

ANNA TRÖKES

Ein Kurs in  
YOGA-  
MEDITATION

Das 8-Wochen-Programm  
für die tägliche Praxis

O.W.BARTH 

Die in diesem Buch gegebenen Empfehlungen sind allgemeiner Natur und können eine professionelle medizinische oder psychologische Behandlung nicht ersetzen. Leser mit gesundheitlichen Problemen sollten einen Arzt zurate ziehen, um abzuklären, ob das hier dargestellte Übungsprogramm für sie infrage kommt. Das gilt insbesondere für einige der Yoga-Positionen, die unter Umständen der individuellen Anpassung bedürfen.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von Verfasserin und Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung können jedoch nicht übernommen werden.

**Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ow-barth.de](http://www.ow-barth.de)**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Originalausgabe Oktober 2021

O. W. Barth

© 2021 O. W. Barth Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Susanne Klein

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Mirifada / Shutterstock.com

Illustration im Innenteil: Illizium / Shutterstock.com

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-426-29315-7

2 4 5 3 1

# Inhalt

Einleitung	7
Die Grundlagen	11
Was ist Meditation?	11
Warum Menschen meditieren wollen	14
Wirkungen der Meditation	22
Beschwerden und Kontraindikationen der Meditationspraxis, und was uns dabei hilft	26
Meditieren lernen – Schritt für Schritt	32
Womit »arbeiten« wir in der Meditation?	47
Ruhezeiten für unser Gehirn – der Default-Modus	62
Zeuge – Beobachter – Seher und weitere wichtige Yoga-Konzepte	65
Was eine gute Meditationspraxis auszeichnet	71
Die Bedeutung der Wegbegleitung durch einen Lehrer oder eine Lehrerin	79
Die Praxis	85
Was ist Yoga-Meditation?	86
Meditationsformen der großen Yoga-Traditionen	89
Die Frühzeit des Yoga	90
Einführung in die Yoga-Meditation – ein Kurs gegründet auf sechs Themen	104
Zur sprachlichen Gestaltung der Texte und zum Aufbau der Meditationen	108
Die Meditationspraxis vorbereiten	110
Basiskurs 1: Stabilisierung des Geistes	119
Basiskurs 2: Umgang mit Hindernissen	156
Basiskurs 3: Entwicklung von Körper-Achtsamkeit	201
Basiskurs 4: Achtsamkeit für die innere Befindlichkeit	237

Basiskurs 5: Entfaltung von Atem-Achtsamkeit	271
Basiskurs 6: Den Geist entspannen	299
Fachdidaktik der Meditation	325
Niedrigschwelliger Einstieg	326
Von der Yoga-Praxis in die Erfahrung der Meditation	326
Die Sitzhaltung	328
Neurodidaktischer Aufbau für einen Meditationskurs	329
Die sprachliche Gestaltung meditativer Übungen	332
Das Bedingungsgefüge für einen Meditationskurs	335
Beziehung zwischen Lehrenden und Teilnehmenden	336
Die rechtliche Seite	338
Anhang	341
Anmerkungen	343
Anleitung zur 3-Minuten-Meditation	349
Anleitung zur <i>Maitri</i> -Meditation	351
Fragebögen	353
Vorschlag für ein Meditationstagebuch	357
Danksagung	363
Register	365
Literatur	378
Quellenangaben	381
Hilfreiche Adressen	383

# Einleitung

*»Meditieren heißt im Grunde nichts anderes, als zu sein. Innehalten, sich eine Pause gönnen, aufhören, irgendetwas nachzujagen, und stattdessen präsent sein, sich im Körper verankern. Es ist eine Schule des Lebens. [...] Meditieren heißt, Anfänger zu bleiben. Offen und neugierig. Man tut nichts, und es passiert doch so viel.«<sup>1</sup>*

Fabrice Midal

Es ist offenkundig – und in allen Medien nachzulesen –, dass Meditation »in« ist. Mehr und mehr wird der Wert der Meditation anerkannt, vor allem um Stress abzubauen. Sie gilt gewissermaßen als eine »Entspannungsantwort« erster Wahl. Viele medizinische Forschungen konnten zeigen, dass eine regelmäßige Meditationspraxis in starkem Maße unser vegetatives Nervensystem darin unterstützen kann, sich selbst im Zusammenspiel seines anregenden Anteils (Sympathikus) und seines in die Ruhe führenden Anteils (Parasympathikus) zu regulieren. Als Folge einer solchen »Entspannungsantwort« lassen sich auch viele heilsame Auswirkungen in anderen Körpersystemen wie dem Atemsystem, dem Herz-Kreislauf-System, dem Verdauungssystem, vor allem aber auch dem allem übergeordneten Immunsystem beobachten.

Liest man die Liste all dieser unterdessen gut dokumentierten Heilwirkungen, könnte man meinen, Meditation sei ein Medikament. Das ist es ganz sicher nicht, aber wahrscheinlich liegt darin der Grund, warum so viele Menschen heutzutage daran interessiert sind, das Meditieren zu lernen. Und es ist wohl auch der Grund dafür, warum so viele (ca. 80 Prozent!) diesen Versuch schon bald wieder abbrechen. Das hat vor allem

damit zu tun, dass wir uns angewöhnt haben zu erwarten, dass alles, was wir tun, schnell Wirkung zeigt. Zusätzlich erwarten wir, dass Meditation sich immer gut anfühlen soll und sich – wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen – verlässlich Entspannung und Ruhe einstellen, die wir uns so sehr wünschen. Und genau mit diesen Erwartungen kommen wir nicht weiter, denn die Methoden der Meditation müssen zunächst einmal eingeübt und dann regelmäßig angewandt werden.

