



# MEDITATION

für Neugierige und Ungeduldige

**G | U**

# Inhalt

|   |    |  |    |
|---|----|--|----|
| Herzlich willkommen!  | 2  | <b>WIE MAN EIN LICHT ANZÜNDET:<br/>VORBEREITUNGEN</b>                | 30 |
| Wieso für Neugierige und Ungeduldige?                                   | 6  |  |    |
| Was ist Meditation?   | 8  |  |    |
| Wie wird Meditation erlebt?   | 10 | Telefon aus, Kinder raus   | 32 |
|   |    | Sitzen Sie ruhig und angenehm!                                       | 35 |
|   |    | Wie man mit geradem Rücken sitzt                                     | 36 |
| <b>WIE MAN EINE AFFENHERDE REINLEGT:<br/>DEM STRESS EIN ENDE SETZEN</b> | 12 | Wie man ganz leicht und entspannt sitzt                              | 38 |
|   |    | Wie man die Hände halten kann  | 40 |
| Was denken Sie gerade?  | 15 | Experiment: Wie komme ich an die Kokosnuss?                          | 43 |
| ... und dieses Affengeschnatter nennen wir „Denken“ ...                 | 16 | Loslassen!   | 44 |
| Die Macht der Gefühle und unsere Idee vom Glück                         | 18 | Was sieht der Hund im Spiegel?                                       | 46 |
| Wo wir unser Glück suchen ...   | 20 | Vom Anfängergeist und wie Sie etwas Tee<br>bekommen können           | 48 |
| Aus dem Bauch raus  | 23 | Vom Vertrauen in sich selbst und<br>wo das noch hinführen wird       | 49 |
| Außerhalb der Zeit  | 26 | Das Gras wächst nicht schneller,<br>wenn man daran zieht             | 50 |
| Rundherum gesund: Meditation aus Sicht der<br>Wissenschaft              | 28 | Glück oder Unglück, wer wollte das entscheiden?                      | 51 |
|   |    | <b>WIE MAN DIE WELLEN GLÄTTET:<br/>KONZENTRATION UND EINSTIMMUNG</b> | 52 |
|   |    | Wie man die Wellen glättet   | 54 |
|   |    | Konzentration macht Laune!   | 56 |
|   |    | Zur Einstimmung: der Baum  | 60 |
|   |    | Zur Einstimmung: das Seegras   | 62 |
|   |    | Für den Rücken   | 64 |
|   |    | Dehnen und strecken  | 66 |
|   |    | Balance  | 68 |
|   |    | Wahrnehmung und Ausgleich  | 70 |
|   |    | Für „tönende Wesen“: der Klang im Kopf                               | 73 |
|   |    | Harmonie und Rhythmus: Mantra  | 74 |
|   |    | Ein Berg, viele Wege: Rosenkranz und Mala                            | 75 |
|   |    | Ruhe und Ordnung: Mandala  | 76 |
|   |    | Ein Licht anknipsen  | 79 |
|   |    | Ein ruhiger Geist führt eine ruhige Hand                             | 81 |
|   |    | Das Gute im Leben  | 82 |
|   |    | „Zeigen Sie mir Mu!“   | 84 |



## WIE MAN AUF DEN GRUND DES WASSERS BLICKT: ANLEITUNG ZUR MEDITATION 86

|  |     |
|--|-----|
| Wie man auf den Grund des Wassers blickt                               | 89  |
| „Die große Symphonie“  | 90  |
| Das Rosinen-Experiment   | 95  |
| Wie Achtsamkeit das Leben reicher macht                                | 96  |
| Wie man Achtsamkeit trainiert  | 98  |
| Der Atem in der Achtsamkeitsmeditation                                 | 100 |
| „Aha, da ist Denken!“ Wie man Etiketten vergibt<br>und Abstand gewinnt | 102 |
| „Aha, da ist Wut!“ Vom gelassenen Umgang<br>mit den Gefühlen           | 105 |
| Praktische Tipps   | 106 |
| Body-Scan  | 108 |
| Meditation im Gehen  | 110 |
| Sitzmeditation   | 112 |
| Weiterführende Tipps: Wie man Stress in sein<br>Gegenteil verwandelt   | 114 |
| Vom Leben und vom Sterben  | 117 |

## WIE MAN DIE RUHE BEWAHRT: MEDITATION IM ALLTAG 118

|   |     |
|---|-----|
| „Die wunderbare Wirklichkeit“: Achtsamkeit<br>als Lebenseinstellung | 120 |
| Achtsamkeit im Alltag: Die besten Tipps                             | 122 |
| Gönnen können: Ihr Genussstraining für jeden Tag                    | 124 |
| Was tue ich, wenn ...? Tipps und Hilfen<br>bei Hindernissen         | 126 |

## VON SCHÜLERN UND LEHRERN 132 SPECIAL: REPORTAGEN UND INTERVIEWS

|   |     |
|---|-----|
| Tipps: Wie man den richtigen Lehrer findet              | 134 |
| „Ein Knarzen, ein Hupen, die Zeit steht“                | 136 |
| „Irgendwann ist man in einem völlig anderen<br>Zustand“ | 137 |
| „Na, schon mal gegessen?“                               | 138 |
| Zen in Niederbayern                                     | 140 |
| „Der Pfad der Ameisen“                                  | 144 |
| Register  | 150 |
| Literatur   | 152 |
| Weiterführende Adressen                                 | 154 |
| Impressum   | 156 |

