



Meinrad Rohner

## Meditation – wozu und wie?

### Was ist Meditation?

Die vielleicht wichtigste Änderung, die uns in unserem Leben möglich ist, betrifft die Frage: Wie bewusst gehe ich durch meinen Alltag? Bewusstheit in unserem Tun und Lassen ist etwas, das wir lernen können. Ein besonders hilfreiches Mittel im Erlernen von Bewusstheit ist Meditation.

Meditation ist eine uralte Praxis. Die ältesten Meditationsfiguren aus dem Indus sind ungefähr 4000 Jahre alt. Es gibt viele unterscheidbare Methoden des Meditierens. Meistens verstehen wir unter Meditation eine Praxis des Stillwerdens, häufig in einer sitzenden oder knienden Haltung.

Auch heute ist Meditation von großer Aktualität. Ein Grund hierfür liegt darin, dass wir uns im Alltag sehr oft in Zuständen von geistiger Rastlosigkeit, anhaltender Unruhe und Zerstreuung oder auch in angestrenzter, geistig verengender Konzentration auf eine Sache befinden. Diese Formen von geistiger Aktivität gehen immer einher mit einer Bewusstseinsverengung, bei der wir uns selbst verlieren. Im Unterschied hierzu ist die in der Meditation eingeübte Qualität von Aufmerksamkeit weder angestrengt noch zerstreut. Diese gesammelte und offene Qualität von Bewusstheit und Präsenz wird meist dadurch eingeübt, dass die Aufmerksamkeit leicht und entspannt immer wieder auf einen Gegenstand, sei es ein Wort, ein Bild, ein Laut, ein Gefühl oder der Atem, gelenkt wird. Ziel ist es, die ungünstigen Geistesgewohnheiten zu verlassen und einen ruhi-

gen, wachen und klaren geistigen Zustand zu finden. Meditation kann daher auch als Sammlung in Stille oder als die Kunst des Verweilens in Stille bezeichnet werden.

So wie es vielfältige Methoden des Meditierens gibt, so sind auch die Gründe, die einen Menschen zum Meditieren bewegen mögen, unterschiedlich. In den religiösen und spirituellen Traditionen, die alle Formen des Meditierens kennen, wird als Hauptmotivation für eine solche Praxis des Stillwerdens die Möglichkeit gesehen, durch das Schweigen des Geistes Kontakt zu einer tieferen oder umfassenderen Wirklichkeit zu finden. Diese Wirklichkeit hat unterschiedliche Namen und wird auch unterschiedlich verstanden. So spricht man vom großen Selbst, vom Grund allen Seins, von Transzendenz, von Gott oder von dem Göttlichen. Schon lange sind aber auch die positiven persönlichkeitsbildenden und gesundheitlichen Wirkungen der Meditation bekannt. So fördert Meditation etwa Kreativität und Gelassenheit und ist eines der wirksamsten Mittel gegen Krankheitssymptome, die mit Stress zusammenhängen. Auf diese Bedeutungen von Meditation werde ich in den folgenden Abschnitten näher eingehen.

Das Wort Meditieren heißt eigentlich Nachdenken. Und so wird es auch heute manchmal gebraucht. Meditation in dem hier angesprochenen Sinne ist jedoch nicht ein Nachdenken über etwas, sondern vielmehr ein bewusstes Dasein, in dem nicht bestimmte Gedanken verfolgt werden, sondern das Bewusstsein zwischen, über oder auch hinter die Gedanken tritt. Der etwas

altmodische Begriff des Gewährseins drückt diese Art der Bewusstheit gut aus. Es ist ein Gewährsein des eigenen Körpers, der nach innen und außen gerichteten Sinne, der Gefühle und Gedanken, ohne an diesen anzuhaften oder sich mit ihnen zu identifizieren. Manchmal wird diese Art der Bewusstheit auch Kontemplation genannt, und auch das Beten kann diese Qualität annehmen. In diesem Falle beschränkt sich das Gebet meist auf wenige Worte. Es hat dann nicht den Charakter einer Fürbitte, durch die der Betende etwas erhalten möchte, sondern einer Erinnerung des Bewusstseins an die Stille des inneren Raumes.

Eine tragende Qualität des meditativen Bewusstseins ist seine Gegenwärtigkeit. Es ist eine Bewusstheit des einfachen Soseins und Istseins im gegenwärtigen Augenblick. Der deutsche Mystiker Meister Eckehart (1260 - 1329) sprach vom ewigen Jetzt.

### **Stille und Spiritualität**

Die Praxis des Meditierens war bis vor kurzem in östlichen Kulturen sehr viel stärker verbreitet und auch verankert als dies in den westlichen Religionen, insbesondere dem Christentum der Moderne, der Fall war. Seit den 60er Jahren kam es jedoch zu einer breiten Begegnung vieler Menschen aus dem Westen mit meditativen Traditionen des Ostens. Viele spirituelle Lehrer aus dem Buddhismus und aus den hinduistischen Traditionen nahmen Schüler aus dem Westen an oder verlegten ihren Wirkungsort nach Europa oder Amerika. Auf diese Weise hat sich die Praxis des Meditierens auch in den westlichen Ländern deutlich verbreitet und diese Begegnung hat auch zu einem erneuerten Interesse an den reichen, jedoch in den Hintergrund getretenen, kontemplativen Praktiken in den christlichen, jüdischen und islamischen Traditionen geführt.

