

# Auszeit für die Seele

Im Urlaub einfach mal nichts tun – leichter gesagt als getan. Denn kaum ist man verreist, will man so viel wie möglich erleben. Wer sich mal ganz auf sich besinnen möchte, findet auf den nächsten Seiten viele Anregungen, vom Yoga-Retreat bis zur Weltreise auf einem Frachtschiff

TEXT CHRISTINE DOHLER

FOTO: THINKSTOCK

**E**infach mal die Stopptaste drücken – wer hat sich das nicht schon gewünscht? Sogar Urlaub und Abenteuer können stressen und davon abhalten, nichts zu tun. Nach einem halben Tag lesend in der Hängematte, fangen die meisten an zu rotieren. Der Reiseführer wird studiert und der Plan für den nächsten Tag geschmiedet: Wanderung, Stadtbesichtigung und dann noch ein Abendessen in einem besonderen Restaurant?!

Klar, es ist normal, dass man die freie Zeit nutzen möchte. Um ein Land kennenzulernen, um neue Menschen zu treffen, um in eine andere Kultur einzutauchen. Alles schön, inspirierend und voller Adrenalinschübe. Doch letztlich lenkt es davon ab, sich auf sich selbst zu besinnen.

Wer mal nicht das prickelnde Fernweh befriedigen, sondern die Reise nach innen antreten will, findet immer mehr Angebote. Beruhigend: Für die Sinnsuche muss man nicht gleich einen indischen Ashram buchen – für den Anfang reichen auch eine Yoga-Woche in der Toskana oder Fastenwandern an der Ostsee. Am besten ohne Begleitung, ohne Action und ohne viele Worte. Aber auch wer für längere Zeit aussteigen will, kann wählen: von der Meditation mit nepalesischen Mönchen bis zur Frachtschiffreise.

Und woher weiß man, was zu einem passt? Da fängt die Besinnung schon an: Indem man auf das Bauchgefühl vertraut! Also, seien Sie achtsam beim Lesen unserer Empfehlungen für einen Rückzug am Wochenende, im Urlaub oder gleich während eines Sabbaticals ...



1 | Derzeit entsteht ein Kloster nach japanischer Tradition in Buchenberg im Allgäu. 2 | Zen-Meister Hinnerk Polenski (r.) entwickelte gemeinsam mit seinem japanischen Lehrer Reiko Mukai einen europäischen Weg. 3 | Kollegin Christine Dohler ließ sich auf einen Zen-Urlaub ein – und lebt seitdem achtsamer

## Nur die Ruhe...

Was passiert, wenn man sich entscheidet, während der Ferien den ganzen Tag zu meditieren und zu schweigen? Christine Dohler besuchte ein Zen-Retreat

Als mir das Buch „Hör auf zu denken – sei einfach glücklich“ in die Hände fiel, hatte ich das Gefühl, dass mein Fernweh einer inneren Sehnsucht Platz machte. Ich spürte: Zen, das ist es! Weil es so klar und kraftvoll klang. Der deutsche Zen-Meister Hinnerk Polenski erklärt in dem Werk, dass die buddhistische Strömung weder Religion noch Dogma ist, sondern ein Weg zum „wahren Selbst“. Doch da man so was nicht durch Lesen allein lernt, buchte ich eine Woche Intensivmeditation bei der Daishin Zen-Schule in einem Seminarzentrum nahe Plön.

Am Tag wurde mehr als zehn Stunden meditiert, im Sitzen und Gehen. Anfangs sträubte ich mich gegen die Regeln (bei der Sitzmeditation nicht bewegen, nicht reden). Doch mit der Zeit half mir die strenge äußere Form, mich innerlich fallen zu lassen. Mir gelang es, in eine erholende, tiefgründige Leere einzutauchen, wenn ich meine Gedanken betrachtete wie Wolken, die am Himmel vorbeiziehen, und dabei nur meinen Atem beobachtete. Weiter musste ich gar nichts tun. Der Tagesplan war fix, unter anderem mit Meditation, Teezeremonie, Vieraugenge-

sprächen mit dem Lehrer. Gemeinsam mit mir suchten rund 30 Neugierige den Weg zur inneren Gelassenheit. Erstaunlich: Obwohl man sich beim Essen wie ein altes Ehepaar anschwieg, entstand ein Miteinander. Die Menschen lernte man auch ohne Gespräche kennen – und das ganz ohne die Vorurteile, die man wegen ihres Alters oder Berufs haben kann.

Ist das nicht langweilig? Oder Zeitverschwendung? Nein! Denn Langeweile ist ein Gedanke, der verschwindet. Ideen und Träume steigen dafür aus dem Nichts hoch. Was am Ende bleibt, sind Ruhe und tiefe Entspannung, die lange nachwirkt.

### WEITERE INFOS

- Es empfiehlt sich, die Meditationspraxis von erfahrenen Trainern zu lernen. Alle Details findet man auf [zen-schule.de](http://zen-schule.de).
- Für Einsteiger geeignet ist das Seminar vom 10. bis 12.10. im Zen-Kloster in Buchenberg/Allgäu (ab ca. 378 € mit VP, [zen-kloster.de](http://zen-kloster.de)).
- Zum Einlesen: Hinnerk Polenski, „In der Mitte liegt die Kraft: Mit Zen gelassen bleiben in der Arbeitswelt“ (Theseus, 14,95 €).