

Sei doch einfach mal still!

Im Chiemgau lernt man in einem **Seminar** das Schweigen. Unsere Reporterin war überrascht, was diese Art von Ruhe mit Körper, Geist und Seele macht

Wir schleichen im Schnecken-tempo durch den Hof des Chiemgauer Mountain Retreat Centers. Fast laufe ich, die sonst eher flott unterwegs ist, auf meinen Vordermann auf. „Gehmeditation“ nennt sich die ungewohnte Übung, die wir an diesem zweiten Tag praktizieren. Selbstredend ohne ein Wort, denn wir haben ein fünftägiges Schweigeseminar gebucht. Wie eine Entenfamilie bewegen wir uns zu neunt in einer Reihe hinter Kursleiter Bernhard Hötzel her. Rollen bewusst jeden Fuß von der Ferse aus ab, verlagern das Gewicht, Schritt für Schritt und immer schön langsam. Es fühlt sich ungewohnt an, loszugehen, ohne irgendwo anzukommen, ohne etwas zu erledigen! Schrittweise stellt sich ein Gefühl des Gleichmuts ein, mit der Konzentration aufs Gehen gibt auch das nervige Gedankenkarussell endlich Ruhe.

Sind zehn Minuten vergangen oder eine halbe Stunde? Egal – und genau darauf kommt es an. Mal nicht gehetzt den Tagesplan abarbeiten, nichts bedenken müssen, nur im Moment sein. Die Kursbeschreibung im Internet verspricht eine Auszeit durch die heilende Kraft des Schweigens, die Kopf wie Geist von Altlasten befreit – meine Wegbegleiter und ich sind schon jetzt auf dem besten Weg dorthin.

Die Umgebung tut ihr Übriges: Das Seminarhaus im Landhausstil mit Weitblick auf Berg und Tal ist allein schon ein Zufluchtsort vom hektischen Alltag. Hier oben, auf einer Anhöhe außerhalb des Örtchens Sachrang, durchdringen nur Vogelgezwitscher, das Läuten von Kuhglocken und Grillengezirpe die Stille. Am Vorabend haben wir uns kennenge-

lernt: drei Männer, fünf Frauen, teils von weiter angereist, aus Hamburg, Berlin, Thüringen, Freiburg, Nürnberg, Linz, München. Von der Kinderbetreuerin über den Finanzberater, der Landwirtin und Ärztin bis hin zum Beamten. Weil die Schweigezeit erst am zweiten Tag beginnt, tauschen wir uns vorher aus. Unsere Wünsche ans Seminar sind ebenso unterschiedlich wie unsere Berufswege: eine Auszeit nach schwerer Krankheit, Innehalten vor der Geburt des ersten Kindes, das Hamsterrad des Alltags anhalten, eigene Impulse mehr spüren – und ich hoffe, mit Entspannung meinen Blutdruck etwas zu besänftigen.

Der Mund bleibt zu, der Geist öffnet sich

Wir gestehen uns ein, dass wir etwas verunsichert sind: Wie wird es sein, mehrere Tage lang nicht zu reden, sogar schweigend miteinander zu essen? Das Seminar, erklärt Bernhard Hötzel, umfasse weit mehr, als sich nichts zu sagen, denn die Tage in Stille sind in Meditationen eingebettet, wie die Geh- oder Schüttelmeditation oder der Bodycheck, außerdem Yoga-Übungen, rituelles Teetrinken. Sein Kurskonzept nennt Hötzel MBSR-basiert. MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction, auf Deutsch etwa achtsame Stressreduzierung, ist ein anerkanntes Programm zur Stressbewältigung, das sogar als Therapiebestandteil in einigen Kliniken von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet wird.

Jeder Teilnehmer, so Hötzel, entwickle während des Kurses eigene Vorlieben. Zum Beispiel für den „Bodyscan“, bei dem wir >



Bernhard Hötzel

Der Achtsamkeits-, Meditations- und Yogalehrer, Heilpraktiker und Ayurveda-Therapeut veranstaltet **Schweigeseminare** im bayerischen Chiemgau und am Mondsee in Österreich

Stille In vielen Kulturen spielt das Schweigen seit jeher eine zentrale Rolle – als Weg zur inneren Einkehr und Erkenntnis

Mit der wohlklingenden Zimbel wird die rituelle Teestunde eingeläutet.



bequem liegend von der ruhigen Stimme unseres Kursleiters gedanklich durch den ganzen Körper von den Zehen bis zum Gesicht geführt werden. Mein persönlicher Renner wird schnell die abendliche Gehmeditation.

