

Meditation

Tankstelle

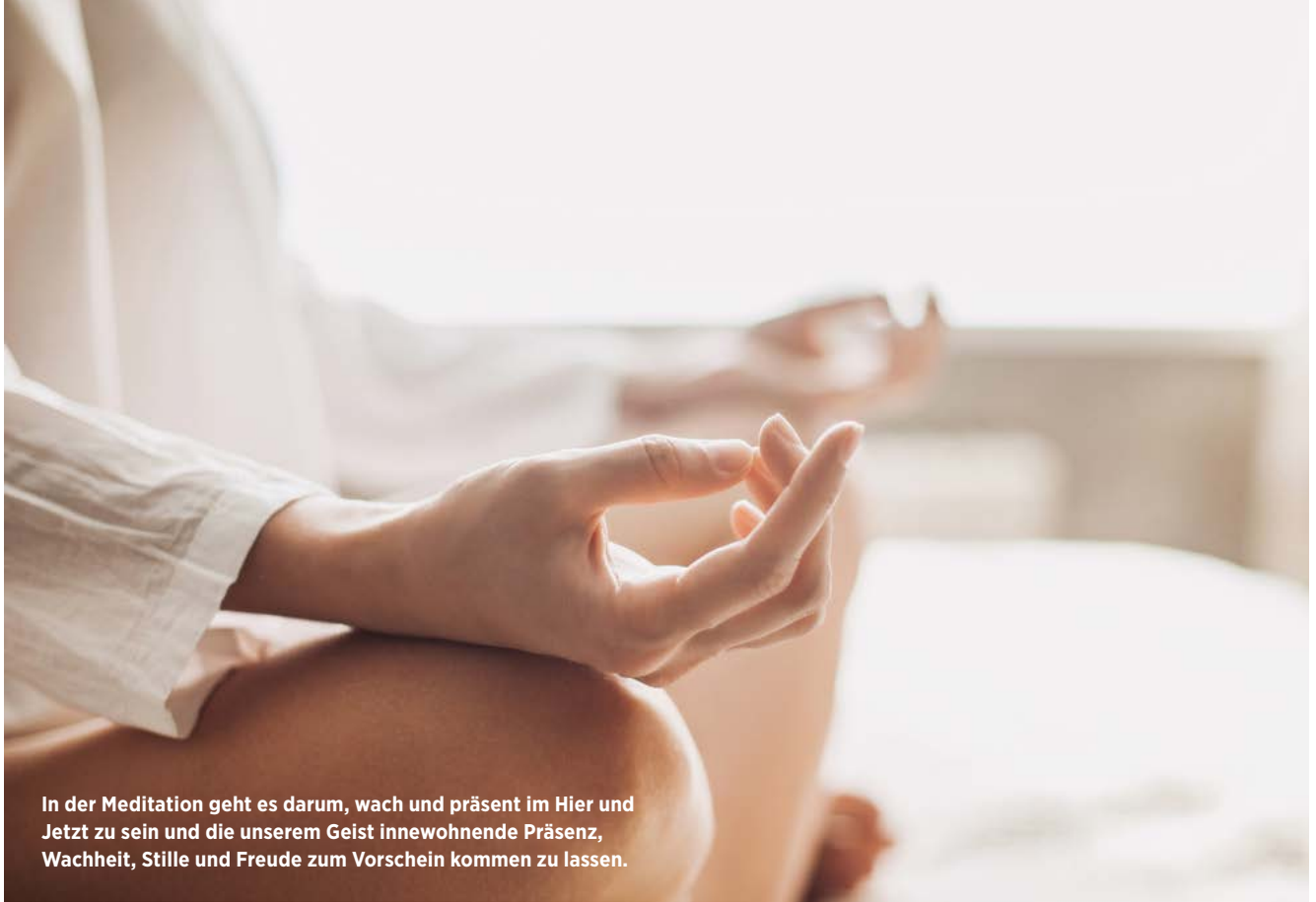
für die

Seele

In unserer hektischen Zeit bietet Meditation eine Oase der Stille und den Raum, sich zu spüren. Ihre gesundheitsfördernde Wirkung hat sie zu einem Top-Thema in der Forschung aufsteigen lassen. In vielen Schulen und Firmen gehört Meditation mittlerweile zum Programm. Die eine „richtige“ Meditationsmethode gibt es nicht: Manche sind auf der spirituellen Suche, andere wünschen sich nur Entspannung.