•••• [WWW.MEDITATION-FUER-NEUGIERIGE.DE](http://WWW.MEDITATION-FUER-NEUGIERIGE.DE)

Hier finden Sie weitere Informationen zum Buch: Videos zu Yoga-Übungen, einen geführten Body-Scan von Jan Eßwein zum kostenlosen Download, Rücken-Tipps, ein Video mit Jon Kabat-Zinn, eine Linksammlung und vieles mehr.

# Wieso für Neugierige und Ungeduldige?

## ... WEIL NEUGIER EIN MOTOR IST, NEUES TERRAIN ZU ERKUNDEN.

„Sei nicht so neugierig“, hieß es früher abwertend in der Kindererziehung. Heute ist sich die Pädagogik darüber einig, dass diese spielerische und höchstwahrscheinlich angeborene Eigenschaft besonders geeignet ist, um Kenntnisse zu erwerben und unbekanntes Terrain zu erkunden. Und genau das tun Sie, denn sonst hätten Sie nicht dieses Buch aufgeschlagen – immerhin zu einem Thema, das viele Menschen immer noch als „esoterisch“ ablehnen. Sie scheinen aber offensichtlich zu den Neugierigen zu gehören und offen für das Unbekannte zu sein. Vermutlich, weil Sie merken, dass sich hier ein großer Nutzen für Ihr Leben auf tun könnte. Tatsächlich hat die faszinierende mentale Disziplin der Meditation – wissenschaftlich erwiesen – so viele positive Wirkungen, dass es jammerschade wäre, sie einer kleinen Zahl Eingeweihter oder der Esoterikszene zu überlassen.

## ... WEIL UNGEDULDIGE GANZ BESONDERS VON DER MEDITATION PROFITIEREN.

Meditation ist nicht nur etwas für ruhige und ausgeglichene Menschen. Im Gegenteil – gerade die Schnellen und Eiligen werden dadurch reich belohnt: Weil sie eine neue Sichtweise auf ihr Leben kennenlernen, die sogenannte „Achtsamkeit“. Weil sie erfahren, wie befriedigend es ist, die nicht enden wollende Jagd nach Zielen und einer besseren oder sicheren Zukunft einzutauschen – zumindest zeitweise – gegen einen in unserem Kulturkreis fast vergessenen, zutiefst menschlichen Zustand: das nichts fordernde, nichts wertende, akzeptierende und bejahende Da-Sein in der Gegenwart. „Wenn Du denkst, es gibt einen besseren Augenblick als diesen, hast Du ihn schon verpasst.“

## ... WEIL SIE NICHT JAHRELANG ÜBEN MÜSSEN, BIS ETWAS PASSIERT.

Oft wird behauptet, zehn Jahre intensiven Trainings seien vonnöten, bis man mit den ersten Wirkungen rechnen könne. Wenn man hohe Ziele verfolgt, wie etwa die „Erleuchtung“ im buddhistischen Sinn zu erlangen, mag das zutreffen. Für uns und unsere Leser, die wir nicht immer nur auf der Überholspur fahren, sondern auch einmal anhalten und einfach unser Leben genießen wollen, stimmt das überhaupt nicht: Ein Minimum regelmäßiger Praxis von einer halben Stunde alle zwei, drei Tage genügt, um zunächst einmal Stress abzubauen und deutlich mehr Ruhe und Halt in sich selbst zu finden. Auch das wissenschaftlich erwiesen – und von den Autoren dieses Buchs am eigenen Leib erfahren.

### ... WEIL UNGEDULDIGE NICHT GERNE WARTEN.

Betrachten Sie die Zeit, die Sie zum Beispiel an der Supermarktkasse warten müssen, als „verschenkte Zeit“, die Sie deshalb ganz schnell hinter sich bringen wollen? Oder vor der roten Ampel, oder in der Post, oder beim Zahnarzt ... ? Schade – da verschenken Sie ja ganz schön viel Zeit.

Sie könnten das Ganze aber auch ganz anders sehen: als Geschenk. Fünf Minuten – nur für sich selbst! Denn wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie wissen, wie Sie all die tausend alltäglichen Möglichkeiten nutzen können, der Außenwelt Grenzen zu setzen, tiefe Atemzüge zu nehmen und sich in seinem Körper wohlfühlen, zu entspannen, den Moment zu genießen. Für diese Zwischendurch-Meditationen brauchen Sie keinen zusätzlichen Zeitaufwand – nur ein ganz neues Lebensgefühl. Zum Üben steht Ihnen das größte Trainingsfeld der Welt zur Verfügung: Ihr Alltag.

