



Das Wohnzimmer-Retreat

Manchmal kann man das Haus nicht verlassen. Eher selten wird es eine Epidemie sein, die das Leben auf die eigenen vier Wände begrenzt. Meistens wird es dafür weitaus weniger dramatische Gründe geben: Erkrankung, Bewegungseinschränkung oder knappe Kasse. Oder vielleicht bist du einfach gerne zu Hause und möchtest auf die heilsamen Wirkungen eines Retreats nicht verzichten.

Text: Doris Kirch

Illustration: Good Studio

Ein Retreat im eigenen Heim hat durchaus seine Vorteile: Man kann sich alles so gestalten, wie man es mag, man braucht nicht reisen und spart Geld, und man braucht seine Komfortzone nicht zu verlassen.

Der freiwillige häusliche Rückzug birgt jedoch auch einige Herausforderungen: Man ist nicht abgeschirmt vom Alltag, man muss sich um den Ablauf selbst kümmern und Ablenkungen sind wahrscheinlich. Es fehlt die tragende Energie einer Gemeinschaft Gleichgesinnter und die Kraft der Lehrerin oder des Lehrers, die einen durch schwächelnde Momente tragen.

Wie lange man sich zurückzieht, ist eine Frage der eigenen Vorlieben und Möglichkeiten. Ich würde jedoch empfehlen, die Auszeit auf einen Retreat-Tag zu begrenzen – zumindest bis du mehr Übung in dieser Art des häuslichen Rückzugs hast. Die Erfahrung zeigt, dass es zu Hause schwierig ist, die Disziplin und Fokussierung aufrechtzuerhalten. Je länger es dauert, desto größer wird die Neigung, eingefleischten Routinen und dem Schlendrian zum Opfer zu fallen. Einen Tag lang können sich die meisten Meditierenden gut fokussieren.

Schwierig wird die Durchführung eines Retreats, wenn man es in Anwesenheit weiterer Wohnungsbewohner durchführen möchte. Durch unvermeidbare Kommunikation und häusliche Beanspruchungen ist die Gefahr der Ablenkung sehr groß. Damit das Retreat nicht in Frustration endet, empfiehlt es sich, das Vorhaben mit den Mitbewohnern zu besprechen und sie um Rücksicht zu bitten.

Grundsätzlich kann man in der Gestaltung eines häuslichen Rückzugs flexibel sein. Du solltest es mit der Kreativität jedoch nicht übertreiben, damit das Retreat als solches erkennbar bleibt und seine heilsamen Wirkungen entfalten kann. Folgende Aspekte sollten in jedem Fall gegeben sein: Schweigen, Handy- und Computer-Karenz, keine langen Texte lesen, nicht schreiben und auch keine Musik hören.

Durch die Achtsamkeitspraxis eröffnen sich uns verschiedene Möglichkeiten der Meditation, wobei der Schwerpunkt auf dem stillen Sitzen und der Gehmeditation liegen sollte. Ergänzend empfehlen sich Mindful Moves, Bodyscan und achtsames Essen. Hinzufügen möchte ich noch das aus der Zen-Tradition bekannte *samu*: achtsames, meditatives Arbeiten. Beim häuslichen Retreat bezieht sich das auf die Küchenaktivitäten, bei denen der Körper-Geist sich voll und ganz der Aktivität des gegenwärtigen Augenblicks hingibt.

Kennzeichnend für ein Retreat sind gewöhnlich Meditationszeiten von 45 Minuten. Meiner Erfahrung nach ist es förderlich, kürzeren Zeiten des Sitzens zu widerstehen. Die ungewohnte Anstrengung fühlt sich vielleicht unangenehm an – aber sie lädt den Geist mit neuer Kraft auf. Du wirst merken, dass du im Anschluss an diesen Retreat-Tag wieder etwas disziplinierter und aufrechter auf deinem Kissen sitzt.

Hilfreiche Tipps

Disziplin im Sinne einer inneren Ausrichtung mit fester Absicht und ein fester Stundenplan charakterisieren ein Retreat – auch ein häusliches. Deshalb solltest du es vorher gut planen:

- Informiere Familie und Freunde vorab, dass du einen Tag lang ungestört sein möchtest.
- Gemäß dem hermetischen Spiegelgesetz „Wie innen, so außen – wie außen, so innen“ umfasst die Vorbereitung auch das Aufräumen und Säubern deines Meditationsumfeldes.
- Du solltest natürlich keine ganzen Buchkapitel lesen, aber vielleicht möchtest du dir ein oder zwei inspirierende Texte oder Gedichte herausuchen, die deine innere Stille vertiefen.
- Für den Fall, dass du eine wichtige Erkenntnis hast, kannst du Papier und Stift bereitlegen.

Hier ist ein Vorschlag für den Ablauf eines Retreat-Tages, wie ich ihn selbst von Zeit zu Zeit zu Hause durchführe:

Mein Stundenplan

7.00	30	Morgentoilette
7.30	45	Sitzen
8.15	60	Frühstück zubereiten; achtsam essen; Küche saubermachen
9.15	45	Sitzen
10.00	45	Gehmeditation
10.45	45	Bodyscan
11.30	45	Sitzen
12.15	75	Mittagessen zubereiten, achtsam essen, Küche saubermachen
13.30	60	Mittagsruhe (schlafen, wach ruhen, inspirierenden Text lesen)
14.30	30	Mindful Moves (Achtsamkeits-Yoga oder anderes)
15.00	45	Sitzen
15.45	30	Gehmeditation
16.15	30	Metta-Meditation
16.45	30	Gehmeditation
17.15	45	Sitzen
18.00	60	Abendessen zubereiten, achtsam essen, Küche saubermachen
19.00	45	Sitzen
19.45	15	Inspirierenden Text lesen und den Retreat-Tag mit Dank an sich selbst beenden .



Ein „Wohnzimmer-Retreat“ ist eine schöne Möglichkeit, dir mit wenig Aufwand etwas Gutes zu tun. Du wirst spüren, wie diese disziplinierte, stille Auszeit deinen Geist beruhigt und klärt. Ich wünsche dir viel Freude und gutes Gelingen.

www.dfme-achtsamkeit.de

