

RETREAT



Jeder Mensch braucht ab und zu ein wenig Wüste.

Seven Hedin

1. Was ist ein Retreat?

Was ist ein Retreat? Was bewirkt ein Retreat? Muss man Buddhist sein, um ein Retreat zu machen? Könnte ein Retreat auch etwas für mich sein? Diese oder ähnliche Fragen haben Sie vermutlich zu meinem Artikel geführt. Und ich vermute weiter, dass Sie bereits meditieren, denn außerhalb von Meditierenden ist der Begriff des Retreats wenig bekannt.

In meinem folgenden Beitrag werde ich Fragen beantworten, die mir als Achtsamkeitslehrerin und MBSR-Lehrerin und -ausbilderin zum Thema Retreat oft gestellt werden. Dabei schreibe ich hier nicht nur vor dem Hintergrund meiner fachlichen Kompetenz. Das Essenziellste, das ich dazu sagen kann, entspringt meiner eigenen Erfahrung. In den vergangenen fünfundzwanzig Jahren habe ich zahlreiche Retreats in verschiedenen buddhistischen Traditionen besucht.

Sehnsucht nach mir selbst

Ich muss immer noch lächeln, wenn ich an meine erste Retreaterfahrung denke. Nicht ahnend, worauf ich mich einlasse, besuchte ich ein strenges Retreat der Zen-Tradition. Während ich in der Zeit des Meditierens und Schweigens vor mich hin brütete, schwor ich mir, so etwas nie wieder zu tun. Was während dieser Zeit in mir und mit mir geschah, fühlte sich an, wie eine Gehirnoperation ohne Narkose. Aber bereits als ich zu Hause den Schlüssel ins Schloss steckte, regte sich eine zarte Ahnung in mir, dass dies nicht mein letztes Retreat gewesen war.

So war es tatsächlich. Denn in der Zeit nach dem Retreat fühlte ich eine nie gekannte innere Ruhe und Klarheit. Auch wenn der Alltag mich bald wieder fest im Griff hatte, war etwas in mir anders als zuvor. Es war eine innere Sehnsucht nach Stille, Rückzug und Einsamkeit erwacht – eine Sehnsucht danach, in einen tiefen Kontakt mit mir selbst zu kommen, die mich fortan dazu brachte, Retreats zu besuchen, wann immer ich die Möglichkeit dazu hatte.

Definition "Retreat" zusammengefasst

Ein Retreat (engl.: *Rückzug*) ist eine geplante Zeit der Zurückgezogenheit von Alltag. Die Dauer kann einige Tage aber auch mehrere Jahre umfassen. Retreats sind vor allem in der buddhistischen Tradition und in der Yoga-Tradition weit verbreitet. Man muss aber kein Buddhist oder Yogi sein, um ein Retreat zu besuchen. Im Allgemeinen dienen Retreats der inneren Einkehr und der Besinnung auf sich selbst und auf das, was im Leben wirklich wichtig ist. Der Ablauf eines Retreats kann je nach Anleitendem und Tradition recht unterschiedlich sein; in der Regel ist er detailliert geplant. Wesentliche Elemente von Retreats sind Meditation, Selbsterfahrungsübungen, Reflexionen und vor allem Stille. Ein Retreat beinhaltet in der Regel längere Zeiten des Schweigens – sofern es nicht vollständig in Stille abgehalten wird. Bei längeren Retreats verrichten die Übenden auch Arbeiten in Haus und Garten als Teil ihrer spirituellen Praxis.

2. Wozu ist ein Retreat wichtig?

Kurz gesagt: Ein Retreat ist wichtig, um sich in dieser sich immer mehr beschleunigenden und komplexer werdenden Welt nicht vollständig zu verlieren. Oder um im wahrsten Sinne des Wortes wieder zu sich zu kommen, wenn man sich bereits verloren hat. Wenn man vergessen hat, wofür man lebt und wenn man sich nur noch über Äußerlichkeiten, Familie, Job und Status definiert.

Die selbstgewählte Stille, das Nicht-Reden, die reduzierten Außenreize und der Mangel an Zerstreuungs- und Ablenkungsmöglichkeiten lassen Geist und Körper zur Ruhe kommen. Es ist wie bei einem aufgewühlten See, in dem wir erst dann uns selbst und den Grund sehen können, wenn die Oberfläche sich beruhigt und die Sedimente sich gesetzt haben. Ein anderes passendes Bild für diesen Prozess ist eine "Schneekugel": Hält man nach dem Schütteln inne und wartet ab, klärt sich alles wieder.



