Entschleunigen bei den Mönchen

Eine Woche lang «Stress-Auszeit» im Kloster: Das klingt erholsam. Und kann doch ganz schön stressig sein.

VON VALERIE ZASLAWSKI

Hastig schaue ich ein letztes Mal alle Posteingänge durch, den beruflichen und den privaten, scrolle über meine Nachrichten und durch Facebook, dann schalte ich das Handy aus. Für unvorstellbar lange drei Tage. Von Freitag bis Sonntag ziehe ich mich zurück ins Kloster Engelberg, wo ich eine «Stress-Auszeit» gebucht habe. Auf dem Programm: Yoga, Schweigemeditation, Achtsamkeit, digitale Entgiftung. Also ziemlich alles, was gegen innere Unruhe en vogue ist. Irgendetwas wird schon helfen.

Meine Familie weiss Bescheid, auch die Redaktion. Notfalls können sie mich auf einem Festnetztelefon bei den Benediktinern erreichen. Womöglich gibt es Rückfragen zu einem Artikel, den ich kurz vor der Abreise fertig geschrieben habe und dessentwegen ich übers Wochenende harsche Leserreaktionen befürchte. Ich fühle mich zwar nicht «oft oder sehr häufig» durch meine Arbeit gestresst, wie laut Travail Suisse 41 Prozent der Arbeitnehmer in der Schweiz, aber doch immer wieder.

Am Fuss des Titlis durchquere ich das Gittertor zum Klostergarten. Ich betrete eine christliche Welt, die mir gleichzeitig fremd und vertraut ist, in der ich mich wie ein Eindringling fühle und doch geborgen. «Das Kloster ist ein Kraftort», wird der Seminarleiter später sagen, «ein Ort des Rückzugs, der Stille und der Konzentration.» Recht hat er.



Der liturgische Gesang der Mönche ist wunderbar – der Kopf wird leer, die Gedanken sind frei. ANDREAS HUB / LAIF

Kein Vibrieren,
kein Klingeln,
keine billige Belohnung.
Dafür Platz für andere
Gedanken.

13 Frauen, 1 Mann

Mein Zimmer ist eine ehemalige Mönchszelle, hübsch renoviert und stuckverziert. Zwei Betten, ein Stuhl, ein Schreibtisch, eine Bibel. Ich packe meine wenigen Sachen aus und lege mein ausgeschaltetes Handy aufs Nachttischchen. Dort soll es die kommenden Tage bleiben, unberührt, die Worte meiner Liebsten und Kritiker sammelnd. Kein Vibrieren, kein Klingeln, keine billige Belohnung. Dafür Platz für andere Gedanken.

Im Yoga-Raum, den das Kloster an externe Gruppen wie unsere vermietet, liegen die Matten auf dem Parkett eng nebeneinander. Wir sind dreizehn Frauen und ein Mann, viele Mütter, jüngere wie ältere. Tatsächlich sind laut den Meinungsforschern von Sotomo Frauen in der Schweiz gestresster als Männer; als Hauptgründe für Stress geben sie Hausarbeit und Kinder an.

Wir sitzen im Kreis, rund um flackernde Rechaudlichter und einen Strauss Tulpen, und sollen die Augen schliessen. In meinem Kopf entsteht das Bild einer religiösen Gemeinschaft, obwohl das Seminar im Kloster nichts mit Religion im engeren Sinne zu tun haben soll. Aber schliesslich kann man auch Yoga nicht von Spiritualität trennen, es geht ja um die Verbindung von Geist und Körper, um ein höheres Bewusstsein. Om.

Der Seminarleiter unterbricht die Stille. «Schön, dass du da bist», sagt er und meint mit diesem Du die ganze Gruppe. Es folgt eine Vorstellungsrunde. Ich hasse Vorstellungsrunden. Ich rede nicht gern über mich (über mich schreiben geht). Wenn ich die Nervosität meiner Sitznachbarn richtig deute, geht es ihnen auch so. Schöner Beginn einer Stress-Auszeit.

Jede Teilnehmerin stellt sich eine Minute lang ihrer Sitznachbarin vor, dann das Gleiche umgekehrt. Miriam* erzählt mir, sie habe sich für ihr Kind aufgegeben und ihr fehle Zeit für sich selbst. Dann muss ich Miriam der gesamten Gruppe vorstellen, sie mich und so weiter. Die meisten Teilnehmerinnen sind gekommen, um sich vom Familientrubel zu erholen, meine linke Sitznachbarin, Frederike, etwa hat ein krankes Kind zu Hause. Andrea ist von lästernden Freundinnen traumatisiert, sie habe deswegen ein starkes Bedürfnis nach Loyalität. Mein Gott, ich bin nicht für eine Gruppentherapie hier.

Auch der Seminarleiter stellt sich vor. Stefan sagt, er habe fünfzehn Jahre in leitenden Managementpositionen in der Konsum- und Gebrauchsgüterindustrie gearbeitet, dann ayurvedische Psychologie studiert. Nun sehe er sich als «Brückenbauer zwischen der Wirtschaft und den asiatischen Wissenslehren». Hört sich an nach permanenter Stress-Auszeit. Und einem lukrativen Geschäft.

