

Stille erleben, ohne einsam zu sein

Allein sein – in freier Natur oder in einer Gruppe: Stille bedeutet für eine Naturfotografin, einen Wanderschäfer und einen Zen-Praktiker, einen Moment lang ganz nah bei sich selbst zu sein und Ruhe und Gelassenheit zu leben. **Thomas Pfann**

Fotografin der sinnlichen Ruhe

Ein Ort der Stille und Gemächlichkeit ist die Natur. «Das schätze ich so an meiner Leidenschaft: Unter freiem Himmel kann ich die Ruhe hautnah erleben, und die Zeit spielt nur eine untergeordnete Rolle», sagt Sandra Eigenheer. Radiologin im Hauptberuf und berufene Fotografin mit Leib und Seele. Ihre Spezialitäten sind Naturaufnahmen und Porträts von Tieren in freier Wildbahn. Oft ist sie mit ihrer Ausrüstung unterwegs, wenn andere noch schlafen. Vor allem im Sommer, wenn die Sonne aufgeht, hält Sandra Eigenheer den Finger frühmorgens auf den Auslöser. um bereit zu sein, wenn der perfekte Moment gekommen ist. «Da kann für einen Augenblick durchaus etwas Hektik aufkommen, denn der Sonnenaufgang dauert nur wenige Minuten – dann ist das Schönste vorüber. Wenn die Szene dann nicht im Kasten ist, heisst es, am nächsten Tag einen neuen Versuch zu wagen.»

Ausser wenn es Bindfäden regnet, ist Sandra Eigenheer fast jede freie Minute am Fotografieren. Farbig leuchtende Frühlingswiesen und bunte Blüten, sommerliche Szenerien in den Bergen, herbstliche Nebelschwaden im dunklen Wald oder weiss glitzernder Schneezauber – Sujets findet sie genug. «In der Schweiz sind wir verwöhnt mit den Landschaften, es gibt so viele Möglichkeiten und Motive.» Um die richtige Wahl für ein Foto zu treffen, braucht es viel Erfahrung und technisches Wissen. Genauso wichtig sind jedoch die Geduld und die Lust auch auf ein bisschen Einsamkeit und Zeit für sich selbst. «Die Naturfotografie ist für



mich ein meditatives Erlebnis, sie lässt mir Raum für eigene Gedanken und Überlegungen.»

Besondere Qualitäten erfordert die Tierfotografie. Hier ist Geduld gefragt, sollen sich zum Beispiel ein Fuchs oder junge Häslein fotogen und natürlich präsentieren. Das Warten dauert dann gut und gerne einige Stunden. «Langweilig ist das nicht, man weiss ja nie, was als Nächstes passiert. Ich liebe diese spannende Atmosphäre und geniesse gleichzeitig die Ruhe, die die Natur bietet.» Unterwegs zu sein – oft alleine, stundenlang, ohne Kontakt zu anderen Menschen: Für Sandra Eigenheer stimmt's so, auch wenn sie sehr gerne mit Kolleginnen und Kollegen auf Foto-tour geht. «Zusammen zu fotografieren, sich auszutauschen, Bildsujets zu vergleichen – das macht mir genauso Spass.»

Sandra Eigenheers Freude an ihrer Passion sieht man den Fotografien an, sie beschreiben ruhige, manchmal besinnliche Landschaften oder sind liebevolle Tierbilder in natürlicher Art und lassen die Betrachter die Stille selbst erleben.



Sandra Eigenheer liebt die wilde Natur und ihre stillen Momente.

Bild: www.sandraeigenheer.ch



Ernst Vogel ist täglich mit seinen Schafen unterwegs und fühlt sich nie einsam dabei.

Bild: Ernst Vogel

Der Schäfer ohne Einsamkeit

Einsam fühlt sich Ernst Vogel nie während seiner Arbeit. Stets ist er umgeben von Hunderten Schafen, seinen treuen Hunden und, wenn er unterwegs ist mit seiner Herde, auch von seinen beiden Eseln. «Ich bin nicht alleine, und langweilig wird es mir in keinem Moment», sagt der gelernte Bauer, der sich vor einigen Jahren für die Schäferei entschieden hat. Ein aussergewöhnlicher Beruf, der Passion und die Liebe zu den Tieren erfordert. Spannend sind die Monate als Schäfer zwischen Mitte November und März obendrein, denn es bestünden viele Unklarheiten bezüglich der wandernden Schafe und ihren Hirten, betont Ernst Vogel. «Ich erkläre oft, wie wir unser Leben führen, welche Aufgaben wir haben mit den Schafen und warum manchmal auch kranke oder verletzte Tiere mit uns unterwegs sind.» Es sei nämlich besser, wenn diese draussen in der kühlen Natur seien als im warmen Stall, wo Blessuren viel langsamer verheilten. Von Frühling bis Herbst sind Ernst Vogel und seine rund tausend Schafe übrigens auf dem Bauernhof in Schwarzenberg LU zu Hause.

