

NOW Meditation

Meditation und die verschiedenen Techniken

Einleitung

Was in der östlichen Welt zum Alltag der meisten Menschen gehört, war der westlichen Bevölkerung des 21. Jahrhunderts während langer Zeit fremd und wurde oft gar als spiritueller oder religiöser Spleen abgetan: Die Meditation. Dass Meditation überhaupt nicht religiös oder spirituell sein muss, sondern eine einfache Methode für Ruhe, Gelassenheit und Selbstliebe darstellt, ist dank zahlreichen naturwissenschaftlichen Erkenntnissen mittlerweile auch hierzulande kein Geheimnis mehr. In den letzten Jahren wurde die Meditation – wie zuvor bereits die Yogapraxis – immer mehr in den Westen gebracht und wird heute auch in grösseren Unternehmen zur Gesundheitsförderung der Mitarbeitenden eingesetzt. Obwohl diese Entwicklung äussert begrüssenswert ist und gerade in der zielorientierten westlichen Gesellschaft etliche Vorteile mit sich bringt, ist es gar nicht immer so einfach, sich im Dschungel der verschiedenen Angebote, Richtungen und Empfehlungen zurechtzufinden. Der vorliegende Beitrag soll in diesem Zusammenhang Klarheit schaffen und einen kurzen Überblick über die Begriffe der Meditation und der Achtsamkeit sowie über die bekanntesten Meditationstechniken geben.

Meditation und Achtsamkeit

Einfach gesagt kann die Meditation als bewusste Übung für innere Ruhe und Zentrierung bezeichnet werden, während Achtsamkeit ein Werkzeug zur Umsetzung der Meditation während der Praxis und im Alltag darstellt. Sowohl die Meditation als auch die Achtsamkeit helfen dabei, sich selbst, den eigenen Körper, die Gedanken und die Emotionen besser kennen zu lernen und zu steuern. Meditation ist eine Geistesübung, bei der sich die oder der Meditierende bewusst in sich selbst zurückzieht. Sie hilft bei der Entwicklung und Kultivierung eines klaren Bewusstseins, indem der Verstand bzw. die Identifizierung mit Gedanken und Gefühlen (oft auch als „Ego“ bezeichnet) losgelassen wird. Dabei wird die Aufmerksamkeit häufig auf ein bestimmtes Objekt, z.B. den Atem, gelenkt (Achtsamkeit). Resultate einer regelmässigen Praxis sind unter anderem innere Ruhe, Konzentration, Selbstkompetenz, Selbstakzeptanz und Bewusstwerdung der Gedanken(-muster) und Emotionen. Dies hilft uns dabei, nicht permanent von aussen gesteuert zu werden und festigt unsere Widerstandsfähigkeit in einer reizüberfluteten Welt.

Die Meditation unterstützt die Menschen bei der Entwicklung eines Alltagsbewusstseins, in dem das Erleben des gegenwärtigen Momentes (losgelöst von Vergangenheit oder Zukunft), frei von gewohntem Denken (Muster) und ohne Bewertung im Vordergrund stehen: Präsent, beobachtend, wertfrei. Es geht darum achtsam zu werden, sich zu entspannen und (Selbst-)Bewusstsein zu üben.

Meditationstechniken

Oft werden Meditationseinsteiger mit unterschiedlichen Richtungen oder Stilen konfrontiert, z.B. mit Vipassana, christlicher Meditation, buddhistischer Meditation oder Tantra. Dabei entstehen nicht selten Verwirrung und die Frage nach religiöser Zugehörigkeit. Viel wichtiger als die verschiedenen Richtungen sind jedoch die Techniken, welche sich meistens übergreifend in allen möglichen Traditionen finden. Der vorliegende Beitrag konzentriert sich daher auf eine kurze Darstellung der wichtigsten Techniken, welche allen Interessierten unabhängig von religiösen Überzeugungen zur Verfügung stehen.

Im Laufe der Zeit wurden etliche Meditationstechniken zur besseren Selbstkenntnis und Schulung des Geistes entwickelt und gelehrt. Grundsätzlich kann zwischen *passiven* und *aktiven* unterschieden werden. Bei den passiven Meditationen, welche im Sitzen oder Liegen praktiziert werden, steht das bewusste Ruhen in der Stille im Vordergrund. Zu ihnen zählen etwa die folgenden Techniken:

