

Nachrichten

AUS STADT UND LAND

immer

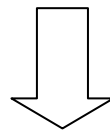
te 6, 7



Langsamer treten

Einkaufslustige werden bis auf Weiteres jeden Samstag in der Getreidegasse von einem auffallend gekleideten Mann eingebremst. Um in der Hektik des Alltags ein Signal zur Entschleunigung zu setzen, praktiziert der Salzburger Qigong-Lehrer Robert Kovar eine zweistündige Gehmeditation. Sie soll zu Gelassenheit und innerem Frieden verhelfen. Kovar: „Die Menschen sind immer irgendwo, aber nie bei sich selbst.“ Kovar sieht die Aktion auch als Beitrag zum Weltfriedenstag am 21. September. **Seiten 12, 13**

Bild: SN/ANDREAS KOLARIK



Langsamgeher bremst Trubel in

Schritt für Schritt. Neugierig beäugt geht ein Salzburger jeden Samstag meditierend durch die Getreidegasse. Die SN hefteten sich an seine Fersen.



Robert Kovar lässt sich durch nichts aus der Ruhe bringen.

Bilder: SNKOLARIK

BARBARA HAIMERL

SALZBURG-STADT (SN). Der Polizist sitzt im Streifenwagen und hupt. Es ist Samstagvormittag und er will mit dem Auto in die Getreidegasse einbiegen. Der Mann, dem das Hupen gilt, reagiert nicht und geht weiter. Langsam. Sehr langsam. Wie in Zeitlupe. Schritt für Schritt.

Er trägt eine schwarze Hose und eine schwarze Jacke. Ein Strohhut verdeckt sein Gesicht. In der Hand hält er einen Schrittzähler. Mit einem „Klack“ signalisiert eine Holzkugel jeden beendeten Schritt. Der Polizist verliert die Geduld. Er steigt aus und schiebt den Mann zur Seite. Der lässt sich nicht aus der Ruhe bringen und geht am Rand weiter.

Die Passanten reagieren belustigt, verunsichert, ratlos. „Ist



das ein Geist oder was?“, murmelt ein Bursche. Ein Rudel Japaner bleibt stehen. „Klack“ macht die Holzkugel, „klick“ machen die Fotokameras. Mittlerweile kommen auch Verkäuferinnen aus den Geschäften, schauen und lächeln.

Jetzt umzingelt eine Gruppe betrunkenen jugendlicher den Mann. Er geht unbeirrt weiter. Schritt für Schritt. Nach einer Stunde hat er 150 Meter zurückgelegt. Für die SN lüftet er seinen Strohhut und das Geheim-

Getreidegasse

„Die Methode des aufmerksamen Gehens ist ein Beitrag zum Frieden.“

Robert Kovar, Qigong-Lehrer

nis um seine Person. Er heißt Robert Kovar und ist Qigong-Lehrer in Salzburg.

„Ich möchte mit dieser Gehmeditation ein Signal zur Entschleunigung setzen“, erklärt der 56-Jährige. Kombiniert mit bewusstem Ein- und Ausatmen sei das aufmerksame Gehen eine der besten Methoden, um dem Alltagstrubel zu entgehen und Ruhe, Gelassenheit und inneren Frieden zu gewinnen. „Man kehrt heim zu sich selbst und kommt dort an, wo man ei-

gentlich sein sollte: im Hier und im Jetzt.“

Kovar will nun jeden Samstag durch die Getreidegasse gehen, um zum langsamen Treten zu animieren. Zugleich will er mit dem aufmerksamen Gehen auch auf seine Homepage aufmerksam machen. Die Adresse prangt auf seinem Rücken: www.shaolin-qigong.net.

Ihm habe Qigong geholfen, eine Lebenskrise zu meistern, sagt Kovar, der 2002 als Einstellungsberater gekündigt hatte. Nun wolle er vielen Menschen, sei es in Wellnesshotels, Kurzentren, Altersheimen oder Schulen die Wohltaten von Qigong vermitteln. Schritt für Schritt.



Robert Kovar trägt einen Korbdeckel, um aufzufallen. Den Anzug hat eine Schneiderin genäht, die lang für Resmann Moden gearbeitet hatte.