

balance

ABENDZEITUNG SAMSTAG/SONNTAG, 14./15. 5. 2022 / NR. 111/19

TELEFON 089.2377199

E-MAIL REDAKTION@AZ-MUENCHEN.DE

Wer etwa krank ist oder seine innere Balance nicht spürt, mag sich manchmal klein und einsam vorkommen. Unsere Autorin hat Übungen dagegen – und Geschichten auf Lager

VON AZ-AUTORIN
DORIS IDING

redaktion@az-muenchen.de



Im Februar kam der Film „Der Schneeleopard“ in die Kinos. Ich persönlich finde, es ist ein atemberaubender Film! In dieser Dokumentation erklimmen der preisgekrönte Naturfotograf Vincent Munier und der Schriftsteller Sylvain Tesson die kargen Gipfel des tibetischen Hochlands, auf der Suche nach einem scheuen Lebewesen, dem Schneeleoparden.

Die Raubkatze gehört zu den seltensten Wildtieren, die in der freien Wildbahn beobachtet werden können. Die beiden Männer durchstreifen tagelang das Gebirge, um ihn mit eigenen Augen zu erblicken. Die Aufnahmen sind so unmittelbar, dass ich das Gefühl habe, mit ihnen zusammen unterwegs zu sein. Brilliant haben die beiden Männer die Lauer zur Kunst erhoben. Eine reine Form der Achtsamkeit.

Ich akzeptiere, was jetzt ist. Ich lasse los

Die Autoren des Filmes vermitteln eindrücklich, wie gleichgültig wir diesem wunderschönen blauen Planeten gegenüber geworden sind, was zur Folge hat, dass immer mehr Tiere aussterben. Dabei vergessen wir aber leider, dass der Planet gut ohne uns leben kann, wir aber nicht ohne ihn.

Höchste Zeit also, dass wir nicht nur eine innere Balance herstellen, sondern auch wieder versuchen, unser Bestes zu tun, der Zerstörung der Welt entgegenzuwirken. Dabei sind wir alle gefragt.

Sie und ich gleichermaßen.

Der Film hat mich dazu inspiriert, mir selbst und der Natur unmittelbarer zu begegnen. Ich plane eine längere Wanderung. Ich freue mich darauf. Doch dann stellt sich mir Corona in den Weg. Statt achtsam mit allen Sinnen in den Bergen unterwegs zu sein, liege ich krank im Bett. Ich bin so erschöpft, dass ich nur liegen kann.

Irgendwann kommt mir der Film wieder in den Sinn, und ich höre innerlich plötzlich den Titelsong, geschrieben von Nick Cave: „We are not alone.“

Ich schließe meine Augen. Ich konzentriere mich auf den Körper. Entspanne mich. Dadurch komme ich ganz an auf meinem Krankenlager. Ich akzeptiere, was jetzt ist. Ich lasse los. Von allen Wünschen und Vorstellungen. Von den Bergen. Vom Wandern. Ich bin ganz da.

Plötzlich höre ich eine Amsel. Sie singt wunderschön. Jetzt stelle ich mir einfach vor, dass sie nur für mich singt. Der Ge-

Wir sind nicht allein

Eine Begegnung mit einem Schmetterling kann zu einer bemerkenswerten Erfahrung werden, wenn man sich darauf einlässt. Unsere Autorin hat es erlebt.

Illustration: imago

sang wird noch schöner. So, als hätte sie meine Gedanken mitbekommen. Ich lausche. Der Vogel ist plötzlich so nah. Fast so, als gäbe es keine Trennung mehr zwischen ihm und mir.

Ich merke: Ich bin nicht allein. Ich lächle und fühle mich plötzlich gestärkt. Ich weiß nicht, wie lange dieses Konzert gedauert hat, aber irgendwann wird es ruhig. Stille ist jetzt präsent. Friedliche Stille.

Einen Moment später klatschen Regentropfen gegen mein Fenster. Es sind viele. Sie sind laut. In diesem Moment kommt es mir so vor, als würde der Regen der Amsel applaudieren für dieses wunderschöne Konzert. Und mir auch. Dafür, dass ich endlich kapiert habe, dass diese Amsel immer für mich singt. Ich brauche ihr nur zuzuhören.

Übrigens: Für Sie singen die Amseln ebenfalls!

Nach der Erfahrung mit dem Singvogel kommt mir eine Begebenheit in den Sinn, die ich drei Jahre zuvor in Thailand erlebt habe. Ich war dort für fünf Wochen in einem Schweigereetreat. Einer meiner Lieblingsplätze in dem Meditationszentrum war eine Art Labyrinth aus Steinen. Es diente der Praxis der Gehmeditation.

An diesem Platz konnte ich mich besonders gut darin üben, Schritt für Schritt ganz im Moment anzukommen. Und ich konnte mich auch in der Praxis der Verbundenheit üben. In der Mitte des Labyrinths und an den Seiten befanden sich große Steinpyramiden, die von wunderschönen Schmetterlingen angefliegen wurden.

Jeden Morgen nach dem

Frühstück ging ich dorthin, um mich in der achtsamen Gehmeditation zu üben. Einatmend hob ich den rechten Fuß, und ausatmend setzte ich ihn am Boden ab. Einatmend den linken. Ausatmend den linken. Schritt für Schritt. Atemzug für Atemzug. Was für eine Freude. Was für ein Geschenk.

Seelenruhig teilten wir, was nicht mit Verstand geteilt werden kann

Von den Schmetterlingen, die den Platz aufsuchten, gefiel mir einer besonders gut. Die Außenseiten seiner Flügel waren schwarz, und auf den Innenseiten hatte er blaue und weiße Punkte. Er war so schön, dass ich ihn gerne aus der Nähe betrachtete hätte.

