

Freude an der Stille

Am Jahresende gibt es viele Angebote von Meditationsstunden, etwa bei Annette Voith in Ebersberg. Eine Geschichte über den Wunsch nach Ruhe.

Ebersberg – Und auf einmal kehrt Ruhe ein. Kein Rascheln von Hosen. Kein Knacken von Gelenken. Kein Wort. Kein Räuspern. Nicht einmal ein lautes Atmen ist zu hören. Nur das Ticken der kleinen Uhr auf dem Fensterbrett durchbricht jede Sekunde kurz die Stille. Doch das stört nicht. Es wirkt eher so, als ob die Ruhe damit einen gemächlichen Rhythmus bekommt, mit dem sie sich nach und nach über den Raum legt. Tick. Tack.

Es sind mehr gekommen als Annette Voith und Claudia Reindl gedacht hatten, 14 Teilnehmende insgesamt. Der Raum im ersten Stock des großen alten Hauses in Ebersberg ist damit an diesem Donnerstagabend gut voll. Und das, obwohl Voith zuvor noch sagte, dass es nicht leicht ist, den Leuten das Meditieren schmackhaft zu machen. „Das ist zum Teil harte Akquise“, so die Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yogalehrerin.

Das Gefühl, das der Salbeiduft auslöst, ist schwer zu beschreiben

Doch der Jahreswechsel scheint eine Zeit zu sein, in der das nicht gilt. So bieten viele Yogalehrende wie Annette Voith oder Fitness- und Yogastudios rund um Weihnachten, Silvester und Neujahr zusätzliche Meditationsstunden an – alle gut besucht, sonst würden sie es wohl kaum in jedem Jahr wieder tun. Was hat es damit auf sich?

Am Morgen nach dem Meditationsabend meldet sich Monika Tiefenböck am Telefon. Sie war eine der 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Wie geht es ihr nach der gut einstündigen geführten Meditation, die Annette Voith zusammen mit der Grafinger Künstlerin Claudia Reindl organisiert hat? „Richtig gut“, sagt die 49-Jährige, und die Entspannung ist ihren Worten anzumerken: Sie spricht mit einer Ruhe, ohne dabei langatmig oder gar einschläfernd zu wirken, wie es nur wenige Menschen können.

Zurück zum Meditationsabend. Der Duft von weißem Salbei macht sich gemeinsam mit der Stille im Raum breit.



Mehr Teilnehmende als zunächst gedacht besuchen die Meditationsstunde in Ebersberg. Die Kurse sind rund um den Jahreswechsel besonders beliebt. FOTOS: CHRISTIAN ENDT



Die Ebersbergerin Annette Voith ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yogalehrerin.



Beim Hereintreten wirkte der Geruch noch beinahe zu heftig, so als ob es jemand neben einen mit dem Parfüm viel zu gut gemeint hatte. Doch wer sich darauf einlässt und mit jedem Atemzug den Duft tief in sich saugt, der wird eines Besseren belehrt.

Schwer zu beschreiben, was der Salbei auslöst – ist es ein Gefühl von Enthusiasmus, Glück, Zufriedenheit? Eigentlich egal. Es fühlt sich einfach gut an. Und so ist es auf einmal gar nicht so schwer, den Stress des zurückliegenden Arbeitstags, den Ärger mit dem Partner oder der Partnerin, die Sorgen um das Kind oder vielleicht sogar den Weltschmerz abzustreifen. All diesen negativen Gedanken und Gefühlen hinterherzusehen. Nur für ein paar Augenblicke.

Den Autopiloten stoppen. So hatte es Annette Voith zuvor genannt. Die Gedanken ziehen lassen, ganz ohne Bewertung, ihnen keine weitere Aufmerksamkeit zu schenken, wie sonst den gesamten Tag über. „Sie einfach wie einen vorbeifahrenden Zug beobachten“, sagt die Yogalehrerin. Das sollten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Meditationsstunde versuchen. Für Tiefenböck war es nicht die ers-

te Meditation, wie sie am Telefon erzählt. Wahrlich nicht, sie macht das bestimmt schon seit zehn Jahren. „Meditieren ist vielfältig – das kann auch sein mit einer Tasse Tee am Fenster zu sitzen und dort nachzudenken.“ Das betont auch Annette

Meditieren kann streng sein, muss aber nicht. Die Auslegungen sind vielfältig

Voith immer wieder. Es müsse nicht streng zugehen beim Meditieren, es brauche nicht einmal einen aufrechten Sitz. Der Fokus liegt nämlich bei etwas ganz anderem: „Meditation ist Freude an der Stille“, sagt Voith.

Und das alles nach der hektischen Adventszeit? Nach den familiengeladenen und emotional oft kräftezehrenden Weihnachtstagen? Und vor der krachend lauten Silvesternacht, die ein neues Jahr einläutet, in dem alles wieder von vorne beginnt? Das scheint ziemlich verlockend. Wer ein Buch zu Ende gelesen hat, der hält schließlich auch zumindest kurz inne, bevor er das nächste aus dem Regal zieht und aufschlägt. **Johanna Feckl**