

# Auf dem Königsweg zur inneren Kraft

Jeden Moment bewusst erleben, im Einklang mit der Natur: Entschleunigen in den «Garten Hotels Schweiz»

Von Daniela Poschmann

Eine wohlige Wärme liegt auf dem Gesicht, die Sonne strahlt vom Himmel. Nebenan spielen Kinder, sie lachen und schreien, die Kieselsteine auf den Wegen knirschen. Autos brausen auf der Strasse vorbei, und die Katze gibt ab und an ein Miau von sich, wenn sie den Blättern im Garten hinterherjagt. Sogar der konstante Piepton eines rückwärtsfahrenden Lasters wirkt nicht störend. Im Gegenteil. Er hilft. Bringt einen zurück zur Meditation, wenn die Gedanken mal abschweifen. Erinnert an die Aufgabe, erinnert daran, zu hören.

Das genaue Hinhören gehört zum Konzept des Kurses, zu dem sich eine Gruppe von Frauen im Romantik-Hotel Bären im Emmentaler Dürrenroth eingefunden hat, das seit dem vergangenen Jahr zur Kooperation «Garten Hotels Schweiz» gehört. Doch an diesem Wochenende geht es nicht nur um den schönen Garten. Die Damen wollen lernen zu fühlen, zu riechen, zu hören; kurz gesagt: das «Jetzt» mit allen Sinnen bewusst und achtsam wahrzunehmen. Und genau das ist das Stichwort: Achtsamkeit. Etwas, das man vielleicht noch aus den Medien kennt, wenn Bilder von meditierenden Mönchen über den Bildschirm flimmern, was man aber selbst, zumindest geht es vielen so, längst abgelegt hat. Unsere schnelllebige Welt, in der jeder immer erreichbar ist, scheint in jeder Minute alles von uns abzuverlangen, uns zu dirigieren, uns ihr Tempo aufzuzwingen. Daher werden solche Achtsamkeitskurse zusehends beliebter. Denn dort lernt man genau das: bewusst wahrzunehmen, ohne zu bewerten. Vermittelt wird diese Praxis mit diversen Meditationen und Yogäübungen.

## Basis für ein gesundes Leben

Wo könnte man besser zu sich selbst finden als in einem Ambiente wie diesem? Einem Ort, der mit seinem blühenden Berner Bauerngarten und seinen zwei spätbarocken Hotelgebäuden, die mit ihrem liebevoll gestalteten Interieur, den antiken Kommoden und farbenfrohen Tiffanylampen eine Wärme und Gemütlichkeit ausstrahlen, wie man sie in der heute oft so gradlinigen Welt selten findet. Kein Wunder, hat sich so manches Paar in dem eleganten Festsaal der Belle Époque schon das Jawort gegeben. Ein paar Räume weiter ist man sich dieser Schönheit bewusst. Hier lebt und lernt der Kurs von Achtsamkeits-Lehrerin Lioba Schneemann.

Während in der Mitte ein kleiner goldener Buddha neben zwei Kerzen hockt, sitzen die Teilnehmerinnen im Kreis. Ausgestattet mit Matten, Kissen und Decken. Man soll es bequem haben. Schneemann erklärt, was Achtsamkeit für sie bedeutet. «Achtsamkeit ist für mich eine super Entdeckung, weil es die Basis für ein gesundes Leben ist», sagt die Baselbieterin und fügt schmunzelnd hinzu: «Es ist einfach, aber nicht leicht.» Neu ist diese Art des Innehaltens nicht. Ursprünglich aus der buddhistischen



Einfach schön. Der Vorzeige-Bauerngarten im «Bären» in Dürrenroth macht das Haus zu einem Schweizer Gartenhotel.

Psychologie, beschäftigen sich seit Jahrzehnten Wissenschaftler aus aller Welt mit diesem sogenannten Königsweg für innere Kraft und Ruhe. Alltagstauglich auf den Punkt gebracht hat es der belgische Arzt David Dewulf: «Achtsamkeit schenkt den Blumen Farbe, dem gemähten Gras Duft, den Vögeln Gesang und dem Wein Geschmack.»

Schneemann spricht davon, sich nicht von negativen Gedanken mitreisen zu lassen, sondern sie nur zu beob-

achten, zu versuchen, alles anzunehmen, ohne zu bewerten sowie Erwartungen loszulassen. Einfach zu sein, ohne etwas zu machen. «Wir lernen uns selbst besser kennen und lernen zudem, auch schwierigen Erfahrungen im Leben anders zu begegnen.» Dies diene nicht nur der Konfliktvermeidung, sondern helfe etwa auch Schmerzpatienten, ihr Leid durchzustehen. Daher ist das Thema auf vielen Ebenen des gesellschaftlichen Lebens angekommen. Egal

ob Politik oder Wirtschaft, Gesundheitswesen oder Pädagogik, zahlreiche Firmen und Organisationen bieten heute Achtsamkeits-Kurse an. In einer Zeit, die von Begriffen wie Burn-out und Stress durchflutet ist, vielleicht nicht das schlechteste Mittel zur Prävention. Und so findet die Gruppe mithilfe verschiedener Meditationen mal mehr, mal weniger zu sich selbst. Während die einen beim bewussten Gehen durch den Garten abschalten können,

fahren die anderen runter, indem sie einfach auf ihren Atem hören oder gedanklich jede Stelle ihres Körpers abtasten.