Überall dort, wo sich Traditionen begründet haben, die Meditation lehren, wird es als selbstverständlich angesehen, dass solch ein Lernen nur allmählich und prozesshaft geschehen kann – und genau deshalb kann Meditation nicht mit einem Medikament verglichen werden! Wie bei jedem gelingenden Lernprozess brauchen wir auch für den der Meditation vor allem ein Interesse, das aus unserem Inneren erwächst, also eine »intrinsische Motivation«. Dabei sollte aber nicht der Nutzen im Vordergrund stehen, der bewirkt, dass wir etwas »haben wollen« (und das auch noch am besten möglichst schnell!), sondern vielmehr *der innere Wunsch, uns selbst besser zu verstehen*.

Steht dieser Wunsch im Vordergrund, dann machen wir uns auf zu einer *Entdeckungsreise* zu uns selbst. Von allem, was wir von Entdeckungen gehört und auf unseren eigenen Reisen erlebt haben, wissen wir, dass es nicht immer so läuft wie geplant, dass Störungen, Hindernisse und manchmal auch Umwege ganz natürlich dazugehören. Gleichzeitig wissen wir aber auch, dass es bereits auf dem Weg (also hier im Prozess des Erlernens) sehr viel zu entdecken gibt und dass – wie so oft im Leben – der Weg das Ziel ist.

In der Meditation gibt es – genau wie im Yoga – nichts zu erreichen, aber sehr viel zu erfahren. Wir können nicht lernen, »gut zu meditieren«, sondern uns nur selber immer wieder förderliche Bedingungen erschaffen, damit sich uns der Zustand der Meditation eröffnen kann. Dadurch erschaffen wir uns einen Raum bzw. eine weite Ebene der Möglichkeiten, in dem

bzw. auf der dann tatsächlich alle Erfahrungen möglich sind, weil wir uns selbst erlauben, dass sich alles, was sich zeigen möchte, zeigen darf.

Diese Ebene der Möglichkeiten ist ein weiter, unbegrenzter Ort, der uns zunächst wenig Orientierung bietet. Da wir, wenn wir uns auf dem Kissen niederlassen und die Augen schließen, nie wissen können, was unser Inneres zum Vorschein bringen möchte, gilt es seit jeher in allen Traditionen als unverzichtbar, dass uns ein erfahrener Wegbegleiter zur Seite steht.

Traditionellerweise ist das der *Guru*, also der langjährige spirituelle Lehrer, auf den die Quellentexte des Yoga sich immer wieder beziehen. In der heutigen Zeit ist es eher eine/ein Meditationslehrer\*in, die bzw. der die Menschen mit den Konzepten und Methoden der Yoga-Meditation vertraut macht und sie – zumeist in der Gruppe – durch einen Kurs oder ein ganzes Kursprogramm begleitet.

Es wird dabei als selbstverständlich angesehen, dass so eine/ein Lehrer\*in über gute eigene Erfahrungen verfügt und dass sie oder er auch gut in der eigenen Praxis gegründet ist. Das reicht aber in der Regel nicht aus, um unterrichten zu können, da die eigenen Erfahrungen immer nur bestimmte Aspekte aller möglichen Erfahrungen abdecken können. Deswegen geht man heute eher dazu über, Meditationskurse aus traditionellen Kontexten zu lösen, um sie mehr auf die Bedürfnisse jener Menschen ausrichten zu können, die beginnen zu meditieren und die eine Begleitung durch die ersten Jahre suchen, bis sich ihre eigene Praxis gefestigt hat.

## Für wen ist dieses Buch gedacht?

Aber wo und wie lernt man, Meditationslehrer\*in zu werden? Obwohl es heutzutage unzählige Angebote an Yoga-Lehrausbildungen gibt, sind erstaunlicherweise bis jetzt kaum instituti-

onalisierte Angebote für Ausbildungen von Meditationsleiter\*innen zu finden.

Da es sicher noch einige Zeit brauchen wird, bis solche Angebote zur Verfügung stehen, soll mit diesem Buch der Versuch unternommen werden, alle wesentlichen Themen vorzustellen, die durchgearbeitet werden sollten, wenn man selber Meditationsgruppen leiten möchte oder wenn man meditative Elemente im Yoga-Unterricht zu etablieren beabsichtigt. Außerdem bietet es eine Vielzahl an Informationen und Anregungen für die Praxis für alle, die tiefer in die Yoga-Meditation einsteigen möchten.

Das Durcharbeiten dieses Buches ersetzt selbstverständlich weder die eigene Praxis noch die selbst erfahrene Begleitung durch einen Lehrer oder eine Lehrerin. Aber es bietet eine Art Leitfaden für die Praxis und den Prozess, wenn du Meditation lehren und auch besser verstehen willst, worum es bei der Yoga-Meditation geht.

Das Besondere an diesem Buch ist, dass es sich vor allem mit Yoga-Meditation beschäftigt, deren Konzepte und Methoden bis heute selbst unter Absolvent\*innen von Yoga-Lehrausbildungen noch weitgehend unbekannt sind.

Besonders ist auch, dass der Bogen der Informationen bewusst sehr weit gespannt wird: von den teilweise jahrtausendealten Quellentexten bis hin zu neueren Erkenntnissen der Psychologie, der Mind-Body-Medizin und der Gehirn- und Bewusstseinsforschung. Und es möchte dir dabei sowohl ein methodisch-didaktischer Leitfaden als auch ein Nachschlagewerk sein.

# Die Grundlagen

## Was ist Meditation?

Genau diese grundlegende Frage ist nicht so einfach zu beantworten, denn: Es gibt bis heute keine allgemein anerkannte Definition von Meditation! Es fehlen außerdem allgemein anerkannte Kriterien für die Beschreibung der verschiedenen Meditationsformen, die sich im Laufe der Jahrtausende entwickelt haben, sogar auch für die, die erst im letzten Jahrhundert entstanden sind.

