

balance

ABENDZEITUNG MONTAG/DIENSTAG/MITTWOCH, 24./25./26. 12. 2018 / NR. 296/52
TELEFON 089.2377199
E-MAIL REDAKTION@AZ-MUENCHEN.DE

Zur Ruhe kommen und den Blick nach innen wenden – das wünschen sich viele Menschen in diesen Tagen. Aber das ist gar nicht so leicht. Hier eine Anleitung
Von Doris Iding

Welche Jahreszeit würde sich mehr anbieten, um sich mit der Kraft der Stille zu verbinden, als der Dezember? Die Weihnachtszeit ist prädestiniert, um den Blick nach innen zu wenden, still zu werden und so wieder zu sich selbst zu finden. Leichter gesagt als getan, denn viele Menschen haben den Bezug zur Stille verloren in einer Zeit, die immer lauter wird. Dabei ist der Rückzug in die Stille eine der ältesten und auch schönsten Möglichkeiten, Verbindung zu schaffen. Verbindung zwischen uns selbst und unseren Bedürfnissen, zwischen uns und unseren Lieben. Und vielleicht sogar zwischen uns selbst und dem Göttlichen.

Still zu werden setzt ein gewisses Maß an Entschlossenheit voraus in einer Welt, in der wir überall und jederzeit erreichbar geworden sind durch das Worldwideweb. Es setzt voraus, dass wir uns nicht unter Druck setzen lassen, sofort auf eine WhatsApp-Nachricht der Schwiegermutter zu reagieren, wenn es um die Feinabstimmung der Weihnachtsgeschenke für die Enkelkinder geht und uns auch nicht verpflichtet fühlen, Einladungen für die Feiertage anzunehmen, wenn uns nur noch der Sinn nach Ruhe, Rückzug und Stille steht.

Die meisten Menschen haben jedoch Angst vor Stille, weil sie sich dann abgeschnitten fühlen von der Welt und von anderen Menschen. Aber dabei passiert genau das



Der „Goldraum“ der Künstlerin Hildegard Stephan, ein vier Meter hoher Kubus, ist als Ort der Stille angelegt – und vollständig mit Blattgold ausgekleidet.
Foto: Roland Wehrauch/dpa

Keine Angst vor der Stille

Gegenteil: Gelingt es uns, uns der Stille einmal vollkommen hinzugeben zum Beispiel während eines Spaziergangs im Wald, in der Natur oder eines Abends vor dem Kamin oder auf dem Meditationskissen, dann können wir relativ schnell ein Gefühl von umfassenden Aufgehobenseins erfahren. Und zwar in einem viel größeren Kontext, als wir es für möglich halten. Vielleicht kennen Sie diese

Der Stille lauschen

Schalten Sie Ihre elektronischen Geräte, Ihren Fernseher und so weiter heute um 20 Uhr aus und lauschen Sie der Stille. Sie werden gleichermaßen überrascht und erfreut sein, wie wohltuend die Stille ist.

Nächtliche Stille genießen

Haben Sie Schlafstörungen und wälzen Sie sich nachts von Seite zu Seite, weil die Gedanken in Ihrem Kopf so vehement sind, dass Sie nicht einschlafen können? Lenken Sie einfach die Achtsamkeit um: Weg von den lauten Gedanken im Kopf, hin zur wohltuenden Stille in der Nacht. Und wenn Ihre lauten Gedanken sich wieder zwischen sich und die Stille drängen, dann nehmen Sie dies wahr und konzentrieren sich wieder auf die Stille hinter den Gedanken. Es braucht ein bisschen Übung, aber es funktioniert.

Erfahrung ja selbst. In der Stille eines sternenklaren Winterhimmels können wir nach ein paar tiefen Atemzügen erfahren, dass wir nicht alleine sind und getragen werden von etwas, was nicht in Worte zu fassen ist. Diese Erfahrung ist wohl ein besonders großes Geschenk an all jene, die in der Weihnachtszeit mit Gefühlen von Einsamkeit oder Heimatlosigkeit zu kämpfen haben.

Autopiloten ausschalten

Seien Sie neugierig und nehmen Sie – über einen Tag verteilt – bewusst wahr, wie oft Sie automatisch das Radio oder den Fernseher anmachen, obwohl Ihnen nach Stille ist. Probieren Sie doch mal aus, wie es ist, wenn Sie mal alle elektronischen Geräte ausschalten, stattdessen mal auf die Stille achten, die zwischen all den Geräuschen vorhanden ist. Sie werden erstaunt sein, wie gegenwärtig die Stille ist.