### ... WEIL DIE NEUGIER IHNEN DA WEITERHILFT, WO SIE ZU UNGEDULDIG WERDEN.

Denn natürlich geht nichts von heute auf morgen – erst recht nicht dieses neue Lebensgefühl an der Supermarktkasse, von dem wir oben gesprochen haben. Davon steht ein Prozess des Umdenkens. Denn abgesehen davon, dass Sie die richtige Körperhaltung kennen müssen, können Sie dabei nicht die Ärmel aufkrempeln und anpacken, nicht viel „tun“ – Sie werden sich ja im Gegenteil in der Praxis des Nicht-Tuns üben. Anders als bei körperlichen asiatischen Disziplinen wie etwa Hatha Yoga, Chi Gong oder Tai-Chi, die durchaus auch meditative Elemente enthalten, geht es bei der Meditation um eine geistige Übung: „Meditation“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „Nachbesinnung“.

Eine veränderte Weltsicht also. Deshalb, liebe Ungeduldige und Neugierige, lohnt es sich, dieses Buch ganz zu lesen: Es wurde von Leuten geschrieben, die diesen Weg von der äußeren Sicht („Praxis des Nicht-Tuns?“) zur persönlichen Erfahrung gegangen sind. Unsere Beobachtung: Rund ein halbes Jahr innere Widerstände abbauen – dann aber kann es ziemlich schnell gehen mit der Meditation und ihren vielen positiven Auswirkungen auf den Alltag. Sogar für sehr Ungeduldige.

WIE MAN EINE AFFENHERDE  
REINLEGT: DEM STRESS EIN  
ENDE SETZEN





Was ist eigentlich Stress? Was passiert dabei im Gehirn? Was ist Zeit? Wie stehen wir zu unserem Körper? Wo suchen wir das Glück – und wie können wir es wirklich finden? In diesem Kapitel lernen Sie die Meditation aus westlicher und wissenschaftlicher Sicht kennen. Das bietet die Chance, Vorurteile („Om“) zu hinterfragen und eine neugierige Einstellung zu gewinnen – denn dann kann Ihre persönliche Erfahrung der Meditation auf fruchtbaren Boden fallen.

# ... und dieses Affengeschnatter nennen wir „Denken“ ...

## HABEN SIE GEMERKT, WAS ALLES VORGEHT?

❖ Satzketzen, Pläne, Befürchtungen, Tagträume, Größenfantasien, Sorgen, Sorgen, Sorgen ... Permanent und unbewusst kreisen Gedanken und Gefühle durch unseren Kopf. „Affengeschnatter“ nennen das die Buddhisten. Wir nennen es „Denken“.

## BIN ICH IN SICHERHEIT? WAS WIRD AUS MIR?

Bin ich in Sicherheit? Mögen mich die anderen? Was wird aus mir, wenn ich alt bin? Was mache ich, wenn die Chinesen kommen und mir die Jobs wegnehmen? ... Das ist der „Normalzustand“ in unserem Gehirn: ein ständiges Hintergrundrauschen, pausenlos. „Das Gehirn befindet sich immer in einem hochaktiven Standby-Betrieb“, sagt Prof. Dr. Dieter Vaitl, Neurowissenschaftler und Direktor des Bender Institute of Neuro Imaging (BION). Unser Gehirn ist unablässig und mit enormem Energieaufwand damit beschäftigt, sich die vielfältigsten Bedrohungen auszumalen. Sobald es Indizien dafür gibt, dass wir in irgendeiner Weise gefährdet sind, schaltet es auf Alarm. Und genau dafür ist es auch da – das ist sein Job. Es ist ein System zur Problemlösung und zum Durchspielen von möglichen Gefahren. Ein inneres Schachspiel, in dem unser Gehirn Schwarz und Weiß gleichzeitig spielt – der Realität immer drei Züge voraus.

Wäre es schön, keine Angst und keine Sorgen mehr zu haben? Würden Sie sich all diese belastenden Gefühle, die im Gefolge der dauernden Schreckensszenarien entstehen, die sich unser Gehirn ausmalt, „herausoperieren“ lassen, wenn das möglich wäre? Tun Sie's nicht! Sonst ginge es Ihnen wie der Frau, die bei einem Unfall Verletzungen an bestimmten Gehirnpartien erlitt. Sie kennt seitdem keine Angst mehr, geht vertrauensvoll auf jeden Menschen zu – und wird pausenlos betrogen. Wenn unser Gehirn überall Gefahren wittert, erfüllt es eine lebensnotwendige Aufgabe.

## ALARM! MEIN KONTO! MEIN IMAGE! MEIN JOB!

Was das Gehirn beschützen und vor allen denkbaren Gefahren bewahren will, ist unsere Identität, das „Ich“. Doch unsere Vorstellung von dem, was alles zu diesem „Ich“ dazugehört, hat sich in den Jahrtausenden der Evolution verändert. Das zeitgemäße „Was mache ich, wenn die Chinesen kommen und mir die Jobs wegnehmen?“ dürfte sich in Vorzeiten eher so angehört haben: „Woher kriege ich etwas zu essen? Wo finde ich eine Höhle? Was mache ich, wenn es heute nacht kalt wird?“ Seitdem hat sich unsere Vorstellung vom Ich immer mehr auf symbolische Konzepte ausgedehnt: meine Karriere, meine Beliebtheit, mein Auto, meine Ehre, meine Meinungen ... all diese Aspekte sehen wir als wesentlichen Teil unserer Identität an. Wir fühlen uns ja tatsächlich persönlich angegriffen, wenn uns jemand auf der Autobahn überholen will. Oder wenn wir in der Zeitung lesen, dass die Aktien gefallen oder die Steuern gestiegen sind.

