



»ACHTSAM SEIN BEDEUTET, WIEDER BEWUSSTER ZU LEBEN UND AUF SEINE BEDÜRFNISSE ZU HÖREN.«

# ACHTSAMKEIT

*Hektik, Lärm, Stress – viele Dinge im Alltag machen uns krank. Ein achtsamer Umgang mit uns selbst kann helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Unsere Autorin hat sich dazu in ein Kloster begeben.*

**E**s war mal wieder alles zu viel. Familie, Beruf und dann auch noch zwei Todesfälle. Ich fühlte mich wie ein Kreisel, der sich unaufhörlich dreht und nicht mehr zur Ruhe kommt. Ruhe! Nichts schien mir verlockender. Drei Wochen später finde ich mich in einem

wunderschönen Garten wieder, der von einer großen Mauer umschlossen ist. Die Welt mit ihren Sorgen bleibt draußen, das Handy auch. Ich verbringe ein paar Tage im Kloster. Wir sind ein buntes Grüppchen von der Studentin bis zum rastlosen Handlungsreisenden, von der überforderten Mutter bis zum stressgeplagten



**BUCHTIPP:**  
»99 Wege zur Achtsamkeit«, Jutta Vogt-Tegen, Lingen Verlag/ Edition Achtsamkeit, 9,95 Euro

Das Kloster Gerode (oben) ist eine Oase der Ruhe. Der große Park kann zum Spaziergehen und Meditieren genutzt werden.

Speditionskaufmann. Alle möchten sie ausprobieren, wie es sich hinter Klostermauern lebt. Mönche gibt es hier aber nicht mehr: Ein überkonfessioneller Verein hat das ehemalige Benediktinerkloster Gerode im Südharz 1994 übernommen. Als internationales Gesundheits- und Ausbildungszentrum ist es für alle Menschen offen.

## DIE STILLE GENIEßEN

Gewöhnungsbedürftig ist der an das klösterliche Leben angelehnte Tagesablauf schon. Um 6.30 Uhr werden wir mit dem silbernen Klang einer Klangschale geweckt. Dann gibt es eine Tasse Tee in Stille und im Stehen. Ab 7.00 Uhr liegen wir auf der Yogamatte, strecken unsere Beine in die Luft und lassen die Füße kreisen. Da ist er schon, der erste Moment der Achtsamkeit. Wann habe ich zum letzten Mal so aufmerksam meinen Körper gespürt? Auf seine Bedürfnisse gehört? Die spezielle Form des BenefitYoga®, das hier angeboten wird, hilft dabei. Langsam werde ich wach und freue mich auf die erste Tasse Kaffee im Speisesaal. Vor jeder Mahlzeit gibt es hier ein Ritual, das mir zunächst sehr befremdlich er-

scheint. Wir stehen im Kreis, kommen zur Ruhe, atmen tief durch, verwurzeln uns mit den Füßen in der Erde und genießen den »Moment des Übergangs«. Aber: Mit dieser kleinen Übung gelingt es, das Alte hinter sich zu lassen und sich auf das Neue zu konzentrieren – in diesem Fall: das Essen. Die erste Hälfte der Mahlzeit wird nicht gesprochen. Wir verständigen uns mit Gesten, reichen Schüsseln herum, gehen leise und achtsam zum Salatbüfett und entdecken, wie köstlich ein Essen schmecken kann, wenn man sich voll darauf konzentriert. Gekocht wird im Kloster vegetarisch – und so lecker, dass selbst der passionierte Fleischesser am Tisch begeistert ist. Zwischen dem achtsamen Essen und dem ebenso konzentrierten Arbeiten in Haus und Küche, das jeder mitmachen kann, wenn er möchte, ist genügend freie Zeit.

Eine kleine Gruppe trifft sich zum Wandern, andere spazieren in Ruhe durch den riesigen Park. Oder entdecken Pflanzen, für die sie sonst kein Auge haben, liegen auf der Sonnenwiese und hören das Rauschen der Bäume, ziehen sich zurück, schlafen, lesen

Konzentriertes körperliches Arbeiten schult die Achtsamkeit ebenfalls



oder tauschen sich in der Gruppe über den allseits hektischen Alltag aus. Abends gibt es eine Übung in Meditation. Mal mit Musik, mal ohne versuchen wir abzuschalten, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und zu entspannen. Was erst überhaupt nicht gelingen will, geht nach dem dritten Tag schon besser. Der regelmäßige Tagesablauf, die achtsamen Mahlzeiten, das Arbeiten in der Küche jenseits von alltäglicher Hektik bringen Ruhe und Gelassenheit. Nach vier Tagen habe ich den Stressmodus heruntergeschaltet, bin auf ungewöhnlich angenehme Weise erholt. Ich habe gelernt, achtsam zu sein und bin fest entschlossen, diese kostbaren Momente künftig in meinen Alltag zu integrieren.

## KURSE IM KLOSTER GERODE

Klosterurlaub, Fastenkuren, Kräuter-, Meditations- und BenefitYoga®-Kurse. Letztere sind von den Krankenkassen anerkannt. Informationen unter: [www.wegdermitte.de](http://www.wegdermitte.de) Weitere Angebote in Klöstern unter: [www.urlaubimkloster.com](http://www.urlaubimkloster.com)

