

«Dein Licht zeigt mir den Weg»

Betende wissen sich von einer höheren Macht getragen. Die Yogalehrerin **Gertrud Hirschi** will dieses Vertrauen allen zugutekommen lassen.

Von Martin Frischknecht

Beten ist ein Stolperstein. Nicht für Menschen, die glauben. Gläubige richten sich beim Beten voller Vertrauen auf eine höhere Macht aus, deren Schutz sie sich damit anvertrauen. Wie Umfragen eindrücklich belegen, gibt es daneben jedoch eine wachsende Anzahl von Menschen, welche ohne einen solchen Schutzschirm durchs Leben gehen.

An die Glaubensfernen richtet sich Gertrud Hirschi mit der Botschaft «Beten hilft immer – egal was du glaubst». Ihr gleichnamiges Buch (Synergia Verlag) enthält zahlreiche Gebete, mit denen die Schweizer Yogalehrerin die Kraft dieser geistigen Übung auch Menschen ausserhalb von Religionen nahebringt. Ein Beispiel: «Deine

Beten hilft: Wer um Schutz durch eine höhere Macht bittet, wird gehört.



Gertrud Hirschi, Yogalehrerin: «Meine Haltung dem Göttlichen gegenüber ist aufrecht und respektvoll.»

Kraft beschützt mich/Deine Liebe trägt mich/Und dein Licht zeigt mir den Weg/Zu Freude und Frieden/Und in meine göttliche Heimat/So sei es!»

So schlicht diese Texte sind, so gewiss erfüllen sie die Bedürfnisse einer dürstenden Seele. Zum einen stehen wir da einer höheren Instanz gegenüber, deren Kraft uns wohlwollend durch das Leben geleitet. Zum anderen bekräftigen Betende mit der Anrufung «So sei es!» – christlich ausgedrückt «Amen» – den Entschluss, ihr Sehnen und Trachten dankbar auf diese Instanz auszurichten.

Wie daraus dann Hilfe wird, mit anderen Worten: wie «Beten funktioniert», lässt sich mit Vernunft allein nicht nachvollziehen. Dass die Übung jedoch eine segens-

reiche Wirkung entfaltet, davon ist Gertrud Hirschi aufgrund von vierzig Jahren Erfahrung überzeugt. Sie hätte anfänglich nur probierhalber so getan als ob, und Kontakt aufgenommen mit dem, von dem sie nicht wusste, ob es existierte. Doch selbst dadurch hätten sich kleine glückliche Zufälle eingestellt, ihre Gesundheit habe sich verbessert, ihre Stimmung sich stabilisiert.

Wobei sie betont, dass es auf die richtige Einstellung ankomme. Auf den Knien in Richtung Himmel um etwas betteln, sei es nicht. «Meine Haltung dem Göttlichen gegenüber ist aufrecht, respektvoll, und ich kommuniziere auf Augenhöhe», schreibt sie im Buch. «So sei es!», möchte man dazu sagen. 🌱



HILFT EINE VOGELSCHEUHE GEGEN DIE VIRENSEUCHE?

Das Wesen einer Pandemie besteht darin, dass sie sich durch Ansteckung überall ausbreitet. Doch längst nicht auf der ganzen Welt gibt es moderne Möglichkeiten der Prävention und Gesundheitsversorgung.

In Kambodscha reagieren einige Bewohner des südostasiatischen Landes mit einer Massnahme, die ihnen gegen andere Arten von Bedrohungen auch schon geholfen hat. Bauern in der Provinz Kampong errichten beim Eingang ihrer Anwesen einen «Ting Mong». Dabei handelt es sich um so etwas wie

eine Vogelscheuche. Die aber soll nicht etwa gegen streunende Tiere helfen, sondern gegen den Anflug von Viren. Vor dem Hof des 55-jährigen Bauern Ton Pheang wacht ein Ting Mong in einem pinkfarbenen T-Shirt und darüber einem Motorradhelm als Kopf. «So lange das Virus bei uns grassiert, werden wir uns auf die Weise schützen», erklärt Ton Pheang. Immerhin: Bis im Herbst 2020 verzeichnete Kambodscha nur wenige hundert Ansteckungen und nicht einen einzigen Toten.



Sorgt eine Vogelscheuche dafür, dass Ton Pheang (l.) nicht an Covid-19 erkrankt?

TEXT: MARTIN FRISCHKNECHT; FOTOS: GETTY IMAGES, ZVG, AFP