

ÜBUNGEN UND TAGEBUCH- NOTIZEN

Seite	79	Über das Lehren
Seite	83	Zu den Übungen
Seite	89	Risiken
Seite	101	Sitzmeditationen
Seite	117	Achtsamer Alltag
Seite	122	Interview: „Den wichtigen Dingen mehr Raum geben“
Seite	125	Achtsames Kochen und Essen
Seite	131	Achtsame Kommunikation
Seite	135	Bodyscan
Seite	143	Liebende Güte
Seite	151	Gehmeditation
Seite	159	Sutras
Seite	163	Geräuschmeditation

Über das Lehren

Bevor die im Rahmen des Münchner Modells durchgeführten Übungen in Detail erläutert werden, wird in diesem Abschnitt auf die Art und Weise des Unterrichtens eingegangen. Dabei werde ich zunächst meine frühere Referententätigkeit mit arbeitslosen Jugendlichen beleuchten, da diese meine weitere Lehrtätigkeit nachhaltig geprägt hat.

Eine erste Lehrerfahrung

Als ich im November 1996 eine dreitägige Referententätigkeit an einer berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme aufnahm, war dies meine erste Lehrerfahrung mit jungen Menschen. Die Gruppe bestand aus 15 arbeitslosen Jugendlichen, teils mit Hauptschulabschluss, teils auch ohne. Einige von ihnen waren bereits mehrmals von der Schule „geflogen“, und die berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme bedeutete eine allerletzte Chance für sie.

Die Maßnahme diente zur Orientierung auf dem Arbeitsmarkt und sollte die Teilnehmenden darin unterstützen, Berufspraktika zu finden und eventuell von einem der Betriebe übernommen zu werden. Es war einer der vielen Ansätze der Bundesregierung, um die Jugendarbeitslosigkeit in den Griff zu bekommen.

Ich hatte mir vorgenommen, den Jugendlichen in den nächsten drei Tagen zu vermitteln, wie die eigene Wahrnehmung (Tag 1), das eigene Denken (Tag 2) und daran gekoppelt das Verhalten (Tag 3) funktionieren. Am Tag 3 würde ich am Nachmittag noch den Bogen zum Thema „Bewerbungsgespräche“ spannen und glaubte tatsächlich, ich würde am Ende meines Referenteneinsatzes „musterreife“ Bewerberinnen und Bewerber präsentieren können! Ein bis in die Minute durchgeplantes Konzept sollte mir dabei als Kompass dienen.

Doch es kam alles ganz anders! Mein Konzept erwies sich als nutzlos und landete innerhalb kürzester Zeit im Mülleimer. Den Unterricht musste ich am ersten Tag bereits früh abbrechen. Ich hatte mehrmals einige Kursteilnehmer aufgrund ihres Benehmens „vor die Tür gesetzt“, und die Gruppe wurde allmählich sehr klein. Zu meiner Überraschung waren sie mehr daran interessiert, mich zu provozieren oder eigene Sachen zu machen, als mein gut gemeintes „Hilfsangebot“ anzunehmen.

Erst als ich am Abend wieder zu Hause war, wurde mir klar, dass ich komplett anders vorgehen muss; dass ich eigentlich gar nichts über diese jungen Menschen weiß; dass ich nur meine eigenen Vorstellungen darüber, wie der Unterricht ablaufen sollte, im Kopf gehabt hatte.

Mir wurde ebenfalls bewusst, dass ich die Provokationen auch anders deuten kann, statt als Angriffe auf meine Persönlichkeit. Es ist anzunehmen, dass die Jugendlichen bereits zahlreiche negativen Erfahrungen mit Lehrkräften gemacht hatten. Offenbar wollten sie mich testen und für sich ausloten, ob sie mich letztendlich als Lehrer akzeptieren würden.

Den nächsten Tag kam ich sozusagen blanko, ohne irgendwelche Pläne, in den Unterricht und fragte lediglich, wozu sie Lust hätten. Einige meinten, wir sollten einen Film drehen. „Aber keine Aufnahmen zum Üben von Bewerbungsgesprächen oder so, etwas über Gangster, das wäre cool!“ Die anderen aus der Gruppe stimmten zu. Ich war so dankbar, dass sie überhaupt mitmachen wollten, sodass mir nahezu alles recht

gewesen wäre. Also legten wir gleich los und begannen zunächst damit, ein Drehbuch zu schreiben. Irgendwann hatten wir eine Story und eine Rollenverteilung. Die benötigte Videokamera bekamen wir von der Bildungseinrichtung. Ich wusste wenig über Kameratechnik, aber zwei Teilnehmer kannten sich aus. Einige Aufnahmen schafften wir noch am gleichen Tag! Den Rest drehten wir an Tag 3. Es war das perfekte Chaos und es hat mich einiges an Nerven gekostet! Als völlig Unerfahrener sowohl hinsichtlich des Unterrichtens als auch im Umgang mit Jugendlichen musste ich nicht nur das Filmprojekt an sich „stemmen“, sondern auch die Jugendlichen im Auge behalten.

Statt passende Bewerberinnen und Bewerber für den Arbeitsmarkt zu präsentieren, hatte ich am Ende der drei Unterrichtstage eine Videokassette mit mehreren aneinandergereihten Filmsequenzen. Mit viel Wohlwollen konnte man darin eine „Gangster-story“ entdecken.

„Hey Andy, wann kommst du wieder?“, ist ein Satz den ich nicht vergessen werde. Ich dachte in dem Moment: „Mein Gott, nie wieder!“, und ich war mir bewusst, dass von meinem ursprünglichen Vorhaben nichts umgesetzt worden war. Dies würde die Kursleiterin mit Sicherheit veranlassen, mich nicht mehr als Referent anzufragen.

Aber nochmals kam alles anders! Zu meiner völligen Überraschung fragte die Kursleiterin sogleich, wann ich wiederkommen würde. Hatte sie mich mit jemandem verwechselt? Ich stimmte schließlich zu, aber nur unter der Bedingung, dass ich meinen Unterricht komplett selbst gestalten kann. Zwar könnten Themen vorgegeben werden, aber die Art, wie ich diese mit der jeweiligen Teilnehmergruppe bearbeiten würde, wollte ich selbst entscheiden können. Sie hatte keine Einwände und stimmte zu.

Mit der Zeit bekam ich zahlreiche weitere Aufträge auch von anderen Trägern und Bildungsinstitutionen in München und Umgebung. Es hatte sich herumgesprochen, dass es da einen „Holländer“ gibt, der mit schwierigen Jugendlichen klarkommt. Aus den drei Tagen Referententätigkeit wurden fast zehn Jahre, von Ende 1996 bis Mitte 2006 (mit einer 7-monatigen Unterbrechung im Jahr 1998).

Diese Jahre haben mich stark geprägt, und ich habe viel darüber gelernt, wie Menschen unterschiedlicher Herkunft und mit unterschiedlichen Bildungsvoraussetzungen aufrichtig und achtsam zusammenarbeiten können. Und vor allem ist in der Arbeit mit den Jugendlichen klargeworden, dass sie alle, wie schwierig und verhaltensauffällig sie auch sind, ein Potenzial haben, das herausgearbeitet werden kann. Diese Aufgabe kommt insbesondere den Lehrenden zu. Sie können den Raum schaffen, der für die Entfaltung der jungen Menschen notwendig ist. Das eigene Potenzial entdecken und entfalten zu können, hat einen positiven Effekt auf das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit der jungen Menschen und ist auch bestimmend dafür, inwiefern sie sich in der Gesellschaft akzeptiert fühlen.

Die Tätigkeit mit den Jugendlichen machte ich dann auch zum Thema meiner Promotion im Fach Ethnologie an der LMU München. Es war klargeworden, dass meine pädagogische Arbeit mit den jungen Menschen sehr viele Parallelen aufwies zum sogenannten Fox-Projekt – aus diesem Projekt war in den 1960er-Jahren letztendlich ein neuer Ansatz in der Ethnologie entstanden, die Aktionsethnologie.¹

Die Erfahrungen aus meiner jahrelangen Referententätigkeit mit arbeitslosen Jugendlichen im Vergleich mit dem Fox-Projekt ist in meiner Dissertation *Jugendliche ein fremder Stamm?* ausführlich dargestellt.² An dieser Stelle möchte ich nur noch kurz auf die Anforderungen und Prinzipien der Aktionsethnologie eingehen, die ein sogenanntes *System of Values*, einen Wertekanon, postuliert, der auch im Rahmen meiner damaligen Arbeit mit den Jugendlichen sowie in meiner späteren Professur an der Hochschule München einen bedeutsamen Stellenwert eingenommen hat und noch immer einnimmt.

Aktionsethnologie – System of Values

In der Aktionsethnologie gibt es keine starren Vorgaben, keine festgelegten Methoden, wie man im „Forschungsfeld“ zu agieren hat. Stattdessen gibt es bestimmte Werte, wie VERSTEHEN, INTERAKTION, VERANTWORTUNG und ERGÄNZENDE TUGENDEN, die als Handlungsleitfaden dienen.³ Diese können meines Erachtens auch für Lehrende in Unterrichtssituationen sehr wertvoll und hilfreich sein und die Art und Weise, wie Lehrinhalte vermittelt werden, enorm bereichern. Übertragen auf die Lehrsituation in Bildungseinrichtungen könnte der aktionsethnologische Wertekanon folgendermaßen ausgelegt werden.

Beim VERSTEHEN geht es für Lehrende darum, das Denken und Verhalten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der „Innenperspektive“ wahrzunehmen. Bei diesem sogenannten *emischen* Verstehen geht es auch um das Aufdecken und Bewusstwerden der eigenen subjektiven Wahrnehmungsfilter und Konditionierungen. Denn erst wenn ich mir dieser bewusst bin, kann es mir gelingen, mich für die Sichtweisen meiner Teilnehmenden zu öffnen.

Der INTERAKTION beinhaltet für Lehrende einen Rahmen zu schaffen, in dem alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer respektiert und wertgeschätzt werden und sich mit ihren eigenen Fähigkeiten im Unterricht einbringen können.

VERANTWORTUNG impliziert für Lehrende, dass die Teilnehmenden darin unterstützt werden, mehr Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit zu erlangen. Dies beinhaltet, den Teilnehmenden Wissen und Fähigkeiten zu vermitteln und ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Zu den ERGÄNZENDEN TUGENDEN werden noch GEDULD, BESCHEIDENHEIT und LERNEN UND REFLEKTIEREN gerechnet. Diese Tugenden geben Lehrenden die Möglichkeit, sich mehr in einen *Dialog auf Augenhöhe* mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu begeben. Indem sie signalisieren, dass Lernen und Gestaltung von Unterricht wechselseitig stattfindet und sie auch von den Teilnehmenden lernen können, wird eine Atmosphäre der gegenseitigen Akzeptanz und des Respekts geschaffen, was die Teilnehmenden motiviert, sich in den Diskursen einzubringen.

Eine nicht unwichtige Rolle in der Aktionsethnologie spielen nicht zuletzt HUMOR und AUTHENTIZITÄT. Beim Lehren darf auch „Humor“ nicht fehlen. Er trägt zu einer entspannten Atmosphäre bei. Als Lehrende ist es darüber hinaus wichtig, authentisch zu sein. Im Rahmen des Münchner Modells bedeutet für mich authentisch zu sein, auch zu zeigen, dass man sich genauso wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den Übungen auseinandersetzt und neue Erfahrungen macht. Hin und wieder erzähle ich deshalb im Unterricht kurze Anekdoten aus dem täglichen Leben, um bestimmte Themen bezüglich der Achtsamkeits- und Meditationspraxis lebensweltnah zu verdeutlichen. Nicht nur wird der Unterricht dadurch lebendiger, es hat sich zudem gezeigt, dass diese Beispiele den Studierenden helfen, die Ansätze auch im eigenen Leben besser zu integrieren.

