

Für den kleinen Frieden

Eine Meditationsstunde in Ebersberg soll für innere Ruhe in der Adventszeit sorgen.

Ebersberg – Für viele Menschen sind die Adventswochen vor allem eines: hektisch und vollgestopft mit Terminen. Hier die Weihnachtsfeier von der Arbeit, dann noch die vom Verein, vom Verein des Kindes, vom Verein des anderen Kindes, das Krippenspiel im Kindergarten, die Weihnachtsaufführung in der Schule. Ach, und Plätzchen backen wollte man auch noch irgendwann, dazwischen Geschenke kaufen und Lichterketten aufhängen ... und das ist ja längst nicht alles. Da kann es schon mal schwerfallen, gelassen zu bleiben. Das muss aber gar nicht so sein. Davon sind Annette Voith und Claudia Reindl überzeugt. Zumindest nicht, wenn man ein wenig seiner Zeit dem eigenen inneren Frieden widmet. Deshalb bieten die beiden Frauen gemeinsam eine besondere Meditationsstunde an, und zwar am Donnerstagabend, 14. Dezember, um 19 Uhr in Ebersberg.

Meditation? Also schweigend und bewegungslos eine Stunde vor einer Buddha-Figur sitzen und irgendwann „om“ in die Stille hauchen? Nein, so muss das nicht ablaufen, versichern Voith und Reindl. Meditation kann vieles sein. „Es gibt zum Beispiel auch eine Schüttelmeditation“, sagt die Ebersberger Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yoga-Lehrerin Voith: „Erst wird der Körper durchbewegt und durch diese Bewegung findet man schließlich in die Stille.“ Eine Meditation kann auch geführt stattfinden, also indem jemand spricht und diese Stimme einen durch die Stille führt. Oder mit Musik. Oder unterwegs in der Natur. „Beim Meditieren geht es immer darum, die Gedanken zur Ruhe zu bringen“, erklärt Voith. „Dass man einen Raum für sich selbst schafft – ohne Ablenkung durch Handy, Kinder oder das Klingeln der Haustür“, ergänzt Reindl, freischaffende Künstlerin aus Grafing. Die beiden Frauen meditieren schon seit einiger Zeit in einer privaten Meditationsgruppe zusammen, Voith bietet darüber hinaus jeden ersten Freitagabend im Monat eine offene Meditation an.

Bei der Stunde am Donnerstag nun soll jedoch einiges anders ablaufen. Zum einen steht der Fokus der Meditation schon fest: Die Stimmen von Voith und Reindl werden einige Worte zum inneren Frieden und Frieden allgemein sagen, insgesamt soll aber wenig gesprochen werden. „Und die Stunde hat keine politische Ausrichtung“,



Claudia Reindl (links) und Annette Voith führen zum ersten Mal gemeinsam durch eine offene Meditation. FOTO: PETER HINZ-ROBIN

das betonen Voith und Reindl mehrmals. Es gehe vielmehr darum, in all der Hektik vor Weihnachten den Frieden mit sich selbst zu finden, „um den kleinen Frieden“, wie es Reindl nennt. Man müsse bei sich selbst anfangen, mit sich im Reinen sein, sagt Reindl weiter. Das sei der erste Schritt, um Frieden in weiteren Schritten auch größer denken zu können.

Außerdem basiert die Teilnahme bei dieser Meditation auf Spenden, die danach allesamt an die Obdachlosenstation in Ebersberg gehen. Voith und Reindl ist es wichtig, für das Gemeinwesen einzustehen, so spendet Voith auch immer mal wieder die Einnahmen von besonderen Yoga-Stunden.

Voith und Reindl selbst meditieren regelmäßig, Voith sogar jeden Tag, nur für sich allein, 15 Minuten ganz in Stille. Meditieren solle kein Zwang sein, sagt sie, sondern ein Rückzugsort. Gerade in der Vorweihnachtszeit erscheint das doch ziemlich attraktiv.

Johanna Feckl

Die „Meditationsstunde für den Frieden“ findet statt am Donnerstag, 14. Dezember, von 19 bis 20 Uhr in der Lehrer-Schwab-Gasse 6 (Therapiehaus) in Ebersberg. Anmeldung bei Annette Voith unter (0172) 1077948. Teilnahme gegen eine freiwillige Spende (Richtwert 15 Euro pro Person), alle Einnahmen gehen an die Obdachlosenstation in der Baldestraße 1 in Ebersberg.