TEXT: IRISA S. ABOUZARI





In der Meditation geht es darum, wach und präsent im Hier und Jetzt zu sein und die unserem Geist innewohnende Präsenz, Wachheit, Stille und Freude zum Vorschein kommen zu lassen.

Der Duden unterscheidet beim Begriff Meditation eine weltliche Bedeutung – die „sinnende Betrachtung“ – und eine spirituelle, nämlich die „mystische, kontemplative Versenkung.“ Gemeinsam ist den meisten Formen der Meditation die sogenannte „Entspannungsreaktion“ durch die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems; ein Begriff, den der Kardiologe Herbert Benson in den 1970er Jahren geprägt hat. Der Meditierende zieht sich in der Regel an einen ruhigen Platz zurück, die Augen sind geschlossen oder der Blick ruht auf einem Punkt auf dem Boden. Meistens wird die Aufmerksamkeit auf ein Konzentrationsobjekt gelenkt. Das kann ein Mantra sein, eine Kerze, der Atem, ein Name Gottes oder eine Bibelstelle.

Der weltbekannte Biologe Rupert Sheldrake erläutert in seinem Buch „Die Wiederentdeckung der Spiritualität“, weshalb das so gemacht wird: „Während ein Teil des Geistes mit der Wiederholung des Mantras oder der

„Eine der größten Stärken der Meditation ist ihr Potenzial für die persönliche Entwicklung“

Beobachtung des Atems beschäftigt ist, setzt ein anderer seine üblichen Aktivitäten fort. Normalerweise nimmt uns ein ständiger Strom von Gedanken und Empfindungen innerlich vollkommen in Anspruch. Mit dem Mantra oder der Atmung haben wir nun aber einen weiteren Fokus für unsere Aufmerksamkeit, einen anderen Bezugspunkt für den Geist und damit wird dieser Strom unterbrochen.“ Dieser endlose Gedankenstrom wird in der Wissenschaft „Default Mode Netzwerk“ (DMN) genannt. Man vermutet, dass wir so Erfahrungen verarbeiten, um daraus zu lernen. Doch im Dauerstress wird aus den kreisenden Gedanken leicht ein Grübeln – eine Vorform der

Depression. Meditation als Schulung des Geistes ermöglicht dem „DMN“ eine Pause.

ASIATISCHE UND CHRISTLICHE TRADITION

In der ganzen Welt meditieren Menschen seit ewigen Zeiten, sei es am Lagerfeuer oder an einem heiligen Ort. Der kulturelle Austausch durch Reisen und Handel, Bestseller-Bücher (zum Beispiel „Autobiografie eines Yogi“ von Paramahansa Yogananda), prominente Vorbilder wie die Beatles, die beim Maharishi Mahesh Yogi Transzendente Meditation erlernten, und auch tragische Umstände wie die Flucht des Dalai Lama aus Tibet, trugen einen großen Teil zur Verbreitung asiatischer Meditations-techniken im Westen bei.