Das hat vielleicht damit zu tun, dass »das Wort ›Meditation‹ ein Begriff ist, der vielen Techniken, die heute als Meditation bezeichnet werden, gewissermaßen ›übergestülpt‹ wurde«, wie Peter Sedlmeier in seinem wegweisenden und aktuellen Buch *Die Kraft der Meditation – Was die Wissenschaft darüber weiß* so treffend bemerkt.<sup>1</sup>

Der Begriff »Meditation« hat seinen Ursprung im Lateinischen *meditari* und bedeutet dort »das tiefe Nachdenken über spirituelle und philosophische Probleme«<sup>2</sup>. Er hat aber auch einen Bezug zum lateinischen Adjektiv *medius*, »mittlerer«, weswegen *meditari* auch »die Mitte finden« bedeuten kann.

Seit dem Mittelalter hat im Westen ein Bedeutungswandel des Begriffs stattgefunden, sodass wir heute darunter eher *irgendeine* Form des Sitzens in der Stille verstehen oder einen Zustand, in dem man sich ganz in sich zurückzieht.

Auch die Sanskritbegriffe wie *Dhyana* (zu finden in den *Upanishaden*, der *Bhagavadgita* und dem *Yoga-Sutra*) oder *Raja-Yoga* (zu finden in der *Hatha-Yoga-Pradipika*) helfen uns nicht weiter, denn unsere Übersetzungen treffen oft die Bedeutung nur annähernd und variieren zudem noch innerhalb der verschiedenen Yoga-Traditionen.

So wird verständlich, dass auch unter Begriffen wie »Yoga-Meditation« und »Vipassana« bzw. »Achtsamkeitsmeditation« die verschiedenen Traditionen und Schulen jeweils etwas anderes verstehen (übrigens ähnlich wie beim Begriff Yoga).

Auch Ulrich Ott, ein Psychologe, der seit vielen Jahren an der Universität Göttingen meditative Bewusstseinszustände erforscht, weist darauf hin, dass der Begriff »Meditation« mehr und mehr zu einem Sammelbecken unterschiedlichster Techniken wird. Er übernimmt deswegen eine Unterteilung in »Familien«, die Cortland J. Dahl, ein Wissenschaftler am Center for Healthy Minds an der Universität Madison, Wisconsin, mit Kolleg\*innen erarbeitet hat und die allgemein als sehr hilfreich angesehen wird. Er unterscheidet:

1. die Aufmerksamkeitsfamilie

Hierzu gehören alle Meditationen, die auf ein Objekt ausgerichtet sind oder die Übende in einen Zustand offenen Gewahrseins einladen, in dem alles im Geist erscheinen darf.

2. die konstruktive Familie

Hierzu gehören alle Meditationen, in denen es darum geht, ein bestimmtes Gefühl zu entfalten und zu kultivieren, wie z. B. Mitgefühl (*Karuna*) oder liebende Güte (*Maitri*).

3. die dekonstruktive Familie

Hierzu gehören alle Meditationen, in denen es darum geht, tiefe Einsichten in die Natur der Wirklichkeit zu bekommen, in Kontakt mit dem eigenen Wesenskern/dem Selbst zu treten und sich den Erfahrungen der Nicht-Dualität allen Seins zu öffnen.<sup>3</sup>

Diese Unterscheidung wird zum einen gemacht, weil sie in etwa abbildet, wie sich bei den meisten Übenden das Bewusstsein entfaltet: Zuerst werden Aufmerksamkeit und Achtsamkeit geschult (Konzentration), dann entsteht das Bedürfnis, positive innere Haltungen wie Mitgefühl und Güte zu entwickeln

(Konstruktion), und schließlich – nach vielen Jahren – wird das Bedürfnis in den Vordergrund treten, sich von allen Konstrukten zu lösen (Dekonstruktion). Zum anderen brauchten die Forscher\*innen eine Kategorisierung, um die in der Hirn- und Bewusstseinsforschung erhobenen Befunde klarer zuordnen zu können.

In der Bewusstseins- und Hirnforschung, die sich in den letzten Jahrzehnten intensiv mit Meditation beschäftigt hat, wurde zwar sehr klar herausgearbeitet, dass meditative Techniken unterschiedliche Bewusstseinszustände hervorbringen. An einer einheitlichen Definition nach Kategorien muss im Westen<sup>4</sup> aber unbedingt weitergearbeitet werden, um mehr Klarheit darüber zu bekommen, womit genau man sich in der Meditation beschäftigt und wie die Methoden gelernt und gelehrt werden sollten. Solche Vereinbarungen scheinen allerdings die Forschenden vor eine schier unlösbare Aufgabe zu stellen, da sie sich bis heute ja noch nicht einmal annähernd darauf einigen konnten, was sie unter dem Begriff »Bewusstsein« verstehen.

Immer dann, wenn es keine allgemein anerkannten und akzeptierten Definitionen gibt, eröffnet sich damit auch ein weites Feld der Möglichkeiten, das große Frei- und Spielräume eröffnet. Oder anders gesagt: Wenn wir uns mit Meditation beschäftigen, wir mehr über sie lernen und sie lehren wollen, müssen wir uns nicht zwingend auf irgendeine Methode festlegen. Das klingt vielleicht etwas irritierend, steht aber in bester indischer Tradition, denn in Indien wurden über die Jahrtausende hinweg dazu immer wieder verschiedene Aspekte unterschiedlicher Sichtweisen im Sinne einer Synthese neu zusammengefügt.

So betrachtet ist es vielleicht am sinnvollsten, *den Begriff »Meditation« als ein Dach zu sehen*, unter dem sich ganz viel sammeln lässt.

Dennoch lässt sich eine gewisse Übereinstimmung darüber

beobachten, was heute in den westlichen Kulturen bei so gut wie allen Angeboten in Bezug auf Meditation als wichtig angesehen wird.

