

# Von der Kunst, Zeit zu machen

Wie man alles unter einen Hut bringt, die eigenen Bedürfnisse inklusive, dabei noch Zeit gewinnt und sich erholt, zeigt der Winterthurer Lehrer und Psychologe Christian Weiss in seinen Kursen auf. Er verfügt über 25 Jahre Meditationserfahrung.

**Winterthur:** Es war wieder ein anstrengender Tag für Peter Maag\*. Als der Informatiker am Morgen den PC einschaltete, wartete eine Flut von Mails auf die Beantwortung. Zur Projektarbeit kam er erst am Nachmittag, dabei standen dringende Termine auf dem Programm. Nun freut er sich auf den Abend mit seiner Familie. Er weiss, dass sein Jüngster seine Aufmerksamkeit braucht. Und dass deshalb für ihn selbst nicht mehr viel Zeit bleibt.

Karin Furer\* weiss im Moment nicht, wo ihr der Kopf steht. Sie sollte sich auf den Einkauf konzentrieren. Aber ihr vierjähriger Sohn fordert ihre ganze Aufmerksamkeit. Er hat ein Spielzeug entdeckt, das er unbedingt haben möchte. Und die zweijährige Tochter quengelt die ganze Zeit, weil sie müde ist. Eigentlich würde Karin Furer eine Pause brauchen, doch das geht nicht so leicht.

Silvia Keller\* ist Verkaufsleiterin. Sie liebt ihre Arbeit, die Zeit vergeht im Flug. Müde, zufrieden, aber auch etwas ausgelaugt, versucht sie sich am Abend von den vielen Eindrücken des Tages zu erholen.

Karin Furer, Silvia Keller und Peter Maag sind keine Einzelfälle. Eigentlich sind sie ganz zufrieden mit sich und ih-

rem Leben. Doch manchmal sind sie etwas erschöpft, sehnen sich nach Ruhe und Zeit für sich selbst. Und insgeheim ertappen sie sich, wie sie manchmal an die Zeit zurückdenken, wo sie noch nicht so viele Verpflichtungen hatten.

## Den Durchblick verschaffen

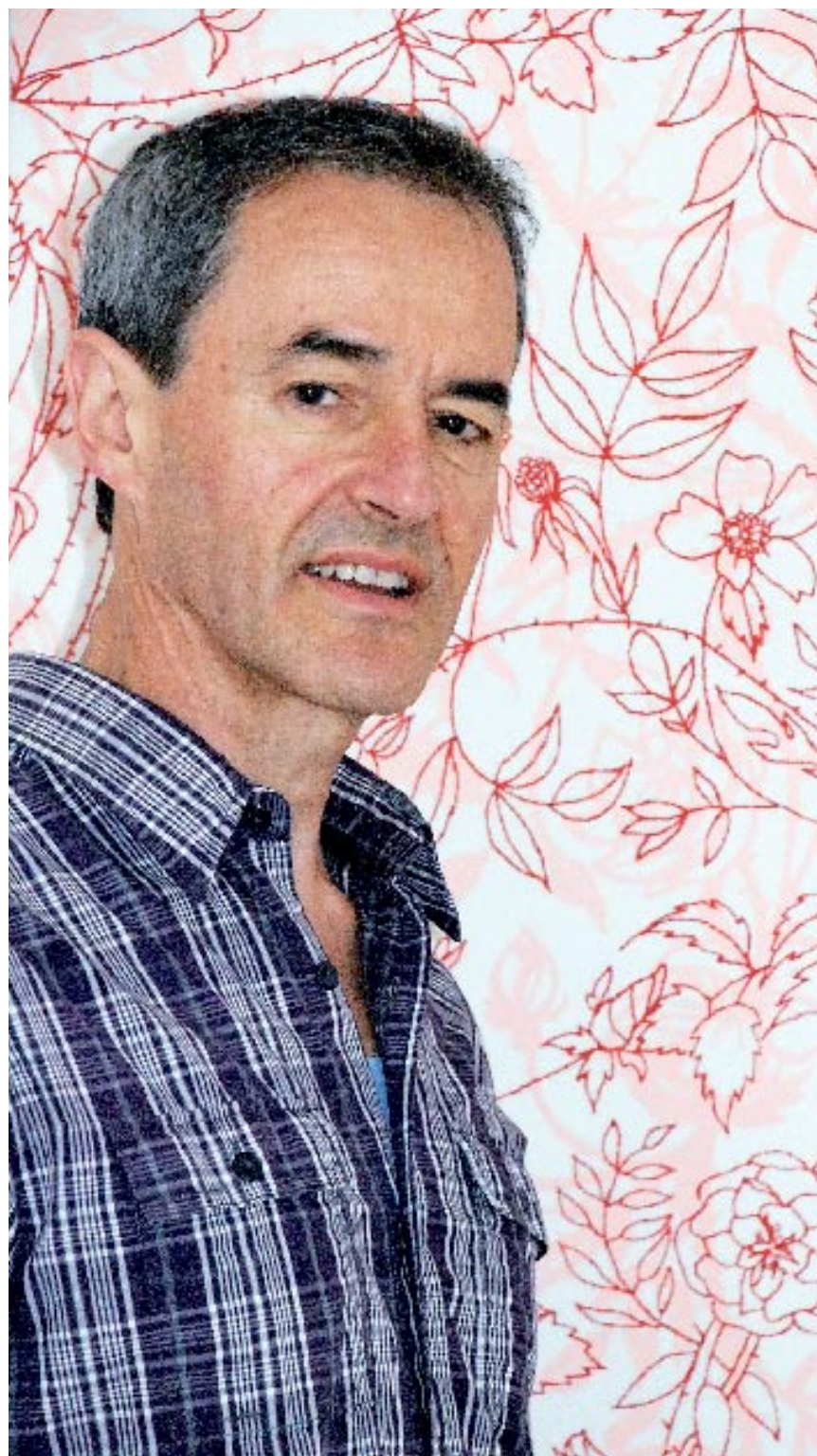
Nun sitzen alle drei in einem Kreis zusammen mit anderen Männern und Frauen, die ebenfalls interessiert sind, das Meditieren zu erlernen. Christian Weiss, der 56-jährige Kursleiter mit 25-jähriger Erfahrung mit Meditation, leitet die Gruppe an. «Meditieren ist wie putzen, aufräumen, ausmisten und dann neu einrichten», erklärt er. «Den ganzen Tag hindurch prasseln Eindrücke auf uns herein, ohne dass wir dies bemerken. Sie hinterlassen Spuren in den Gedanken und den Gefühlen und

