

Magnus Fridh

STILLE

finden in einer
hektischen Welt

Ein Wegweiser zu
Gelassenheit und
innerer Ruhe

ro
ro
ro



Magnus Fridh

Stille finden in einer hektischen Welt

Ein Wegweiser zu Gelassenheit und innerer
Ruhe

Aus dem Schwedischen von Clara Sondermann

Über dieses Buch

Der führende Achtsamkeitsexperte Schwedens zeigt, wie es gelingt, Stille und innere Ruhe in hektischen und betriebsamen Zeiten zu finden: durch kleine Unterbrechungen im Alltag, durch bewusstes Sein in der Natur, durch Meditation. Er beschreibt unkomplizierte, aber effektive Übungen, die Inseln der Ruhe schaffen, uns entspannen und uns einer lauten Umwelt ausgeglichen gegenüber treten lassen - denn sie wirken sich positiv auf das Gehirn aus, reduzieren die Stresshormone, fördern Konzentration und Kreativität.

Vita

Magnus Fridh (geb. 1970) wuchs in Karlshamn, Südschweden, auf und ist einer der führenden Experten für Meditation und Achtsamkeit in Schweden. Er entdeckte Meditation als Teenager für sich und studierte schließlich Indologie mit dem Schwerpunkt tibetische Sprache und Kultur. Heute lebt er in Stockholm, unterrichtet Ashtanga Yoga und gibt Seminare für Achtsamkeit und Meditation. Magnus ist einer der Mitbegründer der Achtsamkeits-App. Die App wurde in 13 Sprachen übersetzt und ist auch in Deutschland erhältlich.

Impressum

Die schwedische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel «Att vara stilla när allt skyndar» bei Bonnier, Stockholm

Veröffentlicht im Rowohlt Verlag, Hamburg, Februar 2021

Copyright © 2021 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

«Att vara stilla när allt skyndar» Copyright © 2019 by Magnus Fridh

Illustrationen Kristina Lindström

Covergestaltung Covergestaltung zero-media.net, München, nach einem Entwurf von
Bonnier Publishing Group SE

Coverabbildung Kristina Lindström

ISBN 978-3-644-00834-2

Schrift Droid Serif Copyright © 2007 by Google Corporation

Schrift Open Sans Copyright © by Steve Matteson, Ascender Corp

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt, jede Verwertung bedarf der
Genehmigung des Verlages.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG
behalten wir uns explizit vor.

