



Innere Stille bedarf einiger Übung, doch dann ist sie heilsam.. Die positiven Wirkungen von Meditation sind inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen.

Bild: SN/BILDAGENTUR WALDHÄUSL

# Wege in die Stille

Die Stille hat sich rar gemacht. In einer Zeit der Betriebsamkeit und der Hektik hat sie kaum noch Aussicht darauf, sich gegen Dauerberieselung und Lärm durchzusetzen. Ihre Qualitäten laufen Gefahr, vergessen zu werden. Sogar zu stillsten Zeit im Jahr wird sie in vielfältiger Weise übertönt und dennoch: vielleicht wäre gerade diese dunkle, heilige Zeit, die passende Gelegenheit, um der Stille die Tür zu öffnen. Sie einzulassen und wahrzunehmen, wie sie sich anfühlt, wozu sie anregt und was sie anstößt.

„Die äußere Stille lässt sich vergleichsweise einfach herstellen, indem man sich an einen ruhigen Ort zurückzieht und der Lärm um einen herum verstummt“, erklärt Ulrike Baumann-Fahrner, Meditationslehrerin in Salzburg. Die innere Stille hingegen wird von vielfältigen Gefühlen, Eindrücken und Gedankenketten unterbrochen: Erinnerungen, Sorgen, Grübeleien, To-Do-Listen brausen durch den Kopf und verursachen einen Höllenlärm. Von Stille keine Spur. Daher betrachten die zahlreichen Meditationstraditionen die Erfahrung der Stille als auch Übungs- und Erfahrungsweg, der – im besten Fall – einmal begonnen, ein Leben lang andauert. „Das Wahrnehmen der eigenen Gedanken ist bereits ein erster wichtiger Schritt“, sagt Ul-

*In der Meditation verbindet sich der Rückzug in die Stille mit der Konzentration des Geistes auf den gegenwärtigen Moment.*

*Das regelmäßige Üben führt zu mehr Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und anderen.*

FRANZISKA LIPP

rike Baumann-Fahrner. „Im nächsten Schritt geht es darum, diese Gedanken, ohne sie zu bewerten, wieder loszulassen und mit der Konzentration zurückzukehren. Hilfreich kann es sein, seinen Fokus auf einen Gegenstand, eine Kerze oder eine Blume zu richten oder sich mit Hilfe der Atmung in den gegenwärtigen Moment zurück zu holen. Wichtig ist dabei das Wissen darum, dass dieser Vorgang liebevoll und völlig entstressst passieren sollte. Es darf alles sein, nichts ist dogmatisch.“

Der Geist wird mit einfachen Tätigkeiten gebunden und im Laufe der Übungspraxis sollten die Gedankenketten weniger werden. Dafür steigt die Wahrnehmung gegenüber den eigenen körperlichen und emotionalen Befindlichkeiten, die Achtsamkeit wird geschult, der Geist wird kla-

rer, die Sinne werden geschärft, Intuition und Mitgefühl nehmen zu, Wachheit und innere Ruhe stellen sich ein.

„In der buddhistischen Tradition ist das große Ziel der Meditation die viel besagte Erleuchtung“, erklärt Guido Czeija, Meditationslehrer am Buddhistischen Zentrum in Salzburg. „Übersetzt bedeutet das, in jeder Situation zuhause zu sein, egal was passiert. Jeden Moment seines Lebens zu leben, ohne etwas hinzuzufügen oder etwas weghaben zu wollen.“ Dazu bedarf es der regelmäßigen und ausdauernden Übung: Am besten täglich zu einer fixen Tageszeit am immer gleichen Ort. „Die Regelmäßigkeit führt zu Ordnung und Struktur im Leben und das wirkt sich positiv auf alle Ebenen aus“, ergänzt Ulrike Baumann-Fahrner.

Auch prominente Persönlichkeiten wie

Schriftstellerin Isabel Allende oder Regisseur David Lynch bekennen sich öffentlich zu ihrer regelmäßigen Meditationspraxis. Für Ulrike Baumann-Fahrner nicht außergewöhnlich: „Die Unterbrechung des Alltags und die Reduktion lassen einem das eigene schöpferische Potenzial bewusst werden, das jeder besitzt. Das ist vor allem für kreativ arbeitende Menschen wichtig.“

Die positiven Wirkungen von Meditation sind inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen. Die regelmäßige Übungspraxis kann sich wohltuend auf chronische Schmerzen, Phobien, Konzentrationsstörungen, Stresserkrankungen und Depression auswirken. Studien mit tibetischen Mönchen zeigten, dass sich durch jahrelange Meditationspraxis das Gehirn in genau jener Region verändert hat, in der positive Empfindungen wie Liebe, Zufriedenheit und Freude angesiedelt sind. Menschen, die regelmäßig meditieren, berichten von dem Gefühl der Zeitlosigkeit, starken Glücksgefühlen und dem Gefühl der Einheit vom eigenen Ich und der Umwelt.