Die Zeit, in der die Schafe frei über Wiesen und Felder quer durch den Kanton wandern dürfen, entspricht ziemlich genau der Dauer der Wintermonate. Die Morgen sind noch dunkel, bald auch die Nachmittage – und es braucht eine gewisse Portion Freude am Alleinsein, will man Schäfer sein. «Die Atmosphäre hat schon viel Mystisches und Geheimnisvolles, wenn man von einer Weide zur nächsten zieht. Nebelschwaden ziehen umher, vielleicht fällt leichter Schnee», sinniert Ernst Vogel. «Und es gibt tatsächlich Augenblicke, da ist es still. Man hört nur den Schafen beim Fressen zu und geniesst die Ruhe.»

Bei aller Idylle: Der Schäferalltag ist beinahe ein 24-Stunden-Job, er erfordert auch viel Organisation – und Kommunikation. «Früher waren die Schäfer oft etwas eigene, verschrobene Typen, die mit Fremden so wenig wie möglich zu tun haben wollten. Ich bin da offen, ich pflege den Kontakt zu den Bauern und den Menschen in den Dörfern gern. Man kann mich übrigens auch begleiten auf einem Wandertag mit den Schafen – und lernt dabei, dass man einfach nur da sein kann, ohne ständig etwas zu unternehmen.»

Sitzend die Stille erleben

Sich jeden Tag eine kurze Auszeit gönnen – davon träumen viele Menschen. Die Praxis des Zen führt einen dazu, allerdings braucht es Geduld und nicht zuletzt den Mut zu einer Art «Gedankenlosigkeit», die sonst in der hektischen Welt von Beruf, Familie und Freizeit kaum erwünscht ist. Beim Zen – insbesondere beim Zazen im Mushin Dojo, dem gemeinsamen Sitzen und Meditieren in der Gruppe – steht die Stille im Zentrum. Zentral sind dabei die korrekte Körperhaltung, das konzentrierte Atmen und die Geisteshaltung, Gedanken loslassen zu können. «Bei der Zen-Meditation versuchen wir, zu hundert Prozent bei uns selbst zu bleiben. Wir wollen nicht an Geschehenes oder Künftiges denken, sondern ganz im Jetzt sein», erklärt Philipp Funk, Kommunikationsfachmann, Zen-Praktiker seit mehr als einem Vierteljahrhundert und Mitglied bei der Mushin-Zen-Gruppe in Zürich.

