

Ein Retreat-Tag im Zentrum Burghof Stauf

Die Fahrt hinauf nach Stauf hatte etwas Erhebendes: die Weite der Landschaft begann sich unter mir auszubreiten, während ich mich auf das Dörfchen zu bewegte. Hier bin ich buchstäblich „am Ende der Welt“.

Mit großer Herzlichkeit werde ich empfangen. Mein Zimmer ist schlicht, dabei pfiffig, fröhlich und hell mit Ausblick auf den Brunnen im Hof, weiter hinten sind die Hochbeete, die von der benachbarten Wohngemeinschaft angelegt wurden. Blicke ich nach Südwesten, so schaue ich in ein Tal mit Obstbäumen und Schafen, in der Ferne waldige Hügel.

Ich mache einen kleinen Spaziergang zum Burgberg, fühle die warme Abendsonne auf der Haut. Meine Müdigkeit ist wie verfliegen, als ich auf dem Amphitheater oben ankomme und sich nochmals überraschend die Landschaft unter mir ausbreitet, ein bisschen Aufregung kribbelt hoch: was für ein Ort ist das? Was erwartet mich hier? Ich lasse mich ins Gras nieder und schaue der sinkenden Sonne zu. Schafe blöken und laufen zielgerichtet irgendwo hin.

Um 19 Uhr wartet ein kleines köstliches Abendessen auf mich – vegan und bio wie ich es mir gewünscht habe. Danach stöbere ich ein bisschen in den Bücherregalen, bin hin und hergerissen, ob ich was über die Pfalz lesen möchte, über Homöopathie oder eher ein spirituell ausgerichtetes Buch. Am Ende lese ich gar nichts davon, sondern lasse mir von zwei anderen Retreatgästen erzählen, was sie hierher geführt hat.

Die Nacht ist vollkommen ruhig und bequem – kein Autolärm, nicht einmal von Ferne. Weisungsgemäß habe ich mein Handy nicht zum Aufladen in die Steckdose gesteckt, damit ich in den Genuss der Netzfreeschaltung komme.

Um 7:30 Uhr gehe ich zum Morgenmeditation, die Marion anleitet. Sie wohnt drüben in der Wohngemeinschaft. Dort ist auch der *Zapchenraum*, der schönste Raum im ganzen Gebäudekomplex. Sie hat das *Zapchen Somatics Institut* nach Jahrzehnte langer Erfahrung mit Meditation in Japan und westlich-tibetischer Körperarbeit hier gegründet. Es geht – wie sie sagt – in Stauf nicht um Therapie, sondern darum, sich zuerst zum Wohlfühlen hin zu bewegen und dann über Atmung, Bewegung, Stimme, Visualisation – also über den Körper – erstaunliche Erfahrungen zu machen.

Ich bin gespannt. Wir beginnen mit Gähnen, Strecken, Schütteln, Stampfen. Das ist Kindern abgeguckt. Deren Körper wissen noch, wie sie sich spontan ins Wohlfühlen begeben können: einfach ausprobieren und reinspüren wie es wirkt. Es tut tatsächlich gut, wieder einmal nach Herzenslust zu gähnen und sich zu strecken. „Kostenlos produzieren wir so Glückshormone“, erläutert Marion.

Die zweite Viertelstunde ist der Meditation gewidmet. In Stille an diesem Ort ankommen und die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken. Allein der Raum, aus dem man bis zur anderen Seite der Rheinebene blicken kann, lässt einen Weite und Schönheit tanken. Aber ich richte nun meinen Blick nach innen und lass aufkommende Gedanken weiterziehen – auf dem Weg zu mir, auf dem Weg in die Stille.

Beim anschließenden Frühstück zeigt sich das neue Konzept. Die Küche steht uns offen. Wir versorgen uns in dem kleinen Biolager mit Obst und Müsli und kochen unseren Tee selbst. Annette vom Zentrumsteam unterstützt und hilft.