Unser Gehirn unterscheidet nicht mehr zwischen realen Gefahren für Leib und Leben und solchen, die das erweiterte, symbolische Ich bedrohen. Also ist unser modernes Ich praktisch dauernd in Gefahr. Und darauf reagiert das Gehirn seit Jahrtausenden unverändert – es macht uns in kürzester Zeit fit für Kampf oder Flucht. Folgendes passiert: Die Herzfrequenz geht hoch, der Blutdruck steigt, die Bronchien weiten sich, die Atmung wird schneller und die Muskelspannung erhöht, Zuckerreserven aus der Leber und Cholesterin werden





„Dieses Kommentieren geht die ganze Zeit weiter – aber so leben wir unser Leben: Wie geht es mir, wie kalt ist es, das Licht ist zu dunkel, was denken die Leute über mich ... Achtsamkeit ist befreiend! Es ist, wie eine Seifenblase mit dem Finger anfassen – dann platzt sie.“

Jon Kabat-Zinn, Entwickler der MBSR-Methode

ins Blut gepumpt; die Blutgerinnung wird höher, die Verdauungstätigkeit reduziert, die Funktion der Sexualorgane eingeschränkt und die Immunkompetenz reduziert: Jetzt sind wir bereit, um unser Leben zu kämpfen – oder zu rennen. Eine tolle Leistung: Innerhalb von zwei Minuten haben sich knapp 300 Parameter in den Körperfunktionen geändert! Und diese massive Aktivierung durch die Stressreaktion läuft nun viele Male am Tag ab, bei der Fahrt zur Arbeit, bei Konflikten mit dem Partner ... Die Stressforschung hat gezeigt, dass es diese kleinen, alltäglichen Belastungen sind, die uns heute am meisten zu schaffen machen. Anders als unsere Urahnen können wir sie nur selten körperlich abbauen. Und zu viel Stress macht krank – das ist hinlänglich bekannt.

## WAS IST EIGENTLICH STRESS?

Risikofaktoren (Stressoren) für unsere Gesundheit sind:

- › Physikalisch: Schwerkraft, Lärm, Hitze, Kälte, Strahlung
- › Körperlich: Verletzung, Schmerz, Behinderung
- › Leistungsstressoren: Überforderung, Unterforderung, Zeitdruck, Prüfungen
- › Sozial: Konkurrenz, Isolation, Konflikte, Trennung, Reizüberflutung
- › Innere Stressoren: fixe Ansichten, starke Emotionen, Depression, Zwänge, starre Denk- und Handlungsmuster

So reagieren wir in unserem Verhalten auf Stress:

- › mit Hast und Ungeduld, z.B: Essen herunterschlingen, schnell und abgehackt sprechen, andere unterbrechen
- › mit Betäubung: mehr/unkontrolliert Alkohol trinken, essen, rauchen, Medikamente einnehmen
- › mit unkoordiniertem Arbeitsverhalten: mehrere Dinge gleichzeitig tun, mangelnde Planung, Übersicht und Ordnung, Dinge verlegen, verlieren, vergessen
- › mit Aggression und Gereiztheit: konfliktreicher Umgang mit Mitmenschen, häufiger Streit um Kleinigkeiten, anderen Vorwürfe machen, schnell aus der Haut fahren

So reagieren wir auf kognitiv-emotionaler Ebene auf Stress:

- › Gefühle der inneren Unruhe, des Geheztseins
- › Gefühle der Unzufriedenheit und des Ärgers

- › Leere im Kopf, Blackout
- › Denkblockaden
- › Angst, zu versagen
- › Gefühle der Hilflosigkeit
- › Selbstvorwürfe
- › kreisende grüblerische Gedanken bis hin zur Depression
- › Burnout

Haben Sie sich in einem oder mehreren Punkten dieser Liste wiedererkannt? Erschrecken Sie nicht – das dürfte wohl vielen so gehen. Was nicht heißt, dass man so weitermachen sollte. Wenn Stress, ob zwischenmenschlicher oder beruflicher Art, über Jahre hinweg anhält und angemessene Erholungsphasen fehlen, kann es gefährlich werden. Die ständige Widerstandsbereitschaft des Organismus führt irgendwann zu Erschöpfung, Erkrankungen oder Zusammenbruch, und zwar an der individuell schwächsten Stelle: Herzbeschwerden, Schlaflosigkeit, Tinnitus, Muskelverspannungen, Verdauungsbeschwerden. In Deutschland ist Herzinfarkt die häufigste Todesursache. Fast drei Millionen Menschen leiden unter Tinnitus, ca. 10 - 15% der Bevölkerung an einer behandlungsbedürftigen und chronischen Schlafstörung.