Mit dieser west-östlichen Begegnung hat sich auch das Verständnis von Spiritualität und Religion gewandelt. Mit der Meditation ist die Erfahrungsdimension von Spiritualität im Unterschied zu Schriftgläubigkeit und Glaubensüberzeugungen stärker in den Vordergrund gerückt. Doch was meinen wir, wenn wir von Spiritualität sprechen? Hierzu gibt es mehrere Antwort-

ten. Keine dieser Antworten kann für sich Absolutheit beanspruchen. Vielmehr enthalten alle Elemente von Wahrheit. Eine erste Antwort lautet, dass Spiritualität die Frage nach den letzten Dingen stellt. Woher kommen wir, was ist der Sinn unseres Daseins, wie können wir diesen Sinn erfüllen? Eine weitere Antwort kreist um Erfahrungen, in denen sich etwas Umfassenderes, Tieferes, vielleicht auch Geheimnisvolles oder Unsagbares zeigt. Solche Erfahrungen können uns in einem Menschen, aber auch in der Natur begegnen. Sie können an einem kultischen Ort, aber auch in einem ganz profanen Zusammenhang, im Sport, in der Musik, beim Tanz oder in der Liebe erlebt werden. Sie werden als von etwas Berührtsein, als Offenheit oder auch als Grenzenlosigkeit beschrieben. Erfahrungen dieser Art kommen häufiger vor als wir vielleicht denken. Sie werden nur nicht immer als spirituelle Erfahrungen bemerkt oder so benannt. Mit spirituell werden oft auch die höchsten Entwicklungsstufen einer Disziplin bzw. einer menschlichen Entwicklungsmöglichkeit bezeichnet, sei diese künstlerisch, ethisch, denkerisch, geistig-körperlich oder persönlich-emotional. Eine solche menschliche Ausdrucksform erscheint uns dann begnadet oder von etwas Transzendente durchwirkt.

Mit Blick auf diese Erfahrungsdimensionen von Spiritualität wird das Ziel der Meditation mit Worten beschrieben wie Nichtgetrenntsein, Verbundensein oder Einssein. In der biblischen Überlieferung werden Worte wie Verzückung, Glückseligkeit oder Erlösung gebraucht, während z.B. im Buddhismus von Aufwachen, Erleuchtung oder der großen Befreiung die Rede ist. Dies sind große Ziele. Und doch ist es ein immer wiederkehrendes Thema in den Weisheitstraditionen, dass wir diese Qualitäten nicht irgendwo da draußen oder in der Zukunft finden werden, sondern, dass sie immer schon da sind und nur darauf warten, von uns bemerkt zu werden. In diesem radikalen Sinne ist es keine Suche und kein Streben, das uns der tiefsten Erkenntnis näher bringt, sondern ein Lösen, Öffnen und Hingeben.

Kann uns Meditation wirklich zu diesem Aufwachen führen? Die geistige Ausrichtung, die in der Meditation geübt wird,

erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass wir mit der Grenzenlosigkeit in Berührung kommen. Wie jede andere menschliche Aktivität kann sie jedoch auch unsere Kurzsichtigkeit und Verblendung verlängern, wenn wir uns in einem engen Bewusstsein mit einer bestimmten Praktik identifizieren. Daher gehört wohl mehr als eine meditative Praxis dazu, um auf einem spirituellen Weg weiterzukommen. Ohne meditative Disziplin wird uns jedoch eine wesentliche Fähigkeit fehlen, die darin besteht, uns aus unserer gewohnheitsmäßigen Identifikation mit Empfindungen, Gefühlen und Gedanken herauszulösen. In diesem Herauslösen wächst unsere Fähigkeit, in reinem Gewahrsein zu verweilen, und dies ist eine wichtige Voraussetzung, um mit den tieferen Dimensionen unseres Seins in Berührung zu kommen.

Verstreut über diesen Text finden sich einfache Meditationsübungen, die Anfängern einen ersten Einstieg ermöglichen und die Praxis von Meditationserfahrenen anregen können.

#### Übung 1: Mit der inneren Aufrichtung in Kontakt kommen

Setze Dich auf einen Stuhl, eine Meditationsbank oder ein Kissen. Finde eine innere Haltung von Wachheit und Präsenz. Nimm Dir eine Zeit vor, in der Du in Stille sitzen willst, z.B. zehn oder zwanzig Minuten. Werde Dir bewusst, dass Du sitzt, dass Du Kontakt hast mit dem Boden durch Deine Füße und Beine, dass Du Kontakt hast mit deinen Sitzknochen zum Stuhl oder zum Kissen, dass du Kontakt hast mit Deinen Händen zu Deinen Oberschenkeln. Werde Dir bewusst, dass Dich der Boden und die Sitzfläche trägt und unterstützt. Werde Dir bewusst, dass aus dem Kontakt mit dem Boden und der Sitzfläche eine innere Richtung nach oben entsteht. Sei mit dieser inneren Richtung nach oben. Stell Dir vor, dass Dein Körper und Dein Kopf durchlässig sind und dass die innere Aufrichtung ausgehend vom Kontakt mit dem Boden Deinen oberen Hinterkopf erreichen kann. Du kannst Deine Augenlider schließen, halb offen oder ganz offen lassen; lass jedoch Deine Augen nach innen offen sein, auch wenn Du die Augenlider

schließt. Erlaube Dir, dass Dein Kopf frei auf der Wirbelsäule ruht. Komm immer wieder zurück zum Kontakt mit Deiner inneren Aufrichtung, wenn Deine Gedanken abwandern. Bemerke, wenn Deine Aufmerksamkeit eng wird, komm zurück zu einem offenen Verweilen mit Deiner inneren Aufrichtung.

