

WOHLFÜHLEN



DEN KOPF FREI MEDITIEREN75
 PER KABEL ZUR TRAUMFIGUR: BODYSTREET IM TEST76
 PROMIS ÖFFNEN IHRE SCHMINKTÄSCHCHEN78
 WOHLFÜHL-NEWS AUS STUTTGART UND REGION80

GLÜCKLICH TANZEN MIT DER CHAKRENTANZ-METHODE81
 TAUCH' MAL AB: BÄDERHIGHLIGHTS RUND UM STUTTGART ...82
 HAARE WIE VON DER SONNE GEKÜSST84
 TOLLE SALBEN GANZ EINFACH SELBST MACHEN86

[LIFT 10.15]

IM ZENDO STUTTGART BLEIBEN LÄRM UND UNNÖTIGE GEDANKEN VOR DER TÜR SITZEN, ATMEN, KLAPPE HALTEN



Im Daishin Zen Zendo in S-Feuerbach haben Alltagsstress und Gedanken an rosa Elefanten keinen Platz

Jeder kennt das: „Denk' jetzt nicht an einen rosa Elefanten!“ Und schwupps, schon stapft vor dem geistigen Auge ein pastellfarbener Dickhäuter hin und her. Und wer einmal versucht hat, an gar nichts zu denken, der weiß: Das ist eine wahre Kunst. Beim Verein Daishin Zen Zendo Stuttgart in S-Feuerbach kann man aber lernen, wie es geht – und was man davon hat.

„Früher bin ich aufgewacht und mein Kopf hat sofort angefangen, zu rattern“, erzählt Arne Strate, der seit zwei Jahren Mitglied im Zendo Stuttgart ist. „Da gingen mir schon morgens tausend Dinge im Kopf herum, die ich erledigen muss und ich habe mich total gestresst gefühlt“, sagt Strate.

Heute weiß der ehemalige Marketing Manager: „Das kommt nicht daher, dass es zu viel ist, sondern, dass man sich zu viele Gedanken macht.“ An der Zen-Meditation hat ihn vor allem die Einfachheit beeindruckt. Keine Entspannungsmusik, keine religiösen Rituale und, wenn's gut läuft, eben auch keine unnötigen Gedanken mehr.

Foto: Wunsch

[LIFT 10.15]

Atemtechnik. „Das Ziel ist, durch eine ruhige Atmung den Geist zu beruhigen“, erklärt Thomas Heine, eines von drei Vorstandsmitgliedern des Vereins. Bei einer sogenannten Zazen-Meditation, wie sie hier vier Mal in der Woche angeboten wird, kniet man bequem auf einem kleinen Bänkchen, schließt die Augen und versucht, recht kurz ein, dafür umso länger auszuatmen.

Das Ganze dauert dreimal 25 Minuten und findet in der Gruppe statt – was Vorteile mit sich bringt: „Wenn alle stillsitzen und es ganz ruhig ist, überlegt man sich zweimal, ob man diese Stille jetzt durchbricht, nur weil's irgendwo juckt“, sagt Heine. „Ach, so ein Jucken, das geht vorbei“, fügt Peter Schlegel, ebenfalls Vorstand im Zendo-Verein, hinzu und beide lächeln gelassen.

Gelassenheit ist es auch, worum es bei Zen-Meditation letztendlich geht. In den Alltag nehme man vor allem drei Dinge mit, erklärt Heine: Angstlosigkeit, Achtsamkeit und einen besseren Zugang zur Intuition. Man könne sich unseren ständig von allen möglichen Gedanken getriebenen Geist vorstellen wie ein

Wasserglas, in dem Dreck herumschwimmt. „Schafft man es, die Geistestätigkeit bewusst zu reduzieren, sinken die Schmutzteilchen ab und man sieht klarer“, sagt der Zendo-Leiter. Das äußere sich dann zum Beispiel darin, dass man das „Potenzial des Augenblicks“ erkennen könne, egal, ob es dabei um den richtigen Zeitpunkt für einen Geschäftsabschluss oder die Frage gehe, wann bei einem Date der richtige Augenblick sei, sich zu küssen.

„Glauben muss das, was ich da erzähle, natürlich niemand“, betont der Zendo-Leiter. Blickt man in die zufriedenen Gesichter der Teilnehmer, fällt das Glauben allerdings nicht schwer.

Und auch bei Arne Strate scheint das

Konzept aufzugehen. Seitdem er sich nach dem Aufstehen eine halbe Stunde Zeit zur Meditation nimmt, habe sein Alltag eine andere Qualität, sagt er. „Man wird nicht mehr in Beschlag genommen, sondern entscheidet selbstständig darüber, wie der Tag verläuft. Ganz ohne Hektik.“

Thekla Dörler

.....
ZENDO STUTTGART [Steiermärker Str. 104, S-Feuerbach, www.zen-stuttgart.com]

KEINE UNNÖTIGEN GEDANKEN MEHR