

Achtsamkeit - Mitmachvortrag erster Klasse

Von Martina Sedlaczek

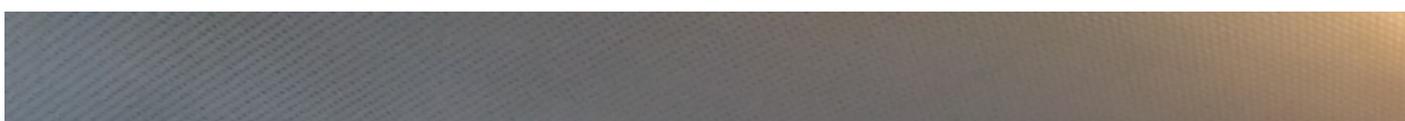
4. August 2019, 06:55

Wer sich auf den Weg zum Berg gemacht und mit einem der üblichen Vorträge über Achtsamkeit und emotionale Gesundheit gerechnet hatte, staunte nicht schlecht.





Prior Pater Rockson hatte mit Pater Dr. Rajeev Michael, OCD, PhD, Nimhans, einen Fachmann der klinischen Psychologie Indiens geladen, der zusammen mit Sr. Roshin Mathew SVC, PhD Scholar, Universität Basel, zum Thema "Achtsamkeit als Weg zu emotionaler Gesundheit und Integration von Körper und Seele" referierte – auf Englisch. Judith Schaboltas, frisch gebackene Abiturientin bilingualen Zweiges, war daher von Pater Rockson als Übersetzerin für alle Teilnehmer mit nur noch rudimentären Englischkenntnissen dazu gebeten worden.







Ich habe noch nie einen mit solcher Leichtigkeit und Fröhlichkeit gehaltenen Vortrag erlebt. Dazu das humorvolle Zusammenspiel der beiden Referenten, das Fingerspitzengefühl der Übersetzerin dafür, was wirklich noch übersetzt werden muss und was durch Mimik und Gestik schon klar war, und das familiäre Ambiente im Karmel, da viele Ordensleute die Referenten persönlich kannten.





Haben Sie jemals bewusst einen Apfel gegessen? Seine Kälte gespürt, wenn er aus dem Kühlschrank kommt, seine Konsistenz gefühlt, den Saft gespürt, wenn er beim Kauen aus dem Fruchtfleisch tritt?

Ich werde mich künftig bei jedem Apfel essen an diesen Vortrag erinnern.



Mindful bre

Achtsames At

- Breathing awareness
- Atembewusstseinstaining
 - Training to return
 - Training, um zum Bewu
 - sharing: how ma
- Austausch: Wie oft sind Sie

Breathi... nness

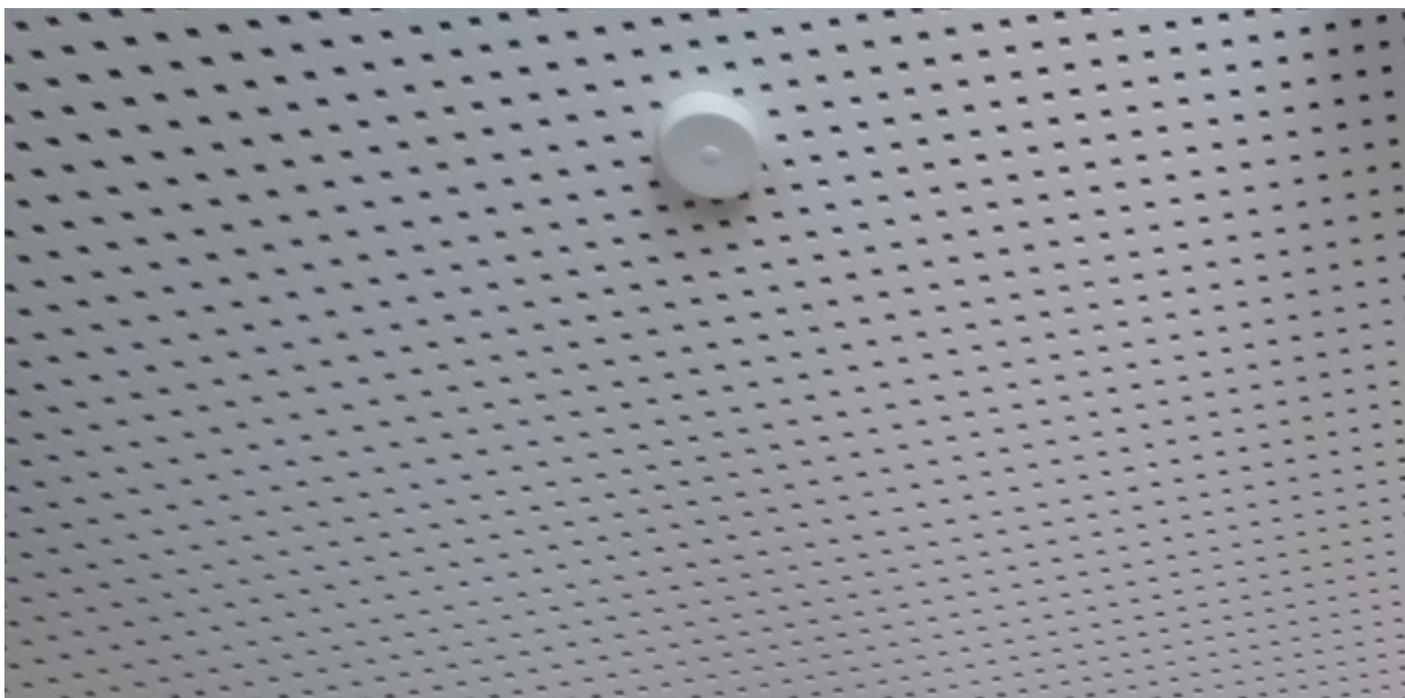
Atemb...

