

Interview mit Liliana Carpenè, Kursleiterin Meditation

Können Sie sich bitte kurz vorstellen?

Ich heiße Liliana Carpenè, bin 37 Jahre alt und lebe in Zürich. Ich habe von 2005 bis 2009 im Bereich Marketing zuerst an der Fachhochschule Aargau und danach an der Hochschule für Technik gearbeitet. Zusätzlich erteile ich Meditationskurse an der Fachhochschule Nordwestschweiz und biete privat diverse Kurse, Beratungen und Workshops an. Für mich ist es das Schönste, wenn ich anderen Menschen helfen und ihnen etwas für das Leben mitgeben kann.

Wie lange beschäftigen Sie sich schon mit Meditation? Wie sind Sie dazu gekommen und wie hat sich Ihr persönlicher Alltag damit verändert?

Ich beschäftige mich seit über 16 Jahren mit Meditation. Obwohl ich diverse Bücher zu diesem Thema gelesen hatte, fand ich es schwierig, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Eine Freundin erteilte mir dann private Meditationsstunden, wodurch ich mich immer tiefer mit dem Thema beschäftigte. Später besuchte ich über Jahre selber Meditationsgruppen, vertiefte und festigte mein Wissen immer mehr. Meditation ist zu einem sehr wichtigen Bestandteil in meinem Leben geworden, den ich nicht mehr missen möchte. Ohne regelmäßige Meditation würde mir sehr viel Lebensqualität in allen Lebensbereichen fehlen.

Auf der Homepage <http://web.fhnw.ch/rtw/raum-fur-spirituelles-und-kulturelles> wird jeweils Ihr Meditationskurs angeboten. Wie ist das Angebot entstanden?

Durch einen Zufall, denn ich hatte der Leiterin der Fachstelle Religion Technik Wirtschaft, Dr. Asha De, ganz nebenbei erzählt, dass ich mich mit Meditation beschäftige und privat Lektionen erteile. Nachdem ich ihr meine Meditationen erläutert hatte, wurde ich von ihr angefragt, ob ich bereit wäre, einen Meditationskurs an der Fachhochschule Nordwestschweiz abzuhalten. Auf die erste Ausschreibung hin gab es so viele Anmeldungen, dass wir gleich mit zwei Meditationsgruppen starten konnten. Die Fachstelle Religion Technik Wirtschaft ist ein Kooperationsprojekt zwischen den Landeskirchen Aargau und der FHNW.

Seit wann führen Sie diesen Kurs durch?

Seit November 2007. Privat erteile ich seit 2002 regelmäßig Meditationskurse.

Welches sind die Inhalte des Kurses?

Es sind diverse Übungen und Meditationstechniken. Dabei ist der Atem als Einstieg in die Meditation sehr wichtig. Mit der begleiteten Meditation gelangen die Kursteilnehmenden zu Gelassenheit und Ruhe, bauen Stress und Hektik ab, tanken neue Kraft und Energie und können im Alltag daraus schöpfen.

Wer besucht die Kurse? Mitarbeitende? Studierende?

Zurzeit sind es Mitarbeitende der Hochschule für Technik, Studierende der Hochschule für Technik sowie der Hochschule für Wirtschaft. Vor einiger Zeit hat auch eine externe Person, eine Studentin der Hochschule für Angewandte Psychologie sowie eine Mitarbeiterin aus dem Bereich Services der Fachhochschule Nordwestschweiz am Meditationskurs teilgenommen. Der Kurs wird von männlichen sowie von weiblichen Teilnehmenden besucht.

Aus welchen Gründen?

Es gibt Teilnehmende, welche sich mit dem Thema Meditation auseinander setzen und das Meditieren erlernen möchten. Die Meisten versuchen über den Meditationskurs Stress und Hektik vom Alltag abzubauen. In der heutigen Zeit stehen viele Menschen unter einem enormen Druck, und der Alltag in der Arbeitswelt und im Studium ist sehr hektisch. Es wird sehr viel von den Mitarbeitenden und Studierenden gefordert. Dabei kommen die Menschen an ihre Grenzen. Dies kann sich auch psychosomatisch auf die Körperebene auswirken, beispielsweise Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Anspannungen, Kopfschmerzen etc. auslösen.

Was können Sie den Kursteilnehmenden vermitteln?

Ich zeige ihnen diverse Möglichkeiten, mit dem Stress aber auch mit Problemen und Sorgen besser umzugehen und einen Weg zu finden, in sehr kurzer Zeit neue Energie zu tanken. Wie sie den Alltag besser meistern können und wie sie sorgsam mit ihrer Seele und ihrem Körper umgehen sollten. Ich versuche ihnen möglichst praktische, im Alltag verwendbare Methoden, zu zeigen. Die Aufmerksamkeit auf sich zu richten und ein Leben mit Lebensfreude zu leben und nicht nach den Erwartungen anderer Leute, das finde ich ein sehr wichtiger Aspekt. Über das Meditieren findet man einen besseren Zugang zu sich selbst, den eigenen Wünschen und den

persönlichen Zielen. Ich zeige den Kursteilnehmenden wie sie ihre Lebensqualität steigern, Freude, Ausgeglichenheit und Gesundheit wieder finden können. Dies alles können sie ohne große Hilfsmittel erreichen, indem sie sich in eine wunderbare Reise in sich selbst einlassen.

Wie geht es für die Kursteilnehmenden nach dem Kurs weiter? Wie sieht es mit der Umsetzung im Alltag aus?

Der Kurs ist so ausgerichtet, dass die Kursteilnehmenden auch zu Hause alleine meditieren können. In einer geführten Meditationsstunde zu meditieren, ist natürlich etwas einfacher. Die Kursteilnehmenden bestätigen mir, dass es ihnen besser geht und sie an Lebensqualität gewinnen, seitdem sie meditieren. Sie können einfacher oder schneller abschalten und neue Energie tanken. Eine anonyme Befragung, welche vor einiger Zeit von der Fachstelle Religion Technik Wirtschaft durchgeführt wurde, hat ergeben, dass die Teilnehmende weniger gestresst sind, körperliche Beschwerden abnahmen oder ganz verschwanden. Zudem hat sich die Beziehung zur Natur und zu sich selbst vertieft. Das Zusammenkommen in der Gruppe wird von den Teilnehmenden ebenfalls sehr geschätzt.