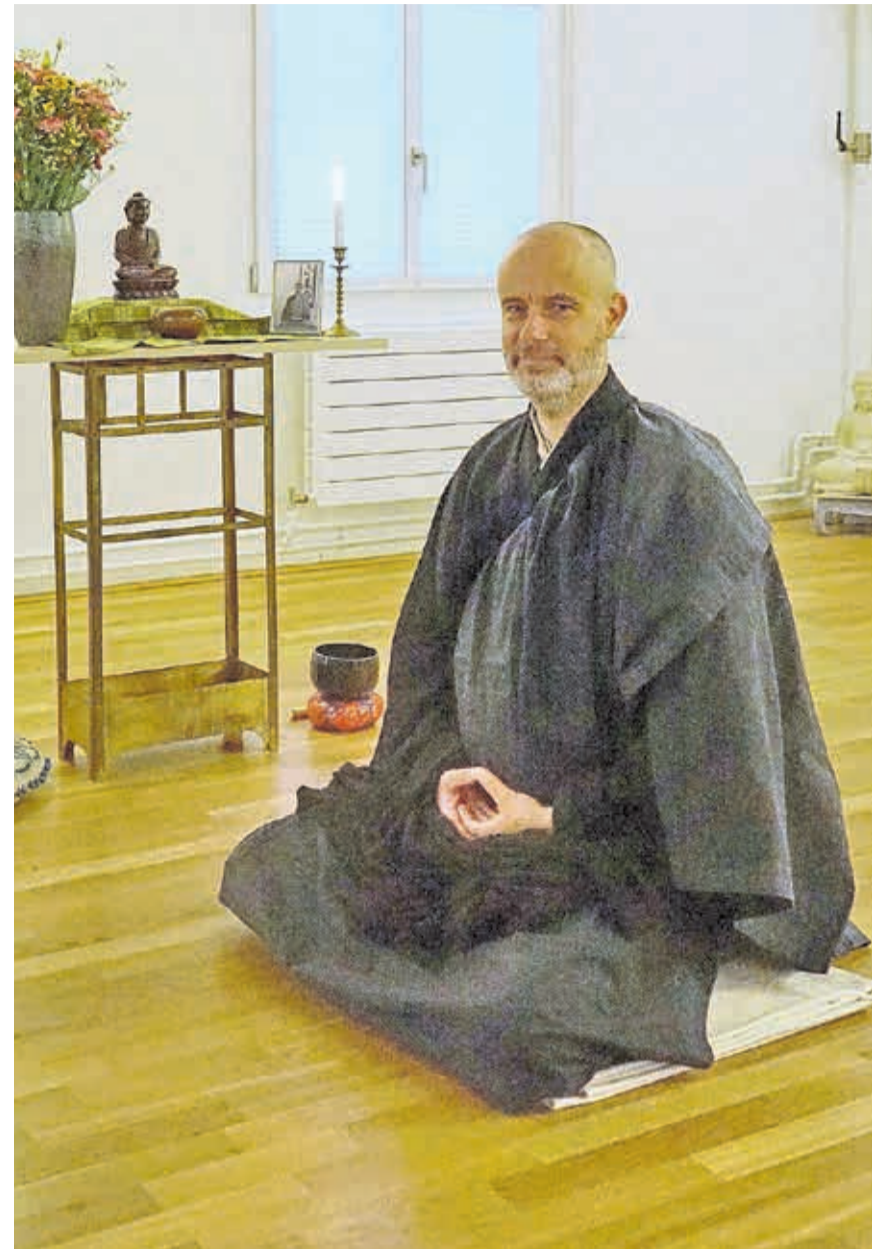
Zen ist zwar eng mit dem Buddhismus verknüpft, Buddha selbst hat sich den Meditationsmethoden hingegeben. Dennoch beschreibt Philipp Funk

Zen hauptsächlich als Praxis, als einen Lebensweg mit einer starken spirituellen Komponente. Bei ihm gehören die Momente der persönlichen Einkehr zum täglichen Leben, ohne dabei die Realität zu vergessen oder gänzlich auszuklammern. Viel mehr gehe es darum, sich von fixierten Überlegungen zu lösen und innerlich still zu sein. «Ich vergleiche die Momente der Meditation mit dem Nach-Hause-Kommen: Plötzlich kehrt Ruhe ein. Der Alltag ist zwar präsent, ohne jedoch den Augenblick zu prägen. Wie wenn sich Sandkörner im trüben Wasserglas langsam senken und den Blick auf die Klarheit freigeben.»

Das tönt alles sehr entspannt und hilfreich, besonders in Stressmomenten in einem überaus engagierten Leben. Nur, wer kann sich diese Momente leisten und mit welcher Zielsetzung? «Ziele setzen wir beim Zen eben bewusst nicht. Man darf sogar sagen, dass Zen «ohne Ziel und Zweck ist», denn sobald wir auf etwas hinarbeiten, begrenzen wir uns. Und genau das soll bei der Meditation nicht passie-

