

DER MIT DEN RÄUMEN SINGT

«**M**anchmal erklingt ein fertiges Lied mit Gitarrenbegleitung, manchmal nur monotoner Gesang.» Michael Beck beschreibt, was passiert, wenn er ein «Haus einsingt». «Manchmal schreite ich schnell von Zimmer zu Zimmer, manchmal bleibe ich stehen.» Es komme ganz auf die Situation, das Haus und deren BewohnerInnen an.

Andere verbrennen vor dem Einzug in ein Haus Salbei. Michael Beck singt. Oder summt oder ist einfach still. Angefangen hat dieses ungewöhnliche Musizieren, als er selbst auf Reisen jeweils ein neues Zimmer bezog und dabei das starke Bedürfnis nach Singen verspürte. Erst zögerlich und leise, inzwischen lauter und mutiger besingt er fremde Zimmer. Das kann für den Ein- oder Auszug sein, in Todesfällen oder für eine Übergangszeremonie.

Auch sonst bewegt sich der gebürtige Fribourger Singer/Songwriter etwas ausserhalb der Norm.

«An Konzerten fand ich es meistens seltsam, dass ich alleine vorne sitze und die Gäste unterhalte.» Viel schöner sei es, den Raum und die Menschen darin miteinzubeziehen. Darum veranstaltete er «Mitsing-Konzerte», an denen die vorgetragenen Songs mit Kraftliedern, Mantras und Improvisationen verwoben wurden. Inzwischen ist ihm aber auch diese Form zu eng geworden. Viel lieber ist ihm, wenn sich das Mitsingen, Mitsummen, Mitwippen der Anwesenden aus dem offenen Raum ergibt. Eine Kostprobe seines Schaffens gibt er uns am nächsten Zeitpunkt-Apéro (S.40). OR



Michael Becks neue CD «Black Sheep» enthält zehn herzerwärmend fragil klingende Folksongs, die an eine Zeit erinnern, in der sich barbusige Frauen Blumen in die Haare flochten.
www.michael-beck.ch

► Michael Beck tritt am Zeitpunkt-Apéro vom 6. November in Zürich auf (siehe Seite 40).



 **samkeit**
mit Lioba Schneemann

ÜBUNG NR. 2: KÖRPEREMPFINDTUNGEN WAHRNEHMEN

Den Schalter umlegen von unbewusst auf bewusst – wie kann das gehen? Mit Achtsamkeit! Allerdings kommt man dann rascher, als einem vielleicht lieb ist, in Kontakt mit Empfindungen, Gefühlen und Gedanken, die man weniger gern spürt oder hört, oder von denen man bisher weggerannt ist. Da sie nun eh da sind, lohnt es sich, sich damit zu befassen. Wenn man regelmässig mit sich sitzt und in sich geht, heisst es darum: spüren, aushalten, annehmen, loslassen.

Wir lernen mit der Zeit, selbst unangenehme Erfahrungen einfach zu begegnen. Einmal nicht reagieren wie sonst – das kann sehr wohltuend sein. Und die angenehmen Dinge, an denen wir leben, lassen wir los. So einfach ist das!

Wer sich dafür entscheidet, mehr Bewusstheit in sein Leben zu lassen, wird sich nicht immer gut fühlen. Das ist nicht zu vermeiden – und auch nicht schlimm. Aber nur so kommt Bewegung in das Leben.

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit. Machen Sie es sich bequem. Nehmen Sie das Kommen und Gehen des Atemflusses wahr.

Dehnen Sie Ihr Bewusstsein auf alle körperlichen Empfindungen aus. Was taucht auf? Kribbeln, Jucken, Schmerz, Anspannung, wird es warm oder kalt?

Wenn Sie so sitzen, beginnt sich der Körper ganz natürlich zu öffnen. Vielleicht tauchen Dinge auf, die Sie im geschäftigen Alltag nicht bemerkt haben. Anspannungen, die sich über die Jahre angesammelt haben, werden vielleicht erst jetzt deutlich spürbar.

Geben Sie den Empfindungen einen Namen, zum Beispiel «Jucken» oder «Spannung». So geben Sie ihnen Raum, sich zu öffnen. Beobachten Sie aufmerksam die Bereiche im Körper, in denen die Empfindungen auftauchen, aber lassen Sie den Impuls los, darauf zu reagieren.

Wenn Sie die Empfindungen aufmerksam beobachten, werden diese entweder verschwinden,

bleiben oder sich verschlimmern. Ihre Aufgabe ist es nicht, sie zu kontrollieren, sondern nur bei ihnen zu bleiben und sie bewusst kommen und gehen zu lassen.

Seien Sie sich der Empfindung also für eine Weile bewusst und kehren Sie dann wieder zum Atem zurück. Seien Sie dabei freundlich und liebevoll zu sich.

Medientipp

Jack Kornfield: **Meditation für Anfänger**. 2005, Arkana. CD mit 6 geführten Meditationen für Einsicht, Klarheit und Mitempfinden. Fr. 24.50 / € 16.99
Leseprobe: www.pranaha.us

Lioba Schneemann lehrt Menschen Entspannung und Achtsamkeit. Sie zeigt in dieser sechsteiligen Serie, wie man mit kleinen Achtsamkeitsinseln im Alltag mehr Ruhe und Gelassenheit erfährt. Etwas Disziplin braucht es dafür, aber es lohnt sich. www.schneemann-entspannt.ch