3. Brauche ich ein Retreat, wenn ich regelmäßig meditiere?

Jeder der ein Retreat besucht kann feststellen, wie sehr diese Stille-Zeit im Schweigen die eigene Meditationspraxis vertieft und bereichert. Deshalb ist es keine Frage von *entweder oder* sondern eher von *sowohl als auch*. Eine Meditationspraxis umfasst formales Üben (sitzende Meditation, Bodyscan, Gehmeditation, achtsame Körperarbeit) und informelles Üben, bei der alltägliche Verrichtungen in Achtsamkeit ausgeführt werden. Ebenso unverzichtbar für jeden ernsthaft Meditierenden sind regelmäßige Retreatzeiten der Zurückgezogenheit vom Alltag in Schweigen und Meditation. Im Retreat

sind die Außenreize stark reduziert und die Tagesabläufe sind vollkommen auf die meditative Praxis fokussiert. Das trägt dazu bei, die Konzentration und auch das Verständnis der eigenen Meditations- und Achtsamkeitspraxis zu vertiefen. Ein Retreat ist somit eine wichtige Ergänzung der alltäglichen formalen und informellen Meditations- und Achtsamkeitspraxis.

4. Ist ein Retreat etwas für mich? Überstehe ich das?

Wohl jeder der überlegt, zum ersten Mal an einem Retreat teilzunehmen, ringt im Vorfeld mit Zweifeln und Ängsten: Werde ich das durchstehen? Schaffe ich es, so lange nicht zu reden? Was mache ich, wenn ich Heimweh bekomme? Werde ich die Ziele erreichen, die ich mit dem Retreat verfolge? So etwas in der Art werde ich häufig von Menschen gefragt, die ein Retreat bei mir besuchen möchten.

Was das Schweigen anbelangt, sage ich gerne: "Wer gut reden kann, kann auch gut schweigen". Ich habe in meinen Retreats und an den Achtsamkeitstagen im Schweigen noch nie erlebt, dass es jemandem schwer gefallen wäre, nicht zu reden. Interessanterweise scheinen gerade diejenigen, die im Vorfeld die größten Zweifel haben, das Schweigen als besonders bereichernd zu empfinden. Für Ungeübte ist es anfangs etwas befremdlich, die Mahlzeiten im Schweigen einzunehmen. Aber bereits nach kurzer Zeit haben sie sich daran gewöhnt und schätzen es.

Die Frage: "Traue ich mir das zu? Überstehe ich das?" ist nicht ganz unberechtigt. Es entspräche nicht der Realität, wenn ich ein Retreat hier als so etwas wie eine lockere, entspannende Urlaubsalternative darstellen würde – jedenfalls trifft das nicht auf die Retreats zu, die ich besuche und gebe.

Simple but not easy

Entspannung stellt sich immer ein – aber oft erst später. Während eines Retreats haben wir keinen Kontakt zur Außenwelt und auch nicht zu den Mitübenden; es wird empfohlen, nicht fernzusehen, keine Musik zu hören, nicht zu lesen und auch nicht zu schreiben (auch kein Tagebuch). Das bedeutet ein unmittelbares Zurückgeworfensein auf sich selbst – eine Erfahrung, die tiefgreifend und intensiv aber für Ungeübte nicht immer angenehm ist. In der Begegnung mit uns selbst treffen wir nicht nur auf die inneren Anteile, die wir angenehm finden und an uns mögen, sondern auch auf Dinge, die wir nicht mögen oder die wir sogar ausgesprochen schwierig finden. So können zum Beispiel längst vergessene Erinnerungen noch einmal ans Ufer des Bewusstseins branden oder Gefühle von Trauer, Wut, Angst, Scham oder Verwirrtheit auftauchen. Das ist ganz normal.

Die Frage ist, wie kann ich damit umgehen, wenn so etwas während des Retreats geschieht? Zum einen ist es so, dass man an einem Retreat nur dann teilnehmen sollte, wenn man psychisch und körperlich gesund und stabil ist. Außerdem sollte man über Meditationserfahrung verfügen. Denn das beinhaltet die Fähigkeit, mit schwierigen Geisteszuständen und Objekten in der Meditation umgehen zu können.