QUELLE

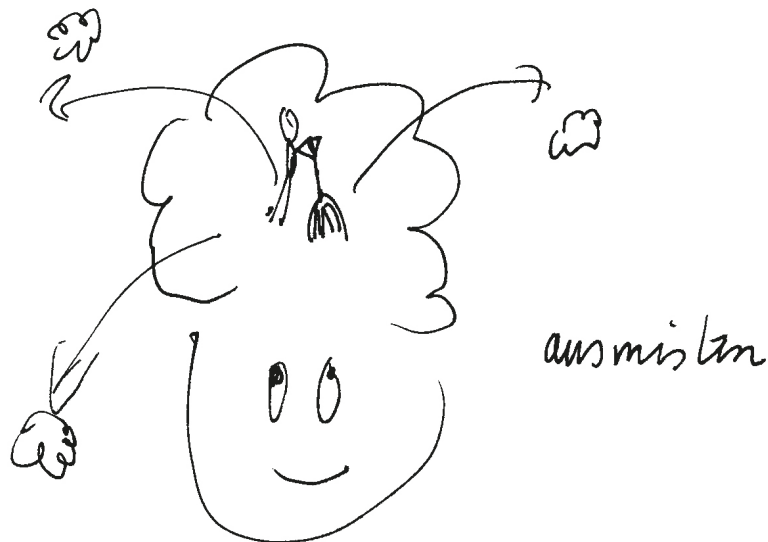
de Bruin, Andreas (2004). *Jugendliche – ein fremder Stamm? Jugendarbeitslosigkeit aus aktionsethnologischer Sicht. Zur kritischen Reflexion von Lehrkräften und Unterrichtskonzepten im deutschen Schul- und Ausbildungssystem*. Münster: LIT Verlag.

¹ Entwickelt wurde der aktionsethnologische Ansatz von dem amerikanischen Ethnologen Sol Tax (1907-1995) zusammen mit einem Team von Studenten an der Universität Chicago. Sie hatten ursprünglich versucht, den Mesquakie, einer Gruppe von Native Americans in Iowa, zu helfen, sich in den „American Way of Live“ zu integrieren. Die von den Studierenden entwickelten Hilfsprogramme schlugen allerdings komplett fehl. Sie hatten völlig übersehen, dass die Mesquakie ihre sozialen Probleme wie Armut, Arbeitslosigkeit und soziale Deklassierung bewusst in Kauf nahmen, weil sie ihre eigene Kultur nicht für die Integration in die amerikanische Gesellschaft aufgeben wollten. Sie hatten die Anliegen der Mesquakie bei der Entwicklung der Programme gar nicht miteinbezogen, sondern bloß ihre eigene Sichtweise im Projekt berücksichtigt. Eine aufrichtige Fehleranalyse des Vorgehens aufseiten der Studierenden und erste Versuche, einen echten Dialog mit den Mesquakie zu initiieren, führten letztendlich unter der Leitung von Sol Tax zu diesem neuen Verstehensansatz in der Ethnologie. (Vgl. de Bruin 2004, S. 21f.)

² Siehe de Bruin 2004.

³ Vgl. de Bruin 2004, S. 22.

Gedanken „wegfegen“
ist wie das Ausmisten
einer Wohnung.



Zu den Übungen

Die im Folgenden genannten Übungen stammen aus den Lehrveranstaltungen des Münchner Modells und wurden meistens in ebendieser Reihenfolge angeboten. Ergänzend dazu wurden auch Themen über Achtsamkeits- und Meditationsforschung sowie Implementierungsbeispiele für diverse Berufsfelder vermittelt (siehe „Münchner Modell“, S. 59f.).

Einen besonderen Stellenwert in den Lehrveranstaltungen nehmen die verschiedenen Formen der Sitzmeditation ein, die nacheinander in den Unterrichtseinheiten vorgestellt und praktiziert werden. Nachdem alle Sitzmeditationstechniken eingeführt wurden, können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine oder zwei Sitzmeditationsformen auswählen, die ihnen am besten zusagen. In den weiteren Unterrichtseinheiten, die immer mit einer Sitzmeditation beginnen, wenden die Teilnehmenden diese dann an.

Es soll hier erwähnt werden, dass die in dem vorliegenden Buch aufgeführten Meditationsanleitungen Studierenden erste Einblicke in verschiedene Meditationsformen und -techniken vermitteln wollen. Zur weiteren Vertiefung wird empfohlen, sich an die in der Literatur der entsprechenden Meditationen angegebenen Richtlinien und Anweisungen zu halten. Darüber hinaus besteht immer die Möglichkeit, Meditationsschulen zu besuchen und sich in entsprechenden Seminaren und Kursen weiterzubilden (siehe „Risiken“, S. 95f.).

Es stehen vier Formen zur Auswahl:

- Atem
- Maranatha
- Fokussierung zwischen den Augenbrauen
- So'ham / Ich bin Das

Darüber hinaus ist den Teilnehmenden, wenn sie bereits Meditationserfahrung haben, freigestellt, ob sie lieber ihre eigene Sitzmeditation anwenden oder aus den genannten vier Formen eine auswählen. Allerdings gilt es in diesem Fall vom Lehrenden zu prüfen, ob die jeweilige Technik aus einer anerkannten Meditationsschule stammt und für den jeweiligen Teilnehmer, die jeweilige Teilnehmerin förderlich ist (siehe „Risiken“, S. 89ff.).

Die Sitzmeditationen sind deshalb so wichtig, da sie den am Kurs Teilnehmenden die Möglichkeit geben, den Fokus nach innen zu richten und mehr in die Stille zu gehen.

Eine Übung, die wir in der Regel in der Mitte der Lehrveranstaltungsreihe praktiziert haben, kommt aus den Lehren von Nisargadatta Maharaj (1897–1981). Die Übung kann eine tiefe Erfahrung vermitteln, die über die Gedankenebene hinausgeht (siehe Übung „Was ist das ‚Ich bin‘?“, S. 108f.).

Neben den Sitzmeditationen werden in den Unterrichtseinheiten die folgenden Achtsamkeitsübungen praktiziert:

- Achtsamer Alltag
- Achtsames Kochen und Essen
- Achtsame Kommunikation
- Bodyscan

- Liebende Güte / Metta-Meditation
- Gehmeditation
- Sutras
- Geräuschmeditation

Diese Übungen sind hilfreich, um mehr Einsicht in die eigenen körperlichen, emotionalen und mentalen Prozesse und deren Wechselwirkungen zu erlangen. Obwohl sie sehr alltagsbezogen und zumeist nach außen gerichtet sind, vermitteln sie Gelassenheit und innere Ruhe. Sie wirken auch unterstützend im Hinblick auf die mehr nach innen gerichteten Sitzmeditationen.

Prüfungsangst

In Zusammenarbeit mit der Studienberatung der Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften werden seit dem SoSe 2019 Workshops gegen Prüfungsangst angeboten (siehe „Münchner Modell“, S. 61). Unter anderem wurde auch eine wirksame Übung von dem vietnamesischen buddhistischen Mönch und Achtsamkeitslehrer Thich Nhat Hanh vorgestellt, wie man mit den eigenen Ängsten konstruktiv umgehen kann. Die Übung heißt: „Das eigene Wohnzimmer betreten“. Da diese Übung bislang jedoch noch nicht in die Lehrveranstaltungen aufgenommen wurde und somit auch nicht in den Meditationstagebüchern erscheint, wird sie im vorliegenden Buch nicht weiter ausgearbeitet.

Die Übung ist zu finden in: Thich Nhat Hanh (2011). *Versöhnung mit dem inneren Kind. Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit*. München: O.W. Barth Verlag, S. 16ff.

Wo und wann wird die Meditation durchgeführt?

Die Sitzmeditation sollte möglichst an einem ungestörten Ort durchgeführt werden. Nach Möglichkeit kann man sich speziell dafür einen Platz einrichten. Der katholische Priester und Benediktinermönch John Main (1926–1982) schreibt in seinem Buch *Das Herz der Stille. Einführung ins Herzensgebet* dazu: „Es ist auch hilfreich, regelmäßig am selben Platz und auch immer zur gleichen Zeit zu meditieren; denn das hilft, sich in seinem Leben einen schöpferischen Rhythmus zu schaffen, der zum Reifungsprozess wirksam beiträgt. Die Meditation wird dann zu einer Art regelmäßigen Pulsschlag jedes Tages.“¹ Allerdings ist es aufgrund von beengtem Wohnraum oder unregelmäßigen Arbeitszeiten nicht immer möglich, einen solchen festen Rahmen einzuhalten. Manchmal gibt es auch geeignete Zeitfenster für die Meditation, zum Beispiel in der Arbeitspause, während längerer Zug- oder S-Bahn-Fahrten oder während Wartezeiten vor Terminen, je nachdem, wo man sich gerade befindet. Wichtig ist, dass man an dem jeweiligen Ort während des Meditierens nicht gestört wird, zum Beispiel durch zu viel Lärm oder Menschen, die einen ansprechen.²

Körperhaltung

Für die Körperhaltung während der Sitzmeditation gibt es eine Reihe an Möglichkeiten. Entscheidend ist, dass die Haltung ungezwungen und der Körper während der Meditation ruhig und ausgeglichen ist. Diejenigen, die Schwierigkeiten haben auf einem Meditationskissen oder Meditationsbänkchen zu sitzen, können sich auch auf einen Stuhl setzen. Die Füße sollten in diesem Fall Kontakt mit dem Boden haben.

Die Hände liegen gefaltet im Schoß. Das Kinn ist etwas nach unten gesenkt, damit der Nacken entspannt bleibt. Wichtig ist, dass der Rücken, die Wirbelsäule aufrecht ist. Ausnahmsweise kann man, wenn sitzen nicht möglich ist, auch liegen. Allerdings ist es beim Liegen viel schwieriger, konzentriert und fokussiert zu bleiben, und die Gefahr des Einschlafens ist groß.

Beim Sitzen auf dem Meditationsbänkchen können die Beine seitlich gelegt oder unter das Bänkchen geschoben werden. Die seitliche Haltung funktioniert auch, wenn man auf einem Meditationskissen sitzt.

Was die Positionierung der Beine anbelangt, gibt es die halbe Lotushaltung sowie den ganzen Lotussitz. Bei Letzterem werden die Beine gekreuzt. Erst wird das rechte über das linke Bein gelegt und anschließend das linke über das rechte Bein. Beim halben Lotussitz schiebt man das rechte Bein unter die linke Wade und anschließend das linke Bein unter die rechte Wade. Die Hände werden in den Schoß gelegt. Wird die rechte äußere Handfläche auf die linke Innenhandfläche gelegt, so hat man die „Haltung des Gleichmuts“³. Dabei berühren sich die Daumenspitzen beider Hände. Das Kinn wird leicht zur Kehle gesenkt. Die Haltung des Gleichmuts ist für eine Sitzmeditation jedoch nicht unbedingt erforderlich.⁴

Im Unterricht haben wir die Sitzmeditation immer mit geschlossenen Augen praktiziert. Bei manchen Meditationsformen wird allerdings auch mit halb geöffneten Augen meditiert. In einigen Fällen haben Studierende berichtet, dass sie sich beim Meditieren mit geschlossenen Augen nicht wohlfühlen und diese lieber etwas öffnen. Dazu haben sie einen äußeren Fixierungspunkt circa 1,5 Meter vor ihnen auf dem Boden gewählt.

Abgesehen von der Gehmeditation ist der Aspekt der Körperbewegung im gesamten Übungsspektrum nur wenig vorhanden. Dies hat zwei Gründe: Erstens ist die im Unterricht zur Verfügung stehende Zeit ohnehin knapp bemessen, um die verschiedenen Themen und Achtsamkeits- und Meditationsübungen hinreichend zu vermitteln; zweitens finden an der Hochschule bereits einige meditativ-körperbetonte Lehrveranstaltungen statt, beispielsweise Taiji und Yoga.

