

10. Mai 2010, 22:32 Gelassenheitstraining in München

"Wir arbeiten in vier Himmelsrichtungen"

Immer nur langsame, schwingende Bewegungen: Seit dieser Woche bringt Helke Fussell gestressten Münchnern bei, wie man unter freiem Himmel zur urbayerisch gelassenen Art zurückfindet. Die Initiatorin erläutert, was sie mit den Münchnern in den Parks so anstellt.

Interview: Beate Wild

sueddeutsche.de: Frau Fussell, ab sofort bieten Sie Gelassenheitstrainings in mehreren Münchner Parks an. Haben die Münchner mehr Gelassenheit nötig?

--
[Bilder](#)
[Gelassenheitstraining im Englischen Garten](#)
[mehr...](#)

Helke Fussell: Allerdings, Gelassenheit können wir alle gebrauchen. Die Nachfrage nach Entschleunigung im Alltag ist groß. Deshalb will ich mit der Unterstützung von acht weiteren Trainern jetzt solche Kurse geben.

sueddeutsche.de: Was muss man sich unter einem Gelassenheitstraining vorstellen?

Fussell: Wir machen mit den Teilnehmern eine Bewegungsmeditation in vier Himmelsrichtungen. Das sind langsame, schwingende Bewegungen, die die Gruppe synchron zu Meditationsmusik ausführt. Man soll dabei entspannen. Ziel des Trainings ist es, im Alltag relaxter an die Dinge ranzugehen. Mein Motto lautet: "Ein gelassener Mensch greift nach den Sternen und bleibt mit den Füßen auf dem Boden."

sueddeutsche.de: Und wieso ausgerechnet in öffentlichen Parks?

Fussell: Weil es gut dahin passt. Es wirkt sehr entspannend, wenn man die Übungen in der freien Natur praktiziert. Außerdem sind so die Kurse jederzeit für alle offen.

sueddeutsche.de: Wie viel Zeit muss man dafür mitbringen und was kostet die Teilnahme?

Fussell: Ein Kurs dauert eine Dreiviertelstunde und kostet zehn Euro. Eine Achter-Karte ist für 55 Euro zu haben. Anmeldung wird empfohlen, man kann aber auch spontan zu einem der Termine vorbeischauen.

sueddeutsche.de: Wie steht es mit dem Schamgefühl der Teilnehmer? Kommt man sich nicht komisch vor, vor den Augen aller im Park seine Übungen zu machen?

Fussell: Die Überwindung ist kleiner als man denkt, schon nach kurzer Zeit finden die Leute das klasse. Man lernt beim Gelassenheitstraining eine bestimmte Atemtechnik und übt so, sich von der Umgebung abzugrenzen und sich nicht mehr ablenken zu lassen. Und deshalb ist man ja da, um Gelassenheit zu trainieren.

sueddeutsche.de: Wie reagieren denn die anderen Parkbesucher auf die Gruppe?

Fussell: Viele schauen interessiert zu, manche sprechen mich nach dem Kurs an und sagen: "Das schaut aber schön aus." Der größte Teil der Reaktionen ist positiv, aber hin und wieder hört man auch mal blöde Sprüche.

sueddeutsche.de: Was sind das für Leute, die an Ihren Kursen teilnehmen?

Fussell: Die Gruppen sind sehr gemischt, da steht eine Hausfrau neben einem Manager. Es ist auch jedes Alter vertreten, vom Studenten bis zum Rentner. Alle sind willkommen, die mal die Hektik aus ihrem Alltag rausnehmen wollen.

sueddeutsche.de: Die Kurse sollen bis Oktober den ganzen Sommer über stattfinden. Was ist, wenn es regnet?

Fussell: Das Training fällt nur bei strömenden Regen aus. Wenn es ein bisschen nieselt, finden die Kurse statt. Es gibt schließlich kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung.

Weitere Informationen zu den Kursen unter www.gelassenheitstraining.de.

URL: <http://www.sueddeutsche.de/muenchen/gelassenheitstraining-in-muenchen-wir-arbeiten-in-vier-himmelsrichtungen-1.211288>

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: sueddeutsche.de/bgr

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.