

• „Am Anfang dachte ich, Meditation, nur rumsitzen und atmen, was soll mir das bringen?“

Vor einem Jahr wurde der Meditationsraum der Viadrina (HG, Raum K17) eröffnet. Seit letztem August ist das wöchentliche Meditationsangebot für Beschäftigte der Viadrina als Gesundheitsmaßnahme anerkannt. Doch was ist Meditation und warum sollte man sich in einem vollen Arbeitstag dafür Zeit nehmen? – Franziska Boll hat die Anleiterin der Meditationsgruppe Marianne Tatschner nach ihren Erfahrungen gefragt.

Franziska Boll (FB): Meditation ist für viele ein neues Konzept und wird mittlerweile fast inflationär als „schicker“ Modebegriff verwendet. Was verstehst du unter Meditation?

Marianne Tatschner (MT): Meditation ist die Schulung des eigenen Geistes, also quasi Fitness für's Gehirn. Ich lerne meinen Geist – mein Empfinden, Denken und Fühlen – besser kennen und verstehe, welchen Einfluss das auf mich hat.

FB: Welche Meditationsform praktizierst du?

MT: Der Begriff Meditation ist ein bisschen wie der Begriff Sport. Dahinter können sich viele verschiedene Dinge verbergen, so wie Sport Laufen, Schwimmen oder Schachspielen bezeichnen kann. Ich mache Achtsamkeits- oder Einsichtsmeditation.

FB: Und was heißt das?

MT: Achtsamkeitsmeditation versucht, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Das ist zugleich sehr leicht und sehr schwierig. Wir sind es gewohnt, unsere Erfahrung permanent und automatisch zu bewerten und daran rumzuschrauben: Das mag ich so, das will ich anders. Bei der Achtsamkeitsmeditation treten wir einen Schritt zurück und schauen, was aktuell da ist. Wir sehen, wie unsere Erfahrung ist, und bleiben dabei, egal, was wir vorfinden. Also anders als zum Beispiel bei Entspannungsübungen, wo ich ein klares Ziel habe, auf das ich hinarbeite. Das ist jetzt natürlich eine sehr kurze und unvollständige Erklärung.

FB: Wie kamst du dazu und seit wann praktizierst du bereits?

MT: Das Thema begleitet mich seit zehn Jahren. Allerdings hatte das eine längere Vorlaufzeit. Interessiert hatte mich Meditation schon länger und ich hatte immer mal wieder vereinzelt Kontakt damit. Ich muss aber zugeben, dass ich am Anfang super skeptisch war. Ich dachte, Meditation, nur rumsitzen und atmen, was soll mir das bringen, was für Einsichten soll ich da haben? Aber irgendwann habe ich gedacht, ich gebe dem jetzt mal für ein paar Monate eine echte Chance und danach entscheide ich klar, ja oder nein. Am Ende war die Frage dann gar nicht mehr offen, da war ganz klar, dass ich weitermache.

FB: Wie viel Zeit nimmst du dir für deine eigene Meditationspraxis?

MT: Selten so viel wie ich gern würde. Unter der Woche ist meistens die Zugfahrt morgens im RE 1 dafür reserviert, meist zwischen 30 und 45 Minuten. Aber es gibt auch Tage, da bin ich froh, wenn ich fünf oder zehn Minuten unterbringen kann.

FB: Wie sieht so eine Meditation bei dir konkret aus?

MT: Wenn ich zuhause bin, dann sitze ich meistens auf meinem

Meditation für Beschäftigte

Psychologische Beraterin Marianne Tatschner im Interview zu Meditation und Achtsamkeitspraxis



Meditationsgruppe für Beschäftigte

donnerstags
12.30-13.00 Uhr
Meditationsraum (HG K17)

Das Angebot ist als Gesundheitsmaßnahme im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements anerkannt.

(Fortsetzung auf Seite 7)

(Fortsetzung von Seite 6)

Meditationskissen und stelle mir einen Wecker. Dann spüre ich meinen Atem und in meinen Körper und beobachte meine Gedanken und Gefühle, wie das alles wechselt und sich verändert, kommt und geht. Sich all dem immer wieder offen, interessiert und freundlich zuzuwenden, das ist für mich der Kern der Meditation.

FB: Wie geht es dir dabei?

MT: Das ist ganz unterschiedlich, jedes Mal anders. Manchmal bin ich ruhig, manchmal ganz emotional, manchmal furchtbar müde. Mal freue ich mich auf die Meditation, mal habe ich überhaupt keine Lust dazu. Ich empfinde es als sehr entlastend, dass alles sein darf und ich nichts wegmachen oder loswerden muss. Stattdessen versuche ich, innerlich den Raum dafür zu schaffen, dass das alles da sein darf, egal, wie es gerade ist. Und paradoxerweise entstehen gerade dadurch häufig Perspektiven und Entspannung, auch wenn – oder vielleicht sogar weil – ich das nicht suche oder erreichen will.

FB: Was hat sich für dich verändert, seit du meditierst?

MT: Am Anfang hat es, wie gesagt, ziemlich lange gedauert, bis ich mich wirklich einlassen konnte auf das Abenteuer Meditation. Seit ich das ernsthaft betreibe, hat sich viel verändert, aber nach und nach über die Jahre. Ich bin jetzt netter zu mir selbst, kann mir eher verzeihen, wenn ich was Dummes gesagt habe. Und ich kriege jetzt eher mit, wie ich mit mir rede und wenn ein automatisches Muster anspringt.

FB: Warum würdest du Meditation jemand anderem empfehlen?

MT: Wenn ich mit anderen, die auch meditieren, über Meditation rede, merke ich, dass jede und jeder etwas anderes daraus zieht, für jeden ist ein anderer Aspekt wichtig. Für mich heißt Meditation, meiner inneren Stimme zuhören lernen. Und das ist ein Menschenrecht, finde ich, in Kontakt mit sich selbst zu sein. Abgesehen davon zeigt die Forschung der letzten Jahre mehr und mehr, dass es messbare positive Effekte gibt, zum Beispiel was Konzentration, Stressempfinden, Körperwahrnehmung und soziale Verbundenheit angeht.

FB: Wie kamst du auf die Idee, an der Uni eine Meditationsgruppe für Beschäftigte ins Leben zu rufen?

MT: Ich wollte meinen Kolleginnen und Kollegen gern etwas anbieten aus meinem Bereich, ein regelmäßiges und niedrigschwelliges Präventionsangebot. Etwas, das wissenschaftlich fundiert ist und im Alltag nützlich. Und ich bin der Meinung, als Psychologin sollte man nur Sachen anbieten, die man auch selbst macht und von denen man persönlich überzeugt ist. Deshalb Meditation!

FB: Vielen lieben Dank für das Gespräch und den offenen Einblick in deine persönliche Meditationspraxis!

Die Meditationsgruppe für Beschäftigte findet jeden Donnerstag von 12.30 Uhr bis 13.00 Uhr im Meditationsraum (HG K17) statt.

Weitere Informationen unter: www.europa-uni.de/zsb

Marianne Tatschner postet außerdem jeden Montag eine Achtsamkeits-Anregung zum Mitdenken und Ausprobieren im „Mindful Monday“, dem Achtsamkeitsblog der Zentralen Studienberatung:

www.europa-uni.de/mindful