

Ein Tag in Stille

Wie fühlt sich ein Tag an, den man in einer Gruppe, jedoch ganz in Schweigen verbringt? Stefanie Sigl lässt sich auf dieses ungewohnte Erlebnis ein und macht erstaunliche Entdeckungen.

Text: Stefanie Sigl

Der sogenannte »Tag der der Achtsamkeit« im Rahmen eines MBSR-Kurses neigte sich dem Ende zu.

Der Klang der Zimbel beendete unsere letzte Meditation. Nach einem Blick in die Runde bat uns die Kursleiterin, uns ein Wort oder einen kurzen Satz zu überlegen, um unseren inneren Zustand zu beschreiben und mit der Gruppe zu teilen, sofern wir das wollten. Während der Filzball die Runde machte und manche mit etwas eingerosteter Stimme einige Worte sprachen, andere den Ball wortlos weiterreichten, kam mir das Wort RESET in den Sinn. Denn seit sechs stillen Stunden liefen kaum automatisierte Gedanken- und Verhaltensmuster in mir ab, und ich hatte buchstäblich das Gefühl, in eine Art Urzustand zurückversetzt worden zu sein.

Die Stille dieses Achtsamkeitstages hatte nicht nur aus Schweigen bestanden. Wir waren gebeten worden, völlig auf Kommunikation zu verzichten – auch auf nonverbale. Einigen war es anfangs schwergefallen, so selbstverständliche Gesten wie Lächeln, Zunicken oder Blickkontakt wegzulassen. Doch nach einer Weile hatten sich alle daran gewöhnt und das, was im Alltag ein sozialer Affront gewesen wäre, fühlte sich im Laufe der Zeit erstaunlich gut an, gab es doch jedem von uns die Möglichkeit, ganz bei sich zu sein.

Schweigend in Verbindung

So hielten wir zwischen den Übungen und Meditationen den Blick gesenkt, und auch in der Mittagspause, die wir achtsam mit Essen, Ruhen, in der Sonne Sitzen oder dem Gehen einiger Schritte im Garten verbrachten, zogen wir unsere Bahnen, ohne in Kontakt zu treten. Ich empfand dieses sechsstündige »Edle Schweigen«, wie die Kursleiterin es genannt hatte, als warm und angenehm. Obwohl ich ganz bei mir und meinem eigenen Erleben des Augenblicks war, spürte ich die Menschen, mit denen ich Raum und Stille teilte, sehr intensiv – fühlte mich auf eine Art mit ihnen verbunden, wie ich es in den bisherigen Kursabenden nicht erlebt hatte.

Auch die stillen und geleiteten Meditationen und Körperübungen erlebte ich an diesem Tag intensiver als sonst. Endlich ging es an dem Punkt, an dem ich bisher nach einem MBSR-Kurs oder Meditationsabend erfüllt von Klarheit und Gelassenheit nach Hause gegangen war, weiter. Und ich tauchte im Laufe des Tages immer noch tiefer in diese innere Ruhe ein.

Die Phasen, in denen sich während Bodyscan, Yoga oder Qigong, Atembetrachtung oder Meditation im offenen Gewahrsein, geführten Meditationen oder den Pausen dazwischen Augenblick an Augenblick reihte und mein Geist nicht in die Zukunft wanderte oder in der Vergangenheit stöberte, wurden ungewohnt lang. Ich fühlte mich wie aus der Zeit genommen – beinahe schwebend und voller Freude.

Landen im Alltag

So brauchte ich auch einige Zeit, um aus diesem schwerelosen Dasein ins normale Leben zurückzufinden. Ich funktionierte nicht mehr wie gewohnt. Auf dem Weg

nach Hause hatte ich ungeahnte Schwierigkeiten beim Autofahren, denn meine Reaktionen waren verzögert, und ich kam mir wie eine Fahranfängerin vor, die sich auf jede Aktion konzentrieren und bewusst bremsen, blinken und lenken musste.

Noch über Stunden nahm ich Reize sehr intensiv wahr. Auf der Abendrunde mit meinem Hund kam mir der Wind in den Bäumen lauter vor als sonst, das Gras war von einem satten Grün, wie ich es noch nie gesehen hatte, und der Himmel tiefblau. Mein Abendessen schmeckte ungewohnt und doch sehr gut. Den Schluck Wein, den ich mir nach dem Essen eingeschonnet hatte, kippte ich hingegen weg, da der Geruch von Alkohol tiefe Abscheu in mir auslöste. An diesem Abend ging ich früh zu Bett und schlief wie ein Stein.

Seit diesem Tag versuche ich, wenigstens einmal im Monat einen halben Tag der Stille mit mir zu leben. Nach dem Aufstehen trinke ich ohne Ablenkung eine Tasse Tee, meditiere und praktiziere Yoga, anschließend bereite ich achtsam mein Frühstück zu und esse es mit ganzer Aufmerksamkeit; ebenso halte ich es im Badezimmer. Erst nach diesen drei bis vier Stunden in Verbindung mit mir selbst lasse ich die Außenwelt in mein Leben und schalte PC und Smartphone ein. Obwohl ich dann quasi mit einigen Stunden »Verspätung« starte, habe ich nach diesem achtsamen Einstieg in den Tag interessanterweise das Gefühl, mehr Zeit zur Verfügung zu haben als sonst.

Zertifizierte Kursleiter für Seminare in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Ihrer Region finden Sie unter www.mbsr-verband.de

1/3