RUHE BITTE

Fünfzig Gedanken jagen uns pro Minute durch den Kopf. Bei einem solchen Bombardement für Stille zu sorgen, ist alles andere als einfach.

→ *von Brigitte Müller*

Wenn ich eine Treppe hinaufgehe, zähle ich manchmal im Kopf die Schritte mit. Begegnet mir an der Tramstation eine schicke junge Mutter mit einem dieser modernen, monströsen Kinderwagen, denke ich: «Wie praktisch.» In meinem Kopf geht es oft recht laut zu und her. Früher gab es manchmal diese Augenblicke, nach denen meine innere Stimme sagte: «Hey, gerade habe ich ja an überhaupt nichts gedacht!» Was ich als eine Art Hirnstillstand deutete, faszinierte mich. Ein Gefühl, als ob die Zeit stehenbleibt.

ALLER ANFANG IST SCHWER

So richtig klar, wie viel Lärm dauernd in meinem Kopf herrscht – und wie wenig bewusst ich mir dessen bin – wurde mir an einem Sonntag vor ein paar Jahren. Um sechs Uhr morgens sass ich auf dem Boden, die Beine bequem im Schneidersitz verknotet, die Augen geschlossen. «Konzentriert euch auf eure Atmung. Nehmt jeden Atemzug bewusst wahr. Und lasst alle Gedanken, die aufkommen, vorbeiziehen», hörte ich die weibliche Stimme von vorne sagen. Es war das erste Wochenende meiner Ausbildung zur Yogalehrerin, die ganze Gruppe übte sich im Meditieren. Wie Sphinxen sassen alle mit geradem Rücken da, die Hände auf die Knie gelegt, die Bilder in sich gekehrter Gurus und Yoginis in unserem Kopf, die wir fleissig imitierten. Ab und zu hörte man ein Magenknurren, ansonsten Stille. Nur nicht in meinem Kopf. «Ist mein Bauch entspannt? Er fühlt sich nicht entspannt an. Einatmen. Ausatmen. Ich muss noch Milch einkaufen. Muss ich mir nachher ins Handy schreiben. Ich vergesse in letzter Zeit so viel. Obwohl, wenn ich es dann…» Ruhe da oben! Das hat doch jetzt gar nichts zu suchen hier.

KINO IM KOPF

Hätten Sie mich vor jenem Morgen gebeten, mal für 20 Sekunden an nichts anderes als die Atmung zu denken, ich hätte gelächelt und mich gefragt, wo dabei die Herausforderung sein soll. Wie gesagt, vor besagtem Morgen. Seither übe ich mich ernüchtert mehr oder weniger regelmässig darin, bewusst die Bewegungen meiner Gedanken wahrzunehmen. Mich hinzusetzen für einige Minuten, am liebsten nach dem Yoga, wenn mein Körper vorbereitet ist auf die Meditation. Und einfach mal nur zu beobachten, was da an Gedanken und Emotionen hochkommt. Nicht immer Erleuchtungsmaterial, kann ich Ihnen verraten. Manchmal funktioniert das Meditieren ganz gut und ich schaffe es, mich für eine Weile auf eine Sache zu konzentrieren. Am besten funktioniert es mit der Atmung, indem ich jeden Atemzug bewusst wahrnehme. Es ist wie Kino im Kopf, aber mit einer weissen Leinwand. Kommt ein anderer Gedanke dazwischen, lasse ich ihn auf der Leinwand wie eine Wolke weiterziehen. Und kehre so schnell wie möglich zur Atmung zurück. Aber es gibt auch Tage, da sitze ich ein paar Minuten, und schon plagt mich mein Rücken. Gedanken schiessen wie Pfeile hin und her. Es tut fast weh, diese Autobahn im Kopf. Manchmal schaffe ich, daraus eine ruhige Landstrasse zu machen. Manchmal stehe ich auch auf und lasse es für heute gut sein.

ENDLICH RUHE

Heute versuche ich immer wieder bewusst, den Lärm im Kopf abzustellen. Indem ich mich einer Sache voll und ganz widme. Dem Artikel, den ich gerade schreibe. Dem schmutzigen Geschirr, das ich abwasche. Oder in dem ich einfach zwischendurch eine Minute lang bewusst atme. Das funktioniert am besten für mich. Ausserdem versuche ich, nicht zu werten, sondern mit einem positiven Grundgefühl an Menschen und Dinge heranzugehen. Je ruhiger es im Kopf wird, desto mehr bin ich im Hier und Jetzt. Und desto besser geht es mir. Dann lasse ich die Treppe einfach Treppe sein und helfe der jungen Mutter, Baby und Wagen ins Tram zu verfrachten.