

Reiseziel: GELASSENHEIT

ACEM-Meditation führt
in unser Inneres und bringt
die Gedanken zur Ruhe

TEXT CHRISTINE TSOLODIMOS

Wozu eigentlich habe ich Wolldecke und Sportsachen eingepackt? Beides bleibt im Rucksack an diesem Wochenende. Denn für die ACEM-Meditation wird nur ein Stuhl gebraucht, keine spezielle Kleidung, sogar die Schuhe können wir anlassen. ACEM soll in den heutigen Alltag passen und für jeden anwendbar sein, die Methode hat keinen philosophischen oder religiösen Hintergrund.

Und sie ist leicht zu erlernen, sagen ACEM-Profis wie unser Dozent Runar Mathisen, der aus Norwegen angereist ist. Dort wurde ACEM (die Abkürzung leitet sich aus „Academic Meditation Society“ ab) 1966 von Wissenschaftlern begründet und zunächst vor allem an Universitäten angewendet. Studenten und Professoren trafen sich in Seminarräumen, saßen im Kreis auf Stühlen, schlossen die Augen und meditierten über eine scheinbar willkürliche Folge von Vokalen und Konsonanten.

Dieser „Methodenlaut“ ist bewusst so gewählt, dass er in keiner Sprache Sinn ergibt. Bevor Runar

Mathisen uns das Kunstwort nennt, bittet er uns, es weder aufzuschreiben noch weiterzugeben. Es soll für den, der es verwendet, mit möglichst wenigen Assoziationen verbunden sein, es soll dem Geist Halt geben, ohne ihn abzulenken. Runar Mathisen lässt uns den Methodenlaut mehrmals wiederholen, stellt die Weckfunktion seines Handys ein und schaltet die Deckenlampe aus. Das ist das Signal, die Augen zu schließen und mit der Meditation zu beginnen. 15 Minuten soll sie dauern.

Ab jetzt ist jeder allein im Dunkeln. Mit dem sinnlosen Methodenlaut, den es behutsam festzuhalten gilt. Von mir lässt er sich das nicht gefallen. Ausgelassen wie eine Schwalbe im Frühling schießt er durch meine innere Dunkelkammer, duckt sich weg, taucht als orange-blauer sprechender Fisch ganz woanders wieder auf. Andere in unserer Runde berichten später, wie sich ihr Terminkalender oder der Lehrstoff kommender Klausuren in ihre Gedanken drängte, während der Methodenlaut unbeach-

tet in einer Ecke saß. Einer hat versucht, den Laut in den Rhythmus seines Atems zu zwingen, eine Teilnehmerin ist beim Meditieren eingeschlafen.

Alles ganz normal – und ausdrücklich erlaubt, sagt Runar Mathisen, als uns die Weckmelodie des Handys ins Hier und Jetzt zurückgeholt hat. Störungen, die „von innen“ kommen – etwa Gedanken, Sinnesreize, plötzliche Müdigkeit –, gelten als Teil der Meditation. Die beste Art, damit umzugehen? „Geschehen lassen, nicht verdrängen“, empfiehlt unser Lehrer. Gar nicht so leicht – diese Gelassenheit wollen wir ja erst noch lernen.

Das braucht Zeit und Disziplin: Zweimal am Tag 15 bis 30 Minuten oder einmal 45 Minuten meditieren, nicht nebenbei, sondern ungestört bei geschlossener Tür und gedämpftem Licht. So oft? So lange? Wie sollen wir das einbauen in unseren ohnehin schon vollgestopften Tagesablauf?, wollen wir Neulinge wissen.

Jan Ahrend, der als ACEM-Lehrer in der Ausbildung unserem



Dozenten assistiert, kennt das Problem des chronischen Zeitmangels. Als Führungskraft in einem Medienkonzern hat er sehr lange Arbeitstage. Tagsüber hätte er nicht die Ruhe und auch keinen geeigneten Ort, eine Meditation einzuschieben, abends wäre er zu erschöpft – „es gibt viele Gründe, nicht zu meditieren“, sagt er. Doch für ihn überwiegen die Vorteile, er möchte seine neu gewonnene Gelassenheit, die Erfahrung, im Alltag „viele kleine Dinge anders, ruhiger zu machen“, nicht mehr missen. Deshalb steht Jan Ahrend jeden Morgen um sechs auf, meditiert 45 Minuten, „und dann habe ich das schon mal geschafft für den Tag – ein gutes Gefühl“, sagt er. In seiner Freizeit organisiert er ACEM-Kurse oder unterrichtet selbst. ACEM-Lehrerinnen und -Lehrer arbeiten ohne Honorar, ihr Geld verdienen sie in anderen Berufen. In Deutschland sind eine Marketingdirektorin und ein Politikwissenschaftler dabei, aus Norwegen kommt regelmäßig ein Zeitungsredakteur zu Kursen

nach Deutschland, Runar Mathisen ist ausgebildeter Astrophysiker. Aber auch Psychologinnen und Ärzte praktizieren und lehren ACEM – und mancher Kardiologe, manche Internistin würde die Methode gern auf Rezept verordnen. Denn ihre Wirkung, etwa bei Schlafstörungen und Muskelschmerzen durch Verspannungen, ist belegt. Wir Neulinge betreten an diesem Wochenende noch einige Male den dunklen Raum in unserem Inneren. Der kleine sinnlose Laut wartet dort immer schon auf uns, wir haben ihn uns gut eingepägt, und langsam fangen wir an, ihn zu mögen. Ab morgen stellen wir den Wecker eine Dreiviertelstunde früher. Bestimmt. □

ACEM-Wochenendkurse für Einsteiger werden vor allem an Volkshochschulen angeboten. Infos über alle Kursangebote in Deutschland unter www.acem-deutschland.de. Dort kann auch das Buch „ACEM-Meditation“, herausgegeben von Are Holen und Ole Nygard (15 Euro inkl. Versandkosten), bestellt werden.