

„Rosinenmatschen“ gegen Stress

Auf der Suche nach einer Strategie gegen den Alltagsstress – ein Selbstversuch

Von Lisa Schuegger

Bad Reichenhall. Auf einer Rosine herum mantschend soll ich mein inneren Frieden finden. Skeptisch throne ich im Schneidersitz im Seminar „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ im Meditationsraum der Geschäftsstelle des Katholischen Bildungswerks.

„Ertastet das *Teilchen* mit euren Fingern“, so weist der zertifizierte Achtsamkeitstrainer und Theologe Michael Seitlinger die erste Übung an. Nach gefühlt fünf Minuten Popeln auf der Rosine inspiziere ich das Teilchen dann mit meinen „Äuglein“, ehe ich daran rieche, mit meiner Zunge darüber fahre und die Weinbeere schlussendlich langsam kauen und schlucken darf.

Die Sinne mit dem Leben verbinden

Der 50-jährige, sympathische, auf dem ersten Blick nicht sonderlich spirituell wirkende Jeans-träger-Theologe führt in einem Seminar in das sogenannte MBSR-Programm ein. Das ist ein einfach zu erlernendes System, aus Konzentrations- und Bewegungsübungen und Meditation, das den Stress reduzieren soll. Entwickelt hat die Kombination aus Bodyscan (bewusstes Wahrnehmen des Körpers), Yoga und Sitzmeditation der Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn.

Die Achtsamkeit soll in allem Tun die Sinne mit dem Leben verbinden.

Ungelogen – die „Rosinenübung“, meine erste bewusst praktizierte Achtsamkeitsübung, entspannt mich zusehends. Ich vertiefe mich in die zweite „Rosinen-Matsch-Runde“, streife mir zuvor noch meine dicken Stiefsocken über und kuschle mich in meine Decke. Ich schließe die Augen, behutsam fahre ich mit meinen Fingern über das *Teilchen*. Jetzt darf ich daran riechen. Die Weinbeere duftet: süßlich, irgendwie winterlich. Ich kaue, mein Mund zieht sich zusammen, wie süß die kleine **Beere** schmeckt. Fast schon tut mir meine Weinbeere leid, als ich sie in breiiger Form schlucke. Ich habe es geschafft, ich habe mich ganz und gar der Rosine hingegeben. Meine Sinne haben sich mit dem dunkelbraunen, essbaren „Teilchen“ verbunden, ich fühle mich zu Hause in meinem Körper.

Gegenwärtigkeit, Selbstvergessenheit – so nennt Michael Seitlinger das und erklärt: „Achtsam sein heißt ein tiefes Eintauchen ins Wasser – kein hektisches Plantschen an der Oberfläche.“

Die nächste Übung steht an. Beim Bodyscan soll ich ruhig und bequem auf den Boden liegen, mich von der Erde tragen lassen, meinen Atem und jede Partie meines Körpers spüren. Gedanken und Gefühle sollen bewusst wahrgenommen werden, nicht aber in Grübeleien münden. Es gilt, den Körper als **Ganzes** zu spüren. „Im Alltag können wir stets zum gegenwärtigen Moment zurückkehren. Wir müssen nur den Körper und

Atem spüren“, erklärt Michael Seitlinger das Prinzip des Bodyscans. Meine Beine, die ich auf dem Rücken am Boden liegend schwer spüren soll, wollen einfach nicht bleiern werden. Immer wieder driften meine Gedanken ab. Ich versuche, mich Michael Seitlingers Stimme hinzugeben. Es gelingt mir nicht, ich werde immer unruhiger. Ich wetze hin und her, meine Gedanken springen von Problem zu Problem, von Aufgabe zu Aufgabe. Tapfer versuche ich, meine Füße flex zu halten. Immer wieder ertappe ich mich dabei, wie ich sie strecke, so als wollte ich sie dehnen.

Kein verrenkter Fitness-Body

Dann die Erlösung: Michael Seitlinger zeigt uns die Methode des achtsamen Yogas. Vielleicht schaffen es die einfachen Asanas aus dem Haltha Yoga, meinen Geist mit dem Körper zu vereinen.

Beim achtsamen Yoga steht nicht der „verrenkte Fitness-Body“ im Vordergrund. Die Übungen werden langsam und bewusst ausgeführt. „Du erforscht deine Grenzen, ohne sie gewaltsam zu überschreiten“, beschreibt es Michael Seitlinger treffend.

Und da stehe ich auf der Isomatte – als Baum. „Ffff ...“ – „schwangerschaftsgymnastik-like“ atme ich tief ein und aus, konzentriere mich auf einen Brösel auf der Matte. Ruhig stehe ich da auf meinem rechten Bein, das linke ans rechte Knie gelegt, die Hände über dem Kopf gefaltet. Tatsächlich, mein Gehirn



Achtsamkeitstrainer Michael Seitlinger. Foto: Schuegger

fühlt sich wöhliger an. Die Balance kann ich gut halten. Ich schließe die Augen. Mein Körper wackelt ein bisschen, so als wehe er im Wind. Ich konzentriere mich, spanne meine Bauchmuskeln an, finde den Halt. „Ffff ...!“

Sachte holt mich Michael Seitlinger aus meinem Trance. Er zeigt uns die dritte Methode: die Sitzmeditation. Auf dem Stuhl auf einem Hocker, einem Sitzkissen oder auf dem Boden kann meditiert werden. Wichtig ist, das Körpergewicht an den Boden abzugeben. Es gilt, den Atem zu spüren – an der Bauchdecke, am Brustkorb oder der Nase – nicht aber, ihn zu beeinflussen. „Es ist normal, dass sich der Geist immer wieder in Gedanken verliert“, beruhigt mich der Theologe. Atmend im Schneidersitz entspanne ich mich eher minder als mehr. Egal! Als „rosinenmatschender Baum“ werde ich künftig meinem inneren Stress entgegenwirken.