



Bäume umarmen

Die Neuigkeiten fliegen einem um die Ohren, Newsticker und Statistiken überschlagen sich: Pandemie in Echtzeit. «Gehen Sie in den Wald», sagt stattdessen Achtsamkeitscoach Lioba Schneemann. Ohne Smartphone. Entspannungstraining für Krisenzeiten.

Die Frage ist banal und stimmt vielleicht gerade darum so nachdenklich: «Wann haben Sie Ihr Handy das letzte Mal ausgeschaltet?» Lioba Schneemann darf solche Fragen stellen: Sie ist, was man

als MBSR-Lehrerin bezeichnet. Die Abkürzung steht für «Mindfulness-Based Stress Reduction», auf Deutsch: «Stressbewältigung durch Achtsamkeit». Und Stress gibt es gerade mehr als genug.

Lioba Schneemann, die in Arisdorf lebt und in ihrem Kurslokal in Liestal Meditations- und Achtsamkeitskurse anbietet, geht darum in den Wald. Ohne ihr Telefon, dafür mit Neugier und

Offenheit für die Natur. Waldbaden nennt sich das mitunter. Eintauchen in die grüne Lunge. «Die Natur öffnet die Sinne», sagt Schneemann. Oft spazierte man allerdings durch den Wald und sei mit den Gedanken im Büro. «Damit wälzen wir nur Probleme, anstatt uns zu entspannen.» Und der Wald wäre ja eigentlich der perfekte Entspannungsort.

Offene Sinne bedeuten, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Eben nicht in Gedanken die E-Mail an den Chef vorzuformulieren, sondern den Vögeln zu lauschen, dem Rauschen in den Baumwipfeln, die Wurzeln unter den Sohlen zu spüren, den Luftzug im Gesicht, die Wärme der Sonne auf der Haut, den Bärlauch zu riechen. Es sei manchmal gar nicht so leicht, sich voll auf diese Sinneseindrücke einzulassen ohne abzuschweifen, fährt Schneemann fort: «Denn unser Geist führt ein Eigenleben, der will immerzu einordnen – und abschwirren.»

Lioba Schneemann hält diesem abschweifenden Geist Achtsamkeit entgegen, um ihn im Zaum zu halten, anstatt ihm immerfort hinterherzuhechten. Eben nicht einzuordnen und zu beurteilen, sondern einzig wahrzunehmen. Die Achtsamkeitslehrerin hat dafür ein bildhaftes Beispiel: den Baum. Wenn sie im Wald einen alten Baum sieht, erfreut sie sich an seiner knorrigen Borke, dem austreibenden Grün, den sich verzettelnden Wurzeln, kurz: sie lässt



den Baum Baum sein – ohne zu denken, dass er wegen seines Alters womöglich gefällt werden sollte.

Sich auf den Baum einzulassen, ihm wohlgesonnen zu begegnen, ihn einfach nur wahrzunehmen, das sei jenes Bewusstsein, das uns in diesen Wochen und Monaten der Isolation, der Sorgen und der Unsicherheiten helfe, erklärt Lioba Schneemann. Und dann kann es gut und gerne geschehen, dass sie hinget zu diesem Baum und ihn kurzerhand umarmt. Das erdet und beruhigt.

So seinen Fokus auf etwas zu richten – ob Baum, Vogelgesang oder der eigene Atem: das ist Meditation. Doch das braucht Übung, denn der Geist ist wie ein Muskel, der trainiert werden will: «Wir denken, dass wir unser Denken beherrschen, dabei ist es der Geist, der uns beherrscht.» Wenn es gelingt, wirkt sich dieses Mentaltraining positiv auf Gehirn, Körper und Seele aus.

Und das sei nötig, denn die Pandemie, die habe uns aus unserer Komfortzone gerissen und uns in eine Zone der Unsicherheit und Überforderung hineinkatapultiert, erklärt die Fachfrau. Plötzlich sitzen wir daheim in ungewohnter Nähe mit ungewohnt viel Zeit, müssen Ungewohntes aushalten, gedul-

dig sein, und die Selbstverständlichkeit der sicheren Schweiz bröckelt unvermittelt. Meditation und Achtsamkeit helfen hinaus aus dem Strudel aus rotierenden Gedanken, Sorgen und Ängsten.

– *Wie steht es in punkto Ängsten bei Ihnen, Frau Schneemann?*

Ich Sorge mich, aber Angst habe ich nicht. Ich habe genügend zu essen, bin nicht existenziell bedroht und gesund. Es ist in Ordnung, so, wie es ist.

Ein Problem entsteht erst, wenn ich bewerte, mit dem Widerstand identifiziere, ein «Ich will das jetzt nicht so haben!» Wenn ich Dinge unbewertet betrachte, gewinne ich neue Sichtweisen.

– *Haben Sie uns eine konkrete Achtsamkeitsübung?*

Zum Beispiel die 5-4-3-2-1-Übung: Gehen Sie in den Wald und fokussieren Sie sich auf fünf Dinge, die Sie sehen, vier Dinge, die Sie hören, drei Dinge, die Sie fühlen, zwei Dinge, die Sie riechen und eines, das Sie schmecken. Probieren Sie das aus, widmen Sie sich dabei ganz Ihren Sinneseindrücken. Sie werden staunen.

«Und lassen Sie dabei Ihr Handy zu Hause», ergänzt sie. Nicht, weil das Handy schlecht sei, sondern schlicht, um sich nicht abzulenken. «Sie werden vielleicht einen Widerstand spüren; lassen sie ihn da sein und achten Sie darauf, was Sie dann denken und fühlen.» Denn der Widerstand, sagt Lioba Schneemann, sei lediglich ein Gedanke. Und wer sage denn, dass man jedem seiner Gedanken glauben solle.

– *Darf ich Sie was fragen, Herr Huber?* Natürlich.

– *Wann haben Sie Ihr Handy das letzte Mal ausgeschaltet?* th ●

Lioba Schneemann gibt als MBSR-Lehrerin Achtsamkeitskurse – auch in der Natur – vor allem in Liestal, Frenkendorf, Pratteln und Basel.

Während des Lockdowns bietet sie ihre Kurse in digitaler Form an. schneemann-entspannt.ch