Konzentriert, aber nicht verkrampft

Als ein Meister einmal seine Schüler fragte, wie sie die Meditation erlebt haben, antwortete ein Schüler, dass er sich kaum konzentrieren konnte, weil er einen Juckreiz am Bein hatte. Daraufhin sagte der Meister: „Dann kratzt halt!“

Diese Kurzgeschichte erzähle ich meinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern immer. Anschließend kläre ich auf, dass es natürlich nicht heißt, dass man immer kratzen soll, wenn man während der Meditation Juckreiz verspürt. Es geht hier mehr darum, nicht verkrampft zu sein. Wichtig ist es, herauszufiltern, ob der Körper sich nur „meldet“ und Aufmerksamkeit verlangt oder wirklich ein gesundheitliches Problem hat. So wie Gedanken ablenken können, kann der Körper das genauso. Ist der Körper nur „unruhig“, gilt es zu lernen, dies mehr und mehr zu ignorieren. Es kann aber erforderlich sein, dass wir dennoch kurz die Augen öffnen oder die Sitzhaltung etwas ändern. Treten jedoch tatsächlich Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel auf, müssen wir die Meditation abbrechen. Ebenso kann es sein, dass wir die Meditationspraxis für eine Weile aussetzen müssen (siehe „Risiken“, S. 89ff.).⁵

Innere Anspannung und Unruhe kann entstehen, wenn wir beispielsweise Husten oder Niesen müssen, aber dies zurückhalten, weil wir die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht stören wollen. Muss man öfter Husten oder Niesen, ist es besser, vorübergehend den Raum zu verlassen.

Auch ein intensiver Schluckreiz kann für die betroffene Person störend sein. In der Regel lässt dieses Schlucken aber schnell nach. Wichtig ist, sich keine Sorgen/Gedanken darüber zu machen.

Der an anderer Stelle bereits angesprochene Humor spielt auch hier wieder eine wichtige Rolle. Für mich ist es im Unterricht wichtig, dass wir uns wohlfühlen und hier und da auch mal lachen können. Es hilft, die Atmosphäre zu lockern und eventuell vorhandene Spannungen bei den Teilnehmenden abzubauen. Die Durchführung der Übungen nehmen wir aber sehr ernst. Wir sind im Moment der Durchführung diszipliniert, aber nicht verkrampft bzw. angespannt.

In seinem Buch *Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation* behandelt der buddhistische Mönch und Präsident der Bhavana Society, Mahathera Henepola Gunarantana, zahlreiche Probleme und Ablenkungen, die während der Meditation auftreten können. Ebenso geht er darauf ein, wie man diese umgehen kann.⁶ Im Abschnitt „Atemmeditation“ (siehe S. 102f.) werden einige seiner Hinweise bezüglich Konzentrationsverlust bei Atemmeditationen beschrieben.

Meditation und Zeit

Das Thema „Zeit“ spielt in der Achtsamkeits- und Meditationspraxis eine wesentliche Rolle. Aus den Rückmeldungen im Anschluss an die Sitzmeditationen wird ersichtlich, dass das Zeitempfinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr unterschiedlich sein kann. Obwohl die objektive Zeit beispielsweise 10 Minuten betraf, war das subjektive Zeitempfinden oft ein völlig anderes. Manchen erschien „das Sitzen“ viel kürzer als 10 Minuten, für andere ging die Zeit kaum vorüber.

Ein weiterer Zeitaspekt bezieht sich darauf, dass viele Teilnehmende Schwierigkeiten haben, im normalen Alltag für die Achtsamkeits- und Meditationsübungen Zeit frei zu machen. Obwohl die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer die wohltuende und entspannende Wirkung der Meditation bereits selbst erfahren haben, sind viele bislang noch geneigt, andere Alltagsstätigkeiten zu priorisieren.

Der Moment der Meditation ist etwas sehr Kostbares. Es geht nicht darum, wie viel Zeit verstreicht. Es ist eine Ebene, wo Vergangenheit und Zukunft keine Rolle mehr spielen; wo wir in Kontakt mit unserem inneren Raum kommen – unabhängig von (Zeit-)Konstrukten und Konditionierung. Sobald einem dies mehr bewusst wird, wird es auch leichter, sich „Zeit“ für die Meditationspraxis zu nehmen.

Zeit hat auch viel mit Mindwandering zu tun. Wir sind so oft mit unseren Gedanken in der Vergangenheit bzw. Zukunft. Durch Achtsamkeit und Meditation kann das Mindwandering reduziert werden, und wir lernen wieder mehr im Hier und Jetzt zu sein.

Die in diesem Abschnitt genannten Aspekte zeigen die Verbindung zwischen Zeit und die Achtsamkeits- und Meditationspraxis. Und deshalb ist die Auseinandersetzung mit dem Thema „Zeit“ auch immer ein fester Bestandteil in einer der Lehrveranstaltungen. Es werden dabei viele Fragen diskutiert, beispielsweise: Was ist Zeit? Existiert Zeit überhaupt? Was sind Vergangenheit und Zukunft?

Der indische spirituelle Lehrer Jiddu Krishnamurti (1895–1986) unterscheidet zwischen chronologischer Zeit und psychologischer Zeit. Für letztere gilt: „Sie ist das Intervall zwischen Idee und Handlung.“⁷ Setzt man sein Vorhaben direkt um, so gibt es keine psychologische Zeit. Das Wichtigste ist für Krishnamurti das Jetzt, das augenblickliche Sein. Vergangenheit und Zukunft spielen somit eine untergeordnete Rolle.⁸ Zeit in diesem Sinne ist letztendlich ein menschliches Konstrukt, und spätestens als Kinder in der Grundschule werden wir ausführlich damit bekannt gemacht.

Insbesondere in den Wahlpflichtfächern „Stressmanagement und Meditation“ im Rahmen des Studiengangs Studium Generale und Interdisziplinäre Studien ist die Auseinandersetzung mit dem Thema „Zeit“ sehr anregend. Da sich für dieses Angebot alle Studierende der Hochschule München bewerben können, kommen die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer aus unterschiedlichen Studiengängen, etwa Flugzeugtechnik, Maschinenbau, Informatik, Tourismus, Design, Elektrotechnik etc. Durch die teils ganz unterschiedlichen Blickwinkel der Fachrichtungen und Sichtweisen der Teilnehmenden, findet jedes Mal ein fruchtbarer Diskurs statt.

In meiner eigenen langjährigen Meditationspraxis habe ich die Erfahrung gemacht, dass es insbesondere bei längeren Meditationseinheiten oft schwierig ist, bis zum Ende durchzuhalten. So viele Gedanken gingen mir manche Male durch den Kopf! Insbesondere dachte ich darüber nach, was ich alles noch tun müsste und ob ich die Zeit nicht anders nutzen könnte, statt in der Meditation zu sitzen. Ich blieb dennoch sitzen, aber die Gedanken waren oft sehr hartnäckig. Manchmal habe ich auch an eine Tafel Schokolade als „Belohnung“ gedacht, die ich am Ende der Meditation dann meist auch gekauft habe. Irgendwann habe ich verstanden, dass es möglich ist, diese Gedanken loszuwerden und einfach sitzen zu bleiben: nicht mit dem Denken verhandeln! Ich habe mir ab diesem Moment innerlich vor jeder Meditation gesagt: „Ich bleibe sowieso bis zum Ende sitzen.“ Am Anfang hat das Denken versucht mich herauszulocken, mir Vorschläge zu machen, was ich alles in der Zeit des Sitzens erledigen könnte, später ließen diese Gedanken nach. Wie ein kleines Kind, das irgendwann aufhört, Süßigkeiten zu erbetteln, weil es gemerkt hat, dass es sowieso keine bekommt!

Wie lange wird meditiert?

Sitzmeditationen können von einigen Minuten bis zu mehreren Stunden (etwa während eines Retreats) durchgeführt werden. Wie ausführlich unter „Risiken“ (S. 89ff.) beschrieben, sollte man nicht übertreiben und im Falle von längeren Retreats Vorerfahrung mitbringen. Für die eigene Praxis zu Hause empfehle ich in der Regel 15 bis 20 Minuten ein- oder zweimal täglich. Selbstverständlich richtet sich die Meditationsdauer auch nach der jeweiligen Meditationstechnik. Weitere Informationen bieten Fachliteratur und Meditationsschulen (siehe auch „Zu den Übungen“, S. 83).

Als Lehrende selbst mitmachen

Wichtig ist, dass Lehrende mit den verschiedenen Achtsamkeits- und Meditationsübungen gut vertraut sind und bevor sie Anleiten, diese selbst verinnerlicht haben. Die eigene regelmäßige Übungspraxis ist somit eine Voraussetzung. Sind die Übungsabläufe verinnerlicht, wird es möglich, beim Anleiten sowohl die Übung selbst mitzumachen, als auch die Aufmerksamkeit auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer und das gemeinsame Übungsfeld zu richten. Diese beidseitige Präsenz hat eine authentische, achtsame Vermittlung zur Folge und sorgt dafür, dass ein GEMEINSAMES SEIN und ERFAHREN entstehen kann.

Vor allem die Sitzmeditationen sind an dieser Stelle hervorzuheben. Meine eigene Erfahrung hat gezeigt, dass das gemeinsame Meditieren Zusammengehörigkeit vermittelt und die Gruppe stärkt.

QUELLEN

- Gunaratana, Mahathera Henepola (2010). *Von der Achtsamkeit zur Sammlung. Eine Einführung in die tieferen Stadien der Meditation*. Heidelberg: Werner Kristkeitz Verlag.
- Gunaratana, Mahathera Henepola (1996). *Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation*. Heidelberg: Werner Kristkeitz Verlag.
- Kabat-Zinn, Jon (2019). *Gesund durch Meditation*. München: Knaur Verlag.
- Krishnamurti, Jiddu (1993). *Einbruch in die Freiheit*. Berlin / Frankfurt am Main: Ullstein.
- Main, John (2015). *Das Herz der Stille. Einführung ins Herzensgebet*. München: Claudius Verlag.
- Ott, Ulrich (2015). *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: Droemer Knaur.
- Ricard, Matthieu (2009). *Meditation*. München: nymphenburger.
- Thich Nhat Hanh (2011). *Versöhnung mit dem inneren Kind. Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit*. München: O.W. Barth Verlag.

¹ Main 2015, S. 49; siehe auch Muktananda 1996, S. 122f.

² Vgl. Gunaratana 1996, S. 91f.

³ Vgl. Ricard 2009, S. 48.

⁴ Für Einzelheiten zur Körperhaltung siehe Gunaratana 1996, S. 73ff.; Kabat-Zinn 2019, S. 95ff.; Main 2015, S. 44; Ott 2015, S. 27ff.; Ricard 2009, S. 46ff.; Muktananda 2001, S. xv und S. 27.

⁵ Für Hinweise, wie mit physischem Schmerz und mit Körperablenkungen während des Meditierens umgegangen werden kann, siehe Gunaratana 1996, S. 109ff.

⁶ Vgl. Gunaratana 1996, S. 106ff. und 125ff.; Gunaratana 2010, S. 77ff.; Muktananda 1996, S. 87ff. und Muktananda 2001, S. 23ff.

⁷ Krishnamurti 1993, S. 65.

⁸ Vgl. ebd.

Risiken

Neben den im Forschungsabschnitt (siehe S. 41ff.) beschriebenen positiven Auswirkungen von Achtsamkeits- und Meditationsübungen gibt es auch einige Risiken, die bei nicht korrekter Anwendung sowie im Zusammenhang mit einer problematischen psychischen Disposition auftreten können. Obwohl dies im Hochschulkontext erfahrungsgemäß nicht allzu häufig vorkommt, ist es dennoch sinnvoll und verantwortlich, sich systematisch mit diesen Fragen auseinanderzusetzen. Auch sollten dabei zentrale Aspekte vor Beginn des Programms mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in geeigneter Form diskutiert werden. Nachfolgend werden dazu einige wichtige Punkte beleuchtet.