Hinweise des Verlags

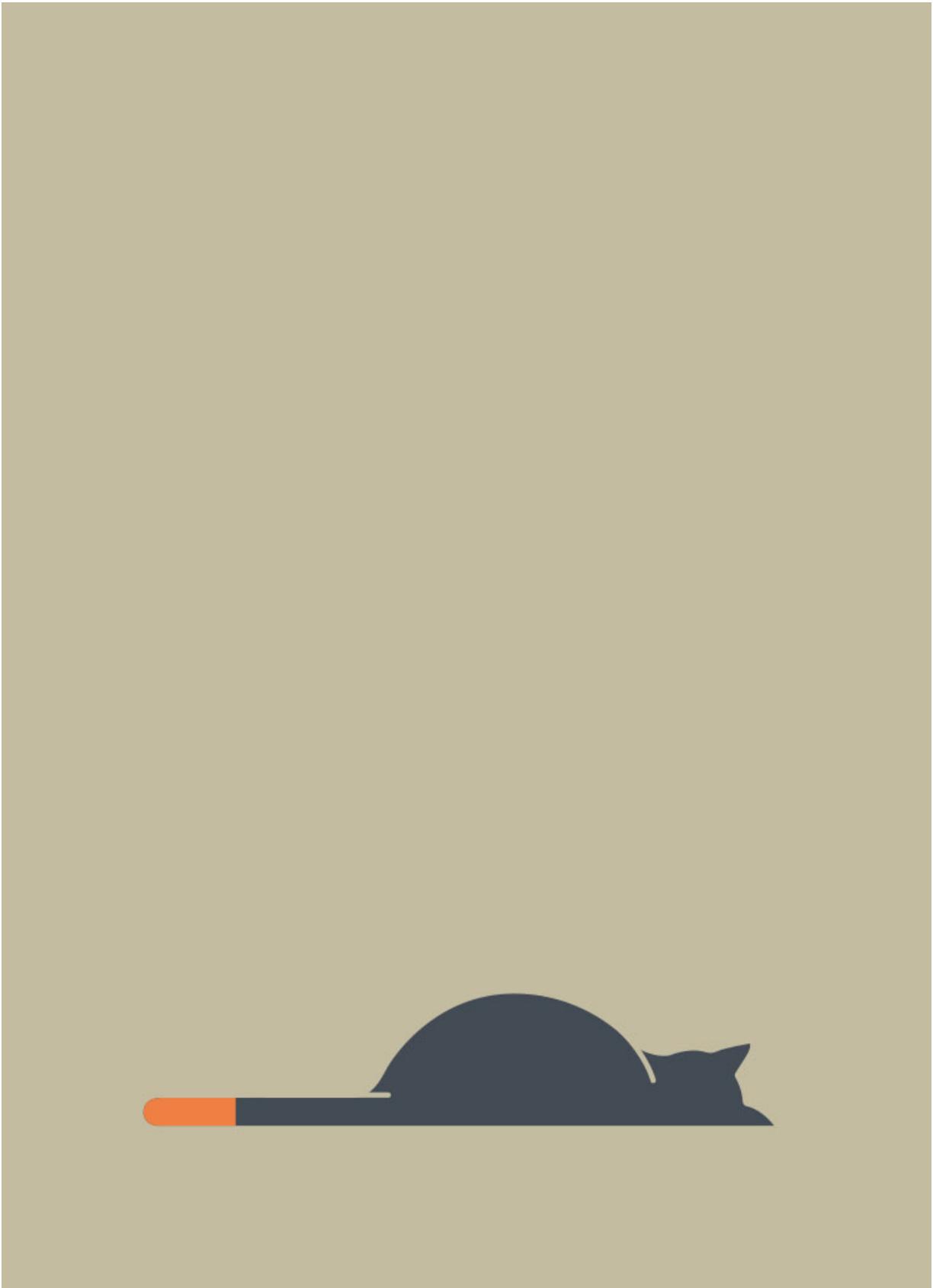
Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Alle angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf die Printausgabe.

Im Text enthaltene externe Links begründen keine inhaltliche Verantwortung des Verlages, sondern sind allein von dem jeweiligen Dienstanbieter zu verantworten. Der Verlag hat die verlinkten externen Seiten zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung sorgfältig überprüft, mögliche Rechtsverstöße waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Auf spätere Veränderungen besteht keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

www.rowohlt.de

Einleitung: Stille finden in einer hektischen Welt



Gelegentlich ruhig in einem Raum zu sitzen und nichts zu tun gehört wahrscheinlich zu den klügsten Dingen, die ein Mensch in unserer Zeit tun kann. Ich meine, wirklich vollkommen ruhig und still zu sein. Mit Körper und Geist. Das ist heute wahrscheinlich notwendiger als je zuvor, auch wenn es nichts Neues ist. Blaise Pascal, französischer Mathematiker und Philosoph, schrieb schon im 17. Jahrhundert in seinen *Gedanken*: «Das ganze Unglück der Menschen röhrt allein daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.» Vielleicht ist es ein grundlegendes Bedürfnis, dem wir nicht immer nachgehen können, an das wir uns aber so oft wie möglich erinnern sollten. Läuft das Leben gerade in die richtige Richtung, gerät das schnell in Vergessenheit. Und sobald wir mit beinahe unzumutbaren Anforderungen konfrontiert werden, die unsere Terminkalender verstopfen, scheint jeder Ausweg ins Nichtstun verschwunden zu sein.

In meinen Alltag habe ich drei Gelegenheiten integriert, durch die ich spürbar zur Ruhe komme und einen direkten positiven Effekt dieses Zustands wahrnehme.