Meditation im Kontext von Yoga wird als eine Methode angesehen, um

- den Geist (die Gefühle und Gedanken) zu beobachten und zu beruhigen,
- den Atem zu beobachten und ihn langsamer und feiner werden zu lassen,
- die Körperempfindungen zu erfahren und zu verfeinern,
- offenes Gewahrsein zu entwickeln und in ihm zu verweilen.

## Warum Menschen meditieren wollen

In meinen eigenen Meditationsleiter\*innen-Ausbildungen gebe ich immer am Beginn einen Fragebogen aus. Er dient zum einen dazu, dass ich weiß, welche Motive die Teilnehmenden dazu führen, sich für solch eine längere Weiterbildung zu interessieren. Zum anderen sagen mir aber auch die Teilnehmenden, dass sie sich durch das Ausfüllen des Fragebogens oft erst richtig ihrer Motive bewusst werden.

Die Teilnehmer\*innen dieser Weiterbildungskurse sind bei mir fast durchgängig weiblich und im Durchschnitt älter als 40 Jahre. Sie haben in der Regel viele Jahre Erfahrung mit Yoga, haben oft eine Yogalehrer\*innen-Ausbildung im Umfang von 200 bis 1000 Stunden abgeschlossen und spüren selber ein starkes Interesse an Meditation.

Viele haben in ihrer Ausbildung dazu nur wenig Information und Anleitung erfahren; trotzdem üben sich fast alle schon seit Jahren in den unterschiedlichsten Formen der Meditation (vor

allem Achtsamkeitsmeditation und Zazen). Ähnlich wie bei der Yoga-Praxis möchten sie das, was sie für sich selber als hilfreich erfahren, gerne weitergeben.

Die meisten möchten ihren Yoga-Unterricht um meditative Elemente ergänzen, viele planen aber auch, eines Tages Wochenend-Workshops, Ferienkurse oder Retreats zum Thema Meditation geben zu können. Ich halte ihre Angaben zur Motivation damit für ziemlich repräsentativ für alle, die sich aktuell intensiver mit Meditation beschäftigen wollen.

Die Auswertung meiner Fragebogen zeigt folgende Reihenfolge ihrer Motive auf die Frage: »Warum meditiere ich?«

Sie suchen vor allem nach

- mehr Klarheit,
- Selbsterforschung und Selbsterkenntnis,
- Ruhe,
- innerem Frieden,
- einer Möglichkeit, sich Zeit für sich zu nehmen/Selbstfürsorge,
- mehr Bewusstheit,
- einer Möglichkeit, sich selbst nahezukommen,
- spirituellen Erfahrungen, wie *Samadhi*, Erleuchtung, Einswerden, Freiheit,
- der Erfahrung von Weite, Offenheit, Durchlässigkeit,
- einer Möglichkeit, abschalten zu können,
- Entspannung,
- einer Verbesserung der Gesundheit,
- einer Möglichkeit, besser schlafen zu können,
- Wohlgefühl,
- einem besseren Umgang mit Schmerzen.

Wenn dagegen Menschen nach ihren Motiven gefragt werden, die sich für einen Meditationskurs in ihrer Yoga-Schule oder z. B. an der Volkshochschule interessieren, sieht die Gewichtung etwas anders aus. Peter Sedlmeier, Professor für For-

schungsmethodik und Evaluation am Institut für Psychologie der TU Chemnitz, der zu diesem Thema viele Studien und vor allem Metastudien ausgewertet hat, meint vor allem säkulare Motive zu erkennen.

Seine Auswertung zeigt folgende Reihenfolge auf die Frage: Warum wollen Menschen Meditieren lernen?

Sie möchten

- weniger depressiv sein,
- weniger gestresst sein,
- lernen abzuschalten,
- sich besser entspannen/besser schlafen können,
- Schmerzen besser ertragen können,
- etwas für ihre Gesundheit tun,
- selbstsicherer werden,
- ihre Beziehungsfähigkeit verbessern,
- sich besser konzentrieren können,
- leistungsfähiger werden.<sup>5</sup>

Sedlmeier weist darauf hin, dass in den gängigen aktuellen Studien Motive wie »Sinnfindung« oder »Erleuchtung« bis jetzt kaum mitberücksichtigt wurden, weil sie sich scheinbar der wissenschaftlichen Untersuchung entziehen. Gleichzeitig macht er auch deutlich, dass es bisher (Stand 2016) überhaupt so gut wie keine Studien darüber gibt, die sich mit der Motivation beschäftigen.

Feststellen lässt sich aber schon einmal auf den ersten Blick, dass diejenigen, die das Meditieren lernen wollen, wesentlich weltlichere Motive haben als diejenigen, die Meditation lehren wollen. Letztere sind viel mehr an den Motiven orientiert, die sich auch in den Quellentexten des Yoga finden lassen. Dort heißt es, dass Meditation ein unverzichtbarer Teil unserer Übungspraxis sein sollte,

- um sich in seinen Gefühlen, Gedanken und seinem Verhalten besser zu verstehen (alle Texte),
- um innerlich frei zu werden (z. B. im Erlangen von *Kaivalya*; siehe *Yoga-Sutra*),
- um zu einer unmittelbaren Schau zu finden (alle Texte),
- um Einheit zu erfahren (*Advaita/Upanishaden*),
- um in Kontakt mit dem Göttlichen zu treten und mit ihm eins zu werden (*Bhagavadgita*, Hatha-Texte),
- um den Zyklus der Wiedergeburten zu beenden (*Bhagavadgita*, Hatha-Texte).

Es wird deutlich, dass die genannten Motive der Meditationsleiter\*innen und derjenigen, die an diesen Kursen teilnehmen, zwar ein sehr großes Spektrum abdecken, aber mit denen, die die Quellentexte nennen, auf den ersten Blick nur wenige Überschneidungen zeigen.