Die wichtigsten Risiken sind:¹

- Psychiatrische, psychosomatische oder somatische Vorerkrankungen/
Vorbelastungen
- Psychische, emotionale Instabilität
- Zu ehrgeizige Zielsetzungen/Zu anspruchsvolle Meditationstechniken
- Praktizieren von Meditation ohne Begleitung durch Lehrer oder Gruppe
- Praktizieren von Meditation mit Begleitung durch unerfahrene Lehrer

Psychiatrische Vorerkrankung/Vorbelastung

Als „psychiatrische Erkrankungen“ werden klinische Störungen mit eindeutigen Krankheitswert wie beispielsweise Schizophrenie, Psychosen, bipolare Störungen, Angststörungen und Depression sowie Traumafolgestörungen, aber auch Persönlichkeitsstörungen wie die Borderline-Persönlichkeitsstörung oder die Narzisstische PS verstanden. Darüber hinaus ist es sinnvoll in diesem Zusammenhang auch potenziell vorhandene „Vorbelastungen“ im Sinne von körperlichen, psychosomatischen oder psychosozialen Vulnerabilitäten wie beispielsweise epileptische Symptome, ADHS, Migräne oder Sucht-/Abhängigkeitsprobleme zu berücksichtigen. Inwiefern die Anwendung von Achtsamkeits- und Meditationsübungen bei dieser Art Vorerkrankungen und Vorbelastungen überhaupt möglich ist, hängt von dem Schweregrad der Beeinträchtigung sowie der potenziellen Gefährdung durch das Praktizieren von Meditation ab. Dabei hat es sich bewährt, nach einem „Ampelmodell“ zu verfahren, das Meditationsinteressierte in die Kategorien „unbedenklich“, „potenziell gefährdet“ und „höchstwahrscheinlich gefährdet und daher Teilnahme am Programm nicht empfehlenswert“ einteilt. Im Zweifelsfall ist dies jedoch nur durch eine medizinisch oder psychologisch geschulte Kursleitung möglich. Kursleiterinnen und Kursleiter ohne diesen Hintergrund sollten sich daher nicht scheuen, gegenüber den Teilnehmenden Vorbehalte offen anzusprechen, wenn sie selbst unsicher sind, und empfehlen, dass Rücksprache mit medizinisch/psychologisch geschulten Expertinnen und Experten geschieht, die auch hinreichend vertraut mit meditativen Praktiken sind.

Niko Kohls, Medizinpsychologe und Professor für Gesundheitswissenschaften und Gesundheitsförderung sowie Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Bewusstseinswissenschaften und Bewusstseinskultur weist darauf hin, dass ein wichtiges Kriterium für die Anwendung von achtsamkeitsbasierten Interventionen bei psychiatrischen Erkrankungen ist, inwiefern eine hinreichend stabile Ich-Struktur bzw. Ich-Stabilität bei der betroffenen Person noch vorhanden ist. Ist diese nicht gegeben, können die Interventionen nicht wirken und sollten nicht durchgeführt werden. In Einzelfällen kann es sogar zur Symptomverstärkung, wie beispielsweise dissoziativen Prozessen, Niedergeschlagenheit oder Ängsten, oder bei Traumafolgestörungen das Auftreten von sogenannten belastenden Erinnerungen, den sogenannten Intrusionen, kommen.²

Kohls, der neben der Durchführung und Evaluierung zahlreicher Achtsamkeitsprogramme im Schul-, Hochschul- und Arbeitskontext auch mit Soldatinnen und Soldaten auf dem Gebiet der einsatzbedingten Stressbewältigung gearbeitet hat, berichtet, dass bei hochbelasteten Gruppen/Patienten häufig zunächst nur basale Vertrauensübungen sinnvoll angewendet werden können. Nach solchen Übungen, wie beispielsweise das Getragenwerden im Wasser, sind anschließend achtsamkeitsbasierte Interventionen sinnvoll, die niederschwellig, alltagsbezogen und bevorzugt körperbetont sind. Auf dieser Weise wird sichergestellt, dass Meditationsdauer, -tiefe, und -qualität den psychoemotionalen Kompetenzen und Ressourcen der betreffenden Person entsprechen. So wird vermieden, dass eine zu frühe Innenausrichtung und ungewollte Auseinandersetzung mit belastenden Gedanken und Gefühlen entstehen kann, die im Extremfall zu einer Re-Traumatisierung führen könnte.

Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Spezialist auf dem Gebiet der achtsamkeitsbasierten Behandlung von Traumata, Dr. Ortwin Lüers, betont in diesem Zusammenhang, dass bei Traumata durch die bewusste oder unbewusste Lenkung auf belastende Themen verdrängte Verletzungen wieder ungewollt an die Oberfläche gelangen und plötzliche Flashbacks ausgelöst werden können. Durch das Trauma gelingt eine Neubewertung der traumatischen Situation in der jetzigen Gegenwart in der Regel nicht und Dissoziation³ und Re-Traumatisierung können die Folge sein.⁴

Ein weiterer Punkt, der nach Lüers berücksichtigt werden muss, ist, dass insbesondere Menschen mit chronischen psychiatrischen Erkrankungen, wie beispielsweise lang anhaltenden Depressionen, häufig unter tiefgreifenden körperlichen Erschöpfungszuständen leiden. Solche chronischen psychiatrischen Erkrankungen sind emotional, mental und vor allem biologisch determiniert. Aus diesem Grund ist es bei der Anwendung von Achtsamkeitsübungen entscheidend, nicht über das zur Verfügung stehende Energielevel hinauszugehen, da es sonst eher zu einem Scheitern des Vorhabens kommt. Ein solches Misslingen der Übung kann schnell zu einer negativen Selbstattribution führen, welche die betroffene Person zusätzlich belastet.⁵ Eine weitere Folge einer zu hohen Intensität zu Beginn, kann auch eine vollständige Demotivation sein.

Ausschlaggebend für eine gelungene Anwendung von Achtsamkeitsübungen sind in erster Linie eine angenehme Atmosphäre basierend auf Herzenswärme, Akzeptanz und Mitgefühl, damit in keiner Weise Erfolgsdruck entsteht. Es geht also nicht darum, ein betontes Ziel der Übung in den Vordergrund zu stellen, wie etwa die Verbesserung der Aufmerksamkeit, Stressreduzierung, dies soll nur indirekt gefördert werden.

Wie Kohls spricht auch Lüers die Bedeutung der Körperbetonung an. Zudem empfiehlt er, die Übungspraxis bei Menschen mit psychiatrischen Vorerkrankungen so zu gestalten, dass die Übungen kurz gehalten werden, dass keine große Anstrengung damit verbunden ist und nur eine geringe Konzentrationsspanne benötigt wird. Falls die therapeutische Arbeit mit mehreren Personen gleichzeitig stattfindet, sollten es kleine Gruppen sein. Es sollte angenehm bequem und warm genug sein, und die Augen soll-

ten am besten nicht geschlossen werden. Atemübungen sollten sehr einfach gehalten und nur kurz ausgeführt werden.⁶

Um zu vermeiden, dass Symptome sich durch die achtsamkeitsbasierten Interventionen verstärken und es zu einer Re-Traumatisierung kommt, ist Lüers zufolge bei Menschen mit Traumata eine professionelle Betreuung durch Therapeutinnen und Therapeuten mit eigener Achtsamkeits- und Meditationserfahrung unabdingbar.⁷

David Treleaven, promovierter Psychologe, Traumatherapeut und Achtsamkeitspezialist, betont in seinem Buch *Traumamasensitive Achtsamkeit. Posttraumatischen Stress erkennen und vermindern*, dass das Praktizieren einfacher Meditationsübungen automatisch dazu führe, dass traumatische Stimuli wachgerufen werden. Für die Betroffenen ist es seiner Meinung nach wichtig, „dass sie ihren Fokus während der Achtsamkeitsübungen von den traumatischen Stimuli weglenken können“⁸. Dabei sollten „Aufmerksamkeitsanker“ ausgesucht werden, wie beispielsweise Objekte im Raum oder das Gefühl der Füße auf dem Boden.⁹ Treleaven empfiehlt daher, nur kurze Übungen anzubieten. Bodyscans, beispielsweise, die in den regulären MBSR-Programmen¹⁰ nicht selten 30 bis 45 Minuten dauern, sind für Traumaüberlebende zu lang und können statt Entspannung, Beängstigung und ein Gefühl der Entfremdung auslösen.¹¹

Dr. Brigitte Fuchs, Meditationslehrerin und Privatdozentin an der Universität Würzburg, warnt vor einem zu schnellen Heranführen an Meditationstechniken bei psychisch kranken Menschen. Sie hat für diese Zielgruppe das Konzept „Therapeutische Meditation“ entwickelt, welches aus acht aufeinanderfolgenden Stufen besteht und die Teilnehmenden schrittweise an Achtsamkeits- und Meditationstechniken heranführt.¹² Auch Fuchs plädiert für eine intensive und individuell abgestimmte Achtsamkeits- und Meditationsbegleitung der Betroffenen.

Der Professor für Psychologische Wissenschaften und Innere Medizin an der Texas University (USA), Yi-Yuan Tang, weist ebenfalls auf mögliche negative Folgen von Achtsamkeitsübungen bei verschiedenen Erkrankungen hin: „Hinsichtlich der Patientenpopulationen mit PTBS, Schizophrenie und Epilepsie¹³ oder bei Individuen mit einem Risiko für Psychosen oder Krampfanfälle wurden einige Bedenken geäußert, dass diese Individuen durch Achtsamkeitspraxis einem erhöhten Risiko für eine Verschlimmerung ihrer Symptome ausgesetzt seien oder dass Achtsamkeitspraxis unerwünschte Ereignisse oder Erfahrungen wie Träume oder depressive Episoden auslösen könnte.“¹⁴ Tang sieht wegen der geringen Menge an empirischen Studien die Notwendigkeit für weitere Forschungen, um die Anwendungsmöglichkeiten auf diesem Gebiet und die damit verbundenen Risiken besser auszuloten.¹⁵

Peter Sedlmeier, Professor für Forschungsmethodik und Evaluation, schreibt in seinem Buch *Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß*: „Während mittlerweile weitgehend Einigkeit darüber herrscht, dass Meditation bei der Behandlung von Depression und Ängsten sowie weiteren emotionalen und psychischen Problemen hilfreich sein kann, wird nach wie vor kontrovers diskutiert, ob sie sich zur Therapie von Psychosen wie der Schizophrenie eignet.“¹⁶

Dr. Harald Piron, Psychologischer Psychotherapeut und Mitgründer der Society for Meditation and Meditation Research (SMMR) sowie des Qualitätszirkels für meditationsbasierte Psychotherapie, stellt in seinem Buch *Meditationstiefe. Grundlagen, Forschung, Training, Psychotherapie* eine Reihe an Übungen vor, die im psychotherapeutischen Kontext angewendet werden können; unter anderem für die Bereiche Angststörungen und Depressionen.¹⁷ Allerdings sieht Piron auch die Möglichkeit von Nebenwirkungen und Kontraindikationen einer Meditationspraxis im therapeutischen Kontext und warnt, dass in keinem Fall der Betroffene alleine gelassen werden darf, wenn belastende Elemente aus dem Unbewussten auftauchen.¹⁸

Hinsichtlich geeigneter meditativer Übungen bei Depression unterscheidet Piron in seinen detaillierten Beschreibungen zwischen motorischen, physiologischen, emotionalen und kognitiven Effekten.¹⁹ Insbesondere durch die Förderung eines Bewusstseins für Selbstverantwortlichkeit kann die Meditation den Betroffenen unterstützen, einen Weg aus der Depression zu finden.²⁰

Niko Kohls weist darauf hin, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen auf jeden Fall wirkmächtige Programme darstellen, mit denen höchst relevante gesundheitsförderliche Effekte erzielt werden können. Beispielsweise können standardisierte Achtsamkeitsprogramme bei Depressionen, mit Ausnahme von schweren Depressionen, sogar die Wirkung von Psychopharmaka übertreffen.²¹ Sie unterstützen die jeweilige Person unter anderem darin, präsenter im Hier und Jetzt zu sein und den aktuellen Moment bewusster wahrzunehmen und weniger auf negative Gedanken zu fokussieren. Indem das sogenannte Mindwandering, das Abschweifen der Gedanken, durch die Achtsamkeitspraxis reduziert wird, nimmt in der Regel auch das Grübeln und Sorgenmachen ab.