im Körper.» Er vergleicht den Körper mit der Wohnung, in der wir leben. Die Einrichtung entspricht den Gedanken und Gefühlen.

»Meditation schafft Mehrwert, Zeit und Sicherheit.

Christian Weiss

Nach der Theorie folgt die Praxis, denn nur so lässt sich das Ganze wirklich verstehen. In verschiedenen, ungefähr zehnmütigen mehrheitlich körperbezogenen Meditationen werden die Teilnehmenden in die verschiedenen Räume ihrer Wohnung geführt und angeleitet, wie sie aufräumen, ausmisten



Mittels Integrationsmeditation will Christian Weiss neue Inputs geben. Bild: leh.

## zurperson

### Christian Weiss

lic. phil., Winterthur

**Christian Weiss**, Lehrer, Psychologe und Psychotherapeut, lebt und arbeitet in Winterthur. Er war 15 Jahre als Lehrer tätig, anschliessend hat er an der Universität Zürich Psychologie studiert und sich zum Biosynthese®-Psychotherapeuten ausbilden lassen, einer Psychotherapie-richtung, die auch den Körper und die Spiritualität einbezieht. In seiner Arbeit als Psychotherapeut begegnet ihm immer wieder das Bedürfnis der Menschen, meditieren zu lernen, aber nicht zu wissen, wie sie das angehen sollen. Deshalb hat er die Integrationsmeditation entwickelt. Um seine Arbeit als Psychotherapeut klar abzugrenzen von seiner Arbeit mit der Integrationsmeditation, hat er zwei Standbeine geschaffen: Neben der Praxis als Psychotherapeut arbeitet er in Kursen mit Gruppen mit der Integrationsmeditation. Selbstverständlich ersetzt Integrationsmeditation keine Psychotherapie. red.

## meditationsmethoden

Immer wieder wird Christian Weiss mit kritischen Fragen konfrontiert: Ist Meditation nicht etwas für ruhige und zurückgezogene Menschen? Macht Meditation nicht weltfremd? Ist das nicht etwas Fremdes, das aus dem Osten kommt? Geht dann das zusammen mit dem christlichen Glauben? Ist das nicht eine Religion? Christian Weiss kennt alle diese Bedenken: «Nein», ist seine klare Antwort auf all diese Fragen, «meditiert wurde zu allen Zeiten und überall, auch im Westen. Man kann dies im stillen Kämmerlein machen oder auch im Bus, mit offenen oder mit geschlossenen Augen.» Einen Schneidersitz brauche es nicht. «Meditation trainiert uns, wie wir uns weniger fremdbestimmen lassen können. Und das ist doch ein gutes Gefühl, nicht wahr?» Am besten sei es, das Meditieren über einen längeren Zeitraum auszuprobieren und zu erleben. Erst dann entscheiden, ob das einem was bringt. red.

und neu einrichten sollen. Allmählich macht sich in den Meditierenden eine gewisse Ruhe und Entspannung breit. Der Atem fliesst ruhiger, der Alltag tritt in den Hintergrund. Fast verwundert realisieren sie, dass alleine durch den Abstand vom Alltag Raum entsteht und ein Gefühl, mehr Zeit zu haben.

