

# Es könnte alles anders sein.

**W**inter. Zeit der Einkehr, Zeit sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und nach innen zu gehen, keine Möglichkeit, sich in zig Tätigkeiten zu verlieren. Obwohl; ich stehe dazu, ich liebe die langen Tage, die wärmenden Sonnenstrahlen, die langen Wanderungen in der befreienden Bergwelt, das Auftanken in den Gewässern unseres Landes. Aber weil all dies jetzt nicht zu haben ist, suche ich nach anderen Möglichkeiten, um mich ausgeglichen und getragen zu fühlen. Gross ist der Wunsch, mich auf spiritueller Ebene weiterzuentwickeln. Es ist eine verrückte und doch auch wunderbare Idee, dass wir das, was gewesen ist und gerade ist, auch ganz anders wahrnehmen könnten, als wir dies bis anhin getan haben. Wie bei einer Kamera, deren Blickwinkel sich verändert, je nachdem durch welche Linse man gerade schaut.

**U**nd wie soll das gehen? Zum Beispiel durch Meditation. Vor einigen Wochen nahm ich im Zürcher Volkshaus zum ersten Mal an einer Gruppenmeditation teil. Geleitet wurde sie vom Iren Damien Wynne.

An der Kasse wurde man gefragt, ob man zum ersten Mal an dieser sogenannten Gruppenklärung dabei war. Ein halbes Dutzend Personen unmittelbar vor mir verneinte, was mich überraschte. Ebenso überrascht war ich, dass dieser Meditation Menschen beiwohnten, die meine Nachbarin, mein Arbeitskollege, etc. hätten sein können. Keine in Weiss gekleidete Möchtegern-Gurus oder so. Aber wohl alles Menschen auf der Suche nach etwas anderem, etwas Höherem. Damien Wynne arbeitet in erster Linie mit Gruppen, weil in einer Gruppenmediation mehr Energie aufgebaut werden kann, als wenn man alleine meditiert.

**I**n mir hat diese Erfahrung nachgewirkt, ich nehme mich und die Welt um mich anders wahr. Um dieses Gefühl beizubehalten beziehungsweise zu stärken, sehe ich mir nun auf youtube von Damien Wynne durchgeführte Meditationen an und mache mit. Ich bin überzeugt, dass es eine Auswirkung hat, wenn immer mehr Menschen in sich gehen und ihre Spiritualität leben. Erstaunlich und wunderbar, dass es weniger En-

ergie braucht zu meditieren, als an Altem festzuhalten und immerzu alles Mögliche kontrollieren zu wollen.

**E**inen anderen Ansatz, der aber in dieselbe Richtung geht, verfolgt Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie. Vor ein paar Wochen ist mir sein Buch «Was wir sind und was wir sein könnten» zugefallen. Der Autor stellt darin anschaulich fest, dass wir jederzeit mehr aus uns machen können. Dass wir nicht einfach das sind, zu dem wir durch äussere Umstände, familiäre Verhältnisse und anderes geworden sind. Denn das Gehirn ist nicht festgefahren und etwas Statisches, sondern im Gegenteil sehr modellierbar. Aber wir müssen es wollen, unser Herz und unsere Seele. Klipp und klar die Schlusssätze im erwähnten Buch: «Machen Sie was draus! Sie müssen nicht, aber Sie könnten, wenn Sie wollten... An Ihrem Gehirn liegt es jedenfalls nicht, wenn Sie auch in Zukunft glauben, so weitermachen zu müssen wie bisher.»

Rosmarie Schoop,  
17.12.2014, 113. Jahrgang, Nr. 195.