

Das Glück im Hier und Jetzt finden



Das European Institut for applied Buddhism (EiAB) in Waldbröhl.

Foto: EiAB



Foto: Melanie Zanin

Achtsamkeitslehrer Georg Lolos in seiner Kölner School for Being.



Ein entspanntes Leben im Einklang mit sich selbst, der Natur und anderen Menschen – das wünschen sich wohl die meisten von uns. Aber wie lässt sich das erreichen? Und was hilft bei Ärger, Ängsten und Sorgen? „Achtsamkeit“ lautet für immer mehr Menschen die Antwort bei Fragen wie diesen. Das aus dem Buddhismus stammende Training verspricht seelische Ausgeglichenheit, Entschleunigung und inneren Frieden.

von Susanne Ruprecht

Es war eine Lebenskrise, die den ehemaligen TV-Journalisten Georg Lolos vor fast 20 Jahren in das buddhistische Kloster Plum Village in der Nähe von Bordeaux führte. „Mir ging es nicht gut. Ich hatte zwar keine diagnostizierte Depression, aber rückblickend würde man meinen Zustand wohl ausgebrannt nennen“, erinnert sich der 51-Jährige. Mit Meditation, Buddhismus oder Achtsamkeit hatte er bis dahin nicht das Geringste zu tun, doch ein Freund hatte ihm von der heilsamen Wirkung eines Kloster-Retreats erzählt, und so nahm er auf gut Glück für eine Woche am Leben der Nonnen und Mönche teil. Innerhalb kürzester Zeit war er von deren achtsamen Lebensweise so überzeugt, dass er blieb – insgesamt ganze drei Jahre, in denen er sich völlig neu ausrichtete. Seither ist der achtsame Umgang mit allen Dingen die Grundlage seines Lebens. Und das bedeutet in erster Linie, das Hier und Jetzt bewusst zu erleben.

„Egal, was man tut, man richtet seine ganze Aufmerksamkeit darauf.“

Georg Lolos
Achtsamkeitslehrer

„Dazu zählt, dass man sich beim Teetrinken bewusst ist, dass man mit der Hand die Tasse hebt, dass man beim Essen eine Gabel in der Hand hält, dass man kaut, schmeckt, schluckt et cetera“, erläutert Lolos. „Egal was man tut, man richtet seine ganze Aufmerksamkeit darauf und ist nicht mit den Gedanken irgendwo anders.“ Das Gleiche gilt für die Gefühle. Wichtig ist dabei vor allem, dass man seine Wahrnehmungen nicht bewertet. In der Regel empfinden wir Freude, Liebe, Glück als angenehme und erstrebenswerte Emotionen, Wut, Angst und Trauer hingegen als unangenehme. Doch wenn wir die unangenehmen Gefühle

MBSR-Programm

Die Popularität der Achtsamkeit geht unter anderem auf den Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn zurück. Als überzeugter Zen-Buddhist überführte er die buddhistische Achtsamkeitspraxis in die westliche Welt, indem er Ende der 1970er-Jahre das medizinische Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) entwickelte. Es verspricht Stressbewältigung durch Achtsamkeit, kommt ganz ohne philosophisch-religiösen Überbau aus und spricht so auch Menschen ohne spirituellen Bezug an. Wesentlicher Bestandteil seines MBSR Trainings ist der Body Scan. Dabei konzentriert man sich systematisch auf verschiedene Stellen im Körper, ohne diese zu bewerten und folgt dabei dem eigenen Atem. Das MBSR-Programm ist wissenschaftlich erforscht und evaluiert. Es ist Bestandteil neuerer verhaltenstherapeutischer Verfahren und wird in den USA und in Deutschland bereits vielfach in Kliniken angewandt.

MBSR-MBCT Verband in Deutschland:
www.mbsr-verband.de

verdrängen, kann das verhängnisvolle Folgen haben, Depressionen etwa, oder sich anstauende Wut, meint Lolos.

Seine eigene Krise hat er durch tägliches Trainieren der Achtsamkeit bewältigt. Heute ist sie für ihn mindestens so wichtig wie Körperhygiene. „Ich putze mir ja auch jeden Tag die Zähne und dusche“, sagt er. „Fakt ist: Ich könnte glücklich vor mich hin stinken, wenn ich nicht dusche. Aber ich kann nicht glücklich sein, wenn ich mich nicht um meine inneren Zustände kümmere. Aber um mich um sie kümmern zu können, muss ich sie überhaupt erst einmal wahrnehmen“, erklärt er. „Wir alle wissen, wie wichtig die äußere Hygiene ist. Deswegen waschen wir uns und lassen körperliche Verletzungen nicht unbehandelt. Bei emotionalen Verletzungen oder dem Umgang mit unseren Emotionen sieht es jedoch anders aus. Den Kaffeeleck auf dem T-Shirt oder den Schnitt in den Finger behandelt man direkt. Gefühle wie Angst, Ärger oder Trauer hingegen werden oft gar nicht erst wahrgenommen oder einfach ignoriert. Viele meinen: Mit einem Kaffeeleck kann ich auf keinen Fall auf die Straße gehen, mit Angst oder Wut im Bauch allerdings: kein Problem.“ Lolos ist sich sicher: „Auf Dauer können wir als Gesellschaft nicht glücklich und in Frieden leben, wenn wir kein Bewusstsein schaffen für die Notwendigkeit einer ‚inneren Hygiene‘. Leider stellen sich jedoch die wenigsten Menschen die Frage, was wohl den größeren Effekt auf unser Leben und auf das Leben unserer Mitmenschen hat: der Kaffeeleck oder unsere Angst oder Wut?“ Seinen Job als Journalist hat Lolos inzwischen längst an den Nagel gehangen. Nach seiner Rückkehr aus dem Kloster machte er eine Ausbildung als Atemtherapeut und arbeitet heute als Achtsamkeitslehrer. In achtwöchi-

Ein Ort der Ruhe
im Garten des EIAB.