Wie auch im Yoga steht hier als vermittelnde Instanz zwischen beiden Positionen die Lehrerin bzw. der Lehrer. Ihnen fällt die Aufgabe zu, sich einerseits an den Vorgaben der Quellentexte zu orientieren, andererseits aber auch die Interessen ihrer Teilnehmer\*innen zu erkennen und ihnen entsprechende Angebote zu machen.

Eine solche Sichtweise des Lehrenden als vermittelnde Instanz weicht stark ab von dem Dogma, das lange besonders bezogen auf Meditation üblich war und das besagt, dass man genau nach den Maßgaben der Tradition zu lehren habe, in der man selbst gelernt hat.

Dasselbe gilt übrigens auch für diejenigen, die sich tiefer auf die Meditation einlassen wollen. Auch sie werden sich fragen, ob sie sich weiterhin bestimmten Sichtweisen und Methoden verpflichten wollen, von denen sie merken, dass sie nicht mehr richtig mit ihrer eigenen Lebenswirklichkeit übereinstimmen.

Da, wie oben beschrieben, Meditation eher als ein Dach- und Sammelbegriff angesehen werden kann, sind immer häufi-

ger Anpassungsprozesse der Konzepte und Methoden zu beobachten, um sie für moderne Menschen verständlicher und umsetzbarer zu gestalten. Das ist sicher sinnvoll, heißt aber auch, dass wir achtsam bleiben müssen, damit unser Verständnis von Meditation bzw. das Meditieren nicht in eine Beliebigkeit abdriftet.

Ich möchte deswegen einige Kommentare zu den Quellentexten bzw. Definitionen moderner Meditationslehrer\*innen anbieten, die mir hilfreich erscheinen, damit du für dich selbst entscheiden kannst, mit welchem inneren Verständnis von Meditation du bei der Lektüre dieses Buches fortfahren willst.

»Meditation ist ein In-Beziehung-Setzen zusammengehöriger Wirklichkeiten, als eine Entdeckung mystischer Zusammenhänge im Kosmos, im Menschen und im göttlichen Bereich.«<sup>6</sup> (Bettina Bäumer – bezogen auf die *Upanishaden*)

»Meditation oder Kontemplation ist eigentlich der Weg der Verinnerlichung, der ›Blick nach innen‹ (*Katha Up.* IV,1). Doch hat selbst die Meditation eine kosmische Dimension. [...] Der Mensch ist nicht isoliert, wenn er meditiert, vielmehr nimmt er Anteil an der Meditation als einem Zustand kosmischer Gelassenheit.«<sup>7</sup> (Bettina Bäumer – bezogen auf die *Upanishaden*)

*Dhyana* heißt »Meditation« oder »Versenkung«. Der Begriff wurzelt im Buddhismus, und zwar im Pali-Wort *Jhana*, das »Sammeln der Achtsamkeit« bedeutet. Die Versenkung und das stille Gewahrsein sind das unverzichtbare Bindeglied zwischen der Erkenntnis und dem Handeln, denn das sind die Zustände, in denen die Seele zu uns spricht. Um diese innere Stimme hören zu können, braucht es das Zurückziehen der Sinne, »so, wie eine Schildkröte ihre Glieder zurückzieht.«<sup>8</sup> (Ela Thole – bezogen auf die *Bhagavadgita*)

»An einem sauberen Ort soll er seinen festen Sitz errichten, der weder zu hoch, noch zu niedrig ist, mit einem Tuch bedeckt, einem Rehfell und auf heiligem Gras, dort soll er sitzen in Konzentration seines Mentals und in voller Beherrschung der Wirkweisen des mentalen Bewusstseins und der Sinne. So soll er zur Läuterung seiner selbst den Yoga üben.«<sup>9</sup> (*Bhagavadgita*, 6, 11–12)

»Regungslos wie das Licht einer Lampe an einem windstillen Ort ist das unter Kontrolle gehaltene Bewusstsein des Yogis, der das Einswerden mit dem Selbst übt.«<sup>10</sup> (*Bhagavadgita*, 6, 19)

»Jede Meditation, jede Situation also, in der sich ein Mensch mit höchster Aufmerksamkeit einem Gegenstand, einer Frage oder einem anderen Inhalt zuwendet, ist immer ein Zusammenspiel von drei Anteilen: Es gibt die Person, die sich ausrichtet, den Prozess der Annäherung durch den Geist und das Meditationsobjekt. Nur wenn diese drei Aspekte sich miteinander verbinden, ist vollkommenes Verstehen (d. h. der Zustand der Meditation; A.T.) möglich.«<sup>11</sup> (Kommentar zum *Yoga-Sutra* 1. 41 in der Übertragung von T. K. V. Desikachar)

»Wenn der Geist eines Menschen frei ist von Ablenkungen, ist er in all seiner Bewegung nur auf den einen Gegenstand der Meditation ausgerichtet. Verbleibt ein Mensch in diesem Zustand, so verbindet er sich mehr und mehr mit dem Gegenstand, bis er schließlich vollständig darin versunken ist. In diesem Augenblick spiegelt sein Geist wie ein glasklarer Diamant nur noch den Gegenstand in aller Vollkommenheit wider und sonst nichts anderes.«<sup>12</sup> (*Yoga-Sutra* 1. 41 in der Übertragung von T. K. V. Desikachar)

»Meditation bezeichnet eine Gruppe von Geistesübungen, die in verschiedenen Traditionen seit Jahrtausenden überliefert sind und seit dem 20. Jahrhundert zunehmend auch in der westlichen Welt in säkularer Weise praktiziert und beforscht werden. Ein wesentliches Element meditativer Techniken ist das bewusste Steuern der Aufmerksamkeit.«<sup>13</sup> (Wikipedia)