Zum anderen sollten die Leiterin des Retreats oder ein möglicher Begleiter stets ansprechbar sein – auch unabhängig von dem allgemeinen Schweigegebot. In meinen Retreats gibt es dafür eine Regelung mit kleinen Zettelchen. Zusätzlich bitte ich darum, mich bei einem größeren Problem direkt anzusprechen.

Besinnung auf's Menschsein verbindet

Ein weiterer hilfreicher Aspekt ist, sich auf das gemeinsame Menschsein zu besinnen. Zunächst einmal darauf, dass jeder Mensch das *volle* Potenzial des Menschseins in sich trägt (also auch Sie!). Das umfasst auch die Dinge, die wir gemeinhin als "gut" oder "schlecht" bezeichnen. Wir teilen dieses Potenzial mit jedem Menschen.

Und Sie können sicher sein: All das Ungeliebte, das bisweilen in Ihrem Bewusstsein aufpoppt, taucht auch bei Ihren Mitübenden dann und wann als unangemeldeter Besucher auf.

Ich fand schon immer etwas Tröstliches in dem Gedanken, dass die übrigen Teilnehmer ebenfalls "im eigenen Saft schmoren" und sich darin üben, mit dem Schwierigen umzugehen, anstatt es zu verdrängen oder davor wegzulaufen. Irgendwie schweißt das zusammen.



5. Kann ich auch bei Ängsten oder Depressionen an einem Retreat teilnehmen?

Grundsätzlich sollte jemand der an einem Retreat teilnimmt, über Meditationserfahrung verfügen und psychisch und körperlich gesund sein. Es wäre durchaus denkbar, dass auch jemand mit Depressionen oder Ängsten an einem Retreat teilnimmt. Aber ob das eine gute Idee ist, sollte der zuständige Psychotherapeut oder Psychiater entscheiden.

Man darf nicht vergessen, dass der Leiter eines Retreats nicht nur die Verantwortung für einzelne Personen trägt, sondern eine ganze Gruppe im Fokus behalten muss. Zudem ist ein Retreat keine Therapiegruppe, und die wenigsten Retreatleiter sind dafür ausgebildet, mit komplizierten psychischen Vorfällen adäquat umzugehen. Vor dem Hintergrund dieser Überlegungen würde ich von der Retreatteilnahme einer Person, die unter Ängsten oder Depressionen leidet, eher absehen.

6. Wie bereite ich mich am besten auf ein Retreat vor?

Im Vorfeld eines Retreatbesuches gibt es mehr oder weniger viele Dinge zu klären und zu organisieren – je nachdem, wie lange das Retreat dauert und wie die derzeitigen Lebensumstände beschaffen sind. Deshalb empfiehlt es sich, rechtzeitig mit der Planung der Abwesenheit zu beginnen. Im Grunde fängt das Retreat bereits mit diesen organisatorischen Vorbereitungen an.

Zur Vorbereitung gehört auch die Vorbereitung auf das Zurückkommen. Ein Retreat verstärkt die eigene Sensitivität. Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich ein Retreat-Heimkehrer zunächst überfordert

fühlt, weil er alles um sich herum als zu laut, zu schnell und zu intensiv empfindet. Bereiten Sie die Menschen in Ihrem Umfeld rechtzeitig darauf vor und bitten Sie für die ersten Tage um etwas Nachsicht. Zu den Vorbereitungen eines Retreats sollte auch gehören, sich die darauffolgende Woche möglichst frei von Terminen zu halten. Im Allgemeinen braucht man etwas Zeit und Freiraum, um sich wieder an den Alltag zu gewöhnen.

Parallel zu den äußeren Vorbereitungen sollten Sie sich auch innerlich auf das Retreat vorbereiten. Beginnen Sie bereits eine Woche vor Retreatbeginn die täglichen Zeiten der Meditation auszuweiten und äußere Reize zu reduzieren. Vielleicht möchten Sie auch in einem inspirierenden Buch lesen, um sich innerlich zunehmend auf die Zeit in Stille einzuschwingen.