Unser großes Interesse vor allem an asiatischen Traditionen ist möglicherweise damit zu erklären, dass die Kirche mit ihren zum Teil veraltet scheinenden Strukturen bei vielen Menschen an Attraktivität verloren hat. Die mystische Seite des Christen-

tums wird erst seit einigen Jahrzehnten wieder mehr entdeckt. Wer sich im Mittelalter die Freiheit nahm, über seine innige Beziehung zu Gott zu schreiben, geriet leicht ins Visier der Inquisition. Auch vor berühmten Persönlichkeiten wie Meister Eckehart machte sie nicht halt. Im Zeitalter der Aufklärung wurde Mystik als unvernünftig abgelehnt. In Freuds psychoanalytischem Menschenbild waren mystische Erlebnisse sogar Anzeichen für Wahnvorstellungen. Erst mit dem transpersonalen Psychologen Abraham Maslow, der sogenannte Metabedürfnisse wie Wahrheit, Bewusstseinsweiterung, mystische Erfahrung und das Einssein mit sich und Gott ernst nahm, fand die Mystik in der Psychologie einen ehrenvollen Platz.

MEDITATION UND ERLEUCHTUNG

Ursprünglich war das wichtigste Ziel der Meditation religionsübergreifend das Verschmelzen mit dem Göttlichen, auch Erwachen oder Erleuchtung genannt. Die Zen-Buddhisten nennen diesen Zustand Satori, die Yogis Samadhi, die christlichen Mystiker Unio mystica (Einswerdung mit Gott) und die Hinduisten Sat-Chit-Ananda – ein Bewusstsein in Glückseligkeit. Die Beschreibungen des Phänomens Erleuchtung ähneln sich: Die Orientierung in Zeit und Raum schwindet, der Meditierende empfindet voller Ehrfurcht ein Gefühl des Einsseins mit dem Kosmos.

Bis zur Erleuchtungserfahrung kann es viele Jahre dauern, eine Garantie dafür gibt es nicht und die Erleuchtung kennzeichnet auch nicht das Ende einer Reise: Im Buddhismus geht es beispielsweise nach dem „Erwachen“ mit einer hohen Selbstverpflichtung zu gelebtem Mitgefühl im Alltag weiter.

Erfahrene spirituelle Lehrer können den Transformationsprozess

einleiten und beschleunigen, wenn der Schüler bereit ist. „In der Tradition des tibetischen Buddhismus geschieht die Übertragung nicht allein durch Worte“, sagt Rupert Sheldrake. „Sie erfordert den lebendigen Kontakt. Es handelt sich um eine Art Resonanz, die den Lehrer in die Lage versetzt, etwas von seinem eigenen in der Person zu erwecken, die er in die Lehre einweiht.“

WIE WIRKT MEDITATION?

Manche Menschen, die meditieren, sind auf der spirituellen Suche, andere wünschen sich nur Entspannung. Auch

wenn die Ziele von Meditierenden sich unterscheiden mögen: In unserer hektischen Zeit bietet die Meditation eine Oase der Stille und den Raum, sich zu spüren – eine Tankstelle für die Seele! So ist den meisten Formen der Meditation die sogenannte „Entspannungsreaktion“ durch die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems eigen.

Eine der größten Stärken der Meditation ist aber sicher ihr Potenzial für die persönliche Entwicklung. Die Therapeuten und Buchautoren Lutz Schwäbisch und Martin Siems



In der christlichen Mystik meint Meditation das hellwache Da-Sein in der Gegenwart Gottes.



Ein buddhistischer Mönch praktiziert die hohe Kunst der Meditation.

(„Selbstentfaltung durch Meditation“) weisen darauf hin, dass es sich für die persönliche Entwicklung lohnt, vorübergehend anstrengende Phasen in Kauf zu nehmen: „Während im Entstressungsprozess die Gründe für Misstrauen und Selbstverneinung ausgeschwemmt und erledigt werden, werden auf der anderen Seite gerade die fehlenden Gefühle der Selbstakzeptierung und des Vertrauens in der Meditation angereichert. Unsere positiven Kräfte werden gestärkt, während unsere negativen Bereiche schrittweise abgebaut werden.“

Der freiberufliche Coach Werner H. Freund, der vor vielen Jahren von seiner Meditationslehrerin in die weniger bekannte Herz-Meditation eingeführt wurde, berichtet: „Seit ich regelmäßig meditiere, erkenne ich klarer, wie ich Werte, die mir wichtig sind, wie zum Beispiel Eigenver-

