



*LifeLog I/2023*

## Sechs Wochen Rückzug – vom Nutzen von Retreats

Ich treffe in meinen Yoga Klassen und Teacher Trainings viele wunderbare und ganz unterschiedliche Menschen, aber was fast alle vereint ist die Tatsache, dass viele sich gestresst fühlen, einen satt gefüllten Alltag haben, mit wenig Zeit für sich selber, und oft kritisch und streng mit sich selber sind. Wir alle kennen das Gefühl dauerhaft in einem Hamster Rad zu rennen, und je schneller wir rennen, desto schneller dreht sich das Rad! Der wahre Luxus der heutigen Zeit besteht darin, uns aus dem ganzen Trubel rauszunehmen, und für ein paar Tage, eine Woche oder auch länger nicht erreichbar zu sein, nach innen zu schauen, in einem Wort – Rückzug. Eine der besten Form von Rückzug ist die Teilnahme an einem Retreat oder Yoga Wochenende. In diesem Life Log berichte ich über den Nutzen, den so ein Rückzug für unsere Gesundheit, unsere Psyche und unsere Lebensfreude erzeugen kann.

*Zürich, 05.06.2023*

**Im letzten Herbst habe ich zum zweiten Male sechs Wochen in einem Schweigeretreat in der Insight Meditation Society verbracht. Ein Unterfangen, welches bei mir trotz meiner langjährigen Meditationserfahrung immer noch Unbehagen und Befürchtungen verursacht. Viele Menschen schrecken vor der Herausforderung zurück, weil sie vor allem die Schwierigkeiten und Hindernisse sehen und schlussendlich die eigene Bequemlichkeit die Oberhand behält. Eine vergebene Chance.**

Der sechswöchige Retreat ist Teil eines drei monatigen Vipassana Meditations-Retreats, an welchem man auch nur an den ersten oder auch zweiten sechs Wochen teilnehmen kann. Der Tag beginnt mit dem Weck Gong um 5.30h und besteht neben Essen und Gemeinschaftsdienst aus abwechselnd sitzender und gehender Meditation. Abends findet ein sogenannter Dharma Talk statt, in welchem zentrale Konzepte der Lehre erläutert werden. Der Tag endet um 21.30h. Abgesehen von 15-minütigen Praxis Treffen mit den Lehrenden, diese finden alle zwei bis drei Tage statt, wird geschwiegen. Mobiltelefone und Computer können abgegeben werden, so dass keine Versuchung da ist, diese zu nutzen. Es wird auch empfohlen, nicht zu lesen, zu schreiben oder andere Teilnehmende anzuschauen (auch dies ist Kommunikation). Neben der formalen Meditation ist die Hauptaufgabe, 7 Tage die Woche, 24h Stunden pro Tag, achtsam zu sein, bei allem was wir gerade tun und nichts von all dem was wir wahrnehmen zu bewerten.

Durch dieses Setting möchte man Ablenkungen so gut wie möglich vermeiden, so dass die meditierende Person ganz auf sich und ihren Geist zurückgeworfen ist. In einer Zeit, in der wir Menschen so viele Optionen haben wie noch nie zuvor und zwar auf allen Ebenen: Familiär, beruflich, und vor allem in Bezug auf unsere Vergnügungen und Ablenkungen ist dies eine grosse Herausforderung. Der Verzicht auf Bewertungen ist genauso schwierig denn Bewertung / Vergleich ist zu einer Daueraufgabe der heutigen Zeit geworden. Es ist inzwischen ja fast schon unsere zweite Natur, alles und jeden zu «raten» oder «liken».

Und deshalb ist es nachvollziehbar, dass eine der Haupt-Herausforderungen in jedem Retreat, und sei er auch nur ein Wochenende lang, darin besteht, sich der Langeweile auszusetzen und der Gewohnheit zur Ablenkung zu

widerstehen. Andererseits, und das übersehen wir oft, hat dieser Rückzug und «Reizentzug» unschätzbaren Nutzen:

