

Der erste Blick am Morgen streift die bewaldeten Berge des Piemonts, die jetzt im Herbst mit jedem Tag bunter werden. Den Kaffee trinke ich auf der Terrasse, im Hintergrund höre ich das Murmeln vergnügter Gespräche. Ich genieße das Bergpanorama, eingerahmt von Apfel- und Holunderbäumen, wildem Wein und Ringelblumen. Es riecht nach Herbstlaub und Kaminfeuer. Mancherorts liegt Schnee, doch die Morgensonne wärmt mir schon das Gesicht.

Das *Mindful-Self-Compassion*-Seminar von Jörg Mangold beginnt in einem der liebevoll restaurierten Steinhäuser des Kulturzentrums *Borgata San Martino*. Hier sitzen wir im Meditationsraum mit Gipfelblick auf Decken im Kerzenschein. In der Ecke verbreitet ein knackender Holzofen Gemütlichkeit. Nach kurzer Meditation und ersten Kennenlernübungen stellen wir uns selbst zwei Fragen: Warum bin ich hier? Und: Warum bin ich wirklich hier? Eine Einladung zum Erforschen, die einen Vorgeschmack auf die Ausrichtung des Seminars gibt. Von Sonntagabend bis Samstagvormittag beschäftigen wir uns mit Selbstmitgefühl, dazwischen haben wir freie Nachmittage zum Kochen, Wandern oder Ausruhen.

Achtsamkeit in Gemeinschaft

Am nächsten Tag üben wir in behaglicher Atmosphäre Liebevolltes Atmen, eine der Kernmeditationen im MSC. Dann erklärt Jörg uns unsere Motivationssysteme und die Formbarkeit des Gehirns durch Vorstellungskraft. Wir lernen die Hintergründe von MSC kennen, das sich aus den Komponenten Achtsamkeit, geteilter Menschlichkeit

und Selbstfreundlichkeit zusammensetzt. Er erzählt von Kristin Neff und Christopher Germer, den Pionieren des MSC. Sie lehren uns, dass wir selbst unser Bedürfnis nach Liebe, Sicherheit und Akzeptanz erfüllen können. Und wie wir leidvolle Erfahrungen nutzen können, um unser Herz weicher zu machen.

Dazu haben wir in den Tagen des Seminars genug Gelegenheit. Denn Selbstmitgefühl kann auch wehtun, erklärt Jörg. Wo Liebe hingeschickt wird, deckt sie auf, wo früher Liebe gefehlt hat. Neben den Kernmeditationen gibt uns der Achtsamkeitslehrer und Psychotherapeut kleine Übungen mit auf den Weg. Kurze Praktiken, die sich in den Alltag einbauen lassen, wie die Selbstmitgefühlspause oder Beruhigende Berührungen. Bei vielen der Übungen versetzen wir uns zurück in eine negative Emotion, an der wir unser Mitgefühl mit uns selbst schulen. Dabei ist es angenehm, dass die Fremden, die wir am Anfang noch waren, bei Meditation und Gesprächen, bei Abendessen und Wanderungen schnell zur Gemeinschaft werden. Schließlich üben wir beim MSC auch, einander mit geteilter Menschlichkeit Trost zu spenden.

Genießen in und aus der Natur

Wie wir uns anhand der Natur erden können, lernen wir einerseits im Meditationsraum: durch die Vorstellung, dass wir unsere Atemluft mit allen Lebewesen teilen. Aber auch bei den Wanderungen durch die herbstlichen Alpen oder beim Blick aus dem Fenster werden wir uns bewusst, dass wir eins sind mit allem. Es ist, als sei all das hier Teil meiner Lunge, sagt Heidi. Und Anette bemerkt: Ich fühle die große Weite hier. Sie gibt dem Gewährsein noch einmal eine ganz andere Qualität. Bei Übungen wie dem achtsamen Genuss- und Sinnes-Spaziergang merken wir, dass Achtsamkeit in der Natur leichter zu praktizieren ist. In der überwältigenden Schönheit werden wir uns der Vergänglichkeit bewusst. Das ist nah dran an dem, was Lieben heißt, sagt Christian.

Am Tisch herrscht gute Laune, und wir versuchen, auch außerhalb des Seminarraums achtsames Zuhören zu praktizieren. Nach einigen Tagen sind wir eingeweicht, wie Jörg es nennt. Hier in den Bergen, fernab des Alltags, müssen wir nicht sofort wieder funktionieren. Wir haben Zeit und Raum, das Gelernte sinken zu lassen. Und als wir auf den Serpentina von San Martino wieder hinunterfahren, habe ich einen Eindruck von wirklichem Selbstmitgefühl gewonnen. MSC ist kein Spaziergang. Es ist eine schöne Wanderung, die uns auch fordert. Ich konnte nun einen Blick auf das Ziel werfen. Auf dem Weg dorthin halte ich die Hand aufs Herz und die Beatles im Ohr: All you need is love.

www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de
www.borgata-sanmartino.de

Innehalten lernen

Den Gang durch den Gemüsegarten wollen wir mit allen Sinnen auskosten. Wir sehen, wie Kartoffeln, Kohl und Fenchel auf 1380 Höhenmetern wachsen. Hier und beim achtsamen Kochen erklingt immer wieder Jörgs Achtsamkeitsglöckchen. Wir halten kurz an, um den Duft von gebratenen Zwiebeln in uns aufzunehmen. Genießen, das funktioniert beim gemeinsamen Kochen und Essen gut. Jeden Abend um sieben Uhr kommen wir im Speisesaal zusammen, um uns ein raffiniertes Fünf-Gänge-Menü bei gutem Wein zu gönnen. Gratiniertes Fenchel, Saisonsalat, Pasta, Roastbeef und die weltbeste Panna cotta lassen uns ganz im Moment sein.



Ines Bresler ist Yogini und ausgebildete Redakteurin aus Bonn. Auf einer Trekking-Tour durch den Himalaya lernte sie die buddhistische Lehre kennen. Nun konnte sie in den Alpen den achtsamen Umgang mit sich und anderen üben.



MSC in den Alpen: Der steile Weg zum

TEXT INES BRESLER

SELBSTMITGEFÜHL

Mindful Self-Compassion (MSC) lässt uns die Perspektive wechseln: Durch Meditationen und Übungen lernen wir, gerade in schweren Zeiten achtsam und liebevoll mit uns umzugehen wie mit einem guten Freund. Achtsamkeit fällt leichter in der entlegenen Bergwelt des Mairatals. Nur das Selbstmitgefühl ist kniffliger als gedacht ...

Kulturzentrum Borgata San Martino