„Für die persönliche Entwicklung lohnt es sich, vorübergehend anstrengende Phasen in Kauf zu nehmen“

antwortung und Aufmerksamkeit, in meinem Alltag leben kann. Heute nehme ich mehr aus dem Herzen wahr. Das, was mir begegnet, ‚segne‘ ich mit Wohlwollen. Als angenehme Nebenwirkung der Meditation stelle ich fest, schneller und tiefer zu entspannen und gelegentlich frei von Gedanken zu sein. Das Wichtigste ist für mich jedoch das Bewusstsein, mich selbst zu leben und auf meinem Lebensweg sinnvoll geführt zu sein aus der Verbindung mit meinem Herzen.“

Die gesundheitlichen Wirkungen der Meditation sind mittlerweile sehr gut erforscht. Besonders häufig wurde das MBSR-

Verschiedene Wege führen zum meditativen Erleben

Klassischerweise findet die Meditation im Sitzen statt. Der Fersensitz, der Schneidersitz oder der ähnliche Lotussitz sind erprobte Positionen, in denen Entspannung und Trancezustände möglich sind, ohne umzukippen. Meditation ist aber auch in Bewegung möglich. Es gibt viele unterschiedliche Formen der Meditation – hier stellen wir Ihnen vier Beispiele vor.

Za-Zen

Die puristische Zen-Meditation ist in unserem reizüberfluteten Kulturkreis für viele eine Wohltat; in manchen asiatischen Kampfkunstschulen gehört sie zum Programm. Der Praktizierende übt sich darin, die Leere wahrzunehmen, von Gedanken frei zu sein. Dies gelingt am einfachsten durch die Konzentration auf den Atem oder das Zählen der Atemzüge. Der Meditierende sitzt, die Hände liegen im Schoß, die linke Hand liegt in der rechten, die Daumenspitzen berühren sich. Die Augen sind halb geöffnet und auf einen Punkt am Boden gerichtet.

MBSR

Auch bei der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn (bekannt als Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), die aus der buddhistischen Vipassana-Tradition abgeleitet ist, richtet der Meditierende seine Aufmerksamkeit auf den Atem. Taucht ein Gedanke auf, wird dieser von einer neutralen Beobachterposition aus registriert und die Konzentration wieder zurück zum Atem gelenkt. Ein wichtiges Ziel dieser Meditation ist es, Stress zu reduzieren und sich nicht mehr als Opfer seiner Gedanken und Gefühle zu empfinden. Ein Baustein des Programms ist der Body-Scan – eine entspannende Wahrnehmungsübung für alle Körperbereiche.

Metta-Meditation

Ein wichtiger Bestandteil der buddhistischen Tradition ist die „Meditation der liebenden Güte“. In einem ersten Schritt versucht der Meditierende dabei die Liebe zu sich selbst zu nähren, denn die buddhistische Lehre geht davon aus, dass wir anderen Menschen nur mit Wohlwollen begegnen können, wenn wir uns selbst akzeptieren. Anschließend stellt er sich einen Menschen vor, den er sehr mag. In einem dritten Schritt erweitert der Meditierende sein Wohlwollen auf Freunde, Bekannte und Kollegen um im letzten Schritt innerlich seine Güte einer Person zu schenken, mit der er Konflikte hat.

Geh-Meditation

Auch die Geh-Meditation stammt aus der buddhistischen Tradition: Im Gehen achtet der Meditierende auf jeden Schritt, auch auf den feinen Wechsel der Gewichtsverlagerung. Das Gehtempo kann dabei extrem langsam sein oder auch schneller. Zusätzlich wird das Gehen mit dem Atem koordiniert. Der vietnamesische Mönch und Zenmeister Thich Nhat Hanh empfiehlt, dabei innerlich heilsame Sätze zu sprechen, zum Beispiel: „Ich bin zu Hause.“ Die Geh-Meditation hilft dabei, sich als Lebewesen mit allen Sinnen zu spüren und unangenehme Gefühle zu transformieren.