- Durch das längere Üben am Stück (im Vergleich zur Alltags-Praxis) gelangen wir zu einer **Vertiefung der eigenen Praxis Erfahrungen** und des **Verständnisses der angewandten Methode**.
- Dadurch dass wir weniger sprechen und achtsamer im Umgang mit unserem Denken sind, muss das Gehirn weniger Inputs verarbeiten. Dies **beruhigt den Geist** und die Gedanken.
- Durch den geregelten Tagesablauf müssen wir viel weniger planen und entscheiden. Unser Tag ist vorgespurt und wir können uns ganz dem inneren Erleben zuwenden. Dadurch kann sich **mehr Entspannung** in unserem ganzen Wesen ausbreiten.
- Mit der Entspannung und dem vermehrten Loslassen der inneren Kontrolle kann die bei vielen Menschen angestaute **Müdigkeit** sich endlich zeigen. Oft schläft man viel in den ersten Tagen eines Retreats.
- Weil das Hirn aufgrund des **Sinnesentzuges** weniger mit Denken beschäftigt ist, steht uns **mehr Energie** zur Verfügung. Bei einem Gewicht von 1,3 bis 1,5kg des Gehirns, das entspricht ca. 2% der Körpermasse, benötigt das Gehirn 20% unserer Energie! Langfristig hat das zur Folge, dass man (viel) **weniger Schlaf** benötigt. Oft reichen vier, fünf oder sechs Stunden Schlaf in Retreat.
- Als Folge davon haben Stressreduktion und die starke Verminderung der äusseren Impulse einen positiven Effekt auf die **körperliche Gesundheit**. Dies wird durch frische, regionale und vegetarische Nahrung unterstützt.
- Wir gewinnen **Distanz zu unserem Alltag** und tauchen tiefer in die Praxis ein. Dadurch verändert sich unsere **Perspektive auf unser Leben**.
- Wir erkennen ungesunde **Verhaltensmuster**. Durch Achtsamkeit beginnen sich diese zu verändern.
- Wir erfahren **Momente des Erwachens**, unverhoffte und neue Praxis-Erfahrungen und Einsichten. Diese können so überraschend, schön und berührend sein, dass sie unsere Sicht auf das menschliche Dasein und unser Leben erschüttern oder stark beeinflussen und dadurch das **Vertrauen in die Praxis stärken**.
- Wir erkennen die **Natur des Geistes**, wie er funktioniert. Wir sehen, dass Gedanken und Emotionen nur flüchtige Bewegungen des Geistes sind, die wir nicht «glauben» und auf die wir nicht einsteigen müssen.
- Der wahrscheinlich wichtigste Effekt ist, dass die **Achtsamkeit immer kontinuierlicher wird**. Was zuerst nur Sekunden und Momente sind, wird dann zu Minuten und längeren Phasen der Achtsamkeit, bis die Achtsamkeit zu einem dauerhaften und kraftvollen Strom der Präsenz wird.
- Durch die Vertiefung der Achtsamkeit entwickeln sich **positive Qualitäten** wie innere Ruhe, Freundlichkeit, Zufriedenheit, Gelassenheit und Lebensfreude.

Würden wir die obigen Erfahrungen «machen» wollen, es gelänge uns nicht. Wir schaffen durch das Retreat-Setting die passenden Bedingungen, so dass sich all diese positiven Effekte von selber manifestieren können.

Man kann sich also Retreats wie eine Art «Trainingscamp» für Körper und Geist vorstellen. Durch die Verinnerlichung der Praxis wird diese nach dem Retreat in unseren Alltag getragen. Es fällt uns leicht unseren Körper zu spüren, achtsam beim Essen zu sein, wir erkennen Emotionen und Gedanken besser und gehen weniger schnell in ihnen verloren. Gelassenheit und Lebensfreude werden immer mehr zu unseren Begleitern. So werden wir also aus dem Rückzug und in der Stille neu geboren.

Obwohl so ein Retreat auf den ersten Blick herausfordernd wirkt, überwiegt der Nutzen langfristig die schwierigen Phasen – und solche gibt es immer – eindeutig. Oft sehen wir die Schwierigkeiten und lassen uns von unseren Befürchtungen dominieren. Wie schade, denn dadurch vergeben wir die Chance zu erfahren, wie ungeheuer positiv die Wirkung eines Retreats oder eines Yoga Wochenendes auf unseren Geist und unser ganzes Wesen sind.

Und ich spreche diesbezüglich aus eigener Erfahrung. Als ich zu Beginn meiner Yogapraxis – es muss im 2006 gewesen sein – zum ersten Mal an einem dreistündigen Yoga Asana Workshop teilgenommen habe, hatte ich grosse Bedenken ob ich das körperlich durchstehen würde. Genauso viele diffuse Ängste hatte ich vor meinem ersten Yoga Wochenende und meinem ersten Schweigeretreat, und dem ersten fünf Tages-Retreat in holotropem Atmen. Ich bin sehr froh, dass ich mich nicht von meinen Sorgen und Ängsten knechten liess, sondern dass ich mutig genug war, mich mit offenem Geist auf die Erfahrungen des Rückzuges und die Auseinandersetzung mit mir selber einzulassen. Und die Reise geht weiter 😊

*Stefan Faust*