Ein wichtiger Faktor ist zudem, dass die Achtsamkeitspraxis die Selbstregulierung und Selbstwirksamkeit positiv beeinflusst und die Betroffenen besser aus eigener Kraft gegensteuern können, anstatt von Medikamenten abhängig zu sein.²² Durch die Achtsamkeitspraxis lässt sich zudem die Psychohygiene insgesamt verbessern.²³

Was die Behandlung von Depressionen anbelangt, können auch die Meditationen der Liebenden Güte oder Metta-Meditationen unterstützend wirken. Diese Meditationstechniken stärken die Verbundenheit mit der sozialen Umwelt und wirken dem subjektiven Empfinden, isoliert zu sein, entgegen. Das Erleben der sozialen Verbundenheit ist laut dem Neurowissenschaftler Richard Davidson, einer der Pioniere der Achtsamkeits- und Meditationsforschung, ein wichtiger Parameter für eine gesunde Psyche.²⁴ Menschen mit Depressionen haben im Gegensatz dazu oft eine niedergedrückte Stimmung und leiden nicht selten unter einem Gefühl der Einsamkeit und Ausgeschlossenheit.²⁵ „Die Öffnung des Herzens belebt die Beziehungsfähigkeit. Das Erleben, geben zu können (und als Kranker nicht nur nehmen zu müssen), vermittelt ein Gefühl inneren Reichtums.“²⁶

Bei der Anwendung von Achtsamkeits- und Meditationstechniken mit Personen mit akuten sowie nicht akuten psychiatrischen Erkrankungen ist es wichtig, dass diese Techniken nicht die Psychotherapie ersetzen. Werden sie ohne professionelle psychologische und psychotherapeutische Erfahrung des Vermittelnden angewendet, besteht eine große Gefahr, dass insbesondere bei schweren Störungen wie Schizophrenie und Borderline-Erkrankungen die Ansätze eher schädliche Auswirkungen haben.²⁷ Piron betont: „Psychotherapie und Meditation schließen sich ja nicht aus, sondern können gleichberechtigt nebeneinander laufen. Sie lassen sich sogar aufeinander abstimmen.“²⁸

Dies beinhaltet für Dr. med Ulrike Anderssen-Reuster, leitende Ärztin einer Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie in Dresden-Neustadt, dass Achtsamkeits- und Meditationslehrerinnen und -lehrer erkennen sollten, wann Teilnehmende mit psychischen Störungen an Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten weiterverwiesen werden müssten, und umgekehrt, dass Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten Personen solche Ansätze ermöglichen, wenn dies aus gesundheitlicher Sicht möglich ist und diese Personen bei Vorschlägen Interesse dafür zeigen und/oder von sich aus den Wunsch äußern, solche Angebote wahrzunehmen.²⁹

Gesundheitliche Probleme ohne psychiatrische Vorerkrankung/Vorbelastung

Auch wenn keine psychiatrische Vorerkrankung vorliegt, kann die Ausübung von Achtsamkeits- und Meditationstechniken dennoch zu Problemen führen. Da diese Übungen auf die persönliche Entwicklung der jeweiligen Person einwirken, können teils völlig neue Erfahrungen gemacht werden, die nicht immer positiv sind. Beispielsweise das Erfahren einer gewissen Leere und Einsamkeit oder die Relativierung bisheriger Lebensgewohnheiten und Sichtweisen. Ebenso kann eine stärkere Empfindsamkeit in der Sinneswahrnehmung auftreten, die belastend sein kann.³⁰

Missbrauchsmöglichkeiten und Gefahren, die bei der Ausübung einer Achtsamkeits- und Meditationspraxis vonseiten des Meditierenden entstehen können, sieht Piron unter anderem darin, wenn die Ausübung die eigene Ich-Zentrierung verstärkt; wenn sie zu sehr als Selbstoptimierung genutzt wird; wenn sie als Verdrängung für eigene Defizite genutzt wird, oder wenn die ausübende Person sich zu devot an einen spirituellen Lehrer bindet.³¹

Auch Sedlmeier warnt vor einem solchen Ausweichen vor den eigenen Defiziten: „Man sollte jedoch keinesfalls versuchen, seine emotionalen Schwierigkeiten und psychischen Probleme zu ignorieren und sie auf der Meditations-Überholspur zu lösen: Spiritual Bypassing wird nicht funktionieren.“³²

Um mehr Einsicht in das Praktizieren von Meditation und das mögliche Auftreten von spirituellen Krisen zu bekommen, plädieren Michael Tremmel und Dr. Ulrich Ott, Psychologen und Achtsamkeits- und Meditationsforscher am Bender Institute of Neuroimaging an der Justus-Liebig-Universität Gießen, für eine professionelle Systematisierung und Kategorisierung: „Auf längere Sicht bedarf es neuer Diagnosekategorien, um der Vielfalt meditativer Entwicklungsprozesse und möglicherweise krisenhafter Übergangsphänomene gerecht zu werden.“³³

Münchener Modell: Umgang mit psychiatrischer Vorerkrankung/Vorbelastung

Bei der Anwendung von Achtsamkeits- und Meditationsübungen im Hochschulkontext ist es oberste Priorität, dass mögliche Risiken aufgefangen werden, damit Teilnehmende nicht zu Schaden kommen. Es ist vorab zu klären, ob akute oder nicht akute psychiatrische Vorerkrankungen und Vorbelastungen vorliegen.

Der Dozentin, dem Dozenten kommt hier eine hohe Verantwortung zu. Falls dieser nicht medizinisch, psychologisch oder psychotherapeutisch geschult ist, sollte bei ersten Anzeichen einer psychiatrischen Vorerkrankung/Vorbelastung mit der psychosozialen Beratung vor Ort/an der Hochschule Kontakt aufgenommen werden.

Beim Münchener Modell wird die Auswahl der Teilnehmerinnen und -teilnehmer für die jeweiligen Achtsamkeits- und Meditationsangebote über ein Online-Bewerbungsverfahren durchgeführt. Aus diesem Grund wird bei allen Kursbeschreibungen als verbindliche Voraussetzung für die Teilnahme angegeben, dass die Teilnehmenden über eine stabile psychische Verfassung verfügen müssen.

Bei den Vertiefungsangeboten gilt es für die Teilnahme zudem nachzuweisen, dass man bereits Meditationsvorerfahrung hat. Dies kann der Besuch einer Einführungsveranstaltung zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“ bzw. ein weiteres Angebot im Rahmen des Münchener Modells sein oder das eigene Praktizieren an einer anerkannten Meditationsschule.

Seit dem SoSe 2020 wird den Teilnehmerinnen und -teilnehmern zur Klärung der emotionalen und psychischen Gesundheit in der ersten Unterrichtsstunde zusätzlich ein Merkblatt ausgehändigt, auf dem die Achtsamkeits- und Meditationspraxis in Kurzform erklärt wird. Auf dem Merkblatt unterschreiben die Teilnehmenden, dass sie nicht in psychiatrischer bzw. psychologischer Behandlung sind und keine Psychopharmaka einnehmen. Im Fall einer psychiatrischen Vorerkrankung/Vorbelastung müssen sie erst Rücksprache mit dem behandelnden Therapeuten bzw. der Therapeutin halten und eine Bescheinigung vorlegen, um an dem jeweiligen Kurs teilnehmen zu können.³⁴

Um mehr über die psychische Verfassung der Teilnehmenden herauszufinden, gibt es bei allen Angeboten im Rahmen des Münchner Modells grundsätzlich zwei Möglichkeiten: zum einen in der Fragerunde der Einführungsstunde und zum anderen in den Gruppendiskussionen, die jeweils im Anschluss an die Übungen stattfinden. Bei den Lehrveranstaltungen gibt es zudem noch eine dritte Gelegenheit: bei der Durchsicht der Meditationstagebücher.

In der ersten Unterrichtseinheit findet eine Fragerunde statt: Warum haben sich die Teilnehmenden für das Angebot angemeldet? Was erwarten sie vom Angebot? Haben sie bereits Erfahrungen mit Achtsamkeits- und Meditationstechniken gemacht? Es wird auch darauf eingegangen, was Achtsamkeit und Meditation beinhalten und insbesondere auch, was Meditation nicht ist und welche Missverständnisse darüber kursieren.³⁵ Betont wird vor allem, dass es nicht um Ehrgeiz oder ambitioniertes Wollen und Leistung geht. Auch die Bedeutung von Gesundheit und einer stabilen psychischen Verfassung wird erläutert. Wer sich hier unsicher ist und persönliche Fragen hat, kann nach dem Unterricht noch ausführlich mit mir darüber sprechen.

Zweitens finden nach den Übungen im Rahmen der Angebote regelmäßig Feedbackgespräche in Kleingruppen und anschließend in der großen Runde statt. Auf diese Weise kann beobachtet werden, wie die Teilnehmenden mit den jeweiligen Übungen zurechtkommen. Zudem können sie voneinander lernen, wie Übungen richtig praktiziert werden und wie mit eventuellen Schwierigkeiten umgegangen werden kann.

Im Rahmen der regulären Lehrveranstaltungen werden Mitte des Semesters die Meditationstagebücher für eine Woche abgegeben. Ich lese sie dann und habe damit eine zusätzliche Möglichkeit zu prüfen, wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den jeweiligen Übungen zurechtkommen. Eventuelle Übungskorrekturen werden anschließend als Feedback im Rahmen der Lehrveranstaltungen besprochen, dies geschieht anonym; durch das Behandeln der einzelnen Schwierigkeiten in der ganzen Gruppe können auch die anderen Teilnehmenden davon lernen. Bei gravierenden Problemen wird mit den jeweiligen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein persönliches Einzelgespräch geführt, etwa direkt nach dem Unterricht oder in der Sprechstunde.

Das persönliche Gespräch steht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern grundsätzlich immer offen. Daher ist neben Fachkompetenz das Vertrauen zwischen Lehrenden und den Teilnehmenden sehr wichtig (siehe S. 81).

Bislang gab es unter den 2000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern an den Lehrveranstaltungen im Rahmen des Münchner Modells nur eine Studentin, die wegen eines akuten Traumas abgelehnt werden musste.

Auch bei den offenen Angeboten, die für alle Studierende frei zugänglich sind, mussten bislang nur wenige Interessentinnen und Interessenten abgewiesen werden. Diese waren nicht richtig „geerdet“. Nach einem persönlichen Gespräch wurde ihnen geraten, für eine gewisse Zeit weniger oder gar nicht zu meditieren. Ihnen wurden Anleitungen für alltagsbezogene Achtsamkeitsübungen mitgegeben, um sich im normalen (Alltags-)Leben mehr zu festigen. Die Möglichkeit, sich nach einer gewissen Zeit erneut für die Angebote anzumelden, wurden ihnen immer gegeben.