Vorstellungen und Erwartungen loslassen

Manche Teilnehmer kommen mit festen Vorstellungen ins Retreat. Sich innerlich darauf auszurichten, dass alle persönlichen Bedürfnisse und Erwartungen erfüllt werden und angestrengt nach etwas Bestimmtem Ausschau zu halten, kann davon ablenken, etwas wirklich Bedeutungsvolles zu bemerken. Erwartungen tragen aus dem Hier und Jetzt fort und vernebeln die Sicht auf das, "was ist". Deshalb empfehle ich gleich zu Beginn, sich von allen Ideen und Zielen frei zu machen – und vor allem von dem, was zuvor in Büchern gelesen wurde. Ich erlebe oft, dass sich Teilnehmer mit ihrem vorhandenen "Wissen" darüber, wie die Dinge zu sein haben, die Sicht auf die eigenen Erfahrungen im gegenwärtigen Moment verstellen.

Am besten ist, sich die Zeit im Retreat als Zeit des entspannten Nichtstuns vorzustellen und alle Erwartungen an sich selbst, den Leiter, die übrigen Teilnehmer und das Retreat selbst loszulassen.

Besinnung auf das Wesentliche

In einem Retreat gibt es eine feste Tagesordnung. Das macht Sinn, weil diese Struktur Orientierung und damit Sicherheit vermittelt, was sich wiederum beruhigend auf den Geist auswirkt. Solch eine Tagesordnung kann von der üblichen eigenen Routine abweichen. Sieht man, dass man früher aufstehen muss, später ins Bett kommt und seine Mahlzeiten nicht zu den gewohnten Zeiten einnehmen kann, kann das zunächst einige Widerstände hervorrufen. Es ist gut, innerlich darauf vorbereitet zu sein. Und es erweist sich als ausgesprochen hilfreich, sich gleich zu Beginn fest vorzunehmen, die vorgegebene Tagesordnung so genau wie möglich einzuhalten. Getreu dem Motto: "Sonst mache ich das zwar anders aber hier ist es so, wie es ist und ich lasse mich für die paar Tage einmal darauf ein."

Natürlich erfordert das Durchbrechen der gewohnten Routine, die Nase ein wenig aus der Komfortzone herauszustrecken. Aber wie wir wissen, beginnt außerhalb der Komfortzone die Lernzone. Deshalb ist es gut, von Zeit zu Zeit einmal Dinge auf eine andere Weise zu tun. Das öffnet für neue Erfahrungen und Sichtweisen und trainiert die Fähigkeit, flexibler mit ungewohnten Umständen umzugehen.



7. Womit beginnt ein Retreat?

Sie haben es tatsächlich getan: Sie haben das Retreat gebucht und sind auch hingefahren. Es bewährt sich, nicht auf den letzten Drücker am Retreatort anzukommen. Planen Sie großzügig. Die Zeit des Ankommens und Einstimmens sind wichtig – und sie beinhalten bereits erste "richtige" Übungen: Das Zimmer beziehen, die Sachen auspacken und es sich gemütlich machen, das Haus und die Gegend erkunden. Vielleicht stellen Sie dann fest, dass Sie dieses oder jenes vergessen haben, oder dass Ihnen im Zimmer irgendetwas fehlt.

Für solche Zwecke habe ich ein Mantra: "Irgendwas fehlt immer". Das ist kein Fatalismus. Mir hilft dieser Satz, mit einem entspannten und nachsichtigen Lächeln die Tatsache zu akzeptieren, dass ich nie alles habe, was ich brauche. Irgendwas fehlt immer. So ist das eben.

Eng mit diesem Mantra verbunden und ebenso hilfreich für mich ist meine innere Haltung, mich für ein Leben in Zufriedenheit entscheiden zu haben. Diese innere Haltung nimmt den Dingen, die fehlen, die Macht, meinen inneren Frieden zu stören.

Praxis der Dankbarkeit

Womit ich ein Retreat gerne beginne ist die Haltung der Dankbarkeit. Ich selbst besinne mich auf all die Dinge, Umstände und Menschen, die mich zu diesem Retreat geführt haben und deren Unterstützung mir meine Teilnahme ermöglicht. Und natürlich lade ich meine Teilnehmer ebenfalls zu dieser Haltung der Dankbarkeit ein.