Um 10:30 Uhr ist meine Einzelsitzung mit Marion. Aufgrund der extremen beruflichen Anforderungen stehe ich kurz vor dem Burnout. Alles, was sie anleitet und mit mir ausprobiert, kann ich mühelos mitmachen. Sie hilft mir ins „alignment“, zu kommen, d.h. mich mehr aufzurichten, das Brustbein mehr nach vorne kommen zu lassen, die Schultern in die Weite, den Hals hinten lang, die Sitzknochen etwas aufeinander zu gehend – und schon merke ich, dass ich mein Becken spüre bzw. , dass es vorher wie „weg“ war! „Aus dem Becken steigt die Kraft auf. Wenn das Brustbein nach vorne kommt, stärken wir unser Selbstbewusstsein“. Die Arbeit

mit ihr ist humorvoll und spielerisch. Wir bringen nun auch die Wirbelsäule ins Bewusstsein, um mehr „Rückgrat zu haben“. Da wo ich mich besonders zusammengezogen habe, summt sie über ihre leicht aufliegende Hand ins Gewebe, um die „innewohnende Pulsation“ wieder zu aktivieren. Ich fühle neue Kräfte in mir aufsteigen.

Nach einigen Übungen lege ich mich immer zum Nickerchen hin, gemütlich eingewickelt in eine Decke. „So kann der Körper am leichtesten lernen“, meint Marion. „Wir gehen im Zapfen davon aus, dass der Körper Bewusstheit ist und dass die Subsysteme des Körpers auch unmittelbar ansprechbar sind“. Sie probiert es bei mir an einer Blinddarmläsion aus meiner Kindheit, die mitgewachsen ist, die mich immer behindert hat, weil ich mich „schief“ fühlte, als ob ich eine „blinde“ Stelle hätte. In nur wenigen Minuten kommt wieder Leben rein, was ich kaum glauben kann. Der Körper kennt offenbar keine Zeit! Als ich aufstehe, bin ich „gerade“! Na, ob das so bleibt?

Über Mittag wandere ich mit einem Picknick zum Kloster Rosenthal und verweile dann lange in dem zum Himmel offenen Kirchenschiff und schaue den kleinen Wölkchen zu, wie sie darüber hinwegfliegen. Rosenduft erfüllt die Luft. Ich schließe die Augen und spiele mit der Silbe „Ah“, der Ton der Öffnung, wie ich es heute morgen lernte. Ich probiere es in verschiedenen Höhenlagen aus aaaaah... aaaaah. Da ist niemand anderes an diesem verwunschenen Ort, so dass ich mir erlaube mit voller Stimme zu tönen. Ein paar Vögel antworten mir. Später, auf die Bank ausgestreckt, stellt sich unverhofft ein weiteres Nickerchen ein.

Oh, meine Massage darf ich nicht vergessen! Ich folge dem Wegzeichen der Jakobsmuschel, die Stauf und Rosenthal miteinander verbindet.

Gerlinde beginnt mit der Massage an meinen Füßen. Ich merke gleich, dass sie nicht einfach massiert! Es ist als legten sich meine Füße in ihre Hände. „Mehr mehr!“ Eine Stunde lang darf ich mich ihr anvertrauen. Als ich dann in dem lichten Raum nachspüre, ist es, als ob die liebevollen, geschickten Hände immer noch da seien. Ich bin – wenn man da so sagen kann – nicht nur am Körper berührt. Ich kann mich in diese Geborgenheit sinken und meinen Alltag hinter mir lassen. Es steigt Dankbarkeit in mir auf...

Zum Abendessen hat Irina uns in ihrer mütterlichen Art einen Eintopf bereitet aus frischem Biogemüse – viel zu viel! Mit Clara genieße ich davon mehr als ich gedacht hätte, während Peter sein Fastensüppchen löffelt und ab heute schweigen möchte. Es reist eine Seminargruppe an. Ich bin froh, dass wir in einem extra Trakt wohnen und uns mit dem Essen in den hinteren Raum zurückziehen können. Was für ein Segen, dass es diese ungewöhnliche Art der Auszeit gibt, in der ich stündlich mehr ins „Wohl-Sein“ gleite, „Embodying Well-Being“. Wie es wohl weitergehen wird?

Desirée Schmid