Die erste Gelegenheit, die Gelegenheit zum Nichtstun, bietet sich, wenn ich von der Arbeit nach Hause komme. Ich setze

mich dann zunächst auf das Sofa und beschäftige mich für etwa fünf bis zehn Minuten mit meiner Katze. Sie legt sich neben mich, wenn ich mich hingesetzt habe – das ist eine schöne Routine geworden. Ihr Tempo ist ruhiger. Es überträgt sich auf mich, und ich merke, wie auch meine eigenen Bewegungen langsamer werden, weicher und empfindsamer. Mein Körper übernimmt ihren Rhythmus, und ich mache nebenbei nichts anderes. Das Telefon liegt außerhalb meiner Reichweite, und ich spüre, wie Spannungen und harte Kanten sich in diesem Moment lösen. In diesem Augenblick spontaner Entspannung ohne begrenzte zeitliche Dauer öffnet sich eine Tür einen Spalt weit, hinein in etwas Stilleres. Es fühlt sich so an, als könne man von der beschleunigten, leistungsorientierten Welt in ein Niemandsland übergehen, ein ruhigeres Dasein erreichen. Von An zu Aus. Von der Aktivität ins Sein. Vom angeschlossenen zum entkoppelten Zustand.

Die zweite Gelegenheit zum Entspannen finde ich in der Natur. Hier kann man sich selbst leichter ausschalten, man kann beobachten, anstatt sich mit den eigenen Gedanken zu beschäftigen. Zwischen der eigenen Person und der Natur entsteht eine Verbindung, wodurch auch das Gefühl der Zugehörigkeit wächst. Alle Sinne werden angesprochen, wir spüren wieder Boden unter den Füßen, und im Unterschied zum städtischen Umfeld fällt es hier leichter, sich vom täglichen Chaos zu erholen. Durch die ganz eigene Vereinigung mit der Natur sinken Stresslevel und Blutdruck, gute Laune und

Kreativität steigen. Das sogenannte *Waldbad* hat diese Wirkung auf uns. Wir fühlen uns mehr zu Hause.

Ich lebe selbst mitten in einer Großstadt. In unserem Innenhof wächst ein Baum, ein prächtiger Ahorn, der bis an unser Fensterbrett in der vierten Etage reicht. In einer gänzlich asphaltierten Umgebung hat der Baum eine besondere Bedeutung. Ich schenke ihm jeden Tag für einige Momente meine Aufmerksamkeit, ich weiß ihn zu schätzen. Es gibt mir Kraft, ihn dort stehen zu sehen, und jede Veränderung ist es wert, bestaunt zu werden. Es beruhigt mich, die Veränderungen durch die Jahreszeiten zu verfolgen und dadurch zu begreifen, dass alles der Vergänglichkeit unterworfen ist. Die Vergänglichkeit ist, obwohl wir gern darüber klagen, ganz natürlich, wenn man sich einfühlsam in ihrem Rhythmus zu bewegen vermag. In der Gewohnheit, ihn jeden Tag neu anzuschauen, liegt die Magie.

Die dritte Gelegenheit ist meine tägliche Meditation. Diese Stunde verbringe ich so ruhig wie möglich. Beinahe auf kraftvolle Weise ruhig. In ihrer äußereren Form und bis ins Innere hinein. Es kann dauern, bis sich die Rastlosigkeit nach einem langen Tag verzogen hat, mitunter nehme ich sie als juckendes Gefühl wahr, das von einem Körperteil zum nächsten wandert. Irgendwann klingt es ab, der Körper dreht nicht länger auf Hochtouren und wird ruhig. Das Rauschen im Inneren lässt spürbar nach, und nach einer Weile hat die innere Hektik fast gänzlich nachgelassen, und ich gleite in ein

einfaches und wohliges Nichts hinein. An einigen Tagen erlebe ich in der Meditation, unabhängig von der Laune oder den Umständen, eine Glückseligkeit, die keine Grenzen kennt. Mitten im Alltag. Mitten im Stress. Mitten in der üblichen Hektik. Wenn sich dieses Gefühl einstellt, möchte ich nichts mehr ändern, und die Grenze zwischen mir und anderen scheint immer unwirklicher zu werden.

Mit diesen drei Übungen gelange ich in eine tiefgehende Entspannung, erfahre Stille und Ruhe und kann meine Energiereservoirs aufladen. Mehr als einmal habe ich in der Vergangenheit die brutale Erschöpfungsgrenze erreicht, wo sich auch die einfachsten Entscheidungen unglaublich schwer anfühlen. Zu müde, um nachzudenken, zu leer, um zu spüren, dass regelmäßige Pausen in Stille ein Gegenmittel sind und eine tiefe Ruhe auslösen. Aber nicht nur das. Woher sollen wir denn wissen, wer wir sind, wenn wir nie stehen bleiben und ruhig werden? Wie sollen wir so unsere eigenen Gedanken hören können?