## Fit für den Alltag

«Meditation ist ein Gegenmittel zur Hektik unserer Zeit», erklärt Kursleiter Christian Weiss. Auf der Suche nach einer einfachen, schnell wirksamen und erfahrbaren Methodik hat er die Integrationsmeditation entwickelt. «Integration heisst Wiederherstellung eines Ganzen. Wir haben zwar viele Gefühle, Gedanken und erleben viel, aber wir haben nur einen Körper, und wir sind eine Person. Auf diese Art sammeln wir unsere Energien ein, die wir überall verteilt haben. Das stärkt uns und macht uns fit für den Alltag.»

Peter Maag, Silvia Keller und Karin Furer verlassen zufrieden den Meditationsraum. Obwohl sie ja permanent über zu wenig Zeit verfügen und nun für die Meditation wieder Zeit verwendet haben, sind doch alle drei vom Gefühl beseelt, mehr Zeit zu haben als zuvor. Und zusätzlich fühlen sie sich gestärkt und erfrischt, ihre Aufgaben in Beruf und Familie wahrzunehmen. red.

## Weitere Informationen:

Präsenz-Raum, Lindstr. 25, 8400 Winterthur, Telefon 052 202 14 75, info@praesenzraum www.praesenzraum.ch

## Kursangebot:

Kurs: «Integrationsmeditation» (Einführung) ab 14.11.2009. Kurs: «Sicherheitsnetz» ab 11.1.2010. Kurs: «regenerieren, fokussieren, integrieren» (fortlaufend)

\*alle Namen geändert

## kostprobe



Roland Häusermann empfiehlt:

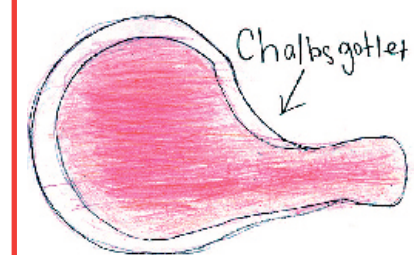
## Schwartenmagen vom Kalb

**Zutaten:** 1 Stück Kalbszunge weich kochen, ca. 1,5 Stunden, abkühlen lassen und schälen, in ca. 4 mm breite Streifen schneiden. 1 Stück Kalbskopf weich kochen, ca. 1,5 Stunden, abkühlen lassen und in ca. 4 mm grosse Würfel schneiden. 200 g feine Böhnchen in Salzwasser knackig kochen. 2 Stück Karotten in Salzwasser weich kochen und in 4 mm breite Stängel schneiden. 8 dl Sulz.

**Zubereitung:** Eine Pastetenform mit etwas Sulz ausgiessen, die Böhnchen schön regelmässig darauflegen, mit Sulz bedecken. Die Kalbszungenstreifen darauflegen, mit Sulz bedecken. Die Karottenstreifen darauflegen, mit Sulz bedecken. Die Kalbskopfwürfel darauflegen und mit Sulz bedecken. Im Kühlschrank während einer Stunde kühl stellen. In ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden. Mit Salatkomposition garnieren und mit Gemüsebouquet anrichten.

## Strauss Restaurant Vineria:

Stadthausstrasse 8, 8400 Winterthur  
Telefon 052 212 29 70  
www.ilprimo-winterthur.ch



Erste Dixie-Metzgete im «Strauss»: Freitag, 30. Oktober, ab 19 Uhr. Mehr: www.strauss-winterthur.ch

## apropos

### Bald kommt der Samichlaus

**Winterthur:** Vom 3. bis 7. Dezember wird der Samichlaus mit seinem eifrigen Schmutzli wieder in Winterthur unterwegs sein. Buchungen sind ab dem 6. November, 10 Uhr, auf der Seite der Winterthurer Chlausgesellschaft (www.chlaus-winterthur.ch) möglich. Um all den kleinen und grossen Kindern einen Besuch abzustatten, braucht der Chlaus Unterstützung. Gesucht werden männliche Schmutzli ab 18 Jahren, die bereit sind, während der Chlausetage stunden- oder tageweise zwischen 8 und 21 Uhr dem Chlaus zu helfen. Ebenso froh ist der Chlaus um ein paar Helfer (auch Frauen) jeden Alters mit eigenem Fahrzeug. red.