## BEFREIUNG IN KLEINEN SCHRITTEN

So manchen bringt sein angespanntes Leben dazu, aussteigen zu wollen. Das ganze Leben ändern. Auswandern. Auf jeden Fall muss es eine ganz große Maßnahme sein, und darum passiert meistens gar nichts.

❖ Die Lösung ist das Konzept der „Achtsamkeit“: Es sind die ganz kleinen Schritte, mit denen wir uns vom Stress befreien und Lebensqualität gewinnen. Und dafür gibt es kaum einen besseren Weg als die Meditationsmethode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction), die Sie in diesem Buch kennen lernen werden. Aber zunächst lohnt es sich, ein paar der Dinge, die uns das Leben schwer machen, genauer zu hinterfragen: Unsere Gefühle. Unser Konzept vom Glück. Das Verhältnis zu unserem Körper. Und unsere Vorstellung von Zeit.

KLEINES EXPERIMENT:  
MACHEN SIE ES BITTE MAL  
DIESEM HERRN NACH.

❖❖❖❖ Machen Sie es wie dieser Sumo-  
Ringer: Erst setzen Sie einen, dann  
den andern Fuß mit kraftvollem  
Schwung auf den Boden. Dann pro-  
bieren Sie, eine Haltung zu finden,  
die Sie richtig in der Erde verwurzelt.  
Was kann Sie jetzt noch umwerfen?



# Aus dem Bauch raus

Dieser Sumo-Ringer hat ein bewundernswert starkes „Hara“, wie die Japaner den Körperschwerpunkt unter dem Bauchnabel nennen. Ein tief liegendes Hara, ein schöner großer Bauch und rund 120 Kilo Gewicht sind die optimalen Voraussetzungen für diesen in Japan hoch angesehenen Sport. Dafür ernähren sich die Sportler mit einer protein- und fettreichen Mastkur und gönnen sich stets ein Schläfchen nach dem Mittagessen. Sumo-Ringer sehen fett aus, besitzen aber eine starke Muskulatur und sind außerordentlich schnell und beweglich. Das alles befähigt sie dazu, sich so fest und unerschütterlich im Boden zu verwurzeln, dass sie vom Gegner nicht aus dem Gleichgewicht gebracht oder weggedrängt werden können. „Mich kann nichts umwerfen“: Das muss wohl ein sehr angenehmes Körpergefühl sein.

Der Sumo-Ringer ist die Verkörperung eines Ideals, das sich vom üblichen Schönheitskult drastisch unterscheidet, denn die weitverbreitete Haltung gegenüber dem Körper kann ihn nur auf eine einzige Art sehen: Maße, Formen und Umfänge, Bauch, Busen, Po werden erbsenzählerisch vermessen, gewogen und benotet. Und falls ein Körperteil dieses Designprodukts zu dick und ein anderer zu kurz ist: schon verloren. Da ergeht es uns nicht besser als Möpsen und Pudeln auf der Hundeschau.

## JUNGE MÄDCHEN: ALLE NICHT SCHÖN GENUG

Wir machen unseren Körper zum Statussymbol, das Erfolg und Selbstdisziplin signalisiert. Wer das nicht schafft und zum Beispiel zu dick ist, wird schnell zum Außenseiter. Besonders böse wirkt sich das auf junge Mädchen aus. „Es ist schwierig, sich schön zu fühlen, wenn man mit heutigen Schönheitsidealen konfrontiert wird“, sagten 58% der befragten Mädchen im Alter zwischen 15 und 17 Jahren in der Studie eines Herstellers von Pflegeprodukten. 3.300 Frauen im Alter von 15 bis 64 Jahren aus zehn Staaten wurden darin zum Thema Schönheit befragt, und das Ergebnis zeugt von alarmierend wenig Selbstbewusstsein: Neun von zehn Mädchen weltweit wollen mindestens einen Aspekt ihres Ausse-

hens verändern; 20% wagen es nicht, die eigene Meinung zu äußern, wenn sie finden, dass sie gerade nicht gut genug aussehen. Zwar zeigt die Studie auch, dass Mütter ihre Töchter unterstützen und ihr Selbstwertgefühl gegenüber ihrem Körper stärken wollen. Aber das kann diesem erbarmungslosen Trend nichts anhaben. Im Gegenteil, er verstärkt sich: Bereits 80% der Männer sagen, dass sie immer mehr nach ihrem Äußeren beurteilt werden.

## MICH WIRFT SO SCHNELL NICHTS UM

Kennen Sie Menschen, die sich sehr gerade halten? Mit aufgerichteter Wirbelsäule und erhobenem Kopf? Solche Menschen fallen sofort auf, weil sie so selten sind. Meistens sind es Sportler, Tänzer oder Sänger, die mit ihrem Körper sehr in Verbindung stehen. Oft strahlen sie Stolz aus. Ihre Haltung sendet die Botschaft, dass hier jemand „aufrecht durchs Leben geht“, ein „gerader Mensch“ ist oder den „Überblick“ hat. Leider kennen das heute 70% der Menschen nicht mehr: Durch die sitzende und nach außen gerichtete Lebensweise verlieren wir zunehmend den Kontakt zum „gefühlten“ Körper. Aber das ist kein Wunder – unser schwieriges Verhältnis zu unserem Körper hat eine lange Vorgeschichte.

