

DENKE NICHT, MEDITIERE!

KATJA STERZENBACH hat ein zweimonatiges Schweige- und Achtsamkeitsretreat in einem Waldkloster in Myanmar hinter sich: 62 Tage ohne Kommunikation, Medien oder Kontakt zur Außenwelt. Während dieser Zeit sammelte sie Geld für ein Kinderhospiz, indem sie einige Unterstützer bat, für jeden einzelnen Tag zu spenden, den sie „durchhielt“. Im YOGA JOURNAL erzählt sie von der engen Verbindung zwischen Achtsamkeit und Wohltätigkeit.

Katja, hast du eine Vision?

Ich wünsche mir, dass immer mehr Menschen den Weg der bewussten Achtsamkeit für sich entdecken und wahrnehmen, was ist – auch den Geist mit seinen Gedanken. Unser Geist ist entweder im Habenwollen- oder im Ablehn-Modus. Wenn wir Freude verspüren, wollen wir sie festhalten. Wenn wir Dinge erleben, die uns nicht gefallen, reagieren wir mit Ablehnung. An dieser Stelle setzt meiner Meinung nach die Achtsamkeit an, denn nicht die Dinge an sich bringen uns Freude oder Leid, sondern einzig und allein unsere Beziehung dazu, unsere Bewertung und Perspektive. Ich sehe mich selbst als Lernende und möchte mit meinem Wirken Menschen Mut machen. Ich möchte sie auf dem Weg in ein achtsameres Leben unterstützen. Das heißt nicht, dass jeder meditieren muss. Es gibt so viele unterschiedliche Arten, Achtsamkeit zu praktizieren. Vor allem bedeutet es für mich, wach und präsent im Augenblick zu verweilen.

Anfang des Jahres hast du an einem zweimonatigen Schweigeretreat teilgenommen. Was waren deine Beweggründe?

Seit ein paar Jahren praktiziere ich die Vipassana-Meditation nach S. N. Goenka. Aber ich hatte das Bedürfnis, länger in die Meditation zu gehen – zehn Tage erschienen mir viel zu kurz. Anfang 2012 hörte ich von einem speziellen zweimonatigen Retreat in Myanmar und wusste sofort: „Das ist es!“. Ganze zwei Monate in sich gekehrt zu sein und weg von der westlichen Welt, klang sehr spannend. Auch wenn ich mir nicht vorstellen konnte, so lange durchzuhalten.

Wie hast du diese Zeit erlebt? Welche Veränderungen und Entwicklungen hast du durchlaufen?

Wenn man zwei Monate lang nur auf das Heben und Senken der Bauchdecke achtet, Körperempfindungen wahrnimmt, sich vor jeder Bewegung die Intention dahinter bewusst macht und jede einzelne Bewegung in Zeitlupe ausführt – egal ob man die Zähne putzt, ein Glas Wasser trinkt oder abends in den Schlafsack steigt – verliert man irgendwann das Zeitgefühl. So erging es mir zumindest. Während ich in der ersten Hälfte noch die Tage zählte, konnte ich nach etwa vier Wochen loslassen und mich dem Prozess hingeben. Wir Westler hinterfragen und analysieren die Dinge ja meist auf intellektueller Ebene. In Myanmar habe ich gelernt, zu vertrauen – in die Meditationstechnik und in den Prozess, der da geschieht. Ich habe für mich herausgefunden, dass „Glück“ als Begriff, so wie er meist verwendet wird, nur an der Oberfläche kratzt. In tiefer Meditation erlebt man nicht Glück, sondern Frieden. Wirklich tiefen Frieden in sich, losgelöst von allen Sinnenfreuden. Das ist unbezahlbar, mit nichts zu vergleichen und leider auch mit Worten nicht annähernd zu beschreiben. Es ist nur erfahrbar!

Gab es auch Herausforderungen?

Eine der größten Aufgaben war es, nicht anzuhaften. Ich musste meine eigenen Vorstellungen und Erwartungen loslassen und die mutige Anstrengung aufbringen, zu vertrauen, zu vertrauen und nochmals zu vertrauen.

Du hast deine Meditationsauszeit an ein Charity-Projekt gekoppelt. Wie kamst du auf diese Idee?

2009 wurde bei mir schwarzer Hautkrebs diagnostiziert. Im gleichen Jahr machten mein Mann und ich eine zerstückelte Weltreise. Wir waren auf den Malediven, segelten in der Karibik, meditierten in Indien, verbrachten zwei Wochen in der Türkei und zwei Wochen auf Hawaii. Mich hat dieses Jahr nachhaltig geprägt: Zum einen die Schönheit der Erde wahrzunehmen und wie sehr wir Menschen sie ausbeuten, und zum anderen die Endlichkeit meines eigenen Lebens. Natürlich wissen wir alle, dass wir eines Tages sterben werden, und der eine hat Angst davor, der andere kann damit ganz entspannt umgehen. Doch wenn du mit Mitte Dreißig nicht weißt, ob du das nächste



halbe Jahr noch erleben wirst... Ich empfand es als zu früh für mich. Seither ist in mir der Wunsch gewachsen, der Welt etwas zurückzugeben.