Unser Kursleiter ist schon rein optisch der Typ „Fels in der Brandung“, der auf unpräzise Art für jeden Teilnehmer die richtigen Worte findet. Jahrzehntlang hat er sich Praxiswissen rund um das Thema Meditation angeeignet, lebte in Indien in einem Ashram, bei einem japanischen Zen-Meister, studierte Psychologie, machte eine Heilpraktiker- und Ayurveda-Therapeuten-Ausbildung. Heute betreibt er mit seiner Frau Marion ein eigenes Zentrum für Achtsamkeit am Mondsee (siehe Kasten unten).

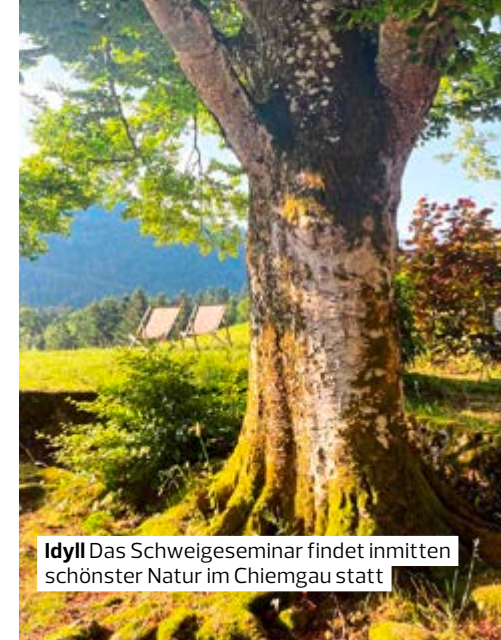
Unausgesprochen Raum für Veränderung

Bernhard Hötzel erklärt, dass ein Schweigekurs vielerlei bewirken kann: Bedächtiger und fokussierter werde man, weniger abgelenkt, klarer. Was sich offenbar so weit auswirkt, dass manche Teilnehmer im Anschluss ihr Leben neu justierten, sich zum Beispiel beruflich veränderten. Die Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Dr. Tiziana Malascalza-Kinzel, bestätigt: „Das Konzept, Meditation mit Schweigen zu verknüpfen, ist gerade für Laien hilfreich, weil uns die Reizlosigkeit im Außen die Entdeckung unserer natürlichen Quellen erleichtert.“ Die Amygdala, so die Ärztin, ein Teil des limbischen Systems im Gehirn, ist seit Urzeiten auf Flucht und Ver-

teidigung, auf Alarmierung und damit Stress gepolt. Über Achtsamkeitstraining können Amygdala, zentrales Nervensystem und die Ausschüttung von Stresshormonen herunterreguliert werden. Und wer ruhiger wird, der kann auch eine bessere Beziehung zu sich selbst herstellen.

Engeläutet im wahrsten Sinn des Wortes wird das Schweigen mit einer Teezeremonie: Hötzel lässt eine Zimbel erklingen, wir holen uns Tee, trinken ruhig und bedacht. Weniger befremdlich und verunsichernd, als ich gedacht hatte, denn die hilfreiche Regel lautet: Schau niemandem in die Augen, damit du weder dich noch andere ablenkst! Und so gleitet mein Blick fortan hinaus aus dem Fenster ins Grün oder im Raum umher, ich lasse meine Gedanken umherschweifen und fühle mich trotzdem nicht allein. Erstaunlicherweise wächst trotzdem das Verbundenheitsgefühl. Schweigen in der Gruppe, erklärt Hötzel, ist besonders effektiv, weil im Miteinander ein ganz spezieller kraftvoller Flow entsteht.

Ist die letzte Tasse geleert, erklingt wieder die Zimbel und läutet eine kleine Pause ein. So wird es von nun an auch beim Essen zugehen: Zimbel als Startsignal, am Buffet bedienen, Zimbel, Essen. Am Ende erklingt wieder die Zimbel, danach haben wir etwas Zeit für uns. Jeder hat seinen festen Platz beim Essen und im Übungsraum, weiß, wann das nächste Treffen anberaumt ist. 8.00 Uhr: Schüttelmeditation, 9.00 Frühstück, 10.20 Uhr Übungsraum,



Idyll Das Schweigeseminar findet inmitten schönster Natur im Chiemgau statt

14.00 Uhr Mittagessen, später Gehmeditation, Teetrinken, und so geht es weiter durch den Tag. Nur am leckeren vegan-vegetarischen Buffet muss man selbst auswählen, Entscheidungen treffen. Klingt rituell, ist aber auch Hilfestellung, erklärt der Kursleiter: „Wir entlasten euch bewusst vom Alltag, damit der Kopf frei wird. So soll das Denken in den Hintergrund rücken, damit ihr euch auf das Wesentliche besinnen könnt: auf euch selbst.“

Irritationen sind ganz normal

Der koordinatorische Gegenpart zur Gehmeditation ist die Schüttelmeditation, mit der wir in jeden Morgen starten, 15 Minuten, in denen man sich auf der Stelle stehend bis zum Kopf zu lauter Musik ordentlich durchrüttelt. Darauf folgen eine Tanzeinheit – je nach Typ und Tagesform ruhig oder schwungvoll – und je eine Meditation im Sitzen und im Liegen. Alles mit geschlossenen Augen und ohne Worte.