»Meditation kann dir etwas vermitteln, das du durch nichts anderes finden kannst: Es führt dich zu dir selbst.«<sup>14</sup> (Swami Rama)

»Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genauso zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genauso zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.«<sup>15</sup> (Jon Kabat-Zinn)

»Im weitesten Sinne bedeutet Meditation, wir machen uns aktiv vertraut mit etwas, was guttut und heilsam oder heilend ist, für uns und andere. [...] Im engeren Sinn kann man Meditationsübungen in drei Gruppen einteilen: Sammlung, Einsicht, Hingabe.«<sup>16</sup> (Sylvia Wetzel)

»Meditation gibt uns Gelegenheit zu offener, mitfühlender Aufmerksamkeit gegenüber dem, was gerade geschieht. Der meditative Raum ist wie das weite Firmament – geräumig und so unermesslich weit, dass er alles aufnehmen kann, was auftaucht.«<sup>17</sup> (Pema Chödrön)

»Yoga und Meditation sind ein Schatz für die Menschheit, weil sie uns helfen, die Naturgesetze zu verstehen. Wenn ich sie verstehen lerne, kann ich mich selbst, meine Mitmenschen und die Welt verstehen. Das, was uns Leid erschafft – Krankheit, Alter und Vergänglichkeit – beruht ja auf Naturgesetzen.

Denn alles, was erschaffen – und damit zusammengesetzt – ist, ist vergänglich und wird wieder in seine Einzelteile zerfallen. Yoga und Meditation helfen uns, mit den Naturgesetzen zu arbeiten und leben – und nicht gegen sie! Weil sie uns helfen, das, was ist (die Phänomene), zu durchschauen, unterstützen sie uns darin, uns von unserer Gebundenheit an Angst, Schuld und Unglück zu lösen und unbeschwert und frei zu werden.«<sup>18</sup> (Ursula Lyon)

»Der Geist (das Instrument) besitzt ein enormes kreatives Potenzial. Wir selbst gestalten unsere Erfahrungswelt. Im Meditationsprozess arbeiten wir daran, dieses Instrument zu schulen und zu entwickeln, damit eine heilsame und konstruktive Veränderung – bezogen auf uns selbst wie die Welt als Ganzes – ermöglicht wird. Meditation ist Schulung des Geistes.«<sup>19</sup> (Michael Kissener)

»Meditieren heißt nicht, ›bewusst‹ zu sein, sondern mit einem Gefühl des Präsentseins in Berührung zu kommen, das die Gesamtheit unseres Seins, unseren Körper, unser Herz, unsere Gefühle und natürlich auch unseren Geist, umfasst, und auf diese Weise in der Welt verankert zu sein. Meditieren heißt nicht denken, sondern spüren. Es heißt, dass wir in lebendigem Kontakt sind mit dem, was gerade passiert, ohne uns ständig bewusst machen zu wollen, was da abläuft.«<sup>20</sup> (Fabrice Midal)

»Meditation macht aus uns niemand anderen, sondern den, der wir immer gewesen sind.«<sup>21</sup> (Carl Friedrich von Weizsäcker)

# Wirkungen der Meditation

*»Meditation ist ein Training der Selbstregulation.«*  
Ulrich Ott

Seit Jahrtausenden ist bekannt, so lassen es uns die Quellentexte wissen, dass Menschen mithilfe der Meditation ihre Aufmerksamkeit schulen, ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern und ihren zerstreuten Geist auszurichten vermögen. Die modernen Meditationslehrer\*innen wie z.B. Richard Davidson fanden heraus, dass ein regelmäßiges Training bereits nach kurzer Zeit (20 bis 30 Stunden Gesamtübungsdauer, natürlich verteilt über einen gewissen Zeitraum) Veränderungen in der Struktur und der Funktion unseres Gehirns bewirkt. Diese Veränderungen sind dann zwar noch nicht nachhaltig, aber nachweisbar. Wenn Übende ihre Praxis beibehalten, dann – so die Forschungen – werden sich dadurch grundlegende Veränderungen ergeben.<sup>22</sup> Der Grund dafür ist die enorme Neuroplastizität unseres Gehirns.

Verschiedene Forschungen im Bereich der Mind-Body-Medizin, der Psychologie, der Schmerz- und der Stressforschung zeigen, dass Meditation die bei Weitem wirksamste Stressantwort gibt und damit wahrscheinlich die beste und nachhaltigste Unterstützung ist, die wir unseren Selbstheilungskräften geben können.

Der Neuropsychologe Rick Hanson erklärt es in seinem Übungsprogramm »Meditationen, um das Gehirn zu verändern« so, dass Meditation Strukturen des Frontallappens, die unsere innere Ausrichtung auf heilsame Zustände unterstützen, aktiviert.<sup>23</sup> Oder in den Worten von Richard Davidson, Professor für Psychologie und Psychiatrie an der Universität Madison, Wisconsin: »Wir können unser Gehirn selber formen, in-

dem wir positive und gesunde Geistesgewohnheiten trainieren. Wie sich zeigt, verändert sich das Gehirn durch entsprechende mentale Übungen, und zwar zum Besseren. Und diese Veränderungen im Gehirn schaffen wiederum eine Grundlage für langfristige Veränderungen in unserem Erleben und Verhalten.«<sup>24</sup>

Grundsätzlich nährt Meditation das Funktionieren des Willens im positiven Sinne. Durch sie trainieren und stärken wir unsere Aufmerksamkeit allgemein.

