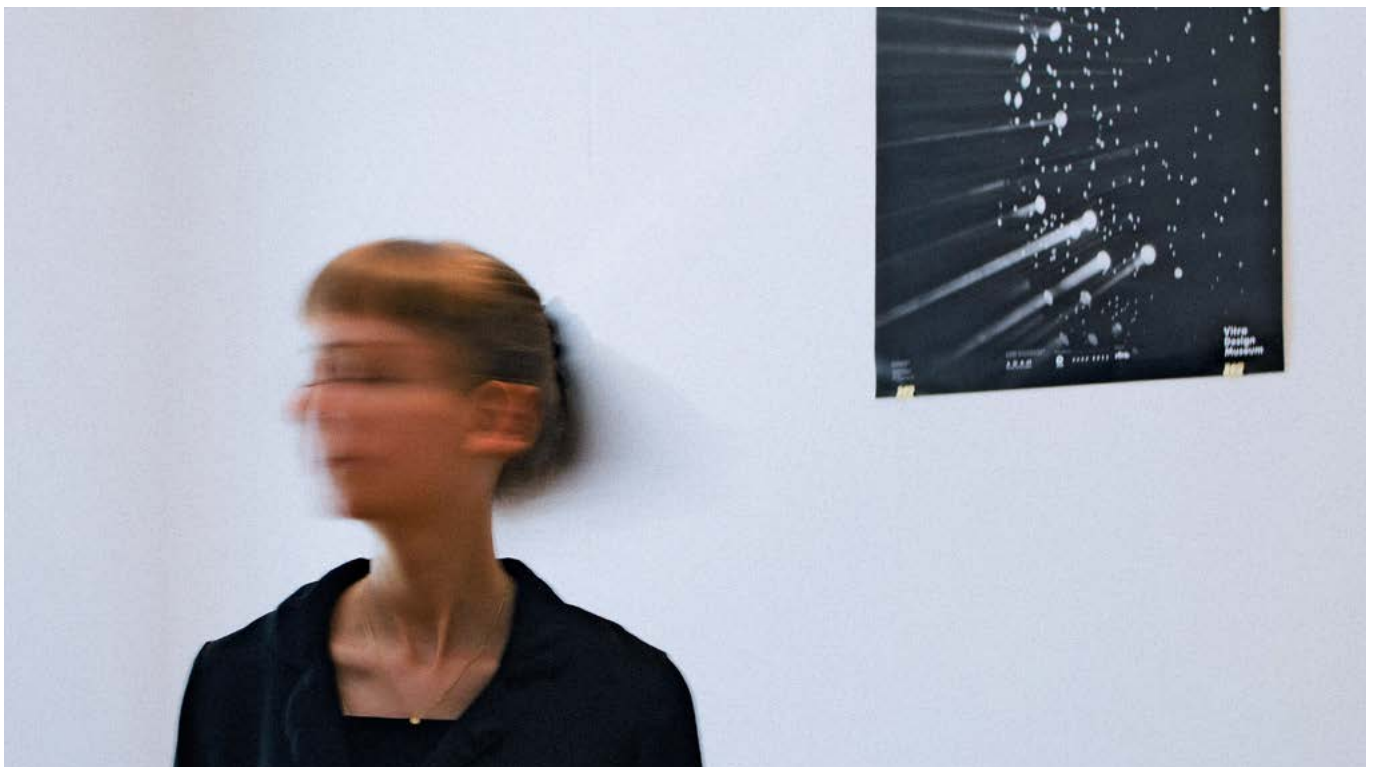
Eine Woche später nehme ich erneut an der offenen Meditation im Impact Hub in Bern teil. Es sind weniger Teilnehmende anwesend, jedoch herrscht eine genauso freundliche Atmosphäre wie vor sieben Tagen. Zu fünft sitzen wir um den grossen Sitzungstisch. und Reto Weishaupt erklärt mit ruhiger Stimme, um was es an diesem Montag gehen wird: «Die Meditation wird heute ganz in Stille sein.» Diese Form nenne sich Vipassana-Meditation, während der die Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen beobachtet werden sollen.

Ich schliesse die Augen. Reto Weishaupt leitet die Meditation ein – und dann beginnt die Stille. Gleichzeitig tauchen in meinem Kopf zahlreiche Gedanken auf. Alle drehen sie sich um Dinge in der Zukunft. «Das ist im Moment aber nicht nötig», denke ich mir, und ich versuche, meinen Fokus auf das Hier und Jetzt zu lenken. Ich konzentriere mich auf die Umgebungsgeräusche, die ich zuvor nur dumpf wahrnahm. Trams, die unten in der Gasse vorbeifahren, eine Stimme im Nebenraum, der leise Atem der anderen im Raum. Interessiert lausche ich umher, lästige Gedanken drängen sich nicht weiter auf. Ich geniesse es, einfach nur da zu sein.

DIE HAUPTSACHE

Zwischen anderen Geräuschen erklingt erneut Reto Weishaupts Stimme. Er beendet die Meditation wieder mit dem Klang einer Zimbel. Ich bin überrascht, dass die Zeit schon vorüber ist. Vor einer Woche wäre ich nach nur wenigen Minuten in Stille ungeduldig geworden. Doch heute hätte ich noch eine Weile in ihr verweilen können. «Ich bin auf dem richtigen Weg», denke ich. Zwar bin ich hinsichtlich der Achtsamkeit noch Meilen davon entfernt von da, wo ich einmal sein könnte. Doch ich bin auf dem Weg. Und das ist die Hauptsache.

Ich atme tief ein – und wieder aus. Es ist ein Moment der Ruhe, wie er von nun an des Öfteren in meinem Alltag Platz finden wird.



ES IST NICHT EINFACH, WÄHREND DEM MEDITIEREN NUR DA ZU SEIN. DER AUTORIN SCHWIRREN UNZÄHLIGE GEDANKEN DURCH DEN KOPF. FOTO: ZVG