Lieber schweigen

Zum Nachtessen gibt es Nudeln und Geschnetzeltes, dazu Rotwein. Nicht gerade die reine Yoga-Lehre aus Vegetarismus und Abstinenz. Aber gut, wir sind in einem Kloster, nicht in einem Ashram. Ich habe keine Lust, mich mit meinen Sitznachbarn zu unterhalten, Smalltalk zu machen. Muss ich auch nicht, sage ich mir, bin schliesslich freiwillig hier. Und unterhalte mich dann doch, weil man das halt so macht. Ich werde den Eindruck nicht los, dass auch meine Nachbarn lieber geschwiegen hätten. Und bin froh, dass der Seminarleiter uns am nächsten Tag beim Nachtessen Schweigen auferlegt.

Der erste Tag klingt aus mit Yoga Nidra, einer Technik, mit der ein tieferes Bewusstsein erreicht werden soll. Wir liegen auf dem Rücken, die Beine fallen auseinander, die Handflächen schauen nach oben. Unsere Körper sind regungslos. Ein Gefühl der Entspannung stellt sich ein, die Sorgen verschwinden. Ich denke nicht mehr an wütende Leser-E-Mails. Nur knapp gelingt es mir, nicht einzuschlafen.

Am nächsten Morgen lädt der Seminarleiter zum Konflikttraining. Denn Konflikte sind, wen wundert's, eine Ursache für Stress. Stefan spielt fiktive Beispiele durch. Eines geht so: Ein Mann schenkt seiner Frau eine Reise nach Paris und plant einen Besuch in einem Kunstmuseum. Die Frau freut sich auf Paris, nicht aber auf das Museum und will lieber einkaufen gehen. Was sollen die beiden tun?

Die Gruppe ist sich uneins: Miriam würde getrennte Wege gehen, Frederike empfiehlt einen Kompromiss. Andrea, die so sehr auf Loyalität Wert legt, würde gänzlich aufs Shopping verzichten, schliesslich dreht sich ihr eigener Alltag offenbar darum, dass ihr Ehemann sich geliebt fühlt. Herrje. Der Seminarleiter macht Andrea klar, dass sie sich mit diesem Verhalten selbst stresst. Eine Patentlösung für das Paris-Problem aber hat auch er nicht. Ich bin etwas ratlos.

Der Nachmittag ist frei, ich spaziere zu einem Wasserfall. Zum ersten Mal seit meiner Ankunft fühlt es sich wirklich wie eine Stress-Auszeit an.

Für Sonntagmorgen stelle ich meinen Wecker eine Stunde früher, auf halb sechs, um am Morgengebet der 21 Mönche teilzunehmen. Ich öffne die schwere Holztür zur Klosterkirche und trete ein. Ganz allein bin ich in dem barocken Bau mit seinen prachtvollen Deckengemälden. Das Licht ist gedämpft. Hinter mir thront die grösste Orgel der Schweiz. Als ich in der ersten Reihe Platz nehme, treten die Mönche ein und lassen sich auf Bänken neben dem Altar nieder. Sie setzen an zum Chorgebet. Ihr liturgischer Gesang ist wunderbar. Mein Kopf ist leer, die Gedanken sind frei. Es ist der schönste und spirituellste Moment des Wochenendes.

Der Nachmittag ist frei,
ich spaziere zu einem
Wasserfall. Zum ersten
Mal seit meiner Ankunft
fühlt es sich wirklich wie
eine Stress-Auszeit an.

Chaplins weise Worte

Die letzten Programmpunkte sind Achtsamkeit und Selbstliebe. Der Seminarleiter rezitiert ein Gedicht von Charlie Chaplin. Es heisst «Als ich mich selbst wirklich zu lieben begann» und geht so weiter: «. . . habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist.» Chaplin plädiert für Authentizität, Demut, Herzensweisheit. Das mögen manche als kitschig empfinden. Ich nicht. Wie Chaplin nehme ich mir vor, «mich von allem zu befreien, was mich wegzieht von mir selbst».

Im Zug nach Hause beginnt sofort ein innerer Kampf: Handy auslassen – oder doch einschalten? Es ist ein kurzer Kampf. Ich habe 25 neue Whatsapp-Nachrichten und 17 E-Mails. Eine geharnischte Leserreaktion auf meinen Artikel ist nicht dabei. Einmal mehr habe ich mir den Stress selbst gemacht. Ein paar Kursteilnehmerinnen sitzen mit mir im Abteil, auch sie starren auf ihre Bildschirme, während draussen Wiesen und Berge vorbeiziehen. Zum Abschied tauschen wir Handynummern aus. Würde ich so ein Seminar wieder machen? Wenn die Alternative Shopping in Paris wäre: ja.

* Namen der Teilnehmerinnen geändert.