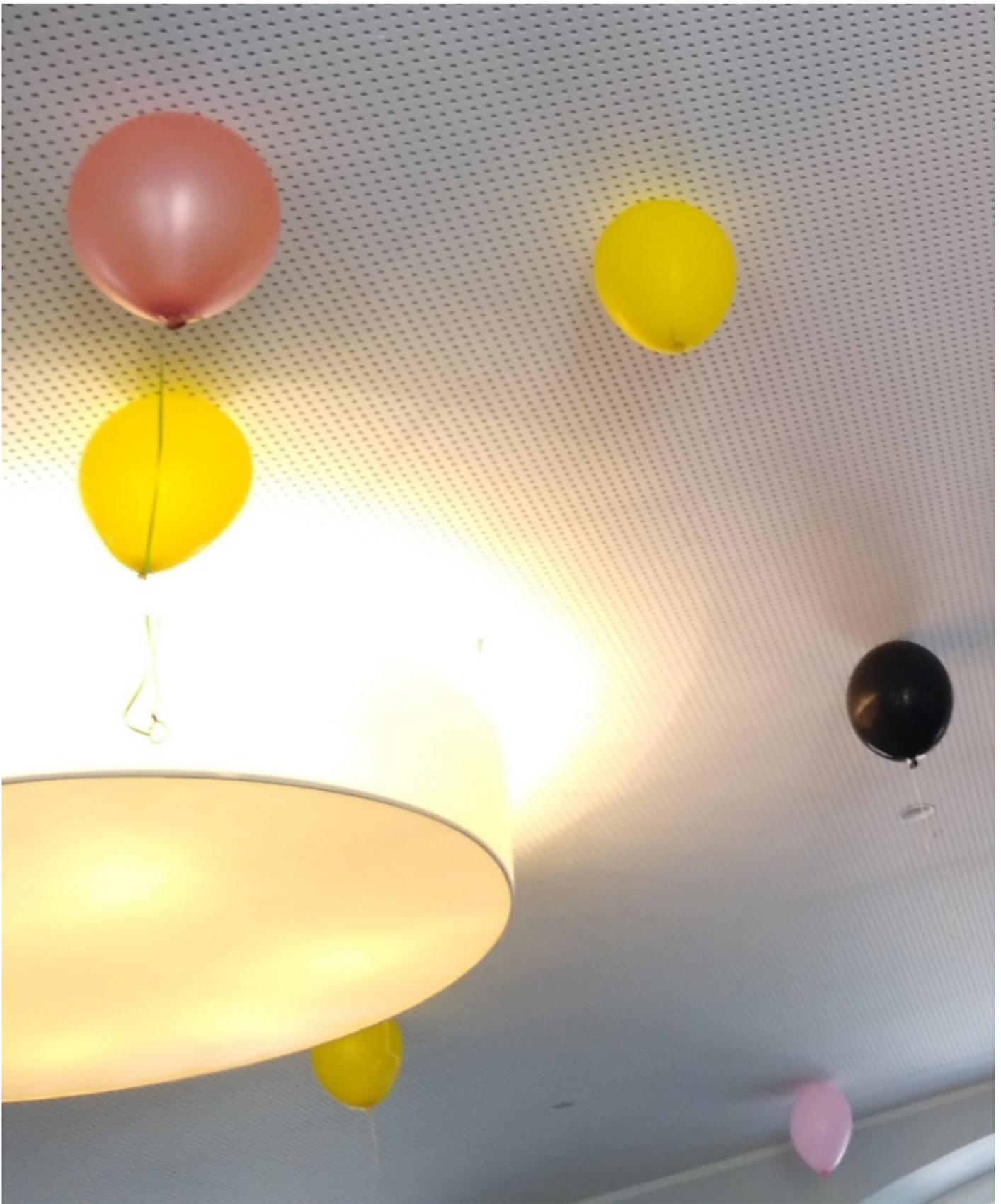
rtne





Mit vielen weiteren praktischen Übungen, z.B. bewusstes gegenseitiges Vorstellen mit einem Partner, Atemübungen, um bewusst das Abschweifen der Gedanken wahrzunehmen und immer wieder aktiv ins Hier und Jetzt zurückzukehren, waren wir nicht Zuhörer eines Vortrages, sondern aktiver Teil davon und konnten u.a. ausprobieren was es heißt, nicht zu verdrängen, sondern achtsam wahrzunehmen.





Sehr eindrucksvoll auch das bewusste gedankliche Aufrufen einer unangenehmen Erinnerung, das ihr "Raum geben" und schließlich das ihr "Weitergeben" in einen Ballon und dann das langsame und bewusste Loslassen.

Und so schwebten sie dort oben an der Decke: Unsere unangenehmen Erinnerungen.





Die Zeit verflog im nu und wie schön, dass dann nicht direkt Aufbruchstimmung herrschte, sondern alle noch zum Essen eingeladen waren - nach guter Karmeltradition hier oben auf dem Berg, Diesmal hatte Pater Joseph Roy gekocht - ein Gemüsegericht mit Zutaten aus dem eigenen Garten und so konnten wir die lebhaften Gespräche noch ein wenig weiterführen.

Erfüllt ging ich nach Hause, um ganz bewusst und achtsam meinen Hausputz in Angriff zu nehmen ;-).