Konkret hast du dich schließlich dafür entschieden, ein deutsches Kinderhospiz zu unterstützen.

Ich habe lange gesucht, aber vier Wochen vor meinem Abflug nach Myanmar wusste ich, welches Projekt ich fördern wollte. Hospize werden in Deutschland totgeschwiegen, da sie als „Orte des Sterbens“ angesehen und gemieden werden. Bei Kindern und Jugendlichen ist solch ein Hospiz jedoch im Grunde ein Ort der Erholung und Lebensfreude, nicht nur für die betroffenen Kinder, sondern besonders auch für die Eltern und Geschwister. Durch meine eigene Auseinandersetzung mit dem Tod liegt mir dieses Thema am Herzen. Während ich meditierte, wollte ich aktiv etwas für diese Kinder tun. Innerhalb von vier Wochen hatte ich eine Website, eine Facebook-Fanpage, Flyer und ein Team aus circa fünfzehn Menschen und Firmen, die mich mit ihrer Tatkraft unterstützten. In den drei Monaten, die ich insgesamt weg war, sind über 22000 Euro zusammengekommen. Mit diesem Geld wird demnächst ein Streichelzoo im Kinderhospiz errichtet.

Gehören Achtsamkeit und der Wunsch, Gutes zu tun, automatisch zusammen?

Wenn man sich mit dem Thema Achtsamkeit auseinandersetzt und sich beispielsweise für eine entsprechende Meditation oder Vipassana entscheidet, tut man etwas Gutes für sich selbst. Aber das ist auch genau der Moment, in dem man beginnt, für alle etwas Gutes zu tun. Man bringt seine guten Qualitäten zum Vorschein. Und das steckt an.

Seit dem Retreat hat sich dein Leben komplett verändert, sagst du.

Verändert hat sich vor allem das Bewusstsein dafür, dass sich alles, wirklich alles in jedem Moment verändert. Das Retreat hat mir dabei geholfen, zu erkennen, dass das Leben im Augenblick liegt und nirgendwo anders. Das habe ich tief in meinem Bewusstsein

verankert. Bevor ich nach Myanmar ging, fühlte ich mich total gestresst und dachte dennoch, dass ich glücklich sei. Das war ich wahrscheinlich auch – auf einer oberflächlichen Ebene. Jetzt bin ich nicht mehr gestresst – dieses Gefühl ist einfach weg. Ich bin glücklich – mit einer ganz anderen Basis als zuvor. Ich fühle tiefen inneren Frieden und mich davon getragen. Klar, manchmal gibt es auch Momente, in denen Selbstzweifel hochkommen oder ich verunsichert bin. Spätestens dann weiß ich, dass mein Kissen mich ruft und ich eine längere Meditationszeit benötige. Der Augenblick ist zu meinem Meister geworden.

Würdest du jedem raten, einmal an einem Schweige-Retreat teilzunehmen?

Ja. Es ist ebenso sinnvoll, seinen Geist zu trainieren, sich für eine bestimmte Zeit zurückzuziehen und zu schweigen, wie seinen Körper regelmäßig zu bewegen. Es müssen ja keine zwei Monate sein. In Yogakreisen kommen häufig die ethischen und moralischen Grundregeln und vor allem die Meditation zu kurz. Wenn wir uns bewusst machen, dass unsere Gedanken die Kraft haben, sich zu materialisieren, ist es umso wichtiger, genauer hinzusehen, was alles in unserem Geist herumschwirrt. Es sind alles Glaubenssätze, die wir im Laufe unserer Sozialisation erfahren haben – egal ob als Kind, Jugendlicher oder gestern an der Bushaltestelle. Wir sehen die Dinge meist so, wie wir sie sehen wollen. Da tut es sehr gut, einmal Abstand zu bekommen und Distanz zu schaffen. Mein Meditationslehrer hat mir zwei wichtige Dinge mitgegeben. Zum Einen: „Denke nicht, meditiere!“ Wir westlichen Menschen neigen dazu, alles zu hinterfragen anstatt einfach einmal zu vertrauen. Dabei ist der Weg der Meditation Jahrtausende alt. Und zum Anderen: „Meditation ist Medizin.“ Das kann ich aus tiefem Herzen bestätigen: Meditation ist so heilsam!

Interview: VERENA HERTLEIN

KATJA STERZENBACH nennt sich „Lady Achtsam“ und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Bewusstsein, Achtsamkeit, Meditation und Yoga. Sie arbeitet als Coach, Yogalehrerin und Autorin in München. (www.ladyachtsam.com)