Der Klostergründer, der
vietnamesische Mönch
Thich Nhat Hanh.

Foto: EIAB



gen Kursen vermittelt er in eigener Praxis, wie man Achtsamkeit in alle Bereiche des Alltags bringt und lernt, sich um seine Emotionen in liebevoller Weise zu kümmern.

Auch das „European Institut for applied Buddhism“ (EIAB) in Waldbröl lehrt Achtsamkeit in unterschiedlichen Kursen. Lolos gibt einige davon. Das 2008 gegründete Kloster ist ein Ableger des französischen Plum Village. Beiden Häusern steht der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh vor, der nach dem Dalai-Lama als berühmtester Vertreter des Buddhismus gilt. 1967 wurde er von Martin Luther King jr. gar für den Friedensnobelpreis vorgeschlagen.

„Achtsamkeit kann uns helfen, mit
uns selbst in Kontakt zu bleiben“

Bruder Phap Xa
Mönch im EIAB

Achtsamkeit wird in beiden Klöstern als Quelle von Glück und Freude verstanden und bildet die Grundlage allen Handelns. „Wenn wir das Leben wirklich vollends genießen wollen, dann müssen wir konsequent achtsam sein: beim Zähneputzen, beim Vorbereiten des Frühstücks oder bei der Fahrt zur Arbeit“, heißt es beispielsweise beim EIAB. „Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns, die innere Freude zu bewahren, sodass es uns leichter fällt, den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Auf diese Weise schaffen wir eine Grundlage für Freiheit, Frieden und Liebe in uns selbst.“ Bruder Phap Xa, einer der Mönche des Klosters, formuliert es so: „Achtsamkeit kann uns helfen, mit uns selbst in Kontakt zu bleiben, damit wir uns gut um



Foto: Melanie Zanin

„Wichtig ist, seine inneren Zustände wahrzunehmen“, sagt Georg Lolos.

Achtsamkeitskurse in der Region (Auswahl)

School for Being:
www.schoolforbeing.de,
E-Mail: georg@schoolforbeing.de

Institut für Achtsamkeit:
www.achtsamkeit-duesseldorf.de,
E-Mail: info@achtsamkeit-duesseldorf.de

Ingrid Hartings:
www.mbsr-ingrid-hartings.de,
E-Mail: praxis@mbsr-ingrid-hartings.de

Gemeinschaftspraxis für Ganzheitliche Medizin:
www.pra-ga-med.de,
E-Mail: mail@pra-ga-med.de

European Institute of applied Buddhism (EIAB):
www.eiab.eu,
E-Mail: info@eiab.eu

unseren Körper und unsere Gefühle kümmern können. Wir üben, achtsam gegenüber den einfachen Wundern des Lebens zu sein. Ohne inneren Frieden können wir nicht wirklich für andere da sein und ihnen nicht helfen, glücklich zu sein.“

Die Bandbreite der Kurse im EIAB ist groß: Qi Gong, Tai-Chi, Wander- und Schweige-Retreats, Kalligraphie, Beziehungs- und Trauerseminare, Geburtsvorbereitung, Shiatsu und Akkupunkturfortbildungen für Ärzte bilden nur einen Teil des Angebots. Auch spezielle Familien- und Kinderveranstaltungen stehen auf dem Programm. Das Haus versteht sich als Zuflucht und Ort der Entschleunigung – nicht zuletzt für den modernen Menschen, der unter dem allgegenwärtigen Optimierungswillen und dem damit verbundenen Höher, Schneller, Weiter leidet. „Wir helfen den Menschen, ihre Ruhe wiederzufinden“, sagt Bruder Phap Xa. „Vielleicht versprechen sich manche Teilnehmer von Achtsamkeit eine bessere körperliche und geistige Gesundheit oder mehr Erfolg bei der Arbeit, indem man besser mit Stress umgehen lernt“, fasst er seine Erfahrung als Kursleiter zusammen. „Im Buddhismus ist Achtsamkeit hingegen immer mit dem Ziel verbunden, Leiden zu lindern und Glück zu fördern. Es geht darum, zu erkennen, was wirklich wichtig ist im Leben. Zu erkennen, was uns wirklich glücklich und was uns unglücklich macht, ist eine sehr kostbare Einsicht.“

So macht Schenken Freude.

All Ihre Geschenke 30-70% günstiger*



Entdecken Sie jetzt unsere neuen Designer-Marken.
designeroutletroermond.de



Designer Outlet

Roermond

*als UVP