



samkeit
mit Lioba Schneemann

ALLTAG, DER BESTE LEHRER

Achtsamkeit bedeutet: Wissen, was man tut, während man es tut. Indem wir dem Erleben ganze Aufmerksamkeit schenken und dem Hier und Jetzt antworten – anstatt uns in Interpretationen davon zu verwickeln –, kann jeder Augenblick zu einer bewussten Erfahrung werden. Dann sind wir gewappnet, nicht in die Falle der ewig gleichen Gedanken, Gefühlen und automatischen Reaktionen zu tappen. Schliesslich ist es das, was Mühsal und Stress verursacht: das Hamsterrad.

Einfach ist Achtsamkeit nicht, denn unser Gehirn liebt Ablenkungen – für das Im-Jetzt-Sein ist es nicht gemacht. Wer aber übt und beharrlich ist, stellt bald mit Freude fest, dass die Körper-Geist-Zusammenarbeit gut funktioniert. Wenn der Geist ruht, entspannt sich der Körper, und wenn der Körper stillhält, kann auch der Geist still werden.

DER ALLTAG IST DER BESTE LEHRMEISTER

Kosten Sie bewusst, was Sie in den Mund schieben. Essen Sie hin und wieder in Stille – auch mit anderen. Tun Sie nur eine Sache aufs Mal. Schalten Sie öfters das Handy aus. Hören Sie ihrem Gegenüber aufrichtig zu und achten Sie dabei auf Ihre eigene Reaktion. Sitzen Sie zum Beispiel stündlich eine Minute lang still und achten Sie auf die Empfindungen des Atems. Entspannen Sie immer wieder bewusst und vollkommen ihre Hände. Reagieren Sie auf unwillkommene Gefühle nicht, sondern atmen Sie und schauen Sie, was dann geschieht. Betrachten Sie Menschen und Dinge mit liebevollen Augen. Verhalten Sie sich mehrmals täglich albern und beobachten Sie, was währenddessen mit Ihrer Stimmung passiert – besonders, wenn ihr Bewusstseinszustand nicht optimal ist.

Mehr Tipps und Entdeckungen finden Sie im Buch von **Jan Chozen Bays: «Achtsam durch den Tag – 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit»** 2012, Windpferd. Broschiert S. 216, Fr. 21.90 / €14.95

Lioba Schneemann lehrt Menschen, wie sie geschickter über die Wellen des Lebens surfen.
www.schneemann-entspannt.ch.
MBSR-Kurs ab dem 17. September beim Swiss-Therapie-Team in Liestal. **www.swisstherapie-team.ch**

Der verrückte Mann auf dem Meer

Der einzige mir persönlich bekannte Abenteurer heisst Dylan Samarawickrama. Er wirkt sanft und besonnen, aber ich glaube, er ist verrückt. Mit Bruce, seinem Motorrad, hat er in 200 000 Kilometern zufällig fünf Kontinente der Welt bereist. Ohne Ziel, ohne Zeitplan, ohne Karte durchquerte er Skandinavien, Russland, Syrien, Kenia, Osttimor, Australien, Alaska und Argentinien, um ein paar Stationen zu nennen. Seine abenteuerlichen Eskapaden gipfelten am Ende der befahrbaren Strasse zwischen Panama und Kolumbien – Guerilla- und Drogenschmuggel-Gebiet. Als er nicht weiter kam, schweisste er Ölfässer zu einem Floss, hängte einen Schiffsmotor an Bruce und tuckerte mit diesem Konstrukt sechs Wochen auf dem Pazifik, um nach Südamerika zu gelangen.

Die Bieler Journalistin Martina Zürcher – in die er sich in Indien verliebte – hat nun mit ihm zusammen die haarsträubende Geschichte zu einem Buch geformt, das bereits nach sechs Monaten in der zweiten Auflage erscheint. **OR**

Dylan Samarawickrama und Martina Zürcher, «Am Ende der Strasse – Die Geschichte einer unglaublichen Reise». Zürcher Publishing, 2015, geb., S. 352, Fr. 30.–
Statt Lesungen gibt es Live-Reportagen zum Buch. Daten und Infos **www.ride2xplore.com**

Ein kleiner Ort mit viel Platz

Der Wanderweg führt durch einen duftenden Märchenwald: Im dunklen Moos zwischen Fichten und Föhren leuchten Leberblümchen und Buschwindröschen. Unten in der Schlucht tost der Rhein. An seinem Ufer liegt Zir Pign – ein Kraftort im Herzen der Surselva.

Am Weg zum Maiensäss grasen friedlich drei Heidschnucken-Schafe, am Teich daneben tummeln sich Kröten, Frösche und Molche. Manchmal lässt sich sogar ein Eisvogel blicken. Die Hänge sind bedeckt mit kräftigem rosafarbenem Heidekraut.

Das umgebaute Maiensäss beherbergt eine gemütliche Stubenküche unter dem Schlafgemach. Weiter oben steht der ehemalige Stall. Wer sich nicht mit dem Kayak über die Stromschnellen des Vorderrheins traut, erreicht den Ort zu Fuss in 1,5 Stunden vom Bahnhof Valendas-Sagogn.

Cantellon – singen statt saufen

Bereits zum fünften Mal werden sich am 5. September die Stimmen in der Hauptstadt erheben. Der Verein «Stimmvolk» schafft es, jährlich bis zu tausend Singbegeisterte in Bern für ein Gross-Friedens-Singen zu orchestrieren. Selbst die Initianten überrascht, wie viele Menschen aus der Schweiz, Deutschland und Frankreich zusammenfinden. Aus purer Freude und Sehnsucht auf ein beseeltes Miteinander schaukeln sie sich gegenseitig durchs Stimmenmeer. Geübt wird erst in der Heiliggeistkirche, um dann mit weiteren Sängern und Passanten auf dem Münsterplatz einzustimmen. Dabei entsteht eine urtümliche Atmosphäre, die schwer in Worte zu fassen ist. Die Bilder auf der Website des Vereins lassen die Stimmung nur erahnen, die eine Sängerin als «Gefühl der Verbundenheit mit der ganzen Welt» beschreibt. **OR**

«La Paz cantamos»

Samstag, 5. Sept. 2015
12:45 – 14:15 Einstimmen, Heiliggeistkirche
15:45 – 17:00 Cantellón, Münsterplatz
Infos, Melodien, Liedertexte auf: **www.StimmVolk.ch**

Der Hüter dieses Ortes begrüsst uns. Diego Stoffel ist Lebenskünstler, Feuermacher, Gärtner und Therapeut. Gäste bringen ihm Einkommen und geselliges Beisammensein. Wenn sie das Haus beziehen, schläft er in der Höhle im Kalkfelsen – manchmal sogar im Winter.

Barfuss gehen wir über weichen Boden zur Quelle und holen Trinkwasser. Tief atmen wir die wohlthuende Bergluft ein. Über dem Feuer köchelt eine Suppe. Der Ort schenkt Klarheit. Auch die Zeit tickt hier anders: Zwei Tage dehnen sich zu einer gefühlten Woche aus. Eine Auszeit im wahrsten Sinn des Wortes. **SF**

Weitere Infos über den Zauber Zir Pigns:
www.zir-pign.ch

Zwischen April und Oktober sind Gäste willkommen. Auch Gruppen bis zu 10 Personen finden auf Anfrage Platz.