### **Meditieren und Gesundheit**

Seit Ende der 60er Jahre sind immer mehr wissenschaftliche Studien über die psychologischen und physiologischen Wirkungen der Meditation erschienen. In einem Übersichtsartikel von Michael Murphy und Steven Donovan wurden mehr als 1000 wissenschaftliche Publikationen zu diesem Themenbereich ausgewertet. Die wissenschaftliche Erforschung der Meditation ist mittlerweile zu einem anerkannten Gebiet der medizinischen und psychologischen Forschung geworden. Im Spektrum der therapeutischen Methoden wird das Erlernen der Meditation der Verhaltensmedizin zugeordnet, die die gesundheitliche Selbstfürsorge und Selbstheilung, aber natürlich auch die Prävention fördert und unterstützt. Sie tritt in dieser Sicht als drittes Standbein der Heilkunst neben die Behandlung mit Medikamenten und operativen und manuellen Heilprozeduren.

Ein beträchtlicher Teil der frühen Studien wurde an Praktizierenden der Transzendentalen Meditation (TM) durchgeführt. Das hatte damit zu tun, dass die Anhänger dieser Meditationsrichtung, die von Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008) begründet worden war, sich selbst aktiv um ihre Erforschung bemühten. Weitere wichtige Rollen haben Herbert Benson, emeritierter Professor und Kardiologe an der Harvard Medical School sowie Jon Kabat-Zinn, emeritierter Professor für Medizin an der University of Massachusetts, gespielt. Sie haben nicht nur zahlreiche Studien selbst geleitet, sondern auch Ausbildungsprogramme für Berufe im Gesundheitswesen sowie Trainingsprogramme für Patienten begründet und populär gemacht. Auf diese Weise wurde die Meditation zu einem zentralen Bestandteil der Mind-Body-Medicine, also einem Verständnis der Medizin, in dem Geist und

Körper untrennbar zusammen wirken.

Wissenschaftlich untersucht wurden nach Herbert Benson die positiven Effekte der Meditation u.a. auf Herz- und Kreislaufprobleme, insbesondere Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen, auf Asthma, Schlaflosigkeit, unterschiedliche Schmerzzustände, auf Drogen- und Alkoholmissbrauch und auf den Umgang mit Krankheiten wie Krebs oder AIDS. Festgestellt wurde, dass die physiologische Wirkung der Meditation als eine Art Entspannungseffekt beschrieben werden kann, der den häufig chronisch gewordenen Stressreaktionen durch eine Stärkung des Parasympathikus direkt entgegenwirkt. Dabei verlangsamen sich Atemfrequenz und Puls, der Blutdruck sinkt und der Muskeltonus nimmt ab. Entsprechend sinken die Anteile der Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol im Blut. Aufgrund dieser physiologischen Veränderungen ist Meditation allgemein sehr hilfreich für stressbedingte Krankheits-symptome.

Beträchtliche Aufmerksamkeit haben auch die während der Meditation sich verändernden Gehirnwellen auf sich gezogen. In einem meditativen Zustand werden am häufigsten Alpha-Wellen (8-13,9 Hz) beobachtet, die in der Meditation mit einem wachen, jedoch entspannten Bewusstseinszustand assoziiert sind. Im normalen Tagesablauf werden sie beim Einschlafen oder beim Aufwachen beobachtet. Daneben kommen in der Meditation auch Theta-Wellen (4-7,9 Hz) vor, die sonst in den Traumphasen des Schlafs beobachtet werden. Eher kurz treten in der Meditation, wenn sie überhaupt vorkommen, langsame Delta-Wellen (0,1-3,9 Hz) auf. Im normalen Schlaf sind sie mit den traumlosen Phasen assoziiert. In der Meditation scheinen sie mit eher seltenen kurzen Phasen von tiefer Versenkung und Gedankenfreiheit einherzugehen. Im normalen, nicht meditativen Bewusstseinszustand überwiegen Beta-Wellen (14-100 Hz).



Besonders hervorzuhebende psychologische Wirkungen der Meditation sind eine größere emotionale Ausgeglichenheit und damit eine Abschwächung von emotionaler Reaktivität sowie Verringerung von Ängstlichkeit und Erhöhung des Selbstvertrauens. Aus diesem Grunde ist Meditation zu einer zunehmend anerkannten Ergänzung von psychotherapeutischen Behandlungen geworden. In mentaler Hinsicht wurden u.a. eine Verbesserung der Aufmerksamkeitslenkung, eine Erhöhung des auditiven und visuellen Wahrnehmungsvermögens, verbesserte Gedächtnisleistungen und eine Zunahme von Kreativität beobachtet. Gezeigt wurde ebenfalls, dass regelmäßiges Meditieren die positive Weiterentwicklung der Persönlichkeit im Erwachsenenalter fördert.