Ich gestalte dazu eine Art Retreat-Altar, auf den jeder Teilnehmer im Laufe der Tage etwas legen kann, das seine Dankbarkeit zum Ausdruck bringt. Natürlich ist der Altar auch offen für rituelle Gaben mit anderem Hintergrund.

8. Wie ist der Ablauf eines Achtsamkeits-Retreats?

Wie schon gesagt, können sich Retreats im Ablauf sehr unterscheiden. Ich stelle hier einmal den Ablauf eines Retreats vor, wie ich es in Anlehnung an die buddhistische Vipassana-Tradition und im Kontext von MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit) gewöhnlich durchführe. Zu "Meditation" gehören in diesem Zusammenhang Sitzmeditation (Einsichtsmeditation), Bodyscan, Gehmeditation, sanfte Körperarbeit und Liebende-Güte-Meditation sowie das achtsame Essen.

Disziplinierte Milde

Der hier vorgestellte Ablauf ist eher moderat. Ich habe in der Zen-Tradition schon Retreats über viele Tage "gesessen", die um Mitternacht endeten und um 3 Uhr morgens wieder begannen. Mit Rückblick auf ein viertel Jahrhundert Retreatpraxis habe ich keineswegs den Eindruck, dass die "harten" Retreats meine geistige Befreiung besonders gefördert hätten. Gesundheitsschädlich waren sie indes auf jeden Fall. Selbst Buddha hatte am eigenen Leib erfahren, dass Selbstkasteiung und Entbehrung nicht zur Erleuchtung führen und seit dem den *Weg der Mitte* propagiert. Für die meisten Teilnehmer ist ein Retreat in der hier vorgestellten Form herausfordernd genug.

7.00 – 8.30 Uhr Meditation

8.30 Uhr Achtsames essen

10.00 – 13.00 Uhr Meditation

13.00 Uhr Achtsames Essen

13.30 – 15.30 Uhr Selbstbestimmte Praxiszeit (inkl. achtsamem Essen: Tee-Zeit)

15.30 – 18.30 Uhr Meditation

18.30 Uhr Achtsames Essen

20.00 Uhr Vortrag

20.30 – 21.00 Uhr Meditation

21.00 Uhr Nachtruhe

Zwischen den einzelnen formalen Übungen gibt es "Zwischenzeiten", die ebenso zur Achtsamkeitspraxis gehören wie die formalen Übungen. Überhaupt gibt es in einem Retreat keine "Pausen". Jeder Schritt, jede Bewegung, jede sinnliche Empfindung und jede Bewegung des Geistes gehören zur Praxis der Meditation und Achtsamkeit dazu. Im Grunde ist auch das wieder ein entspannender Gedanke: Dadurch, dass wir immer in der Praxis sind, brauchen wir nichts besonderes zu tun.

Während der Gehmeditation wird meine Aufmerksamkeit durch einige Nacktschnecken geschärft, die zeitlupenartig über den Weg mäandern. So zirkle ich zwischen den braunen, glänzenden Tieren hindurch, vorbei an einem Exemplar, das offenbar einem unachtsamen zweibeinigen Zeitgenossen zum Opfer gefallen ist. Wie vergänglich unser aller Leben doch ist – in jedem Moment kann es vorbei sein.

(Doris Kirch)

9. Wie geht ich mit dem um, was während des Retreats in meinem Geist geschieht?

Ich habe es im Vorstehenden bereits hier und dort zart angedeutet: ein Retreat ist kein "Kindergeburtstag". Es braucht Mut und Disziplin, allen Ablenkungen zu entsagen und sich in die Stille zurückzuziehen, um sich selbst zu begegnen.

Es gibt Phasen im Retreat, da haben wir das Gefühl, es läuft ausgesprochen gut: die körperliche Unruhe und der Gedankenstrom halten sich in Grenzen, es gibt wenig innere Widerstände und es tauchen keine schwierigen Gefühle auf. Aber es gibt auch Zeiten, in denen der Geist nach Zerstreuung sucht, weil er sich so entsetzlich in seiner eigenen Gegenwart langweilt. Wir sitzen und tun nichts.

Unser Kopf ist nicht wie gewohnt mit der Bewältigung der Alltagsaktivitäten zwangsbeschäftigt; er ist frei. Das ist für ihn schwer auszuhalten.