Die schwedische Aufsichtsbehörde für Gesundheit am Arbeitsplatz (Arbetsmiljöverket) konstatiert einen Anstieg berufsbezogener Krankheiten, mit Folgen wie dem chronischen Erschöpfungssyndrom. In Deutschland ist die Situation ähnlich. Nicht weniger als 1,4 Millionen Menschen in Schweden leiden unter gesundheitlichen Problemen, die im Zusammenhang mit ihrer Arbeit stehen. Die Hälfte klagt über ein Gefühl der Unruhe, Angst oder Schlafstörungen. In diesem Zusammenhang

wird als Grund häufig genannt, dass die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben zunehmend verwischt. Darin erkenne ich mich wieder, und ich weiß, dass es wahnsinnig schnell geht, bis man diese zwei Bereiche nicht mehr voneinander unterscheiden kann. Daher ist es so wichtig geworden, in dem Leben, das ich lebe, klare Räume für Erholung zu schaffen. Wie finden wir sie in unserem Alltag? Mikrostunden, in denen wir wieder Energie und Motivation tanken. In Form von kurzen meditativen Übungen, die ich in den verschiedenen Kapiteln vorstelle, möchte ich Reflexionen teilen, die es mir ermöglichen, in dem Leben, das ich lebe, still zu stehen, während um mich herum alles beschleunigt.

I

Alltag





Stille finden

Das Finden der eigenen Ruhe und Stille ist das durchgehende Thema dieses Buches. Unser Leben hält einen Raum für Klarheit und Sinn bereit, wir müssen uns nicht von Stress und Hektik beherrschen lassen. Darum geht es, und ich kann dir bei der Suche helfen.

Stille lässt sich an vielen verschiedenen Orten finden, unter verschiedenen Namen und unter verschiedenen Voraussetzungen. Die einen nehmen sie über den Wind wahr, die anderen begegnen ihr im weißen Rauschen des städtischen Lärmpegels. Sie liegt in den Sprachpausen und zugleich im tiefen Hineinlauschen in jene Geräusche, von denen die Stille gestört wird.

Mit einigen gezielten Techniken der Meditation wird die Stille spürbar. Behalte sie bei, und sie werden ein Teil deines Alltags.

Die Entschleunigung der Gedanken ermöglicht eine gesunde Stressreaktion. Probiere die verschiedenen Übungen aus, die über den Text verteilt sind. Das Lesen selbst kann meditative Züge haben, ebenso gut kannst du das Buch zur Seite legen, nachdem du die Anleitungen gelesen hast, und für eine Weile ganz still werden.

Zur Meditation reicht das Lesen von Büchern allein nicht aus, die Praxis ist entscheidend. Ein Geist, der ständig zwischen verschiedenen Orten hin und her pendelt, zwischen Zukunft und Vergangenheit, Niedergeschlagenheit und Enthusiasmus, muss sich mit der Geduld anfreunden. Sicher ist, dass jede Praxis zu einem Ergebnis führen wird. Viele Studien belegen das heutzutage eindeutig. Es funktioniert bei jeder und jedem, auch bei Menschen mit einer kurzen Konzentrationsspanne, zu denen ich auch gehöre. Neulich schrieb mir eine Frau, der es ähnlich ging: «Meinen ersten Meditationsversuch werde ich sicher nie vergessen. Es kribbelte in meinem ganzen Körper, und ich konnte nicht still sitzen. Nach dreißig Sekunden dachte ich, das ist nichts für mich! Ich hätte nicht weiter danebenliegen können.»

Mit der zunehmenden Regelmäßigkeit deiner Praxis wächst auch deine Fähigkeit zur Achtsamkeit. Du wirst spüren, wie Ruhe und Stille dich umschließen. Nicht anschließen, ausschließen oder kurzschließen. *Umschließen* – ein wirklich schönes Wort! Etwas, das nicht ewig währt und dir dennoch eine unsichtbare schützende Hülle schenkt, die dich behutsam in der Stille hält, ohne die Welt auszusperren. Wie ein Nebel, der einen ganzen Landstrich umschließt. Wie die Haut, die den Körper eines lebenden Wesens Schicht für Schicht umschließt.