Faszinierend sind Untersuchungen an Menschen mit langjähriger Erfahrung in der Meditation. Solche Menschen erlangen teilweise eine erstaunliche Kontrolle über physiologische und mentale Prozesse. Herbert Benson beispielsweise untersuchte drei tibetische Mönche, die bei Temperaturen nahe dem Gefrierpunkt, nur mit einem Lendenschurz bekleidet, in nasse kalte Tücher gewickelt wurden. Diese Mönche waren fähig, durch eine Verbindung von tiefer geistiger Ruhe und der Visualisierung von kosmischer Wärme, die durch ihren Körper strömte, ihre Körpertemperatur so zu beeinflussen, dass sie keinen Schüttelfrost und keine Unterkühlung erlitten, sondern im Gegenteil die Tücher sich erwärmten und trockneten.

### Übung 2: Bewusstes Hören

Werde Dir bewusst, dass es um Dich herum Geräusche und Töne gibt. Lass die Geräusche und Töne zu Dir herankommen. Sei einfach mit dem, was Du hörst, ohne Dich auf ein bestimmtes Geräusch oder einen bestimmten Ton zu konzentrieren. Beobachte Deine Tendenz, die Geräusche

und Töne zu benennen und über sie nachzudenken. Wenn Du dies bemerkst, lass das Benennen und Nachdenken wieder los. Sei einfach offen und nimm alles auf, was Deine Ohren erreicht. Bemerke, wenn gewisse Geräusche oder Töne in Dir Gefühle auslösen, z.B. von Wohl oder Unwohl. Nimm diese Gefühle wahr, aber vertiefe sie nicht. Komm immer wieder zurück zu Deiner Bewusstheit, zu Deinem offenen Gewahrsein.

### **Meditatives Sitzen**

Klassische Meditationshaltungen und -bewegungen sind das Sitzen oder Knien, das Stehen oder Liegen, und als bewegte Form das Gehen. Jede dieser Körperhaltungen und Bewegungsformen kann als Geste verstanden werden. Eine sitzende Meditationshaltung wird besonders oft gewählt. Sie symbolisiert Wachheit sowie den gleichzeitigen Kontakt zur Erde, zum Grund, und die Richtung nach oben, in die Unendlichkeit.

Eine mühelos aufrechte Sitzhaltung unterstützt uns darin, in einen präsenten und offenen Bewusstseinszustand zu kommen. Für viele Menschen ist das leichter gesagt als getan. Im Laufe von Jahren und Jahrzehnten haben wir uns Sitzgewohnheiten zugelegt, bei denen der Kontakt zum Untergrund ungleich verteilt ist, das Becken entweder nach vorne oder nach hinten gekippt wird, der Körper in sich eingesunken ist, und der Kopf in den Nacken oder auf den Kehlkopf gedrückt wird. Bei solchen Sitzgewohnheiten sind viele Muskeln unnötig angespannt, der natürliche Rhythmus des Atems und die Blutzirkulation sind gestört, und die natürlichen Aufrichtkräfte im Körper arbeiten nur eingeschränkt. Diese Sitzgewohnheiten wirken sich auch auf unseren Gefühlszustand und unsere Bewusstheit aus. Um zu einer nicht angestrengten, balancierten und aufrechten Sitzhaltung zu kommen, nützt es uns nichts, den Körper nach oben zu strecken. Schon nach kurzer Zeit hat die alte Gewohnheit diesen unzweckmäßigen Versuch zur Aufrichtung wieder eingeholt. Zu einer



guten Sitzhaltung finden wir nicht dadurch, dass wir uns in einer bestimmten Position zu halten versuchen und uns entsprechend muskulär anstrengen, sondern vielmehr durch Selbstwahrnehmung, Innehalten und gedankliche Ausrichtung. Hierzu im Folgenden einige erste orientierende Hinweise.

Wir gehen aus von einer offenen Bewusstheit zu dem, was ist, zu dem, wie wir im Moment sitzen. Wir sind uns bewusst, dass unsere Sinneswahrnehmungen, Körperempfindungen, Hören, Sehen, Schmecken, Riechen im Kopf ankommen. Wir nehmen sie wahr, ohne uns in sie einzumischen. Wir stellen uns unseren Kopf als durchlässig, offen und aufnahmebereit vor. Mit dieser aufnehmenden offenen Haltung können wir uns nun den äußeren Bedingungen des Sitzens zuwenden.

Sitzen ist möglich auf einem Stuhl oder einem Sitzkissen, aber auch in einer gleichzeitig knienden wie sitzenden Haltung auf einer Meditationsbank (siehe die Abbildungen). Im Allgemeinen hilft es, wenn die Knie etwas tiefer liegen als das Hüftgelenk, da die Aufrichtung von Becken und Wirbelsäule dadurch erleichtert wird.