»Sie aktiviert die Bereiche des Stirnhirns, die zuständig sind für Reflexion, Handlungsabwägung und Entscheidungsfähigkeit. Insgesamt gesehen verstärkt jedes Aufmerksamkeitstraining den Schaltkreis der Selbstbeobachtung, des Gewahrseins seiner selbst, des Sich-selbst-Verstehens. Es wird das gestärkt, was in der klinischen Psychologie als ›beobachtendes Ich‹ bezeichnet wird.«<sup>25</sup>

Im Yoga wird diese Instanz »Beobachter« oder »Seher« (*Drashtha*) genannt. Sie gilt als unverzichtbar, wenn wir lernen wollen, unsere Gefühle zu modulieren und zu regulieren und damit negative Bewertungsmuster und die daraus resultierenden Denk- und Fühlmuster zu überschreiben, die unserer Genesung und Gesunderhaltung im Wege stehen.

Ein weitere Veränderung, die sich ergibt, ist, dass Meditation – und zwar vor allem die Mitgeföhls- (*Maitri*-) -Meditationen – die Inselrinde aktiviert. Sie besteht aus zwei kleinen Ansammlungen von Nervenzellen, die an der Mittelfurche des Gehirns liegen, und hat die Aufgabe, den Zustand des Körpers zu spüren, um seine Funktionen und sein Befinden von innen heraus zu erfahren und zu überwachen und sich seiner Bauchgeföhle bewusst zu werden. In diesem Zusammenhang tritt auch oft ein intuitives Verstehen auf. Offensichtlich hilft uns ein Training, bei dem wir den Fokus auf das Spüren und die Selbstachtsamkeit legen, dabei, dass wir besser Zugang zu den Informationen unseres emotionalen Körpergedächtnisses (den »so-

matischen Markern«) bekommen und bewusster unsere Bauchgefühle wahrnehmen können.

Rick Hanson, der seit vielen Jahren intensiv darüber forscht, wie unser Gehirn lernen kann, sich mehr auf Wohlbefinden und alles, was uns gelingt, auszurichten, fand heraus, dass Meditation unser Gehirn lehren kann, nicht nur in Zustände des Glücks zu gelangen, sondern diese auch aufrechtzuerhalten. »Sie bewirkt, dass der Hypothalamus uns mit angenehmen Hormonen wie Oxytocin, und Neurotransmittern wie Dopamin und Noradrenalin belohnt. Dies alles schafft positive innere Zustände. Sie werden als optimaler Zustand erfahren, dem sich das Gehirn und der Geist zunehmend zuwenden. Es ist, als würden wir unser Gehirn immer wieder einladen, sich immer mehr dem Glücklichen zuzuneigen. Meditation und die Einsichten, die der Meditation entspringen, verringern allmählich die Beteiligung an jeglichen unheilsamen und unglücklichen Zuständen. Meditation aktiviert jenen Teil des Gehirns, den anterioren cingulären Cortex, den ACC, der zuständig ist für integriertes, fokussiertes Denken und Fühlen, und stärkt ihn damit.

Denken und Fühlen sind bei vielen Formen des Leidens getrennt, wie z. B. bei chronischer Angst, schlechter Laune, allgemeiner Griesgrämigkeit. Beides zusammenzubringen, sodass die betreffende Person fühlen kann, während sie denkt, und zu denken vermag, während sie fühlt, ist ein vorrangiges Ziel der Psychotherapie und anderer Methoden des persönlichen Wachstums. Indem wir wiederholt den ACC aktivieren, helfen wir den Neuronen dabei, sich mit immer mehr Gehirnfunktionen zu verdrahten, und stärken so unsere Fähigkeit, Denken und Fühlen zu integrieren.«<sup>26</sup>

So ist es auch verständlich, dass eine regelmäßige Meditationspraxis positive Auswirkungen auf Menschen hat, die unter wiederkehrenden depressiven Episoden leiden. Forschungen zeigten und Patient\*innen berichten, dass diese Episoden durch

die Meditation seltener wurden und weniger schwer ausgeprägt waren. Damit sinkt auch das gefürchtete Rückfallrisiko zunehmend. Die Wirkung sei vergleichbar mit der von Antidepressiva, sagt Dr. Christophe André.

Seine 15-jährige Praxiserfahrung am Sainte-Anne-Krankenhaus in Paris belegt die Ergebnisse aus weiteren klinischen Studien in Europa und Nordamerika. »Personen, die bereits zwei schwere depressive Episoden erlebt haben, können durch 20 Minuten Meditieren am Tag ihr Rückfallrisiko um 50 Prozent reduzieren!«<sup>27</sup> Grund dafür sei eine Desensibilisierung und damit einhergehende verringerte Aktivität der Amygdala, heißt es in der Dokumentation von Laborde. Dadurch könne der Geist wieder ruhig und klar werden, was die Betroffenen in die Lage versetze, wieder bewusst und achtsam ihre Gefühle zu regulieren und ihren Geist auf das Gelingende und Positive auszurichten.

Eine weitere deutliche Wirkung scheint eine regelmäßige Meditationspraxis auf unseren Alterungsprozess zu haben, und zwar sehr konkret auf die Telomere, die wie eine Schutzkappe am Ende eines jeden Chromosoms sitzen. Mit steigendem Lebensalter werden diese Telomere kürzer. Wenn sie zu kurz geworden sind, kann sich die Zelle nicht mehr teilen und kein neues Gewebe mehr bilden. Dadurch, dass regelmäßiges Meditieren unseren Organismus vor Stresserkrankungen bewahrt, kann es unsere Telomere schützen, ja sogar stärken, zeigten Forscher\*innen des Shamatha-Projects<sup>28</sup>. Sie maßen zum Beginn und am Ende des dreimonatigen Meditationstrainings die Aktivität der Telomerase, eines Enzyms, das die Telomerverkürzung verlangsamt. Am Ende der drei Monate war der Telomerespiegel der Proband\*innen in der Meditationsgruppe um 30 Prozent gestiegen, also: drei Monate intensives Meditieren = ein Drittel mehr Telomerase! Damit war bewiesen, dass Meditation einen der fundamentalsten Mechanismen unserer Biologie beeinflussen kann: die Zellalterung!<sup>29</sup>