- **Sitzen in Stille / Ruhe:** Das stille Sitzen ist die wohl bekannteste Meditationstechnik. Sie wird in den verschiedensten Richtungen praktiziert und findet sich unter anderem in der Geschichte der christlichen Tradition sowie in buddhistischen Lehren. Besonders bekannt ist die Praxis nach „Zen“, einer japanischen Tradition, welche eine Abspaltung des Buddhismus ist. Sie ist eine disziplinierte Methode, bei der bewegungslos und wachsam in einer bestimmten Körperhaltung gesessen wird. Intellektuelle Theorien werden nicht verfolgt, stattdessen steht die aktive Erfahrung im Vordergrund. Körper und Geist werden beobachtet. Das Sitzen in Stille eignet sich besonders für etwas erfahrenere Meditierende, da der Geist relativ schnell von Gedanken und Gefühlen abgelenkt werden kann.
- **Achtsamkeitsmeditationen:** Bei den Achtsamkeitsmeditationen (auch: Konzentrationsmeditationen) wird die Aufmerksamkeit bewusst auf ein bestimmtes Objekt gelenkt, z.B. den *Atem*, die körperlichen *Empfindungen*, die *Gefühle* oder die *Gedanken*. Anstatt das Objekt im Fokus mit dem Verstand zu erfassen und darüber nachzudenken, bleibt die oder der Meditierende bewusst und achtsam bei der Erfahrung. Im so entstehenden inneren Raum kann sich Ruhe und Gelassenheit ausbreiten. Eine besondere Form davon ist der *Bodyscan*, bei welchem die Aufmerksamkeit wie ein Scanner durch den gesamten Körper gelenkt wird.
- **Labelling:** Das Labelling wird in der Regel entweder als Sitzen in der Stille oder als Achtsamkeitsmeditation ausgeführt. Wann immer der Geist von aufkommenden Gedanken und Gefühlen abgelenkt wird, werden diese einfach benannt („gelabelt“) und dann losgelassen. Werden die Meditierenden von einem Gedanken mitgerissen, können sie diesen z.B. als „Gedanke, Gedanke“ benennen und sich dann zurück in die Stille begeben oder wieder dem Objekt der Aufmerksamkeit widmen.
- **Visualisierungen sind** eine Übung, in der bestimmte Vorstellungsbilder konzentrativ und imaginativ hervorgerufen werden. Das autogene Training oder die geistige Projektion kann z.B. für die Vorbereitung von Sitzungen oder auch von Sportlern genutzt, um Bewegungsabläufe zu optimieren und Leistungsfähigkeit zu erzielen. Visualisierungen eignen sich auch, um ein Gefühl

- der Leichtigkeit, Freude und Lebendigkeit zu kultivieren, z.B. indem die Ausbreitung von Sonnenlicht im Körper visualisiert wird.
- Mantra-Techniken: Bei Mantra-Meditationen werden gewisse Worte oder Sätze still oder ausgesprochen immer wieder wiederholt. Der Fokus liegt dabei nicht auf dem Inhalt des Mantras. Vielmehr soll der Geist durch die stetige Wiederholung zu tiefer Ruhe gebracht werden. Als Unterform der Mantra-Techniken kann das Chanting genannt werden, bei welchem bestimmte Silben gesungen werden, um zusätzlich zur geistigen Ruhe eine Vibration im Körper zu erzeugen. Ebenfalls zu den Mantra-Meditationen gehört die transzendente Meditation, wobei diese aufgrund der grundsätzlichen Verpflichtung zur Verschwiegenheit der Mitglieder und den relativ hohen Kurskosten nicht unumstritten ist.
- **Meditative Affirmationen:** Diese Meditationen sind, anders als die Mantra-Techniken, auf einen bestimmten Inhalt ausgerichtet. Es werden jeweils passende Sätze gehört und still oder laut nachgesprochen, welche während stillen Intervallen tief in das Bewusstsein sinken können. Ein Beispiel dafür ist die Metta-Meditation, welche liebende Güte kultiviert. Dabei wünscht die oder der Meditierende in langsamer Wiederholung von bestimmten Sätzen sich selbst und anderen Gutes. Wichtig ist die Abgrenzung zum „positiven Denken“, bei welchem der Schwerpunkt auf dem Denken liegt, während in der Meditation gerade eine Loslösung von den Gedanken stattfinden soll.

Die **aktiven Meditationen** enthalten im Gegensatz zu den soeben beschriebenen passiven Formen jeweils ein Element der Bewegung und Handlung. Zu ihnen können je nach Ausführung und Intention *jegliche Bewegungen* gezählt werden, wie z.B. Yoga, Kampfkunst, Geh-Meditation oder Tanz. Vorreiter der auch im Westen bereits seit mehreren Jahrzehnten praktizierten aktiven Meditationstechniken war *Osho* (Bhagwan Shree Rajneesh), welcher eine Vielzahl von klar strukturierten Bewegungsmeditationen entwickelt hat. Besonders bekannt ist seine dynamische Meditation. Sie durchläuft fünf Phasen, wobei zuerst 10 Minuten lang tief und ohne Rhythmus geatmet wird, um den Körper energetisch aufzuladen. In der zweiten Phase soll angestaute Energie freigesetzt werden, in dem die Meditierenden frei ihren Impulsen folgen können (z.B. durch Schreien, Weinen, Lachen etc.). Anschliessend folgen ein Energieaufbau durch Hüpfen und den Ausruf „HU“ (dritte Phase), ein Stillstehen (vierte Phase) und schliesslich noch ein Tanz, mit dem das Leben gefeiert werden soll (fünfte Phase).

Probieren geht über Studieren

Meditation ist deshalb so wirkungsvoll, weil sie uns Kraft, Ruhe und Liebe aus uns selbst schöpfen lässt. Sie ist für jedermann gleichermassen geeignet und verlangt weder besondere Vorkenntnisse noch Fähigkeiten. Mehr als um die einzelnen Techniken, welche blosse Hilfsmittel sind, geht es darum, unsere eigenen Ressourcen besser zu nutzen. Für Meditationseinsteiger ist empfehlenswert, mit den verschiedenen Techniken zu experimentieren und wertungsfrei zu erfahren, was sich gut anfühlt. Dafür gibt es mittlerweile auch in der Schweiz einige Angebote, z.B. NOW als erstes modernes Meditation Drop-in Studio in Zürich. NOW arbeitet mit unterschiedlichen Meditationstechniken und stellt den alltäglichen Nutzen in den Vordergrund, so dass eine breite

Bevölkerungsgruppe ihren Alltag gesünder, effizienter und glücklicher verbringen kann. Zudem gibt es zahlreiche Apps und Online-Portale, mit welchen Meditationsinteressierte auch unterwegs oder zu Hause einen geführten Einstieg in die Meditation finden.