Meditation im Gehen gibt es in der buddhistischen wie in der christlichen Tradition.



Klassische Körperhaltung bei der verbreiteten Za-Zen-Meditation.



Beim Bodyscan nach MBSR werden die eigenen Körperregionen gedanklich abgetastet.

Programm nach Jon Kabat-Zinn untersucht (siehe Infobox). Ursprünglich wurde es ergänzend bei chronischen Schmerzen eingesetzt. Mittlerweile ist erwiesen, dass die Methode auch bei Depressionen und bei zahlreichen weiteren Symptomen hilft. Vor allem trägt die Methode dazu bei, Stress zu reduzieren. Auch das Konzentrationsvermögen und soziale Fähigkeiten wie die Regulation von Emotionen, Gelassenheit und Mitgefühl werden messbar gestärkt.

Meditation kann also helfen, sich persönlich weiterzuentwickeln, Krankheiten vorzubeugen, Stress und Schmerzen zu reduzieren und sich selbst anzunehmen. Und auch die Mitmenschen profitieren: Das uralte spirituelle Erfahrungswissen, dass regelmäßiges Meditieren das Mitgefühl für andere stärkt, ist mittlerweile wissenschaftlich belegt. Meditation ist also mehr als eine Schulung des Geistes oder eine private Methode zur Selbstfindung: Sie kann zu einem friedvolleren Miteinander in dieser Welt beitragen.

RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN

Erst seit Kurzem befassen sich Achtsamkeitsforscher auch mit möglichen Risiken und Nebenwirkungen der Meditation. Diese werden dem bekannten TV-Moderator und Buchautor Prof. Dr. Gert Scobel zufolge („Nicht Denken“) erst seit Kurzem ernst genommen: „Die Religionswissenschaftlerin und Psychotherapeutin Patrizia

Heise und die Psychologin Liane Hofmann vom Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg präsentieren erste Forschungsergebnisse, die die Annahme belegen, dass es tatsächlich eine eigene Klasse von Problemen gibt, die man als spirituelle Krisen mit einem spezifischen sie begleitenden Symptomkreis identifizieren kann.“ Scobel beschreibt diese Krisen als „problematische Phasen eines transformativen Prozesses“, die früher als psychische Störung eingestuft wurden. Gleichzeitig weist er darauf hin, dass der vermutete Anteil an psychisch Kranken Menschen in Deutschland mit geschätzten fünf bis 15 Prozent recht hoch ist. Der Soziologe Richard P. Boyle, so Scobel, soll als mögliche Nebenwirkung z. B. herausgefunden haben, dass Meditation Menschen mit einer psychopathischen Persönlichkeitsstörung in deren Krankheitsbild festigen kann. Was wirklich die Auslöser von spirituellen Krisen sind, ist noch nicht abschließend erforscht. Scobel vermutet Schicksalsschläge, Traumata oder unverarbeitete Konflikte.

In Kulturen, in denen die Meditation eine große Rolle spielt, sind spirituelle Krisen seit jeher bekannt. Auch im Christentum: Schon im 16. Jahrhundert beschrieb der Karmeliter und Mystiker Johannes vom Kreuz „die dunkle Nacht der Seele“. Laut Anselm Grün („Mystik“) spricht Johannes „vom Teilhaben an Gott. Das

macht die Menschen zu Göttern. (...) Doch der Weg zum Einswerden mit Gott führt durch die dunkle Nacht. In dieser dunklen Nacht der Sinne und des Geistes wird der Mensch immer mehr geläutert, damit er seine eigenen Sehnsüchte und Bilder nicht mit Gott verwechselt. Was ihn in der dunklen Nacht dennoch antreibt weiterzugehen, ist die Liebe, die ihn letztlich umformt.“ Die Unio mystica, das ersehnte Erleuchtungserlebnis, ist sozusagen das Ziel dieses Wegs durch die Dunkelheit. „Das ist eine der Gründe, warum religiöse Traditionen so großes Gewicht auf die Anleitung durch einen fähigen Lehrer legen, erläutert Sheldrake. „In einem säkularen

