



Die Geister, die sie *nicht* rief

Gerade hatte Emma ein Projekt abgeschlossen und wollte ihren Erfolg feiern, indem sie sich einen Tag fern von ihrem Schreibtisch hielt, als sie die Ausläufer des Orkans Xavier, der am Vortag in Norddeutschland gewütet hatte, trafen. Eine bekannte Unruhe ergriff sie, ein nervöses Kribbeln in der Bauchregion, das nichts mit „frischer Verliebtheit“ zu tun hatte, aber auch Ausdruck einer „folie“ war. Und dann war da auch noch die Enge in der Kehle. Sie versuchte, ihre Symptome zu ignorieren, machte sich zu einem schon seit längerem geplanten Museumsbesuch auf und merkte, wie sich die Freude darüber einfach nicht einstellen wollte. Sie hörte Musik und sang lustlos mit, ermahnte sich: „Lass dich berühren von der Schönheit der herbstlichen Farben!“ oder „Geniesse die Fahrt durch die sanft hügelige Landschaft!“ Emma konnte sich so gut zureden, wie sie wollte, die körperliche Unruhe wollte nicht weichen. Da fiel es ihr wieder ein: „Jetzt ist einfach wieder so ein Moment. Der Moment, in dem du unruhig bist. Lebe diesen Moment mit der Unruhe, wenn die Geister genug rumort haben, werden sie sich wieder verziehen, um irgendwann zurück zu kehren und erneut ihr Unwesen in dir zu treiben.“

Die Suche nach dem Glück

Auch Emma ist infiziert von der Vorstellung, Glück sei ein dauerhafter, fast schon paradiesischer Zustand, den sie erreichen könnte, wenn sie die Formel fände. Sie hatte sich angestrengt, hatte an ihre Vernunft appelliert und war damit nicht sehr erfolgreich gewesen. Sie hatte Bücher gekauft und las über das Glück oder den Weg, den andere beschritten hatten und fand doch die Zauberformel nicht. Wenn das so nichts wird, wie dann? Ihre Suche hatte sie veranlasst, an einem Kurs in Achtsamkeit teilzunehmen. Der Gedanke, dass nichts so beständig sei, wie der Wandel und sie in diesem Prozess permanenter Veränderung und Unsicherheit lernen könnte, fest verankert und gelassen zu bleiben, hatte sie angesprochen.

Achtsamkeit

Der Kurs begann mit einer Einführung in die Zen-Meditation. Dort hatte sie erfahren, wie hilfreich es sein kann, gang präsent den Augenblick zu leben, messerscharf wahrzunehmen, was sich in und ausserhalb von ihr abspielt und sich hierfür mit dem Atem zu verbinden. Da die Gedanken immer wieder abschweifen, von hier nach da, in die Vergangenheit oder Zukunft, bewertend, verurteilend, analysierend oder planend, bedeutet eine wertfreie und beobachtende Haltung und die Rückkehr zum Atem, ein erneutes Präsent-werden im gegenwärtigen Moment.

Natürlich hatte Emma sich gefragt, wozu das gut sein sollte, hatte ihre Entscheidung, sich auf dieses Experiment einzulassen, aber nicht bereut. Sie erfuhr durch die tägliche Praxis der Meditation, dass sie trotz oder vielleicht wegen all der wilden Gedanken und gegen so manche Widerstände ruhiger und sicherer wurde. Die Einsicht, auch immer wieder auftauchende Orkanböen überstehen zu können, stellte sich allmählich ein.

Wie Emma sich im Angesicht dieser Stürme verhält, kann ganz unterschiedlich sein. Manchmal geht sie alleine auf einen Spaziergang und läuft in rasantem Tempo die Unruhe aus sich heraus. Manchmal nimmt sie ihr Tagebuch hervor und verarbeitet ihre Gedanken und Gefühle schreibend. Ein andermal kann es ihr helfen, eine Liste ihres kleinen Glückes anzufertigen: Ihr Sohn half ihr eine Einkaufstasche in die Küche zu tragen, sie entdeckte eine wunderbar duftende Rose in ihrem Garten, wechselte einige freundliche Worte mit einer Nachbarin, ass eine herrlich verführerische Tarte au Citron oder sah gemeinsam mit einer Freundin einen wahrhaft einfältigen Film im Kino, was an diesem Tag einfach so sein musste, denn zu mehr war sie nicht fähig gewesen.

Das Leben ist so reichhaltig und vielfältig und mitunter wird man erfasst von einer Phase der Unruhe, die plötzlich wieder verschwunden ist und einfach so aus dem Nichts wieder auftaucht. So ist das mit den Geistern, die man nicht ruft.

Die Autorin: Manuela Freihofer
Freie Journalistin für Bildung & Gesellschaft

Hinweis: Kurs in Achtsamkeit – Start 18. November 2018
Vierteiliger Zyklus zur Stärkung der eigenen Achtsamkeits- und Meditationspraxis



institut delosis

Bildung für Menschen und Organisationen im Wandel

Karin Schüpbach, Ausbildungs- und Institutsleiterin
www.delosis.ch - bildung@delosis.ch - 062 293 63 56