



Im Stift wird jetzt meditiert

Gaaanz ruhig, gaaanz entspannt geht es jeden Samstagvormittag im Altenheim Maria-Martha-Stift zu. Denn da kommt Akitsugu Yoda und lehrt die Kunst der Meditation. Ist es die beruhigende Stille, sind es die harmonischen Bewegungen oder ist es die angenehme Art des japanischen Herrn, die in der Thai-Chi-Stunde am Samstag so positiv auf die Teilnehmer wirken? Jedenfalls verstehen sich die Bewohner und Yoda ohne Worte, nur über die Körpersprache des Japaners. Die Übungen helfen den alten Menschen, sich selbst und ihren Energien wieder auf die Spur zu kommen. Nach vielfachem Bekunden lindert das Schmerzen, macht beweglicher und tut einfach gut. Was als Experiment begonnen hat, ist heute fester Bestandteil im Wochenkalender des Maria-Martha-Stifts und zeigt: Offenheit und Neugierde müssen nicht haltmachen an den Pforten eines Altenheims. lz/Foto: oh