## übergewicht

von Dr. med. Fritz Horber

## «Labelitis»

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) will im Sommer 2010 ein neues Label einführen, das gesunde Lebensmittel kennzeichnet. Dies ist höchst loblich, ist doch eine gesunde Ernährung für viele ein Buch mit sieben Siegeln. Schauen wir mal genau hin, was das neue Label mit dem Namen «Choices», das vorerst gemäss BAG und NZZ auf freiwilliger Basis eingeführt werden soll, will und kann.

Zunächst wünsche ich mir, dass das Label nicht englisch ist, sondern in Muttersprache, was die Verständlichkeit erhöhen würde. In Deutschland heisst das entsprechende Label «Bewusst wählen». Die Frage stellt sich



zudem, was «gesund» ist und wer aufgrund welcher Kriterien ein Nahrungsmittel als gesund einstuft. Werden dazu wissenschaftliche Grundlagen verwendet und wird auch in Erwägung gezogen, dass am Ende die Summe aller Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, ausschlaggebend für eine gesunde Ernährung ist, nicht ein einzelnes Produkt?

Das Label «Choices» soll Lebensmittel kennzeichnen, die in ihrer Kategorie gesünder sind als andere, also weniger Fett, Zucker, Salz oder Kalorien, aber mehr Ballaststoffe, Spurenelemente und Vitamine enthalten als ähnliche Nahrungsmittel. Beispiel: Beim Brot könnte also in Zukunft ein Vollkornbrot ein Label tragen, ein Sonntagsbutterzopf hingegen nicht, weil dieser mehr Fett enthält. Die Frage ist nun, ob das Vollkornbrot auch gegenüber einem Weissbrot mit wenig Salz das Rennen um das Label macht. Weissbrot enthält nämlich in der Regel weniger Fett als Vollkornbrot, müsste also als gesünder gekennzeichnet werden. Nun haben

wir aber gelernt, dass Vollkornbrot wegen der Ballaststoffe und Vitamine sowie aufgrund der längeren Verdauungszeit dem Weissbrot vorzuziehen ist. Wie entscheidet in diesem Falle wohl die Kommission, welche die Labels vergibt?

Als nächstes stellen wir uns in Gedanken vor das Regal mit Süssigkeiten. Siehe da, auch auf Schokolade mit wenig Zucker und Kakaobutter findet sich das «Choices»-Label. Gleich nebenan sind die Dörrfrüchte platziert. Auf der Packung mit getrockneten, ungezuckerten Datteln aus Tunesien suche ich das Label jedoch vergeblich, denn das Lebensmittelunternehmen, das die Datteln vertreibt, macht bei der Zertifizierung nicht mit. Ich greife also in Zukunft zur gelabelten Schokolade statt zu den getrockneten Früchten. Mein Gewissen ist beruhigt, darf ich doch bewusst eine kleine Sünde begehen.

Diese zwei Beispiele zeigen, dass die «Choices»-Kennzeichnung heikel und missverständlich sein kann. Erstens ist die Deklaration mit dem Label freiwil-

lig. Lange nicht alle Lebensmittelproduzenten werden mitmachen, auch wenn sie gesunde Produkte in die Regale stellen. Zweitens vermag das Label die Einkaufs- und Ernährungsgewohnheiten nicht entscheidend zu ändern. Wer lieber Snacks statt Früchte isst, findet auch im Snacks-Regal Produkte mit dem «Choices»-Label und geht vielleicht davon aus, dass ein Schokoriegel mit Label mindestens so gesund ist wie ein Apfel oder Knäckebrot mit oder ohne Label. Drittens ist Europa sich noch nicht einig, welche Kennzeichnung von Nahrungsmitteln obligatorisch eingeführt werden soll, weil unter anderem die wissenschaftlichen Studien zu aktuellen Labels noch nicht abgeschlossen sind. Es bleibt zu wünschen, dass die Experten, die das BAG beraten, nochmals sorgfältig prüfen, was für ein Label sie einführen werden und ob ein weiteres Label überhaupt der richtige Weg ist. Interessant ist nämlich, dass «Choices» von den Nahrungsmittelkonzernen Unilever und FrieslandCampina ins Leben geru-

fen wurde und auch heute noch von diesen geführt wird. Es sieht verdächtig danach aus, dass Hersteller die Verbraucher zum Konsum ihrer Produkte animieren wollen. Adipositas ist aber in jeder Hinsicht das Ergebnis von Konsum. In den Vereinigten Staaten versucht man aktuell einen anderen Weg einzuschlagen, in dem man, ähnlich wie bei Zigaretten, Lebensmittel unterschiedlich besteuert. Gemüse und fettarme Eiweissprodukte sollten generell preiswerter sein als Snacks und Schokolade. Auf diese Weise kann eher Einfluss auf den Speisezettel genommen werden.

Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail an: schlank.und.rank@lindberg.ch Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.

PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den «Stadtanzeiger». Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.