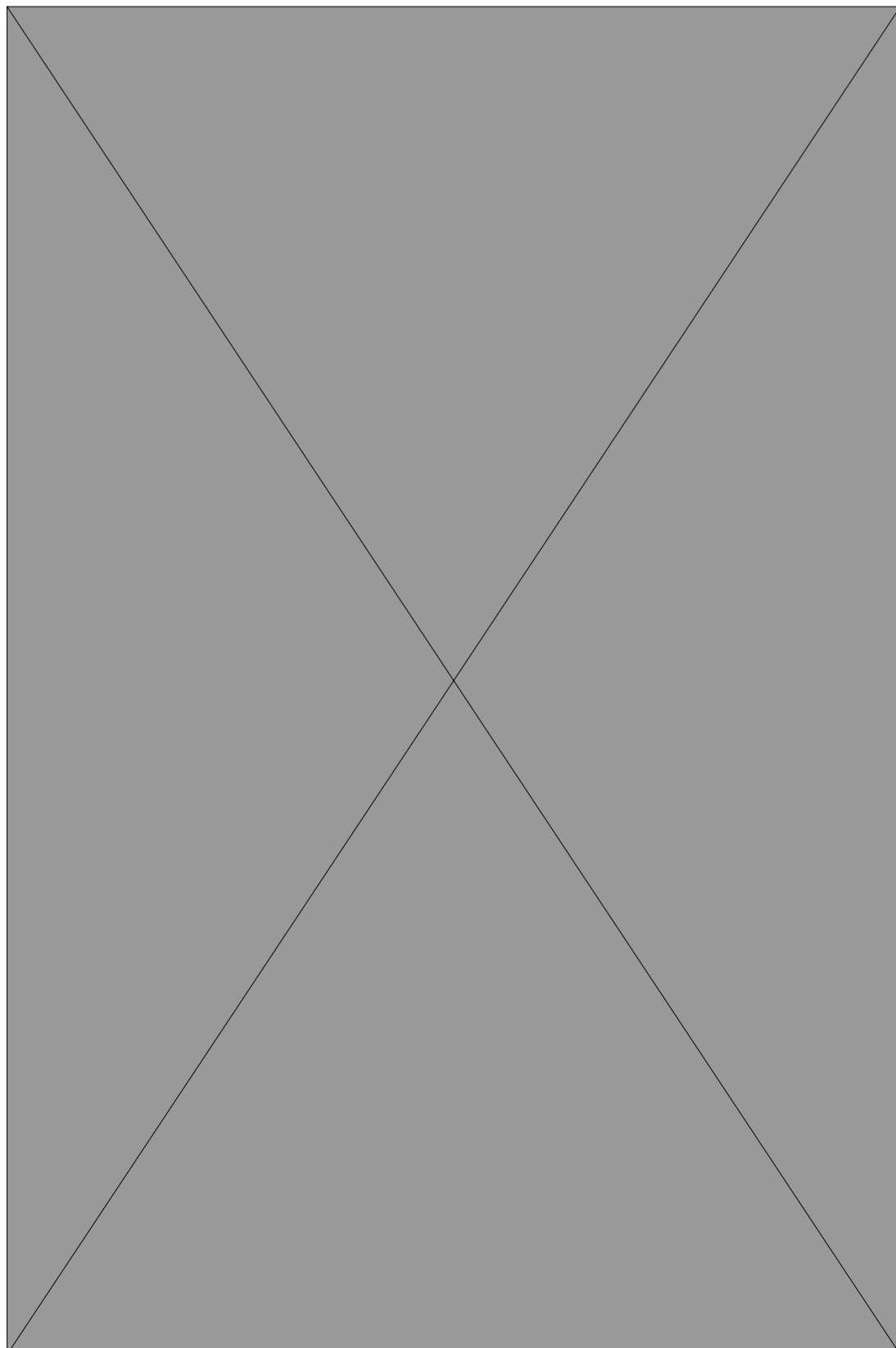
ren», sagt Philipp Funk. «Zeit für die Meditation muss man sich nehmen. Und wenn die momentane Lebenssituation dies nicht zulässt, macht es dennoch Sinn, am Thema dranzubleiben. Zen ist ein Lebensmarathon, kein Sprint.»

Die Technik, um die Zen-Meditation auszuführen, ist lernbar. Für die korrekte Körperhaltung – mit verschränkten Beinen sitzen, mit geradem Rücken, erhobenem Kopf und gesenktem Blick – braucht es einige Übung und Ausdauer. «Um den Überlegungen und Gedanken des Zen näherzukommen, ist es lohnend, sich zu informieren, zum Beispiel mit den Schriften des japanischen Zen-Meisters Taisen Deshimaru. Sie verschaffen einen guten und praktischen Einblick in die Zen-Praxis», empfiehlt Philipp Funk. Hilfreich sei für ihn Zen nicht nur bei der Meditation selbst, sondern auch in der täglichen Wirklichkeit. «Ich werde nicht verschont von hektischen oder schwierigen Momenten im Leben. Zen ist für mich aber eine sinnvolle Stütze im Umgang mit dem Alltag.»



Philipp Funk praktiziert Zen und findet seine innere Ruhe dabei. Bild: Thomas Pfann

ANZEIGE



100% Stressresistent
Geschenkgutscheine sind 10 Jahre gültig.

HEILIGER BIMBAM!

Wellness-Gutscheine schenken:
einfach bestellen oder sofort downloaden.

shop-soleuno.ch

sole uno
Wellness-Welt
im Parkresort Rheinfelden