## ICH DENKE, ALSO BIN ICH

„Meditation interessiert mich nicht. Mein Geist ist zu anspruchsvoll, um sich dauernd mit meinem Atem zu beschäftigen“, sagte eine Bekannte wie aus der Pistole geschossen, als wir von diesem Buch erzählten. „Ich bin stolz auf meine Fähigkeit zum logischen Denken! ‘Ich denke, also bin ich’ – und wenn ich nicht denke, bin ich nicht.“

„Ich denke, also bin ich“ – mit diesem Satz festigte der Philosoph René Descartes 1641 ein Prinzip, das in der christlich-abendländischen Kultur seit Jahrtausenden verwurzelt ist: die Trennung von Körper und Geist. So galt der Körper im Christentum als Sitz der Sünde, in der religiösen Askese wurde er geschunden und geißelt. Die Psychologie sah ihn

# Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht

Eigentlich geht es hier um die fünfte innere Grundhaltung, die für die Meditation förderlich ist: Geduld! Nachdem sich aber dieses Buch ausdrücklich auch an ungeduldige Mitmenschen richtet, möchten wir hier zunächst ein paar Dinge geraderücken, bevor wir dann doch zu dem Schluss kommen, warum Geduld eine so unentbehrliche Haltung für die Meditationspraxis ist.

Ungeduld hat auch etwas mit Kraft zu tun, die Veränderung bewirken will. Ihr Gegenpol ist die als Geduld getarnte Passivität, das Stehenbleiben. „Abwarten und Tee trinken“ ist eine Strategie, die wir aus der Politik kennen; dahinter können Gleichgültigkeit oder machtpolitisches Kalkül stecken. Der Ungeduldige dagegen ist voller Leidenschaft für sein Ziel, er will seine Zeit nicht mit Raffinesse verschwenden und seine Position nicht durch geschickte Manöver festigen. Das, was er für gut erkannt hat, soll am besten gleich geschehen. Es gibt unsympathischere menschliche Eigenschaften.

Aber es gibt auch glückbringendere Strategien. Denn die Aufmerksamkeit des Ungeduldigen liegt stets bei der Zukunft: Mag es nun ein positives Ziel sein oder eine unangenehme Pflicht wie das Abwaschen, er wünscht sich stets, der Moment wäre schon da. „Wann gibt diese lahme Ente endlich die Spur frei?“ „Wie lange soll ich denn noch an der Kasse warten?“ „Jetzt meditiere ich schon seit zehn Minuten und werde immer noch nicht ruhig.“ Mit all dem lebt der Un-

geduldige nicht oft in der Gegenwart. Er kann es nicht erwarten, dass ein besserer Moment kommt als dieser.

Alles, was Sie tun müssen, ist, die gegenwärtige Realität zu akzeptieren, und Sie haben alle Geduld der Welt. In der Meditation versucht man, sobald man das Abschweifen der Gedanken bemerkt, sich wieder der Körperwahrnehmung zuzuwenden. Und wieder. Und wieder. Und noch einmal. Und immer wieder.

Das geht nicht ohne ein gewisses Maß an Geduld – aber andererseits werden Sie merken, dass diese Haltung dabei auch immer stärker und vor allem angenehmer wird. Viele Menschen mit Meditationserfahrung bestätigen, dass sich durch diese dauernde Anwendung der Geduld in der Meditation auch ihr Verhalten im Alltag, beispielsweise beim Autofahren, grundlegend geändert hat.

❖ Ungeduld ist eine Form von Widerstand gegen den gegenwärtigen Moment. Wenn Sie das durchschauen, bieten sich Ihnen täglich neue Chancen zum Erkenntnisgewinn: jedes Mal nämlich, wenn Sie wieder einmal ungeduldig werden. Denn das bedeutet, dass Sie im Moment nicht zufrieden sind, dass etwas fehlt, irgendetwas nicht stimmt. Machen Sie eine Minute Pause und überlegen Sie, was das sein könnte und was Sie für sich tun können, um Gegenwart und Alltag zu einem angenehmeren Ort zu machen.



# Glück oder Unglück, wer wollte das entscheiden?

Der Beamte Hu besaß ein wertvolles Pferd, doch bevor er es verkaufen konnte, war es eines Morgens aus dem Stall verschwunden. „Diebstahl!“, rief sein Sohn Li, „welch ein Verlust, dass du es nicht hast verkaufen können.“ „Woher willst du wissen, dass es ein Verlust ist?“ fragte Hu. „Alles, was wir wissen, ist, dass das Pferd nicht mehr im Stall steht. Aber ob das gut ist oder schlecht, können wir nicht beurteilen, weil wir nicht voraussehen, was noch geschehen wird.“

Da, nach ein paar Tagen, kam das Pferd zurück und brachte zehn Wildpferde mit. Es hatte nur einen Ausflug gemacht. „Welch ein Glück!“, rief da Li, aber Hu winkte wieder ab. „Wir wissen nur: Das Pferd ist wieder da. Aber ob das Glück ist oder Unglück, wer wollte das entscheiden? Du liest nur ein Wort – und schon beurteilst du das ganze Buch.“