Also schweift er mit seiner Aufmerksamkeit umher und sucht Material über das er Phantasievorstellungen entwickeln und Geschichten ersinnen kann. Sobald sich ihm die Möglichkeit bietet, taucht er in die Erinnerungen längst vergangener Ereignisse ein und wenn ihn das ermüdet, beschäftigt er sich mit der Zukunft und beginnt, grandiose Pläne zu schmieden und Vorhaben zu organisieren. Oder er entwickelt plötzlich heftige Widerstände gegen irgendetwas. In der Ausnahmesituation eines Retreats ist unser Geist imstande, eine gewöhnliche einfache Vorliebe oder Abneigung zu einem gewaltigem Drama aufzublasen.



Achtsamkeitstrainer / Resilienztrainer werden

Fachausbildung Stressbewältigung und Achtsamkeit

Werden Sie Seminar- und Kursleiter, Coach und Projektleiter für Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung auf den Grundlagen der buddhistisch basierten Achtsamkeitspraxis und der modernen Neurowissenschaften.

In dieser 770-stündigen berufsbegleitenden Ausbildung lernen Sie, achtsamkeitsbasierte Kurse, Seminare, Coachings und Projekte mit Menschen jeden Alters professionell zu planen und anzuleiten.

Ein besonderer Schwerpunkt der anderthalbjährigen Ausbildung liegt auf der Entwicklung einer eigenen stabilen Meditations- und Achtsamkeitspraxis, als Grundlage für die spätere Arbeit mit unterschiedlichen achtsamkeitsbasierten Interventionen.

DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit
www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de



"Kopfkirmes"

Phasen solch geistiger und emotionaler Überaktivität wechseln sich mit Zuständen völliger Dumpfheit und Schläfrigkeit ab. Dann überkommt einen schon mal das Gefühl, im nächsten Moment vor Müdigkeit vom Kissen zu kippen. Doch urplötzlich macht uns der Gedanke wieder hellwach, ob die Teilnahme an diesem Retreat wirklich eine gute Idee war. Subversiv flüstert der Kopf uns ein, dass wir das wahrscheinlich nicht aushalten werden, und er treibt seine Heimtücke auf die Spitze, indem er uns mit der Frage infiziert, ob wir nicht lieber abrechnen und nach Hause fahren sollten. Solche und ähnliche Gedanken fördern nicht gerade das Durchhaltevermögen. Aber sie tauchen gewöhnlich auf.

Jeder der meditiert, kennt diese schwierigen Zustände und weiß, das sie in gewisser Weise "normal" sind; humorvoll ausgedrückt sind sie unsere verlässlichen Begleiter in der Meditation. In der buddhistischen Psychologie gibt es sogar einen Namen dafür: *Die Fünf Hemmnisse* (oder Hindernisse). Vielleicht tröstet es Sie, wenn ich Ihnen verrate, dass die Geisteszustände Zweifel, Unruhe, Trägheit, Widerwillen und Verlangen durchaus keine Anfängerprobleme sind. Egal, wie lange und intensiv jemand meditiert, die Fünf Hemmnisse sind immer dabei. Die Hindernisse zeigen sich mit zunehmender Meditationserfahrung subtiler aber sie tauchen in verschiedenen Verkleidungen immer wieder einmal auf.

In manchen Retreats bekommen die Teilnehmern Hilfestellungen, um mit diesen Hürden umgehen zu lernen. Ich gebe Unterstützung durch die Einzelgespräche, die ich zwischendurch mit den Teilnehmern führe und auch durch die abendlichen Vorträge, die sich um die Meditations- und Achtsamkeitspraxis drehen.

Das Gras wird grüner.

Heute Morgen fiel mir auf, dass das Frühstück besser schmeckte, und in der Gehmeditation hatte ich den Eindruck, das Gras sei heute grüner als sonst, die Luft frischer und die übrigen Retreatteilnehmer schienen achtsamer, als in den ersten Tagen. Die "Retreat-Trance" hat begonnen, meine "Grüne-Gras-Erfahrung". Es fühlt sich ein bisschen so an, wie ein LSD-Trip beschrieben wird: alles ist farbenfroher, leichter und freundlicher.

