

Meditation?

In der Septemбераusgabe unserer Hauszeitung wurden uns einen Monat lang eine Vielzahl von Entspannungsmethoden und Meditationskursen angekündigt: Mit Tanz, mit Singen, mit Bewegung auch im Sitzen etc. - Nicht im stillen Kämmerlein wie Buddha im Lotussitz? - Das Angebot wich ab von meinem bisherigen Wissen über "meditation" = nachdenken über, sinnen auf etwas.

Seine Frau sorgt wie ein Zerberus seit langer Zeit für Ruhe beim Meditieren ihres Mannes. Ich schätze ihn wegen seiner auffallend hohen Empathie für Menschen, seines herausragenden Gedächtnisses, seiner wohlthuenden Gelassenheit bei unseren Treffen. Hektik, Intrigen, Mobbing, hoher Krankenstand, häufiger Personalwechsel wurden den "inkompetenten", "faulen" Mitarbeitern/Innen

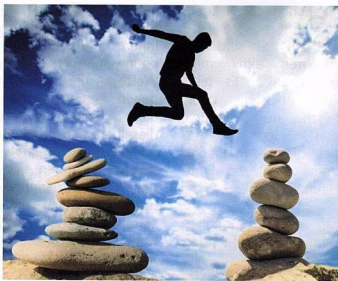


bisher angelastet. Der Chef einer größeren Institution redete jetzt nun doch über Möglichkeiten zur Verbesserung des Betriebsklimas mit mir. Das war überfällig. Seine Führungsaufgabe für das physische und psychische Wohlbefinden seiner "Kollegen/Innen" wollte er nun ernst- und wahrnehmen. Sein voraussehbarer! gesundheitlicher Crash: In der Rehaklinik wurde ihm Meditation nahe gebracht. Er habe gelernt, achtsamer mit

sich umzugehen, in sich hinein zu hören, sich zu mögen. Ganz im Sinne von Psychologie und schon vorchristlicher Philosophie: Selbstachtung / Selbstliebe führen auch zur Beachtung und Achtung seiner Mitmenschen.

Das also meine bisherigen Begegnungen mit meditierenden Menschen.

Mit zwiespältigem Interesse, Neugierde und Wissensdurst, mal schnuppern, nur zu-



Nachspüren schwiegen wir eine Zeitlang im Sitzen, um Stille mit "befreitem" Kopf auf uns wirken, Gedanken fließen zu lassen. Beim Feedback am Ende der Sitzung fühlten sich "sehr angenehm" die einen, "entspannt" die anderen. Ich fühlte mich gelockert, merkwürdigerweise gar nicht überrascht. Noch ein paar Stunden später beim Lesen in meinem Sessel konnte ich mich richtig gut konzentrieren.

Nach mehreren Kursen

empfund ich für mich besonders geeignet eine Kombination aus einem sog. Mantra mit Singen im Sitzen, dazu leichte Bewegungen des Rumpfes in alle Richtungen, mit auf den Knien ruhenden, aber auch mit seitlich und empor gestreckten Armen, dann folgend eine Übung mit sog. Chakren. In der nachfolgenden Ruhephase hatte ich froh stimmende Farberlebnisse, aber auch meine lebensbedrohlichen, gesundheitlichen Störungen der letzten

Monate und anderes überkamen mich. Ich konnte das ohne Panik, nicht mehr albitraumartig akzeptieren. So ganz nebenbei waren beim Aufstehen auch meine Kreuzschmerzen weg.

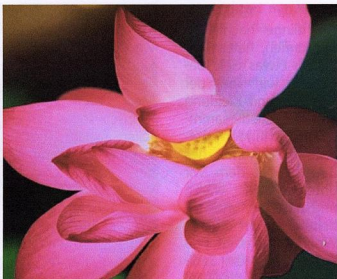
Ein Herr in der Gruppe: "Diese Stille stellt man zu Hause allein nicht her. Es gibt immer irgendetwas zu erledigen, zu



bedenken".

Ich könnte mir jetzt vorstellen, dass man diese Ruhe nach Meditation auch in seinen vier Wänden allein durchaus erleben könnte/möchte.

Inzwischen "googelte" ich: Neurophysiologen können bei regelmäßig Meditierenden Strukturveränderungen im Gehirn feststellen, vor



allem wurde herausgefunden, dass das Gebiet des Denkens und Erinnerns durch Meditation höhere elektrische Impulse im MRT aussendet. Gedächtnisleistungen nehmen nach regelmäßigen Übungen messbar zu.

Es ist zu spüren, dass Frau Haun von dieser aktiven Art und Weise der Meditation überzeugt ist. Mit mich beeindruckender Überzeugungskraft und Gabe vermag Frau Haun alle Teilnehmer/Innen freudig,

beschwingt motivieren, mitzumachen. Sagen wir dem Hause Dank, dass es solche oder ähnliche Aktivitäten für uns Senioren bietet, vor allem denjenigen, denen ausdauernde Unternehmungen immer schwerer fallen. Man erfährt auf diese Weise Teilhabe zusammen mit anderen Menschen. Anregender Austausch ist ein entscheidender Faktor für Wohlergehen im Leben, besonders an dessen voraussehbarem Ende.

Dr. W. Küntzel