In den letzten Jahren haben sich verstärkt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit körperlichen Einschränkungen, unter anderem Rollstuhlfahrer, für die Lehrveranstaltungen beworben. Weil eine stabile mentale und emotionale Verfassung gegeben war, konnten sie selbstverständlich teilnehmen. Dies hat sich als enorme Bereicherung für den Unterricht erwiesen. Manche Übungen mussten für sie etwas angepasst werden, beispielsweise wurde aus einer Gehmeditation eine „Rollmeditation“, was einen berührenden Effekt auf die anderen Teilnehmenden hatte. Auch die Gruppendiskussionen über den Umgang mit Problemen und belastenden Gedanken wurden tiefgehend. Einmal hat auch eine blinde Studentin an einer Lehrveranstaltung teilgenommen. Es war für alle Beteiligten beeindruckend, wie sie ihre Erfahrungen beim Meditieren geschildert hat.

Zu ehrgeizige Zielsetzungen/ Zu anspruchsvolle Meditationstechniken

Ein anderes Risiko ist, dass Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu viel auf einmal erreichen möchten und sich zu schnell und extrem in die Übungen hineinsteigern. Bei den regulären Lehrveranstaltungen kann dieses Problem noch verstärkt werden, weil hier auch Leistungsnachweise samt Noten und ECTS vergeben werden. Das Risiko der Übermotivation versuche ich zu entschärfen, indem ich den Teilnehmenden verdeutliche, dass es um Qualität und nicht um Quantität geht. Es geht darum, sich selbst durch die Achtsamkeits- und Meditationspraxis besser kennenzulernen und gut auf die eigene innere Stimme zu hören. Vor allem geht es darum, mehr Einsicht in die eigenen mentalen, emotionalen und körperlichen Prozesse und deren Wechselwirkungen zu erhalten. – Zu welcher Tageszeit meditiere ich beispielsweise gerne, wann eher nicht? Warum läuft das Meditieren manchmal besser und manchmal weniger gut?

Ulrich Ott weist daraufhin, dass bei Personen mit zu ehrgeiziger Zielsetzung die Gefahr besteht, sich zu stark von der Realität zu entfernen, abzuheben und „zwei Zentimeter über dem Boden zu schweben“³⁶. Im Extremfall könnte dies zum Depersonalisations- und Derealisationssyndrom führen, wobei die jeweilige Person den Bezug zu sich selbst und zur Umwelt verliert. Ott zufolge ist es in diesem Fall ratsam, die Meditation zu reduzieren bzw. für eine gewisse Zeit auszusetzen. In erster Linie geht es dann darum, wieder bodenständiger zu werden, beispielsweise durch eine körperliche Tätigkeit wie Gartenarbeit. Auch eine balancierte, gesunde Ernährung ist dabei wichtig. Sogar eine „deftige Mahlzeit“ kann in manchen Fällen hilfreich sein.³⁷

Neben der Gefahr, dass die Übungsmenge viel zu hoch ist, besteht das Risiko auch darin, zu anspruchsvolle und überfordernde Techniken auszuwählen. Dies ist nicht selten der Fall, wenn Meditationsanfänger sich für längere Schweige-Retreats anmelden. Insbesondere wenn auch noch zu wenig Schlaf und zu wenig Nahrung hinzukommen, besteht die Gefahr einer Überforderung. Ott vergleicht den Meditationsübungsweg mit dem Bergsteigen: „Wer oben glücklich ankommen will, muss den Weg gut planen.“³⁸

Im Rahmen des Münchner Modells sind die praktizierten Achtsamkeitsübungen gut und sicher durchführbar, ohne dass die Gefahr einer Überanstrengung besteht. Was die intensiveren Sitzmeditationen anbelangt, werden die Meditationszeiten schrittweise und entsprechend dem Erfahrungsstand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhöht. Sind es zunächst nur ein paar Minuten, dauert die Sitzmeditation ab Mitte der Lehrveranstaltungsreihe 15 bis 20 Minuten. Auch für die Übungspraxis zu Hause wird empfohlen, nicht über 20 Minuten hinauszugehen. Wenn sich die Teilnehmenden vertiefend mit einem bestimmten Meditationsansatz aus-

einandersetzen möchten, werden ihnen anerkannte, zertifizierte Meditationsschulen empfohlen, wo sie sich unter Leitung professioneller Lehrerinnen und Lehrer mit fortgeschritteneren Meditationstechniken vertraut machen können.

Beispielsweise haben sich inzwischen mindestens 50 Studierende aus den Lehrveranstaltungen des Münchner Modells in externen Meditationsangeboten mit der „Vipassana“-Meditationsform befasst und an 10-tägigen Retreats teilgenommen. Andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich mittels MBSR-Kursen weiter geschult oder sich im Rahmen von Klosteraufenthalten mit christlichen Meditationsformen und Zen-Techniken auseinandergesetzt. Manche haben auch Zentren wie das Inter- Sein von Thich Nhat Hanh oder das Münchner Sri-Chinmoy-Zentrum besucht.

Praktizieren von Meditation ohne Begleitung durch Lehrer oder Gruppe

Ein weiteres Risiko bei der Beschäftigung mit Meditation kann auch darin bestehen, dass man versucht, sich bestimmte Meditationsübungen selbst anzueignen und dadurch kein Feedback erhält, ob man die Übungen richtig ausführt. Auch der wichtige Austausch darüber fehlt in diesem Fall. Problematisch wird es insbesondere, wenn zudem noch Risiken wie psychiatrische Vorerkrankungen, zu ambitionierte Zielsetzungen und weitere nicht förderliche Persönlichkeitsmerkmale vorliegen. Wie oben bereits erläutert, ist in diesem Fall die Anleitung eines Lehrers erforderlich.

Allgemein gilt, dass eine professionelle Begleitung wünschenswert ist, insbesondere wenn man die Achtsamkeits- und Meditationspraxis intensivieren und vertiefen möchte.³⁹ Praktiziert man dazu auch noch regelmäßig in einer Gruppe oder Gemeinschaft (Sangha⁴⁰), hat man die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen.⁴¹

Im Rahmen der Angebote des Münchner Modells wird viel Wert auf den Gruppenaustausch gelegt. Dies ist insbesondere bei den Lehrveranstaltungen der Fall, wo man sich wöchentlich begegnet. Im Gespräch mit der vertrauten Gruppe können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mehr über die Erfolge und Schwierigkeiten der anderen erfahren.

Praktizieren von Meditation mit Begleitung durch unerfahrene Lehrer

Harald Piron beschreibt in seinem bereits erwähnten Handbuch eine Anzahl von Qualitätskriterien, die bei der Suche nach einem geeigneten Meditationsangebot hilfreich sein können; unter anderem nennt er: die Qualifikation des Lehrers, die Authentizität der Schule und Übermittlung, die Organisationsstruktur und Selbstdarstellung, die Offenheit für Wissenschaft und Forschung sowie Eintrittsgelder und Teilnahmegebühren.⁴²

Diese Kriterien sind deshalb so bedeutend, da Meditationstechniken eine starke Auswirkung auf die gesamte Psychohygiene des Menschen haben. „Aus einleuchtenden Gründen ist also äußerste Umsicht geboten, wenn man auf instinktive körperliche Prozesse, wie Atmung oder Herzschlag einzuwirken versucht. Ein Missbrauch des physischen Verfahrens kann die Gesundheit eines Menschen ruinieren und sein geistiges Gleichgewicht erheblich stören, von daher auch die hohe Bedeutung eines zuverlässigen Meisters.“⁴³

Wie im Forschungsbeitrag (S. 41ff.) und unter Fazit (S. 169ff.) erläutert, ist ein wesentlicher Punkt für eine erfolgreiche Implementierung von Achtsamkeits- und Meditationsangeboten die Art und Weise der Vermittlung. Dabei ist zu unterscheiden zwischen der Vermittlung von Basisachtsamkeitsübungen und der Vermittlung von Meditationstechniken.

Für Lehrerinnen/Lehrer und Dozentinnen/Dozenten bestehen diverse Ausbildungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten, zum Beispiel die MBSR-Ausbildungen oder die Zertifikatsausbildungen zum Thema „Achtsamkeit in der Lehre“, wie sie beispielsweise die Hochschule und Universität Jena sowie die Hochschule Osnabrück anbieten (siehe S. 65f. und S. 171). Werden allerdings mehr nach innen gerichtete Sitzmeditationen unterrichtet, ist darüber hinaus eine langjährige Erfahrungspraxis des Meditationslehrers erforderlich. Piron schreibt dazu: „Erst nachdem er den meditativen Weg bei sich und anderen Weggefährten gründlich studiert und überprüft hat, und dann zu dem Ergebnis gelangt, dass dieser niemanden ernsthaft schadet, sondern in vielfacher Hinsicht hilft, wenn er in den rechten Art und Weise gegangen wird, kann er mit gutem Gewissen diese Art der Praxis unterrichten.“⁴⁴

Im Rahmen des Münchner Modells benötigen Dozentinnen und Dozenten für die Vermittlung der Sitzmeditationen eine mehrjährige Meditationserfahrung sowie die nachweisliche Teilnahme an Schweige-Retreats. Mehrmals im Semester finden unter den Lehrenden Austauschtreffen statt, bei denen über die Lehrerfahrungen und verwandte Themen gesprochen wird.

Ein guter Lehrer soll vor allem authentisch sein. „Worauf es ankommt ist, dass etwas von dem Weg, den er selbst zum überwiegenden Teil seines bisherigen Lebens gegangen ist, durch ihn hindurch scheint bzw. in ihm auf authentische Weise zum Ausdruck kommt.“⁴⁵

Fazit

Trotz der in diesem Abschnitt beleuchteten Risiken, die bei nicht korrekter Anwendung von Achtsamkeits- und Meditationsansätzen sowie im Zusammenhang mit einer problematischen psychischen Disposition auftreten können, sprechen die zahlreichen positiven Effekte für sich. Insbesondere in den letzten zwei Jahrzehnten hat die Achtsamkeits- und Meditationsforschung wissenschaftlich belegt, dass Achtsamkeit und Meditation beispielsweise die Psychohygiene, die Konzentration und Aufmerksamkeit, die Emotionsregulierung sowie einen konstruktiven Umgang mit Stress fördern (siehe S. 46ff.).

Auch in den zehn Jahren des Münchner Modells haben sich die bisherigen wissenschaftlichen Forschungsergebnisse bestätigt. Ich habe zahlreiche positive Auswirkungen von Achtsamkeit und Meditation feststellen können, die sich bei der Beobachtung im Unterricht, bei den Diskursen mit den Teilnehmerinnen und -teilnehmern sowie beim Lesen der Meditationstagebücher zeigten. Werden die oben genannten Punkte bezüglich Risiken berücksichtigt, spricht meines Erachtens nichts dagegen, mit Achtsamkeits- und Meditationstechniken zu beginnen. Es wäre bedauerlich, wenn Studierenden, die ein aufrichtiges Interesse dafür zeigen, diese Möglichkeit vorenthalten wird.⁴⁶