Je nach Sitzhaltung haben Füße und Beine, das Becken und die Hände einen unterschiedlichen Kontakt zum Untergrund. In jedem Falle aber ist der Kontakt zum Boden bzw. zu den Sitzflächen elementar für die gesamte Sitzhaltung. An diesen Kontaktstellen begegnet das Körpergewicht bzw. die Gewichtskraft des Körpers mit seiner Richtung nach unten dem Boden, von dem eine entgegengesetzte Kraft und Richtung nach oben ausgeht (die physikalische Bodenreaktionskraft). Uns dieser nach oben gerichteten Kraft des Bodens bewusst zu werden und sie zuzulassen und aufzunehmen ist ein erster Schritt zu gutem Sitzen. Diese Aufwärtsrichtung aus dem Kontakt von Körper und Boden kann auch äußere Unterstützung genannt werden. Sie kann umso besser wirken, je klarer der Kontakt der Füße und der Sitzknochen zum Boden, und der Hände z.B. zu den Oberschenkeln vorhanden ist.

Die äußere Unterstützung durch den Boden wird aufgenommen durch das innere Unterstützungssystem, bestehend aus dem knöchernen, knorpeligen und muskulären Stützsystem des menschlichen Körpers. Ein wichtiger Zweck dieses Stützsystems besteht in der Unterstützung und dem Schutz des Kopfes auf der Wirbelsäule. Wir können diesen Prozess der inneren Aufrichtung ermöglichen und anleiten durch Gedankenbilder wie: Mein Kopf findet seine Balance auf der Wirbelsäule durch seine innere Richtung zum oberen Hinterkopf (der Krone des Kopfes, wie die Engländer sagen). Mein Körperstamm findet seine Länge zwischen Sitzknochen und oberem Hinterkopf. Mein Brustkorb findet seine Weite zwischen den beiden Armen und zwischen Brustbein und Rücken. Meine Schultern ruhen auf dem Brustkorb. Mit solchen und weiteren gedanklichen Selbstanweisungen können wir zu einer Sitzhaltung finden, die gleichzeitig leicht und stabil ist. Das Stillwerden unseres Bewusstseins wird hierdurch direkt unterstützt.

Die innere Aufrichtung ist ein ständiges Wechselspiel zwischen der Balance und Ausrichtung des Kopfes auf der Wirbelsäule, der Länge und Weite des Körperstammes (Rumpf) und der Unterstützung durch Beine und Arme. Diese natürliche und ruhige Balance von Geist und Körper als kontinuierlichen Prozess zuzulassen, wird insbesondere durch die Anwendungen der Prinzipien der Alexander-Technik, die hier nur angedeutet wurden, ermöglicht. Für das praktische Erlernen dieser Prinzipien empfehle ich Unterricht in F. M. Alexander-Technik bei einem ausgebildeten Lehrer. Die Prinzipien der Alexander-Technik können auch in anderen Meditationsformen wie dem meditativen Stehen oder Gehen sowie in allen anderen Aktivitäten des Lebens angewendet werden.

Das meditative Sitzen kann auch als eigenständige Meditationsform verstanden werden. Das Meditationsobjekt, zu dem wir immer wieder zurückkehren, ist dann die innere Aufrichtung und innere Aufwärtsbewegung (siehe hierzu auch Übung 1).

## **Bewusstheit im Alltag**

Der Sinn der Meditation besteht im bewussten Dasein. Meditation im Sitzen ist daher nur eine besondere Form des Meditierens. Wir können in jedem Augenblick unseres alltäglichen Handelns entweder unbewusst oder bewusst sein. Bewusstheit heißt hier nicht einfach, dass wir die Handlung logisch durchplanen oder über die Handlung nachdenken, während wir sie tun. Bewusstheit heißt hier vielmehr, dass wir in dem Moment des Handelns uns bewusst sind, dass wir handeln, dass wir ein Gewahrsein von jedem Augenblick des Handelns oder auch Ruhens haben. Das schließt selbstverständlich nicht aus, Handlungen gut zu durchdenken, überzeugende Gründe für sie zu haben und sinnvolle Ziele anzustreben. Bewusstheit unterstützt auch die Qualität unseres vernünftigen Denkens und Vorausschauens und steht keinesfalls im Widerspruch zu ihr. Bewusstheit meint jedoch primär, dass ich in dem Moment des Tuns mit mir selbst, meinem Geist, meinem Fühlen, meinem Körper, und mit meiner Umwelt in Kontakt bin.

Im Kontakt mit mir selbst kann ich sein, während ich am Computer sitze, während ich telefoniere, während ich zuhöre oder spreche, während ich eine Mahlzeit zubereite, das Geschirr spüle oder das Badezimmer putze. Es ist dieser Kontakt zu mir selbst und meiner Umwelt, durch den der Alltag und das tägliche Tun Tiefe gewinnen kann. Innere Freiheit kann sich verbinden mit der ganzen Fülle des erlebten Daseins.

Sehr einfache Handlungen wie z.B. das Trinken eines Glases Wasser sind besonders dazu geeignet, diese Bewusstheit zu üben und zu praktizieren. Die folgenden Sätze können helfen, diese Gegenwärtigkeit beim Trinken zu üben.