**Meditation in Salzburg:** Offene Übungsgruppe in St. Virgil mit Ulrike Baumann-Fahrner. Termine über [www.virgil.at](http://www.virgil.at). Einführung in die Meditation im Kapuzinerkloster Salzburg. Termine über [www.viacordis.ch](http://www.viacordis.ch). Vorträge und Meditationen im Buddhistischen Zentrum in Salzburg. Termine über [www.diamantweg.at/salzburg/](http://www.diamantweg.at/salzburg/)

## SNPraxis

### Betagten Eltern helfen

Meinem betagten Vater macht das Altwerden Probleme und ich komme auch schwer mit seinen Veränderungen zurecht. Was raten Sie mir? W.L.

**Stelzig:** Mit diesen Schwierigkeiten sind Sie nicht allein. Das betrifft sehr viele Familien. Ganz wichtig ist es, sich dem Thema zu stellen. Die Wahrnehmung ist ein Problem, das nämlich dazukommt. Zuerst zu klären ist, ob die Schwierigkeiten deswegen auftauchen, weil der Vater alltägliche Unterstützung

braucht, für die man keine Zeit hat. Dann ist es am besten, zu schauen, wie man sich die notwendige Hilfe organisieren kann.

Der zweite Punkt betrifft etwas anderes: Man sollte sich die Frage stellen: Kann ich nicht zusehen, wie sich meine Eltern verändern und schwach werden? Dazu ist es notwendig, daran zu denken, dass Mutter und Vater nicht nur strahlende, leistungsfähige Menschen sind, sondern auch noch andere Qualitäten haben. Wenn ein Mensch schwach

oder krank ist, dann bekommt die Beziehung zu ihm eine andere Qualität. Alles, was bis dorthin wichtig war, tritt in den Hintergrund. Das ist ein Prozess, dem man sich stellen muss. Das Älterwerden kann erschütternd sein, man kann das nicht ändern, aber man kann die Beziehung intensivieren. Dazukommt, dass spätestens dann der Punkt da ist, um über die Endlichkeit des Lebens nachzudenken und zu reden. Ein Sohn kann zudem lernen, sich ab jetzt als Vater des Vaters zu



Manfred Stelzig, Leiter des Sonderauftrags für psychosomatische Medizin der Universitätsklinik Salzburg. Bild: Privat

sehen. Der Vater war geduldig zu seinen Kindern und half ihnen beim Aufwachen. Jetzt sind die Kinder daran, mit Geduld, Liebe und Nachsicht den Eltern zu helfen und sie zu begleiten. u.k.

## Guter Saft

Jetzt ist die Zeit für Rote Rüben

Grünes Blattgemüse wie Salat, Rucola, Spinat oder Petersilie und Wurzelgemüse wie zum Beispiel rote Rüben haben günstige Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Das liegt an ihrem Inhalt an anorganischem Nitrat (NO<sub>3</sub>), das den Blutdruck senkt. Forscher in London untersuchten bei 14 Versuchspersonen die blutdrucksenkende Wirkung von Rote-Rüben-Saft. Die Teilnehmer erhielten entweder 0,5 Liter Rote-Rüben-Saft oder Wasser. Das Ergebnis: Das Trinken von Rote-Rüben-Saft erhöhte die Kon-

zentration von Nitrat im Blutplasma auf das 16-Fache. Eine Stunde nach dem Trunk begann der Blutdruck in der Rote-Rüben-Saft-Gruppe zu sinken. Nach drei Stunden betrugen die Blutdruckunterschiede zwischen den beiden Gruppen 10,4/8,1 mmHg. Noch einen Tag nach dem Trinken des Rote-Rüben-Saftes war der systolische Blutdruck um 4,4 mmHg niedriger. Die Rote Rübe wirkt allgemein stärkend und appetitanregend. Sie fördert die Gallensekretion und unterstützt die Blutbildung. LAJOS SCHÖNE