„Meditation kann zu einem friedvolleren Miteinander in dieser Welt beitragen“

Kontext wird die Meditation häufig als Praxis der Selbstfindung dargestellt, mit der sich Stress abbauen und die Leistungsfähigkeit steigern lässt. Zugunsten einer schnellen Umsetzung wird sie oft über Bücher und Onlinekurse erlernt, und die persönliche Unterstützung durch erfahrene Lehrer kommt dabei zu kurz.“ In der klassischen asiatischen Tradition begleiten Meditationslehrer den Schüler, in der christlichen Tradition ist es der

Novize im Kloster, an den sich der Schüler wenden kann, wenn es ihm auf seinem spirituellen Weg einmal nicht gut geht.

MEDITATION UND ETHIK

Die beeindruckenden wissenschaftlichen Belege zur gesundheitlichen Wirkung der Meditation und die zunehmende Sehnsucht nach Sinn und Ruhe in unserer schnelllebigen Zeit haben die Meditation zu einem attraktiven Wirtschaftsfaktor gedeihen lassen, was sich auch in zahllosen Artikeln in ganzheitlichen Zeitschriften spiegelt: Meditation wird in immer mehr Schulen und Firmen praktiziert und es gibt mittlerweile zahlreiche Apps. Der Fernsehjournalist Gert Scobel, der auch Philosophie und Interdisziplinarität an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg lehrt, warnt in seinem Buch „NichtDenken“ allerdings davor, die Meditation darauf zu reduzieren, Menschen zu einer noch höheren Produktivität zu verhelfen. „Alle Versuche, die Erfahrung der Meditation von vornherein zu kontrollieren und zu begrenzen, widersprechen dem Gedanken der umfassenden Schulung des Geistes“, gibt er zu bedenken. Er verwehrt sich dagegen, Meditation für unternehmerische oder militärische Zwecke zu missbrauchen. Die Achtsamkeit im ursprünglichen Sinn verbiete auf bestimmte Zwecke zugeschnittene „Light-Versionen“, die in Form industriell vorgefertigter „McMindfulness-Module“ verabreicht werden könnten.

KRAFTQUELLE FÜR DIE SEELE

Ernsthaft und konsequent durchgeführte Meditationspraxis ist mehr als wohltuende Entspannung und mehr als eine zweckorientierte Form der Selbstoptimierung, die sich der Firmenphilosophie des Arbeitgebers unterordnet: Der/die Meditierende

Christliche Mystik



ANSELM GRÜN

Der Benediktinermönch Anselm Grün ist unter anderem Kursleiter für Meditation, Fasten und Kontemplation. Er hat sich intensiv mit der christlichen Mystik beschäftigt.



Wer sich im Mittelalter die Freiheit nahm, über seine innige Beziehung zu Gott zu schreiben, geriet leicht ins Visier der Inquisition. Im Zeitalter der Aufklärung wurde Mystik dann als unvernünftig abgelehnt. Und in Freuds psychoanalytischem Menschenbild waren mystische Erlebnisse schließlich sogar Anzeichen für Wahnvorstellungen. Später setzte sich der amerikanische Psychologe Abraham Maslow dafür ein, sogenannte Metabedürfnisse des Menschen, wie Wahrheit, Bewusstseinerweiterung, mystische Erfahrung und das Einssein mit sich und Gott ernst zu nehmen.

BIO: Pater Grün, was verstehen Sie unter Meditation?