### **Übung 3: Ein Glas Wasser trinken**

Ich bin mir bewusst, dass ich die Absicht habe, einen Schluck Wasser zu trinken.

Während ich zu dem Glas greife, bin ich mir bewusst, ich ergreife das Glas.

Während ich das Glas zum Mund führe, bin ich mir bewusst, dass sich meine Hand mit dem Glas zu meinem Mund bewegt.

Während ich einen Schluck trinke, bin ich mir bewusst, dass das Wasser aus dem Glas in meinen Mund fließt.

Während ich schlucke, bin ich mir bewusst, dass das Wasser durch meine Kehle fließt.

Während ich das Glas zurückstelle, bin ich mir bewusst, dass sich meine Hand mit dem Glas zum Tisch zurückbewegt.

Der buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh, der im Zuge des Vietnam-Krieges aus seiner Heimat nach Frankreich ins Exil ging, hat eine ganze Anzahl ähnlicher Meditationen zu alltäglichen Tätigkeiten aufgeschrieben. Tami Simon, die Begründerin und Leiterin des spirituellen Hörbuchverlages SoundsTrue, zählt es zu ihren beeindruckendsten Erlebnissen mit einem Interviewpartner, als sie Thich Nhat Hanh in einer Interviewpause beim vollständig bewussten und unafektierten Essen einer Banane zusah.

Bewusstheit im Alltag ist das beste und einfachste Mittel gegen Stress und seine gesundheitsschädigenden Folgen, das uns zur Verfügung steht. Freilich erfordert diese Bewusstheit, dass wir aus der gewohnten Hektik und dem bloßen Reagieren auf äußere oder innere Reize heraustreten. Dies ist uns möglich durch bewusstes Innehalten, bewusstes Stoppen der Gewohnheitsenergie, die uns häufig wie Automaten oder Schlafwandler durch den Tag gehen lässt. Dieses Innehalten, das in der Alexander-Technik auch als "Inhibition" bezeichnet wird, ermöglicht uns, die Qualität und innere Ausrichtung in unserem Tun frei zu wählen. Es kann dabei etwas entstehen, was manchmal als Verwandlung des Alltags bezeichnet wird, in religiösen Traditionen sogar als "Heiligung des Alltags". Ob wir dies ganz profan im Rahmen der Alexander-Technik, die von ihrer Herkunft her kein spiritueller Weg ist, prak-



tizieren oder im Rahmen einer religiösen Tradition wie beispielsweise der buddhistischen Achtsamkeitslehre, spielt vielleicht für unsere Motivation eine Rolle, jedoch nicht für die Qualität von Bewusstheit, die dabei entstehen kann.

## Herz und Kopf

Unser Handeln und unsere gedankliche Aktivität sind immer unterlegt und begleitet von mehr oder weniger deutlich gespürten Gefühlen und Stimmungen. Bedrückung oder Unwohlsein, Ärger oder Ängstlichkeit sind normale Begleitererscheinungen unseres Lebens und häufig auch wichtige Orientierungshilfen. Wenn sie unser Gefühlsleben jedoch unmoderiert und andauernd bestimmen, so beeinträchtigen sie fast unausweichlich die Klarheit unseres

Denkens. Zuversicht, Ausgeglichenheit und Freude dagegen fördern direkt unsere geistige Aktivität. Dies gilt sowohl für das Nachdenken über einen Gegenstand oder eine Aufgabe als auch für die meditative Stille. So wie uns eine gute Sitzhaltung darin unterstützt, innere Stille zu finden, so führt uns ein ausgeglichener und aufbauender Gefühlszustand in die Klarheit des Geistes.

Stress und belastende Gefühle sind ein ganz normaler Teil unseres Lebens. Mit diesen Begebenheiten bewusst und konstruktiv umzugehen, ist daher ein elementarer Bestandteil einer bewussten Lebensgestaltung und Voraussetzung für die Öffnung zu den tieferen Dimensionen unseres Seins. Es kann daher sinnvoll und auch notwendig sein, eine Meditationssitzung mit der Klärung eines inneren Konfliktes oder einer Belastung einzuleiten.

Die folgenden drei Schritte haben sich bewährt, um zu einer Klärung von belastenden Gefühlen und zu Gleichmut und Zuversicht zurückkommen zu können. Gefühle haben immer einen Bezug zu bestimmten Situationen und verweisen auch gleichzeitig auf die Bedeutung unserer Erfahrung. Die drei Klärungsschritte können also wie folgt ausschauen:

1. Ich werde mir über mein Fühlen bewusst, ohne es zu bewerten, ohne die Gefühle zu ignorieren oder zu verstärken.
2. Ich benenne für mich den Kontext bzw. die Situation, auf die das Gefühl bezogen ist. Ich verzichte auf Erklärungen, Rechtfertigungen, Vorwürfe an andere oder mich selbst.
3. Ich frage mich, worum es mir eigentlich geht. Was ist meine tiefere Orientierung in der gegenwärtigen Situation? Erlaubt mir meine Präsenz und mein grundlegendes Wohlwollen mir selbst und anderen gegenüber zu einer inneren Freiheit zurückzukehren, auch wenn die äußeren oder inneren Umstände schwierig und herausfordernd sind?