WEITERE ÜBUNGEN UND ANREGUNGEN DER EXPERTIN

So leicht wird die Stille für jeden erlebbar

GENAU JETZT!
Die Stille lässt sich in jeden Alltag integrieren. Auch in Ihren! Fangen Sie gleich damit an.

Halten Sie im Verlauf des Tages immer wieder inne und achten Sie darauf, wo Sie die Stille wahrnehmen können: im Aufzug, im Bad, im Auto, im Park, im Schlafzimmer. Sie werden erstaunt sein, wie viel Stille Sie entdecken werden.

SICH STILLE SCHENKEN:
Schenken Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Stille. Wenn Sie ein Büro haben, in dem Sie alleine sind, dann nutzen Sie die letzten fünf Minuten der Mittagspause, um sich hier vollkommen ungestört auf

die Stille zu konzentrieren. Wenn Sie kein Büro für sich haben, dann suchen Sie sich einen Ort in der Mittagspause, wie zum Beispiel einen Park in der Nähe, in der Sie sich sind – ohne Handy, ohne Kollegen und sich ganz einfach auf die Stille konzentrieren.

Vielleicht ist auch eine Kirche in Ihrer Nähe oder schlagen Sie Ihrem Chef vor, einen Raum der Stille für die Mitarbeiter zu etablieren, damit hier in Ruhe meditiert werden kann. Immer mehr Firmen etablieren einen solchen Raum und auch an Flughäfen, Universitäten, etc. gibt es mittlerweile einen Raum der Stille.

MEDITATION (5 – 15 MINUTEN)
Wenn Sie keine Meditationserfahrung haben, dann stellen Sie sich einen Wecker auf fünf Minuten. Kommen Sie in eine aufrechte Sitzhaltung und schließen Sie nach Möglichkeit die Augen.

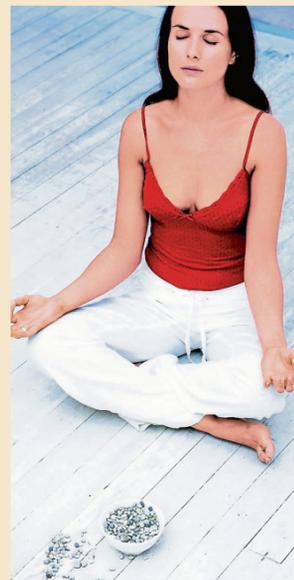
Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zuerst auf Ihre Atmung und konzentrieren Sie sich darauf, wie der Atem kommt und geht.

Aufkommenden Gedanken schenken Sie keine Aufmerksamkeit, sondern Sie bleiben mit Ihrer Aufmerksamkeit bei der Atmung. Wenn die Gedanken weniger werden, dann konzentrieren Sie sich auf die Stille hinter der Atmung.

Seien Sie neugierig und offen. Wenn es nicht beim ersten Mal klappt, geben Sie bitte nicht gleich auf.

BITTE NICHT ÜBERFORDERN
Wie alles, so dauert es auch, bis man die Stille im Alltag bewusst wahrnimmt und auch die Stille während der Meditation genießen kann und vollkommen in sie eintauchen kann.

Sollten Sie unter starken Ängsten, Panikattacken oder Depressionen leiden, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten gemeinsam überlegen, ob die Meditation der Stille die richtige Form der inneren Einkehr für Sie ist.



Meditation kann ein Weg sein, Stille zu finden.
Foto: dpa

Neben dem Gefühl der Verbundenheit mit der Natur ist die Erfahrung der Stille im Gebet oder in der Meditation sowohl Weg als auch das Ziel. Aber so wie ein See nach dem Sturm, so muss auch der Geist erst ruhig werden, um die ganze Kraft eines Gebets oder einer Meditation wahrnehmen zu können.

Wer es nicht gewohnt ist, zu beten oder in die Stille zu gehen, für den kann es anfangs ungewohnt sein, sich nicht permanent von seinen alltagsbezogenen Gedanken wegtragen zu lassen.

Aber wenn wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf die Ruhe richten, mit jeder Faser unseres Körpers, unserem ganzen Herzen und unserem Geist, werden wir früher oder später die umfassende Wirkung auch dann noch spüren, wenn der Winter längst vorbei ist.

Die Münchnerin Doris Iding ist Autorin und Achtsamkeitscoach.