Anselm Grün: In allen Religionen gibt es Meditation. Darunter versteht man das sogenannte mantrische Beten. Man verbindet den Atem mit einem Wort. Die frühen Mönche haben im dritten und vierten Jahrhundert die Technik der Meditation vermutlich aus ägyptischen Priesterkreisen übernommen, aber christlich geprägt.

Welche Formen der christlichen Meditation gibt es?

Die christliche Meditation, die heute noch von vielen geübt wird, ist das sogenannte Jesus- oder Herzensgebet. Beim Einatmen sagt man still: „Herr Jesus Christus“ und lässt dabei im Atem die Liebe Jesu ins Herz strömen. Beim Ausatmen sagt man „Sohn Gottes, erbarme dich meiner“ und stellt sich vor, dass die Liebe in den ganzen Leib strömt und alle Emotionen und auch den Leib durchdringt.

In welcher Beziehung steht die Meditation zur christlichen Mystik?

Meditation ist ein Teil christlicher Mystik. Aber christliche Mystik ist mehr als Meditation. Der christlichen Mystik geht es darum, Gott zu erfahren, immer durchlässiger zu werden für den Geist Jesu, der uns verwandelt und uns mit unserem wahren Selbst in Berührung bringt. Und diese Erfahrung Gottes kann in der Meditation geschehen, aber auch in der Liturgie oder in der Natur.

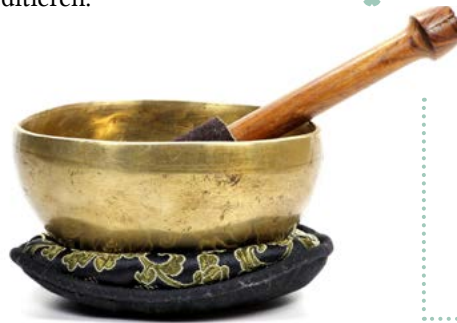


Meditation ist nicht an eine bestimmte Körperhaltung gebunden – und auch nicht an einen bestimmten Ort.



erfährt – unabhängig von der Meditationsrichtung oder -schule, der man sich verbunden fühlt, mit der Zeit eine Schulung und Klärung des Geistes und des Gefühlshaushaltes, einen innigeren Kontakt zu sich selbst, damit einhergehend eine größere innere Freiheit, oft gepaart mit der zunehmenden Fähigkeit, sich mitfühlend in andere Lebewesen hineinzusetzen. Ganz im Stillen kann Meditation so ohne viel Aufhebens eine individuelle Kraftquelle für die Seele werden, die gemäß dem Prinzip „Die Summe ist mehr als ihre Einzelteile“ sogar einen wertvollen Beitrag zur Pflege einer gesunden Gesellschaft leisten kann. Was die „richtige“ Meditationsform

ist? Das ist eine individuelle Angelegenheit. Wer sich auf die Suche macht, kann beispielsweise im eigenen Wohnviertel nach Angeboten schauen, ein Meditationsretreat besuchen, mit Meditierenden in Kontakt gehen oder bei einem Meditationslehrer seiner Wahl einfach mal zur Probe meditieren.



BUCHTIPPS



» GESUND DURCH MEDITATION «

Jon Kabat-Zinn,
KnauerLeben 2013, 12,99 Euro



» MEDITATION FÜR SKEPTIKER: EIN NEUROWISSENSCHAFTLER ERKLÄRT DEN WEG ZUM SELBST «

Ulrich Ott, Droemer
2015, 9,99 Euro

FOTOS: Peopleimages, Bjoern Wylezich | shutterstock.com; Daniel Biskup

17. Kongress Geistiges Heilen

11. – 13.10.2019 IN ROTENBURG A. D. FULDA

Dachverband Geistiges Heilen e. V.
Tel.: 06043-9889035
www.dgh-ev.de · info@dgh-ev.de

* Weitere Infos: www.dgh-ev.de

Vorverkauf bis 10.09.2019*
unter <https://shop.dgh-ev.de>



*Heilen erleben,
kennenlernen
und verstehen*