Diese innere Klärung kann häufig dazu führen, dass ich das Vorgefallene mit neuen Augen sehen kann und ich aus dem Verstehen von mir selbst und anderen zu einer ausgeglicheneren und unbelasteten Haltung zurückkehren kann. Daher ist in Situationen, in denen ich aufgewühlt, unruhig, verärgert oder ängstlich bin, eine solche Klärung zu Beginn einer Meditation hilfreich, um in einen Zustand zu kommen, der nicht völlig von einem rastlosen inneren Dialog besetzt ist.

#### Übung 4: Der Raum des Herzens

Bringe Deine Aufmerksamkeit in den Raum Deines Herzens. Bemerkest Du Gefühle wie Groll, Ängstlichkeit oder Schmerz, die Dich eng werden lassen? Sei einfach mit diesen Gefühlen und der Enge in Deinem Herzraum. Bemerkest Du Gedanken wie Rechtfertigungen, Vorwürfe oder Bewertungen, die diese Gefühle verstärken, so stoppe diese und lege sie beiseite. Bemerkest Du, dass Du sehr stark aufgewühlt bist, und Deine Gedanken nicht leicht zur Seite legen kannst, so versuche eine innere Klärung, wie sie in Abschnitt 6 beschrieben ist. Nach einer solchen Klärung kannst Du zurückkehren, zu dem, was ist. Verweile damit.

Bemerkest Du Gefühle wie Wohl- oder Zufriedensein, die Dich weit und offen

werden lassen? So verweile mit der Weite und Offenheit Deines Herzens.

Wenn Du beginnst, Deine Enge oder Weite zu kommentieren, so lasse diese gedankliche Aktivität und komm zurück zur Bewusstheit von dem, was ist.

#### Hinweise für die Praxis

Es gibt praktische Gesichtspunkte, die helfen können, eine fruchtbare Meditationspraxis zu entwickeln. Jeder von uns hat seine individuellen Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen, die bei der Entwicklung einer eigenen Praxis berücksichtigt werden wollen. In diesem Sinne verstehen sich die folgenden Gesichtspunkte als Anregungen. Erforderlich ist jedoch in jedem Falle ein inneres Ja zur Entwicklung einer Praxis des Stillseins, das so kräftig ist, dass es auch Zeiten von inneren Widerständen, Zweifeln und Unlust überdauern kann.

Regelmäßiges Üben ist sehr empfehlenswert. Dabei hilft es, eine gleichbleibende Zeit des Tages zu wählen, sei es am Morgen, sei es am Mittag, sei es am Abend, die mir möglichst jeden Tag zu diesem Zweck zur Verfügung steht. Ein Zeitraum von zwanzig Minuten ist bereits gut geeignet, um in einen tieferen Zustand zu kommen.

Im Prinzip ist es möglich, in ganz unterschiedlichen äußeren Umgebungen innere Stille zu finden, sei es in der Wohnung oder im Freien, sei es im Bus oder auf dem Fahrrad. Für eine tägliche Sitzmeditation hilft es jedoch, eine Ecke oder einen Raum in der Wohnung zu haben, der von den Mitbewohnern für diese Zeit als Ort der Stille respektiert wird. Ein regelmäßig zu diesem Zwecke gebrauchter Ort kann seine Atmosphäre im Laufe der Zeit verändern.

Unterstützend kann eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten sein, die sich regelmäßig zur Meditation trifft. Werden religiöse Symbole und Gesten verwendet, so muss der Einzelne für sich selbst entscheiden, ob er sich mit diesen wohl fühlt.

Körperliche Übungen wie Dehnen oder Kräftigen, wie sie z.B. im Yoga, Qi-Gong oder in anderen Bewegungsformen praktiziert werden, können eine meditative Sitzpraxis unterstützen, wenn sie dieser vor-



ausgehen. Die geistige Sammlung im Sitzen wird dann durch die geistige Sammlung im Bewegen bereits eingeleitet.

Die Lektüre von Texten von Lehrern und Meistern des Meditierens wirkt motivierend und hilft der eigenen geistigen Ausrichtung, dem Umgang mit Schwierigkeiten und dem Verständnis von Erfahrungen, die in der Stille entstehen können. Im letzten Abschnitt dieses Textes habe ich eine kleine Auswahl von Lese- und Hörbüchern zusammengestellt, die ich empfehlen kann.

Eine sehr schöne Praxis besteht darin, die Meditation einem Zweck zu widmen, sei es dem eigenen, persönlichen und spirituellen Wachstum, einem oder mehreren anderen Menschen oder einer umfassenden Wesenheit oder Qualität.

Der Übergang von einer Sitzmeditation in den nachfolgenden Alltag gewinnt dadurch, dass wir ihn möglichst bewusst gehen. Häufig ist dieser Übergang nämlich etwas kritisch, da die Versuchung sehr groß ist, die meditative Bewusstheit einfach fallen zu lassen und sich wieder ganz dem unbewussten Tun zu überlassen.