Auch Ulrich Ott berichtet von sehr beeindruckenden Ergebnissen einer Studie, »die mit einer speziellen Methode zur Schätzung des Gehirnalters die MRT-Aufnahmen von 50 langjährigen Meditierenden mit denen einer gleich großen Stichprobe von Kontrollpersonen verglich (Luders et al., 2016). Die berechnete Gleichung für die Altersschätzung ergab, dass Meditierende im Alter von 50 Jahren ein geschätztes Hirnalter von lediglich 42,5 Jahren aufwiesen! Ab 50 stieg das geschätzte Hirnalter der Meditierenden zudem deutlich langsamer an als das der Kontrollpersonen, nämlich nur um 10 Monate und acht Tage pro vollem Lebensjahr.«<sup>30</sup>

## Beschwerden und Kontraindikationen der Meditationspraxis, und was uns dabei hilft

Im Gegensatz zu einer Vielzahl von Untersuchungen zu den positiven Auswirkungen der Meditation ist der Forschungsstand zu ihren Risiken und Nebenwirkungen noch sehr überschaubar. Sedlmeier berichtet in seinem sich auf Metastudien stützenden Buch *Die Kraft der Meditation – Was die Wissenschaft darüber weiß*, dass es »kaum systematische Überblicksstudien gibt, wohl aber eine Reihe von Fallstudien, in denen meistens sehr auffällige und schwerwiegende Vorkommisse berichtet werden«<sup>31</sup>.

Grundsätzlich kann man sagen, dass für viele Anfänger\*innen der Weg in die Meditation nicht immer nur glatt läuft. Das hat vor allem mit der Vielzahl an unrealistischen Erwartungen zu tun, die durch Berichte in den Medien geschürt werden, in denen meist nur davon berichtet wird, wie gut Meditation tun kann und dass sie bei allen möglichen Beschwerden hilft. Gemäß unseren Prägungen in einer Leistungsgesellschaft erwar-

ten wir außerdem, dass dann, wenn wir uns nur genügend anstrengen, sich auch nur Gutes zeigen wird und sich spürbare Erfolge bald einstellen sollen! Dem ist aber leider nicht so, und deswegen ist es wichtig, die Teilnehmenden an Meditationskursen darauf vorzubereiten, dass der Anfang oft recht holperig ist und sich nicht nur angenehme Gefühle zeigen werden. Was also sollten die Teilnehmenden erwarten?

## Körperliche Beschwerden

Sie können erwarten, dass sie, wie viele Menschen, bedingt durch die Prägungen unserer Sitzkultur große Schwierigkeiten damit haben könnten, etwas länger auf dem Boden zu sitzen. Sie sollten sich bewusst machen, dass es sehr sinnvoll sein kann, zunächst das Angebot anzunehmen, doch besser auf einem Stuhl zu sitzen. Das kann den Einstieg sehr erleichtern, auch wenn die unbewusste Vorstellung, bedingt durch die inzwischen an jeder Ecke zu findenden Buddhastatuen, uns keine andere Wahl zu lassen scheint als die Vorgabe: Zum Meditieren hat man auf der Erde zu sitzen!

Doch gerade deshalb klagen viele Menschen über Schmerzen, und zwar vor allem über Knieschmerzen, Rückenschmerzen und Anspannungen im Schulter- und/oder Nackenbereich.

Diese Probleme lassen sich meist allerdings mittel- bis langfristig gut lösen, am besten durch eine an die Anforderungen des Sitzens angepasste *Asana*-Praxis und eine ausführliche und variantenreiche Hinführung zu einer individuell als stabil und bequem erfahrenen Sitzhaltung.

Was Anfänger\*innen der Meditation auch als sehr störend erleben können, sind andere Körpererfahrungen wie das Einschlafen der Beine, Krämpfe in den Füßen oder wie aus dem Nichts auftauchender (wandernder) Juckreiz. Auch damit kann man lernen umzugehen:

- Beim Einschlafen der Beine oder bei Krämpfen die Sitzhaltung dezent lösen, kleine (für andere unhörbare) Bewegungen machen.
- Beim Juckreiz hilft am besten das Benennen: »Da ist Jucken!« Und dann (bloß) nicht weiter darauf eingehen. Ignorieren. Es jucken lassen. Das hilft mittelfristig und schult gleichzeitig sehr gut die Regulation reflexhafter Handlungen (z. B. Kratzen) oder eingefahrener Denkmuster (wie etwa: »Das nervt jetzt!«).

Eine weitere, oft als sehr unangenehm empfundene Begleitscheinung der Meditation ist, dass in der Stille für viele Menschen erst einmal so richtig spürbar wird, wie müde und erschöpft sie eigentlich sind. Dies äußert sich dann in ständigem Wegdämmern, Zucken, Schwanken und Wegsacken. Immer wieder berichten Teilnehmer\*innen, dass sie das Gefühl haben, die ganze Zeit kämpfen zu müssen, um nicht einzuschlafen oder umzufallen. Und es ist nur zu verständlich, dass diese Erfahrungen die Motivation nicht gerade stärken. Was wäre in solchen Fällen hilfreich?

Der erfahrene Meditationslehrer Michael Kissener (in der Tradition von Swami Rama und Veda Bharati) schlägt vor, den Teilnehmenden zunächst eine Reihe von Entspannungsübungen, Bodyscans und Energielenkungen *im Liegen* anzubieten und sie erst nach 15 bis 30 Minuten aufsitzen zu lassen, um mit der Meditation zu beginnen. In der Tat gaben die Teilnehmenden dazu immer ein positives Feedback, denn tief sitzende Müdigkeit und Erschöpfung müssen unbedingt bedacht und beachtet werden. Weiterhin denkbar wäre auch eine regenerierende *Asana-* und *Pranayama-*Praxis zur Vorbereitung der Meditationsphase.