Mit dabei ist auch Chantal Beduhn, die mit ihrem Mann zusammen das Romantikhotel Bären führt. Als sie angefragt wurden, ob sie der Kooperation der Gartenhotels beitreten wollen, war sie sofort begeistert. «Vielen Gärten wird zu wenig Beachtung geschenkt», meint sie. «Garten und Romantik passt sehr gut zusammen.»

Sowieso ist es der Yoga-Begeisterten sehr wichtig, nachhaltig zu leben. So bieten sie und ihr Mann beispielsweise nach Möglichkeit Speisen aus der Region an – Brot und Käse kommen direkt aus Dürrenroth – und sie verkaufen Ölgemälde vom Maler und Nachbarn Fred Baumann, bekannt für seine grossformatigen Werke der Emmentaler Landschaften. Genau wie der Künstler schlendert auch Chantal Beduhn gern durch die Natur und hält sich oft im Garten auf. «Ich finde es sehr spannend, die Veränderungen der Jahres- und Tageszeiten zu sehen und wie die Blumen plötzlich Blüten kriegen», so die 35-Jährige.

## Wenn Aliens Rosinen entdecken

Ähnlich sieht das Brigit Leicht, die ebenfalls mit ihrem Gasthaus den Gartenhotels angehört. Sie führt seit zehn Jahren das Schloss Münchenwiler im Kanton Freiburg und ist wie so viele berufstätige Mütter schon mal überfordert. «Ich muss etwas für mich machen, daher ist Achtsamkeit in meinem Leben sehr wichtig», sagt sie. Kein Wunder also, dass die Kurse fortan auch in ihrem Hotel stattfinden. Sie selbst geniesst das Wochenende fernab der Arbeit in vollen Zügen. Mit einem verträumten Lächeln streift sie etwa bei der Gehmeditation vorbei an den Rosen, Krokussen und Veilchen und geniesst die kreativen Menüs der Küche – wann isst man schon mal Grüntee-Panna-Cotta mit Mango?

Manchmal hat aber auch Lioba Schneemann etwas zu essen dabei. Dies allerdings im Auftrag der Achtsamkeit. So staunen die Teilnehmerinnen, als sie plötzlich Rosinen verteilt, jeweils drei Stück. «Stellt euch vor, ihr seid Aliens und habt keine Ahnung, was Rosinen sind», sagt sie. Man solle sie ansehen, riechen, fühlen – genau erforschen eben. Und dann wandert eine nach der anderen in den Mund. Aber nicht einfach so, nein, sondern mit Kalkül. Während die erste so langsam wie möglich gegessen wird, werden die zweite und dritte im normalen Tempo vernascht, letzte allerdings mit Achtsamkeit. Diese Rosinenübung ist eine bekannte Meditation und verdeutlicht, wie man einen alltäglichen Prozess auf neue und intensivere Art wahrnehmen kann. Das Experiment scheint geglückt. Während Chantal Beduhn begeistert davon berichtet, wie intensiv sie den Geschmack empfand, kamen bei Brigit Leicht sogar wohlige Erinnerungen an die Kindheit auf. Und das einzig und allein durch das Schmecken von Rosinen.

ANZEIGE

**DELTA VILLAS PARK**

Feiern Sie Ostern im 4★ Deltapark Vitalresort am Thunersee

3 TAGE, 2 NÄCHTE  
AB CHF 410,-  
per Person, inkl. reichhaltiger Oster-Brunsch am Ostermontag.

Gültig bei Anreise von  
Fr, 14. April 2017 oder  
Sa, 15. April 2017

Reservieren unter  
Tel. 033 334 30 30  
www.deltapark.ch

DELTAPARK | CH-3645 Gwatt bei Thun  
Tel. 033 334 30 30 | www.deltapark.ch

## Informationen

**Anreise.** Das vorgestellte Hotel Bären in Dürrenroth ist mit dem Auto ab Basel in rund 1 Std. 20 Min. erreichbar.  
[www.baeren-duerrenroth.ch](http://www.baeren-duerrenroth.ch)



**Garten Hotels Schweiz.** Unter dem Begriff «Garten Hotels» kooperieren seit dem vergangenen Jahr 13 Hotels aus verschiedenen Regionen der Schweiz. Sie alle bieten «Wellness auf Gärtnerisch» an, will heissen, eine grüne Umgebung, deren stimmungs-

- volles Ambiente jede Pflanzenliebhaberin begeistert. Mit dabei sind:
- > Romantik Hotel Villa Carona, Carona-Lugano
  - > Villa Novecento, Locarno-Muralto
  - > Hotel Chesa Salis, Bever
  - > Berghotel Schatzalp, Davos
  - > Schloss Münchenwiler
  - > Romantik Hotel Bären, Dürrenroth
  - > Schloss Wartegg, Rorschacherberg
  - > Kartause Ittingen, Warth
  - > Hotel Waldrand, Lenk i.S.
  - > Hotel Le Prese, Lago di Poschiavo
  - > Hotel Panorama, Schaffhausen
  - > Hotel Lindenhof, Brienz
  - > Grandhotel Giessbach, Brienz

**Kurse.** Seit Kurzem bieten die Hotels Achtsamkeits-, Yoga- und Entspannungskurse an. Diese gibt es als Tages- und Wochenendseminare, teilweise mit Kinderbetreuung, und finden unter der Leitung von Lioba Schneemann statt, MBSR-Lehrerin und Achtsamkeits-coach sowie Fachautorin.  
[www.gartenhotelschweiz.ch](http://www.gartenhotelschweiz.ch)



Sehen, fühlen, riechen, hören. Chantal Beduhn vom Hotel Bären erlebt das «Jetzt» in ihrem Garten ganz bewusst. Fotos Daniela Poschmann