#### Übung 5: Gedanken beobachten

Werde Dir bewusst, dass Du Dich in einem ständigen Gedankengang befindest, einem inneren Kommentieren oder inneren Dialog, einer inneren Erzählung oder einer Abfolge von mehr oder weniger unzusammenhängenden Gedankenketten. Sei Dir einfach bewusst, dass diese Gedanken kommen und auch wieder gehen. Bemerke Pausen zwischen Gedanken und Wörtern. Verweile in diesen Gedankenpausen. Wenn Du in Deine Gedanken abtauchst, freue Dich über den Moment, in dem Du bemerkst, dass Gedanken da sind, den Moment, in dem Du wieder aufwachst und Deiner Gedankentätigkeit wieder zuschauen kannst.

© 2009 Meinrad Rohner

## Danksagung

Ich bedanke mich herzlich bei Luzian Dreher, Margot Rohner und Murad Khasawneh für ihre Hilfe beim Verfassen dieses Textes und zahlreiche inhaltliche Anregungen sowie bei Jutta Schäfer-Bossong und Elisa Ruschmann für Ihre aufmerksame Lektüre des fertigen Textes und ihre zahlreichen wertvollen Änderungsvorschläge. Einen besonderen Dank möchte ich an Martina Ingerfeld für ihre gedankenvollen Zeichnungen aussprechen.

## Lese- und Hörhinweise

- Anselm Grün: Der Himmel beginnt in dir. Das Wissen der Wüstenväter für heute, Verlag Herder, Neuausgabe 2008
- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung, Fischer Taschenbuch, 2006
- Roger Walsh: Die Erfahrung gelebter Spiritualität. Sieben Wegweiser zum Erwachen, Theseus Verlag, 2008
- Shunryu Suzuki: Zen-Geist, Anfänger-Geist, Theseus Verlag, 2008 (auch als Hörbuch erhältlich)
- Thich Nhat Hanh: Frei sein, wo immer du bist, Theseus Verlag, 2002 (auch als Hörbuch erhältlich)
- T. K. V. Desikachar: Über Freiheit und Meditation. Das Yoga Sûtra des Patanjali. Eine Einführung, Verlag Via Nova, 2006

## Weitere Quellen

- Michael Murphy, Steven Donovan: The Physical and Psychological Effects of Meditation, Institute of Noetic Sciences (IONS), 1999 - 2004 (<http://www.noetic.org>)
- Herbert Benson: The Relaxation Response, Harper Torch, Neuausgabe 2000
- Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard, Marco Morelli: Integral Life Practice, Integral Books, 2008

### Weitere Informationen

- Mehr Informationen über die Alexander-Technik und ihre Anwendungsgebiete finden Sie auf meinen Internetseiten [www.nachinnen-nachausen.de](http://www.nachinnen-nachausen.de)
- Ich freue mich über Kommentare und Fragen zu meinen Artikeln.
- Wenn Sie mir Ihre Email-Adresse mitteilen, informiere ich Sie gelegentlich über neue Artikel. Eine Übersicht über alle bisher erschienenen Artikel und andere Publikationen finden Sie auf meinen Webseiten [www.nachinnen-nachausen.de/artikel.htm](http://www.nachinnen-nachausen.de/artikel.htm)

**Mehr zu Meinrad Rohner:** In der *Edition Nach Innen – nach Außen* veröffentliche ich Texte zu einer bewussten Lebensgestaltung. In meiner Beratungs- und Unterrichtspraxis in Maintal (Bischofsheim) begleite und unterstütze ich Menschen, die konstruktiv mit den Herausforderungen ihres Lebens und Konflikten umgehen möchten und die Gefallen am persönlichen Wachsen gefunden haben oder finden wollen. Dabei lasse ich mich leiten von der Idee, dass die Qualität unseres Kontakts zu unserem Inneren, zu unseren Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Bedürfnissen, Wünschen und unserer tieferen Orientierung der Nährboden für unser Handeln nach außen ist. Hilfsmittel, die mich darin unterstützen, bewusst mit mir selbst umzugehen und die ich auch in meinen Beratungen und meinem Unterricht verwende, sind das dialogische Verstehen, die Alexander-Technik, Meditation und das Kohärenz-Training, bewusstes Sehen und Vorstellen sowie die integral inspirierte Theorie und Praxis. Auf meinem eigenen Weg habe ich viel von anderen Menschen und Lehrern gelernt. Darüber hinaus ist mir der Umgang mit meiner Sehbehinderung und Erblindung ein besonders beharrlicher Lehrmeister. Neben Einzel- und Gruppenunterricht berate und coache ich auch sehr gerne am Telefon.

---

### Edition Nach Innen – nach Außen

Dr. Meinrad Rohner  
Breulgasse 22  
63477 Maintal, Deutschland



Telefon (0049) 06109 - 76 20 34  
[meinrad.rohner@nachinnen-nachausen.de](mailto:meinrad.rohner@nachinnen-nachausen.de)  
[www.nachinnen-nachausen.de](http://www.nachinnen-nachausen.de)

---

persönlich wachsen - im Gespräch, in Bewegung, im Handeln, in Stille  
Lebens- und Konfliktberatung · Kommunikation und persönliche Entwicklung  
Alexander-Technik · Meditation · HeartMath® -Produkte und -Coaching

---