Jedes Mal, wenn er sich auf eine der Pyramiden niederließ, ging ich achtsam Schritt für Schritt dorthin. Und jedes Mal, wenn ich dort ankam, flog er zu einer anderen Pyramide und ließ sich dort nieder. Ich folgte ihm zur nächsten Pyramide, bis er auch hier wieder wegflog, sobald ich in seine Nähe kam. Dieses Spiel spielte er jeden Morgen mit mir.

Eines Tages flog er in Kreisen um mich herum, als ich den Platz betrat. Aber an diesem Tag hatte ich nicht mehr die Absicht, mich von ihm an der Nase herumführen zu lassen und sagte laut: „Also, damit du Bescheid weißt: ICH laufe dir nicht mehr hinterher! Wenn Du willst, kannst DU zu mir kommen!“

Ich streckte meinen rechten Zeigefinger aus und dem

Schmetterling entgegen. Es war eigenartig, mich selbst sprechen zu hören, weil ich mich in der dritten Schweigeweche befand. Aber meine Aufforderung klang sehr deutlich. So deutlich, als hätte auch der Schmetterling sie verstanden. Er umkreiste mich drei Mal, dann ließ er sich auf meiner Hand nieder.

Ich schaute ihn an und blickte in mein eigenes Herz. Seelenruhig verweilte er auf meiner Hand. Seelenruhig teilten wir etwas, was nicht mit dem Verstand geteilt werden kann. Dann erhob er sich und flog weg.

Der Schmetterling hatte mich gelehrt, dass Dinge dann zu einem kommen können, wenn man ihnen nicht länger hinterherläuft. Der Schmetterling hatte mich auch gelehrt, die wesentlichen Fragen mit dem Herzen zu stellen.

Und jetzt, nachdem die Amsel für mich gesungen hat, erkenne ich, dass er mich noch etwas gelehrt hat: Wir sind nicht allein.

Übung: Lauschen

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für eine kleine Vogelmeditation. Kommen Sie dafür in eine bequeme Sitzhaltung. (Sie können diese Übung auch im Liegen machen, aber erfahrungsgemäß sind wir wacher und offener, wenn wir sitzen).

Schließen Sie Ihre Augen. Achten Sie auf den Gesang eines Vogels ganz in Ihrer Nähe. Stellen Sie sich vor, dieser Vogel singt nur für Sie. Lassen Sie sich vom Gesang des Vogels berühren. Wenn er mit seinem

Gesang fertig ist, verweilen Sie noch ein paar Minuten in der Stille.

Sollten Sie noch Zeit haben, können Sie diese Übung ausweiten. Öffnen Sie sich jetzt bewusst für einen Vogel, der weiter weg ist. Stellen Sie sich auch bei diesem Vogel vor, dass er nur für Sie singt. Versuchen Sie auch, mit Ihrer ungeteilten Aufmerksamkeit bei dem Gesang zu bleiben.

Wenn Ihr Geist auf Wandering geht – holen Sie ihn zurück. Wenn Ihr Verstand anfängt, den Gesang mit anderen Vogelstimmen zu vergleichen – lassen Sie den Vergleich los. Versuchen Sie, einfach nur beim Gesang zu bleiben, so lange, bis der Vogel sein Konzert für Sie beendet.

Möchten Sie diese Meditation noch etwas ausweiten? Dann lauschen Sie noch einem dritten Vogel. Vielleicht gibt es einen, der ganz anders klingt als die beiden ersten. Bleiben Sie auch hier mit Ihrer ungeteilten Aufmerksamkeit beim Gesang.

Übung: Schauen

Gehen Sie in die Natur (bitte ohne Smartphone). Normalerweise haben wir die Tendenz entwickelt, so wunderschöne Lebewesen wie Blumen, Bäume oder Berge aus 1000 verschiedenen Perspektiven zu fotografieren, ohne dabei wirklich in Kontakt zu kommen mit dem, was uns begegnet.

Suchen Sie sich eine blühende Blume oder einen blühenden Baum. Setzen oder stellen Sie sich vor diese Pflanze. Stellen Sie sich vor, dass die Blume oder der Baum nur für Sie

blüht. Nehmen Sie als erstes nur die Form der Pflanze wahr. Ohne Analyse. Einfach nur wahrnehmen. Einfach nur schauen.

Wie wirkt die Farbe auf Sie? Was passiert körperlich, wenn Sie einfach nur schauen, ohne sie mit anderen Blumen zu vergleichen? Was geschieht, wenn Sie sich dem Schauen länger hingeben?

Mittlerweile sind wir diese ruhigen „Standbilder“ gar nicht mehr gewohnt, weil wir die Welt immer mehr über digitale Bilder erleben und diese schnell wegwischen, wenn nichts passiert.

Welche Gefühle entstehen jetzt bei Ihnen, wenn Sie länger dabeibleiben? Langeweile? Ruhe? Entspannung? Unruhe? Einfach nur wahrnehmen.

Übung: Verbundenheit

Kommen Sie in eine aufrechte Sitzhaltung. Schließen Sie Ihre Augen oder lassen Sie Ihre Augen auf etwas in der Natur ruhen. Ein Vogel, ein Bach, ein Baum.

Öffnen Sie sich für die Vorstellung, dass Sie und der Himmel, der Bach oder der Baum auf einer tiefen Ebene miteinander verbunden sind. Öffnen Sie sich dafür, dass einer von Ihnen eine Botschaft für Sie bereithält.

Es kann sein, dass sich Ihr Verstand dafür verschließt. Aber das macht in dem Fall nichts. Öffnen Sie einfach Ihr Herz und genießen Sie das Gefühl, nicht allein zu sein.

Zum Weiterlesen: Doris Iding, *Das Leben, mein Meister. Irisiana Verlag 2021, 16 Euro*