Inzwischen hatte Li begonnen, die Wildpferde zu zähmen; er wurde abgeworfen und brach sich einen Arm. Li klagte über sein Unglück, aber Hu sagte: „Du bist besessen davon, Urteile abzugeben. Es stimmt, du hast einen gebrochenen Arm. Aber mehr können wir nicht wissen.“ Da brach ein Krieg aus, und alle jungen Männer wurden eingezogen – bis auf Li, denn mit gebrochenem Arm konnte er nicht in den Kampf ziehen. „Vater, du hattest Recht“, sagte Li. Aber Hu schüttelte den Kopf. „Du hörst nicht auf, zu urteilen. Alles, was wir wissen, ist: Andere Söhne ziehen in den Krieg; du kannst hierbleiben. Das Leben besteht aus vielen Augenblicken, und mehr werden wir nie zu sehen bekommen.“

## WIE WIR VON DER URTEILSWUT LOSKOMMEN

Hu hat offensichtlich ein anderes Konzept vom Glück als die meisten Menschen. Wir sind, wie Hu sagte, vom Urteilen besessen und vergeben ständig Noten, ob an uns selbst, an andere oder das Schicksal. Ohne Pause ist unser Gehirn damit beschäftigt, Kommentare abzugeben: Jetzt wird es mir zu kalt; das ist nicht gerecht, dass der mich nicht beachtet; warum ist mein Nachbar so unfreundlich ... es hört nie auf. Dabei messen wir jede gegenwärtige Sekunde an tausend Wunschvorstellungen – eine zuverlässige Quelle für Unzufriedenheit. Alles, was uns begegnet, wird pausenlos danach beurteilt, welchen Wert es für uns hat; ob es uns ein angenehmes, unangenehmes oder neutrales Gefühl vermittelt, ob wir es mögen oder ablehnen – mit diesem Schubladendenken ist unser Geist die meiste Zeit beschäftigt, ohne dass wir es bemerken. Wir sitzen zum Beispiel in der Meditation und denken: „Mein Atem ist viel zu flach. Kein Wunder, dass ich nichts spüre.“ Wir haben eine schlechte Note erteilt, ein Urteil gefällt, und meistens wird uns das nicht einmal bewusst. Die Auswirkung spüren wir aber sehr wohl: Die Motivation sinkt, und die Wahrnehmung des Atems wird mit einem solchen negativen Filter auch nicht gerade leichter. Noch dazu setzen wir immer wieder eins drauf, indem wir unser Urteilen wiederum verurteilen und so noch mehr Zwist und Zwiespalt im Inneren schaffen. Wir werden die Angewohnheit des Urteilens nicht einstellen können. Aber es ist wichtig, sich in der Meditation dessen immer wieder bewusst zu werden – und dann davon zurücktreten zu können.

Damit sind wir bei der letzten Grundhaltung, die Sie für Ihre Meditationspraxis brauchen: Nicht-Urteilen, Nicht-Werten. In der Meditation üben Sie, in jedem Moment aufmerksam zu sein, ohne zu werten. Sie nehmen die Position eines interessierten Beobachters ein, der beispielsweise den Atem wahrnimmt, wie er ist: ob nun tief und lang oder flach und kurz – es gibt keine Bewertung. Wenn Sie sich eines Urteils bewusst werden („Viel zu flacher Atem“, „Das lerne ich nie“, „Mir ist langweilig“, „Das nützt doch alles nichts“) – dann erinnern Sie sich daran, dass Sie bloß Ihrem Geist bei seiner Lieblingsbeschäftigung zusehen: dem Urteilen. Danach bringen Sie einfach Ihre Aufmerksamkeit wieder zurück zu Ihrer Übung. Damit entwickeln Sie die Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment so zu akzeptieren, wie er ist.

BEIM HIN- UND HERGEHEN IST DER WEG DAS ZIEL.  
WIR MÜSSEN NIRGENDWO ANKOMMEN.

„Über der Erleichterung eines 'sicheren Haltes' im Leben vergessen wir nur allzu leicht das Weitergehen. Stattdessen ziehen wir es vor, das kleine Gefängnis, das wir uns aus Gewohnheiten, Vorstellungen und Meinungen errichtet haben, auszubauen und zu verschönern.“

Nyanaponika Mahathera,  
buddhistischer Gelehrter

## Meditation im Gehen

Bei der traditionellen Gehmeditation geht man langsam und konzentriert auf einer geraden Bahn hin und her. In fernöstlichen Klöstern sind dafür extra Pfade mit einer Länge von fünf bis 15 Metern angelegt. Für uns ist die Gehmeditation eine Methode, die sehr vielseitig verwendbar ist:

Sie können eine Gehmeditation zur Einstimmung vor der Sitzmeditation machen; achten Sie dann beim Übergang zum Sitzen darauf, die Achtsamkeit konstant zu behalten. Die Gehmeditation ist auch bei Müdigkeit oder nach dem Essen gut geeignet, denn allein durch die Körperhaltung, die mehr Anstrengung und Wachheit erfordert, hat diese Meditationsform einen aktivierenden Effekt. Wenn das Sitzen aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist, dann bieten sich die Gehmeditation und der Body-Scan als Alternativen an. Und außerdem ist die Gehmeditation eine wunderbare Möglichkeit, um die Achtsamkeit immer wieder zwischen- durch in den Alltag zu holen, etwa durch Üben bei einem Spaziergang, einem Stadtbummel oder auf dem Weg ins Büro.