Auch wenn der eine oder die andere immer wieder mal irritiert ist, wenn wir Ungewohntes ausprobieren sollen, wenn Gedanken an banale Alltagsdinge die Meditation torpedieren wollen oder wir uns schweigend auf dem Flur begegnen und weggucken – langsam gewöhne ich mich ans Nicht-Sprechen und finde es richtig erholsam, zeitweise sogar mal auf Höflichkeitsfloskeln wie „hallo“ oder „danke“ zu verzichten.

Am Beispiel der Schüttelmeditation erklärt Bernhard Hötzel, was da in Bewegung gesetzt wird: „Der Nervus vagus erhält durch die Übungen direkte Impulse. Dieser zehnte Hirnnerv, der sich über den Großteil unseres Körpers erstreckt, schickt diese über das Gehirn an den gesamten Organismus weiter und sorgt hier für Entspannung.“ Als Hauptnerv des Parasympathikus und Teil des vegetativen Nervensystems reguliert er die Tätigkeit vieler innerer Organe und des Blutkreislaufs. Er trägt den schönen Namen Ruhe-nerv, weil er neben dem Stoffwechsel auch für Erholung zuständig ist. Was nahelegt, dass sich bei regelmäßiger Praxis so manches somatische Krankheitsbild bessert.

Apropos Beschwerden: Gespannt, was die Blutdruckmessung zeigt, lege ich zu Hause mehrfach die Manschette an, und in der Tat: Besonders der diastolische Wert ist ein wenig gesunken – und das nach nur fünf Tagen. Ich fühle mich kraftvoller und um einiges gelassener, verfallende weniger schnell in Hektik. Der Erfolg regt mich zu einem Vorsatz an: Zumindest die entschleunigte Gehmeditation werde ich beibehalten und jeden Tag eine kleine Runde in Slow Motion einlegen.

MARION VORBECK



Auch in der Lehre des Buddhismus ist Schweigen zentrales Element.

Ohne Worte zur Ruhe finden

Mehr Infos zum besuchten **Kurs** – und weitere Veranstalter

Mountain Retreat Center Sachrang im Chiemgau 5-Tage-Kurs inkl. VP ab 710 Euro über indigourlaub.com

Haus der Stille im Art-of-Living-Zentrum, Bad Antogast im Schwarzwald: Hier gilt die buddhistische Lehre als Erkenntnisweg – Seminarteilnehmer müssen sich jedoch nicht mit deren Grundsätzen identifizieren. Im 7-Tage-Stille-Retreat werden etwa Yoga- und Atemübungen angeboten. Ab 710 Euro inkl. VP. Infos bei artofliving.org, Buchung über wainando.de

Kloster Arenberg, Koblenz Wer keine angeleitete Schweigezeit mit Gebeten und Gottesdienst mitmachen will, kann sich als Einzelperson oder -gruppe einbuchen und sein Programm frei gestalten. Ab 131 Euro/Tag inkl. VP, Meditationen, Tautreten, Schwimmbad- und Fitnessraum-Nutzung. Buchung unter kloster-arenberg.de

Finca auf Mallorca und Landhotel Okelmann's in Warpe/Niedersachsen Diese beiden Yoga-Schweige-Retreats bieten eine Kombination aus Yoga und Schweigen an. Dabei unterstützen

Atemtechniken und bestimmte Körperhaltungen den Weg in die Stille. Mallorca: 7-Tage-Retreat ab 1.390 Euro inkl. VP; Landhotel Okelmann's 8 Tage ab 1.090 Euro inkl. HP, neuewege.com

Zentrum Mondsee Schule für Meditation und Achtsamkeit im Salzburger Land in Österreich. Bernhard und Marion Hötzel bieten unter anderem 5-Tage-Retreats an, die sich am Kalender orientieren, wie etwa zum Jahreswechsel für die innere Rückschau. 540 Euro inkl. VP; Übernachtung extern ab ca. 260 Euro, zentrum-mondsee.at

FOTOS: MARION VORBECK FÜR HÖRZU GESUNDHEIT (3)



Öfter vergesslich?*

Meine Nr.1 für Gedächtnis & Konzentration



HÖCHSTE QUALITÄT

Erforscht, entwickelt und hergestellt in Deutschland

* Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen. Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe T1/01/06/23/08