QUELLEN

- Anderssen-Reuster, Ulrike (2015). „Achtsamkeit in Psychosomatik und Psychotherapie“, in: Zimmermann, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (Hrsg.). *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, S. 103-114.
- Fuchs, Brigitte (2011). „Sitzen in Stille, was kann das schon bewegen? Meditieren mit kranken Menschen“, in: Büssing, Arndt / Kohls, Niko (Hrsg.), *Spiritualität transdisziplinär. Wissenschaftliche Grundlagen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit*. Berlin / Heidelberg: Springer-Verlag, S. 223-229.
- Gunaratana, Mahathera Henepola (1996). *Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation*. Heidelberg: Werner Kristkeitz Verlag.
- Hölzel, Britta / Brähler, Christine (2015). „Achtsamkeit mitten im Leben“, in: Hölzel, Britta / Brähler, Christine (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. München: O. W. Barth Verlag, S. 7-19.
- Hofmann, Liane / Heise, Patrizia (2017). „Spirituelle Krisen: allgemeine Kennzeichen, Auslöser und Gefährdungsfaktoren“, in: Hofmann, Liane / Heise, Patrizia (Hrsg.), *Spiritualität und spirituelle Krisen. Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis*. Stuttgart: Schattauer GmbH, S. 141-155.
- Kabat-Zinn, Jon (2019). *Gesund durch Meditation*. München: Knaur Verlag.
- Kohls, Niko (2017). „Spiritualität und außergewöhnliche Erfahrungen im Kontext der akademischen Psychologie“, in: Hofmann, Liane / Heise, Patrizia (Hrsg.), *Spiritualität und spirituelle Krisen. Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis*. Stuttgart, S. 3-14.
- Piron, Harald (2020). *Meditationstiefe. Grundlagen, Forschung, Training, Psychotherapie*. Berlin: Springer-Verlag.
- Ricard, Matthieu (2009). *Meditation*. München: nymphenburger.
- Sedlmeier, Peter (2016). *Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Segal, Zindel V. / Williams, J. Mark G. / Teasdale, John D. (2015). *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Tang, Yi-Yuan (2019). *Die Wissenschaft der Achtsamkeit. Wie Meditation die Biologie von Körper und Geist verändert*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Thich Nhat Hanh (2005). *Friedlich miteinander leben. Handbuch für harmonische Gemeinschaft*. München: Lotos Verlag.
- Treleaven, David (2019). *Traumaisensitive Achtsamkeit. Posttraumatischen Stress erkennen und vermindern*. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.
- Tremmel, Michael / Ott, Ulrich (2017). „Negative Wirkungen von Meditation“, in: Hofmann, Liane / Heise, Patrizia (Hrsg.), *Spiritualität und spirituelle Krisen. Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis*. Stuttgart: Schattauer GmbH, S. 233-243.
- Ware, Kallistos / Jungclaussen, Emmanuel (2004). *Hinführung zum Herzensgebet*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.

Zeitschrift

- Davidson, Richard (2018). „Interview“, in: *Moment by Moment*, Ausgabe 03. Freiburg: Hammer Solutions Media, S. 56-63.
- Ott, Ulrich (2018). „Meditation auf dem Prüfstand“, in: *Moment by Moment*, Ausgabe 03, Freiburg: Hammer Solutions Media, S. 64-67.

DVD

Ambo, Phie (2013). *Free the Mind. Kann ein Atemzug dein Denken verändern?* Köln: mindjazz pictures.

Internet

Brown University (USA). *Meditation Safety Toolbox*: <https://www.brown.edu/research/labs/britton/meditation-safety-toolbox> (letzter Zugriff: 13.09.2020)

Davidson, Richard J. (2019a). Vortrag und Podiumsdiskussion: „We can change the brain, by changing the mind“ am 19. März 2019 in München beim Forum für den Wandel der Edith-Haberland-Wagner Stiftung, www.ehw-stiftung.de (letzter Zugriff: 13.09.2020)

Ott, Ulrich (2016). Vortrag: „Ist Achtsamkeit für jeden gut? Neue Forschungsergebnisse.“ im Rahmen der Vortragsreihe „Achtsamkeit – kritischer Blick auf einen Trend“ der Universität Hamburg am 17. November 2016, <https://lecture2go.uni-hamburg.de/l2go/-/get/v/20619> (letzter Zugriff: 13.09.2020).

¹ Vgl. Piron 2020, S. 214ff.; Hofmann / Heise 2017; Tremmel / Ott 2017; Ott 2018, S. 64-67; Fuchs 2011, 223ff.; Sedlmeier 2016, S. 174ff.; siehe auch den Vortrag „Ist Achtsamkeit für jeden gut? Neue Forschungsergebnisse.“ von Dr. Ulrich Ott im Rahmen der Vortragsreihe „Achtsamkeit – kritischer Blick auf einen Trend“ der Universität Hamburg am 17. November 2016. Der Vortrag ist im Internet abrufbar unter: <https://lecture2go.uni-hamburg.de/l2go/-/get/v/20619> (letzter Zugriff: 13.09.2020). Was die Forschung bezüglich Risiken anbelangt, hat die Brown University (USA) eine Meditation Safety Toolbox erstellt mit einer Reihe an Dokumenten, Protokollen und Best-Practice-Richtlinien des UMass Memorial Center for Mindfulness, der Achtsamkeitszentren in Bangor und Oxford sowie weiterer Achtsamkeitsforscher. Sie ist erhältlich unter: <https://www.brown.edu/research/labs/britton/meditation-safety-toolbox> (letzter Zugriff: 13.09.2020). Zum Thema „Spirituelle Krisen und Krisenbegleitung“ siehe auch Tremmel / Ott 2017, S. 242.

² Telefoninterview mit Prof. Dr. Niko Kohls am 5. April 2020. Siehe auch Piron 2020, S. 217.

³ Für mögliche Anzeichen einer Dissoziation und abfedernde Maßnahmen siehe Treleaven 2019, S. 206ff.

⁴ Skype-Interview mit Dr. Ortwin Lüers am 5. April 2020.

⁵ Vgl. Treleaven 2019, S. 209ff.

⁶ Skype-Interview mit Dr. Ortwin Lüers am 5. April 2020. Für Kriterien achtsamkeitsbasierter Methoden als Therapie für Menschen mit psychotischen Störungen siehe auch Sedlmeier 2016, S. 187f.

⁷ Vortrag „Meditation bei Traumafolgestörungen. Grenzen und Möglichkeiten“ auf der 16. SMMR-Ta-
gung „Meditation und Mitgefühl“, 7.-9. Oktober 2016. Zudem Skype-Interview mit Dr. Ortwin Lüers am 5. April 2020.

⁸ Treleaven 2019, S. 170f.

⁹ Vgl. Treleaven 2019, S. 171.

¹⁰ Für eine Einführung in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) siehe Kabat-Zinn 2019.

¹¹ Vgl. Treleaven 2019, S. 209f.

¹² Vgl. Fuchs 2011, S. 226ff.

¹³ Im Fall von Epilepsie wird zum Teil auch über eine Reduktion von Anfällen berichtet, allerdings liegen bislang noch keine ausreichenden Forschungsergebnisse vor (vgl. Tremmel / Ott 2017, S. 235).

¹⁴ Tang 2019, S. 105.

¹⁵ Vgl. Tang 2019, S. 105. Eine Kurzstudie der University of Wisconsin-Madison und des Center for Healthy Minds unter Leitung von Richard Davidson zeigte beispielsweise, dass spezielle Atemübungen bei Kriegsveteranen mit PTBS für mehrere Studienteilnehmer unter anderem Schlafstörungen sowie die Abhängigkeit von Psychopharmaka reduzierten (siehe Ambo 2013).

¹⁶ Sedlmeier 2016, S. 186f.

¹⁷ Siehe Piron 2020, S. 177ff.

¹⁸ Vgl. Piron 2020, S. 214ff.

¹⁹ Vgl. Piron 2020 188ff.

²⁰ Vgl. Piron 2020, S. 194f.

²¹ Vortrag „Achtsamkeit – Konzept, Forschungsstand und Messung“ an der LMU München, November 2013.

²² Für die Auswirkung von Selbstkontrolle auf Depressionen siehe Tang 2019, S. 86ff.

²³ Für eine auf Achtsamkeitsinterventionen basierende kognitive Therapie der Depression siehe Segal / Williams / Teasdale 2015.

²⁴ Siehe Vortrag und Podiumsdiskussion „We can change the brain, by changing the mind“ am 19. März 2019a, Prof. Dr. Richard Davidson in München beim Forum für den Wandel der Edith-Haberland-Wagner Stiftung, www.ehw-stiftung.de (letzter Zugriff: 13.09.2020); vgl. auch Davidson 2018.

²⁵ Vgl. Anderssen-Reuster 2015, S. 111; siehe auch Podiumsdiskussion „We can change the brain, by changing the mind“ am 19. März 2019a, Erick Rinner MBA, in München beim Forum für den Wandel der Edith-Haberland-Wagner Stiftung, www.ehw-stiftung.de (letzter Zugriff: 13.09.2020).

²⁶ Fuchs 2011, S. 228.

²⁷ Vgl. Sedlmeier 2016, S. 102f.

²⁸ Piron 2020, S. 221f.; siehe auch Hölzel / Brähler 2015, S. 12f.

²⁹ Vgl. Anderssen-Reuster 2015, S. 112; siehe auch Treleaven 2019, S. 25f.

³⁰ Vgl. Tremmel / Ott 2017, S. 235f.; siehe auch Kohls 2017, S. 10ff.

³¹ Vgl. Piron 2020, S. 220ff.; siehe auch Hofmann / Heise 2017, S. 146ff.

³² Sedlmeier 2016, S. 193.

³³ Tremmel / Ott 2017, S. 242f.

³⁴ Diese Vorgehensweise wird von Prof. Dr. Niko Kohls im Rahmen seiner Achtsamkeits- und Meditationslehrveranstaltungen an der Hochschule Coburg seit Jahren erfolgreich gehandhabt. Auch bei MBSR-Kursen erhalten Interessenten bei der Anmeldung zunächst einen Fragebogen, mit dem unter anderem geprüft wird, ob man schon einmal suizidale Gedanken und/oder Depressionen hatte.

³⁵ Vgl. Gunaratana 1996, S. 26ff; siehe auch Ricard 2009, S. 32f.; für Missverständnisse bezüglich Achtsamkeitsmeditation siehe auch Tang 2019, S. 89ff.

³⁶ Ott 2018, S. 67.

³⁷ Vgl. Ott 2018, S. 67.

³⁸ Ott 2018, S. 66; siehe auch Tremmel / Ott 2017, S. 241.

³⁹ Vgl. Sedlmeier 2016, S. 193.

⁴⁰ Vgl. Thich Nhat Hanh 2005, S. 11ff.

⁴¹ Vgl. Ott 2018, S. 66f.

⁴² Vgl. Piron 2020, S. 226ff.

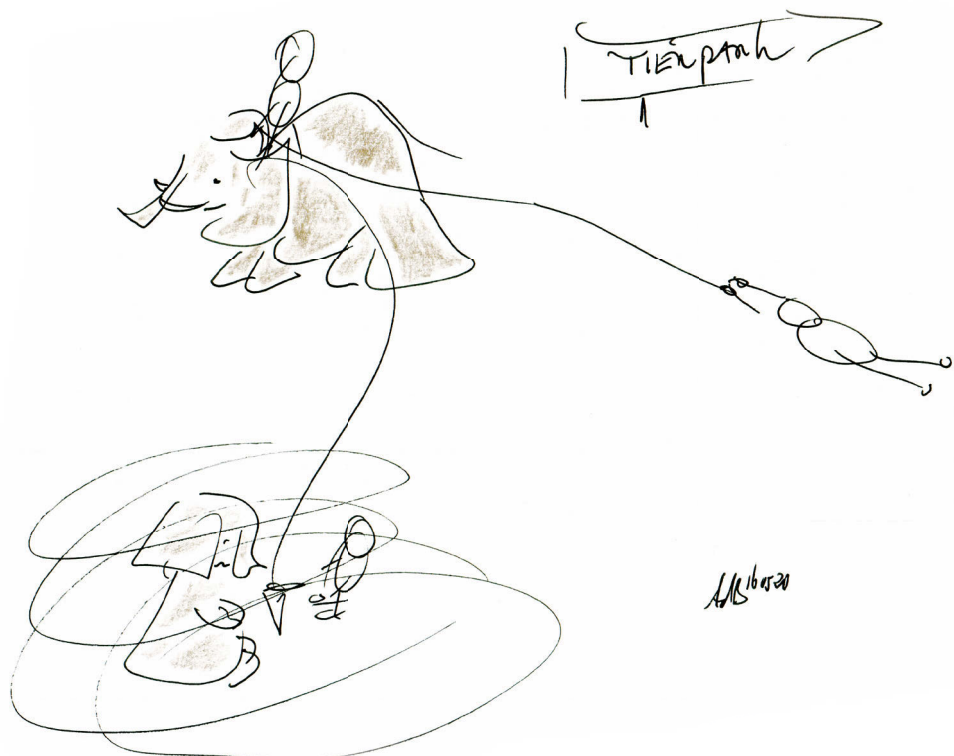
⁴³ Ware / Jungclaussen 2002, S. 60f; vgl. Hofmann / Heise 2017, S. 151.