❖ Suchen Sie sich zum Üben einen ruhigen Ort – Zu Hause oder im Freien –, an dem Sie ungehindert einige Meter geradeaus gehen können, vielleicht sogar barfuß. Richten Sie den Körper gerade auf und bringen Sie die Hände vor dem Bauch zusammen, so dass sie sich berühren. Sie können zum Beispiel mit der rechten Hand eine lockere Faust machen, die Sie mit der linken Hand umschließen, oder die Hände, mit den Handflächen nach oben, locker gefaltet halten. Ihre Schultern bleiben entspannt. Achten Sie darauf, dass Sie in einer natürlichen und aufrechten Haltung gehen. Halten Sie den Kopf gerade und lassen Sie ihn nicht nach vorne sinken. Richten Sie den Blick beim Gehen nicht auf die Füße: Der Blick sollte ein bis zwei Meter vor Ihnen auf dem Boden ruhen, denn die Kontrolle unserer Sinne, insbesondere des Sehens, ist sehr wichtig für die Konzentration. Da das achtsame Gehen nicht auf ein Ziel ausgerichtet ist, beruhigen sich die Gedanken nach einer Weile von allein. Fangen Sie mit einer mittleren Geschwindigkeit an und werden Sie dann allmählich langsamer, so wie es Ihr Körpergefühl Ihnen eingibt. Am Ende jeder Bahn halten Sie einen Moment inne.



Auch bei der Gehmeditation üben Sie, sich von auftauchenden Gedanken und Gefühlen nicht ablenken zu lassen, indem Sie sie etikettieren und loslassen (Seite 102-105) .

Im Alltag wird uns selten bewusst, wie komplex der Vorgang des Gehens ist. Hier einige Beispiele, worauf Sie anfangs bei der Gehmeditation Ihre Aufmerksamkeit richten können:

- › Die Empfindungen des gesamten Körpers: das Schwingen der Arme, die Bewegung der Beine, die Drehung des Rumpfes, die Luft auf der Haut,
- › im Bein oder Oberschenkel oder beim Beugen/Strecken der Kniegelenke,
- › in der Fußsohle während des Anhebens und Absenkens,
- › in der Fußsohle während des Anhebens, Nach-vorn-Tragens und Absenkens des Fußes.
- › Für den Alltag sehr gut geeignet: Verringern Sie Ihre zunächst spontan gewählte Gehgeschwindigkeit (um rund zehn gefühlte Prozent).

Beim Gehen lassen sich mit verfeinerter Wahrnehmung noch viele weitere Einzelbewegungen unterscheiden. Sie werden nach und nach die einzelnen Phasen deutlicher wahrnehmen. Nach einiger Übung können Sie die Gehmeditation erweitern und die Körperwahrnehmung intensivieren:

- › Nach jeder Bahn ein kurzer Body-Scan vom Scheitel bis zu den Füßen,
- › durch Koordinieren der Bewegungen mit dem Atem, zum Beispiel indem Sie beim Einatmen den Fuß heben und ihn beim Ausatmen senken. Dabei sollte sich die Bewegung immer am Atem orientieren, nicht umgekehrt.
- › Mit geschlossenen Augen gehen. Eine Hand streicht an einer Wand entlang, um die Balance zu halten.
- › Für Fortgeschrittene: Um das Niveau der Konzentration zu steigern, können Sie einzelne Bewegungsabläufe bewusst benennen, zum Beispiel beim Abheben und Aufsetzen der Fußsohle „Heben – Setzen“.



# MEDITATION

## für Neugierige und Ungeduldige

Sind Sie ungeduldig? Sind Sie neugierig? Wüssten Sie gern ein Mittel gegen Stress und Sorgen? Möchten Sie bewusster und freier leben und Ihr Leben mehr genießen?

Meditation ist nicht nur etwas für ruhige und ausgeglichene Menschen. Im Gegenteil: Gerade die Schnellen und Eiligen werden dadurch reich belohnt. Meditation macht den Geist frei von Ballast und die Körperwahrnehmung feiner; Sorgen und Ängste verlieren ihre Macht. Esoterik braucht man dazu nicht – die wissenschaftlich fundierte MBSR-Methode (Mindfulness Based Stress Reduction) eignet sich für jeden und ist schnell, pragmatisch und effektiv.

**O** Meditationsanleitung und vieles mehr unter [www.meditation-fuer-neugierige.de](http://www.meditation-fuer-neugierige.de)

[www.gu-online.de](http://www.gu-online.de)



19,90 € [D]  
ISBN 978-3-8338-1037-4  
WG 462 Meditation



9 783833 810374