Ich kenne diesen Zustand; er stellt sich gewöhnlich zwischen dem zweiten und dritten Tag ein. Was diese Empfindungen hervorruft kann ich nicht mit Sicherheit sagen. Aber meine persönlichen Erfahrungen deuten auf das Nachlassen von inneren Widerständen hin und darauf, dass ich allen Verrichtungen ihre Zeit lasse und meine Sinne mehr benutze.

(Doris Kirch)



MBSR-LEHRER-AUSBILDUNG

Achtsamkeit lehren

Lernen Sie, MBSR-Kurse zu geben und das MBSR-Programm in Gruppen- und Einzelarbeit fachgerecht durchzuführen.



Neben der Vermittlung von wissenschaftlichen, philosophischen, psychologischen und medizinischen Grundlagen wird vor allem die persönliche Achtsamkeitspraxis vertieft. Denn die damit verbundenen Qualitäten wie Mitgefühl und Geduld sind die Basis dafür, in den MBSR-Kursen eine Atmosphäre schaffen zu können, in der die Teilnehmer sich motiviert und unterstützt fühlen, sich auch den schwierigen und schmerzhaften Aspekten ihres Lebens zuzuwenden.



DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit | www.mbsr-ausbildung-dfme.de

10. Was ist zum Abschluss eines Retreats zu beachten?

Gegen Ende eines Retreats wird man nicht selten mit einem Phänomen konfrontiert, das ich den "vorausseilenden Geist" nenne. Die Gedanken kreisen immer öfter um das, was einen zu Hause und am Arbeitsplatz erwartet. Ich thematisiere diese Situation in meinen Retreats und erinnere daran, dass wir auch dieses Phänomen zur Übung der Achtsamkeit machen können. Die Aufmerksamkeit auf unruhige Körperempfindungen zu richten, auf die abschweifenden Gedanken und auf die sie begleitenden Emotionen wie Freude oder Bedauern, kann uns helfen, uns wieder ins Hier und Jetzt zurückzuholen.

Langsam in den Alltag eingewöhnen

Wenn man längere Zeit in einem Retreat verbracht hat und unvorbereitet auf seinen gewöhnlichen Alltag treffen würde, könnte das einem Gefühl entsprechen, ungebremst gegen eine Mauer zu fahren. Man selbst hat während des Retreats meistens nur ansatzweise ein Gefühl dafür, wie still man innerlich geworden ist und wie sehr man sich von Tag zu Tag verlangsamt hat. Treffender müsste man eigentlich sagen: wie sehr man wieder im natürlichen Rhythmus des eigenen Seins angekommen ist. Je länger ein Retreat gedauert hat, desto länger sollte deshalb die Übergangsphase dauern. Ein verantwortungsvoller Retreatleiter wird seine Teilnehmer schrittweise einfühlsam auf das Reden, das wieder Mit-anderen-in-Kontakt-Kommen und den Eintritt in den Alltag vorbereiten.

Nachwirkungen

Trotz aller guter Vorbereitung ist das nach Hause kommen manchmal auch von gemischten Gefühlen begleitet. Ein Retreat wirkt noch lange nach. Deshalb braucht es in den ersten Tagen der Rückkehr noch ein wenig "Schonzeit". Wir sollten nicht nur unser Umfeld um etwas Rücksicht für die kommenden Tage bitten, sondern auch mit uns selbst fürsorglich umgehen. Ausreichender Schlaf, Meditation, leichte Bewegung, Spaziergänge in der Natur und vielleicht das eine oder andere Gespräch mit einem guten Freund können uns dabei unterstützen, das Retreat insgesamt als eine wertvolle Erfahrung abzurunden.

Urheberrechts-Hinweis

Sie dürfen diese Pdf-Datei in *unveränderter Form* gerne für den privaten Gebrauch nutzen und an Freunde verteilen. Eine gewerbliche Nutzung und die Verwendung von Textauszügen sind ebenfalls gestattet; sie erfordern die vorherige schriftliche Zustimmung der Autorin.

11/2016

Achtsamkeitsretreat mit Doris Kirch

Anhalten. Auszeit.
Wieder zur Besinnung kommen.
In die Stille der eigenen Mitte eintauchen.
Dem Herzen lauschen.
Herausfinden, was wirklich wichtig ist.

Doris Kirch

www.dfme-achtsamkeit.de/achtsamkeitsretreats

