

A woman with blonde hair, wearing a brown knit sweater, a long grey scarf, a colorful knit hat, and white gloves, is balancing on a snow-covered log in a snowy forest. She is smiling and has her arms outstretched. The background is filled with snow-covered evergreen trees under a clear blue sky.

Süddeutsche Zeitung Wohlfühlen

4.2020

SICHER
Mit Yoga Körper und
Geist trainieren

MUTIG
Nilam Farooq
über Streitkultur

FREI
Was Kartoffelsalat
damit zu tun hat



Foto: Hotel Kranzbach GmbH/Anneliese Kompatscher

Das Licht im Wald

Das „Meditation House“ von Kengo Kuma im Kranzbach

Sitzen, atmen, die Gedanken zur Ruhe kommen lassen, die Stille spüren. Einfache Grundregeln der Meditation. Bestens geeignet, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen, sich zu erden und neue Kraft zu tanken. Was aber, wenn sich ein fieses Biest namens Tinnitus im Kopf so breitgemacht hat, dass Tag und Nacht von Stille keine Rede sein kann? Wenn jedes Störgeräusch von außen willkommen ist als Ablenkung? Kann Meditation dann überhaupt funktionieren? Oder treibt einen dieser wie auf einem Hochtöner laufende Pfeifton in der Stille erst recht in den Wahnsinn?

„Nicht versuchen, etwas zu erzwingen“, ist der erste Rat, den der Meditationstrainer und ausgebildete Zen-Lehrer Axel Zeman gibt, als wir uns im Kranzbach treffen. Der bekannte japanische Architekt Kengo Kuma hat für das famose Wellness-Refugium in den oberbayerischen Bergen ein „Meditation House“ gebaut. Doch was heißt Haus? Eher ist es ein lichter Tempel mitten im Wald. Nach vorne hin auf drei Seiten mit Glas versehen, an Decken und Wänden mit mehr als 1500 glatten, breiten Schindeln aus Weißtanne bestückt, fühlt man sich drinnen, als ob man draußen wäre. Den Wald ins Innere zu holen war das Ziel. Und das ist in besonderem Maße gelungen.

Dass die Decke an wild durcheinandergefallene Mikadostäbchen erinnert, verwirrt zunächst. Doch mit jedem Positionswechsel des Betrachters ordnet sich die Struktur mit den ineinandergesteckten Holzflanken neu, wird ruhiger und rhythmischer, je mehr der Blick sich senkt. Bis das Auge auf dem Wald ruht, der das „Meditation House“ umgibt. Die Schindelstruktur des Hauses filtert die Helligkeit

und erzeugt Lichtspiele, die mit denen korrespondieren, die durch die Bäume gleiten und auf den Waldboden fallen. Allein die Beobachtung der Licht- und Schattenspiele lässt den Puls ruhiger werden und die Atmung gleichmäßiger fließen.

Übrigens wird kein Gast genötigt, im Lotussitz auszuharren. Es gibt Kissen und Bänken, und wer gar nicht anders kann, darf auch auf einem Hocker Platz nehmen, um die Zen-Meditation entspannt mitmachen zu können, die Christine Müller anderntags anbietet. „Hauptsache entspannt sitzen“, sagt Müller, die zugleich ärztliche Leiterin des Hotels ist. Trotz der lockeren Ansage sind ihre Meditations-einheiten mit die intensivsten. Einsteiger, die noch nicht so recht wissen, was das alles soll mit der Meditation, sind bei Sonja Luther und ihren geführten Meditationen in Form von Phantasiereisen gut aufgehoben. Wessen Methode einem am meisten liegt, ist ein Stück weit auch Temperamentsache. Beim Aktiv-Programm mit täglich wechselnden Meditationseinheiten kann man sich ausprobieren. Von Ende Januar an sind wieder mehrtägige Workshops in kleinen Gruppen geplant. Und wer schon ein wenig erfahren ist, kann das „Meditation House“ auch mit oder ohne Lehrer ganz für sich allein buchen.

Übrigens: Das Biest namens Tinnitus gab dank der Meditation zwar nicht ganz auf, aber zumindest zeitweise klein bei.

Evelyn Vogel

Das Kranzbach, Kranzbach 1, 82493 Krün/Klais,
Tel. 08823-928000, www.daskranzbach.de