⁴⁴ Piron 2020, S. 227.

⁴⁵ Piron 2020, S. 226.

⁴⁶ Vgl. Sedlmeier 2016, S. 194; siehe auch Ott 2018, S. 67 und Piron 2020, S. 217.

Wie fängt
man einen
Elefanten?



Sitzmeditationen

*Wenn der Mensch ein inwendiges Werk werden will,
so muss er all seine Kräfte in sich ziehen, wie in einen
Winkel seiner Seele, und muss sich verbergen vor allen
Bildern und Formen, und da kann er dann wirken.*

*Da muss er in ein Vergessen und
in ein Nichtwissen kommen.*

Meister Eckhart (1260–1327)

„Hat jemand schon mal einen Elefanten eingefangen?“ Ich stelle diese Frage oft zu Beginn der ersten Lehrveranstaltung. – Bislang noch niemand.

Stellen Sie sich einen Elefanten vor, der aus dem Münchner Tierpark Hellabrunn entkommen ist und sich nun auf dem Weg zum Marienplatz befindet. Er ist neugierig und will sich einfach einmal umsehen.

Und stellen wir uns vor, dass wir ihn davon abhalten und ihn zurückbringen wollen. – Wie könnte uns das gelingen? Wie können wir ihn fangen? Was wird passieren, wenn wir beispielsweise versuchten, auf ihn zu klettern, um ihn zu stoppen?

Es würde nicht funktionieren! Der Elefant ist zu stark und würde seine Reise einfach fortsetzen.

Wir könnten auch versuchen, ihn mit einem Seil festzuhalten. – Was wird passieren? Sie würden sicherlich mitgezogen werden. Das funktioniert also auch nicht.

Wir könnten das Seil aber an etwas besonders Festes und Stabiles binden, zum Beispiel an einen fest verankerten Brückenpfahl oder einen großen Baum. Dazu müssten wir sicher wissen, dass das Seil sehr reißfest ist und viel aushalten kann. – Was würde passieren? Der Elefant wird am Seil ziehen und sich vielleicht auch um unseren stabilen Anker mehrfach im Kreis drehen, bis er letztendlich müde wird. Und währenddessen können wir uns entspannen.

Der Grund, warum ich diese Kurzgeschichte erzähle, ist, dass der Elefant hier eine Metapher für unser Denken und unsere Gedanken ist. Wenn wir meditieren, werden wir mit dem Denken und den Gedanken konfrontiert. Wenn wir dabei nicht achtsam sind, zerren diese uns mit und wir verlieren uns darin. Es ist beim Meditieren wichtig zu lernen, Abstand von den Gedanken zu nehmen. Um dies zu erleichtern, kann man sich auf etwas anderes konzentrieren. In unserer Geschichte ist es ein Brückenpfahl oder Baum. Diesen Fokus zu halten, ist ein wesentlicher Teil aller Meditationsformen.¹

Im Unterricht wurden vier verschiedene Meditationsobjekte für die Sitzmeditation vorgestellt, und zwar die Fokussierung auf:

- den Atem
- das Mantra „Maranatha“
- den Punkt zwischen den Augenbrauen
- das Mantra „So’ham“ / „Ich bin Das“

Atemmeditation

Die Fokussierung auf den Atem wird in zahlreichen Meditationsschulen praktiziert. Bei manchen Traditionslinien wie der Vipassana-Tradition geht es vor allem um Einsicht in Gedanken, Emotionen und körperlichen Prozesse und ihre Wechselwirkungen. „Wenn Sie eine schlechte Zeit haben, untersuchen Sie, worin dieses Übel besteht, beobachten Sie es achtsam, studieren Sie das Phänomen und lernen Sie seine Mechanismen kennen. Der Weg aus der Falle besteht darin, die Falle selbst zu erforschen, herauszufinden, wie sie gebaut ist. Sie schaffen dies, indem Sie das Ding Stück für Stück auseinandernehmen. Die Falle kann nicht zuschnappen, wenn sie in Stücke zerlegt worden ist. Das Ergebnis ist Freiheit.“² Die Beobachtung des Atems hilft als Ankerpunkt, sich bei diesem Unterfangen nicht in den verschiedenen Gedanken, Emotionen und körperlichen Reaktionen zu verlieren.

Auch bei den Sitzmeditationen im MBSR-Programm nutzt man den Atem vor allem als Ankerpunkt, um „bei sich zu bleiben“ und von hier aus Gedanken zu beobachten, ohne sie zu bewerten.

Wir haben uns bei der Atemmeditation auf den eingehenden und ausgehenden Atem bei den Nasenflügeln konzentriert und versucht, Gedanken nicht zu betrachten. Es ging darum, in Stille zu verweilen und zu versuchen, sich mehr nach innen zu wenden.³

Anleitung

Klangschale 1x anschlagen

Entspannt und aufrecht sitzen

Fokussierung bei den Nasenflügeln

Der Atem geht ein

Der Atem geht wieder raus

Ganz entspannt, jeder in seinem eigenen Tempo; wenn man abschweift, entspannt zurück zu den Nasenflügeln.

Wenn man möchte, kann man auch dabei zählen, beispielsweise auf 1 einatmen, auf 1 ausatmen; auf 2 einatmen und ausatmen, auf 3 ... und so weiter bis 5 und dann wieder von vorne.

Oder Sie können auch innerlich beim Einatmen „ein“ und beim Ausatmen „aus“ sagen.⁴

Ab und zu Klangschale 1x anschlagen

Ab und zu erinnern an Fokussierung bei den Nasenflügeln ...

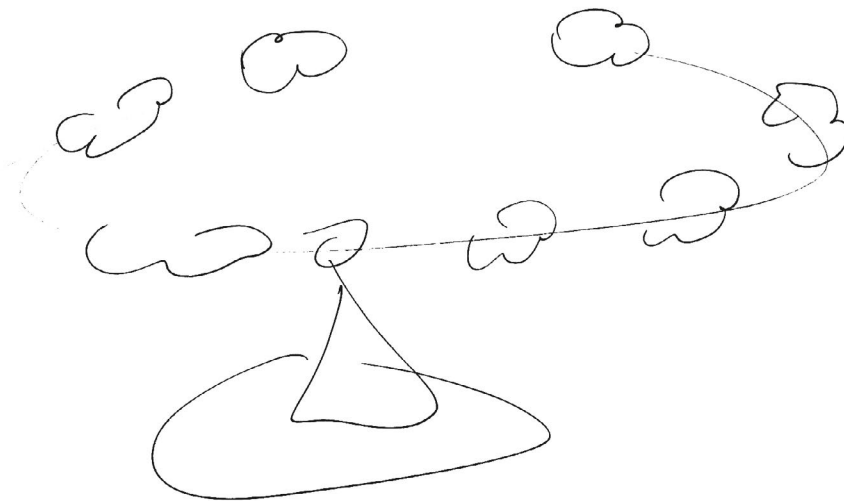
Am Schluss Klangschale 3x anschlagen

Wenn man diese Meditationstechnik regelmäßig praktizieren möchte, sollte man sie je nach Bedarf 15 bis 20 Minuten ein- oder zweimal täglich durchführen.

Im Unterricht wird die Meditationszeit schrittweise gesteigert. In der ersten Sitzung sind es nur wenige Minuten. In jeder weiteren Unterrichtseinheit kommen einige Minuten hinzu, bis wir am Ende bei 15 bis 20 Minuten angelangt sind.

Für den Unterricht benutzte Primärliteratur

- Gunaratana, Mahathera Henepola (1996). *Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation*. Heidelberg: Werner Kristkeitz Verlag.
- Kabat-Zinn, Jon (2019). *Gesund durch Meditation*. München: Knaur Verlag.
- Ott, Ulrich (2015). *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: Droemer Knaur.
- Ricard, Matthieu (2009). *Meditation*. München: nymphenburger.



AdB
18.5.19

Das Denken denkt,
aber wir sind nicht
das Denken!

Mantra-Meditation „Maranatha“

Während bei den bisherigen Angeboten etwa die Hälfte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Atemmeditation bevorzugt, hat sich für fast ein Drittel der Teilnehmenden herausgestellt, dass für sie das Meditieren mithilfe eines Mantras („Maranatha“) einfacher ist. Auf diese Weise sind sie nicht so sehr mit aufkommenden Gedanken beschäftigt und gelangen leichter in einen Zustand der Stille.⁵ Mit der Einführung eines weiteren Mantras, „So’ham“ (siehe S. 107), im SoSe 2019 hat die Zahl der Teilnehmenden, die ein Mantra bevorzugt, weiter zugenommen.

Der Begriff „Mantra“ stammt aus dem Sanskrit und bezeichnet eine heilige Silbe, ein heiliges Wort oder einen heiligen Vers als „Klangkörper“ einer spirituellen Kraft, die durch Rezitieren (laut, leise oder lautlos, innerlich) manifestiert werden soll. Das Wiederholen des Mantras bietet einen Fokussierungspunkt und dient zur Ausrichtung des Geistes.⁶

Im Hinduismus und Buddhismus haben Mantras eine lange Tradition und werden seit Jahrtausenden benutzt. Aber auch im Christentum gibt es Mantras, wie beispielsweise das Mantra „Maranatha“, das wir im Unterricht angewendet haben. Es ist ein urchristliches Mantra und stammt aus dem Aramäischen, der Sprache Jesu. Bekannt

wurde das Beten und Meditieren mithilfe dieses Mantras vor allem durch die Arbeit des katholischen Priesters und Benediktinermönchs John Main (1926–1982). Während einer Beamtenarbeit für den britischen Kolonialdienst in Kuala Lumpur, Malaysia, lernte er Swami Satyananda (1923–2009) kennen, der ihn in die Meditationspraxis mit dem Mantra „Maranatha“ einwies. Main hat diesen Ansatz daraufhin in christlichen Kreisen verbreitet. Daraus entstanden christliche Meditationsgruppen, die sich zu der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation (WCCM)⁷ zusammengeschlossen haben.

„Bei der Meditation ist es einfach die beharrliche Treue zum Sprechen des Mantra, was uns dieser Wahrnehmung des in uns betenden Heiligen Geistes immer näherbringt. Indem wir unermüdlich treu unser Mantra wiederholen, webt es allmählich unser gesamtes Wesen zur Ganzheit zusammen. Dies bewirkt es dadurch, dass es uns ins Schweigen und in die Konzentration führt und somit auf jene Bewusstseinsebene, die wir erreichen müssen, um Geist und Herz für das Wirken der Liebe Gottes in der Tiefe unseres Wesens zu öffnen.“⁸

Das Wort steht für mehrere Bedeutungen: „Unser Herr ist gekommen“ oder „Unser Herr wird kommen“ oder – am wahrscheinlichsten – „Komm, Herr. Komm, Herr Jesus, komm!“⁹

Bedeutungsmöglichkeiten sind auch „Jesu sei bei mir“ oder „Ich rufe das Göttliche in mir an“. Insbesondere die letzte Übersetzung eignet sich für Menschen, die sich nicht direkt mit dem christlichen Glauben identifizieren können.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können bei dieser Übung selbst entscheiden, welche Übersetzung für das Mantra „Maranatha“ sie für sich am geeignetsten finden.

Anleitung

Klangschale 1x anschlagen

Entspannt und aufrecht sitzen

Sie können die Hände in den Schoß oder auf die Oberschenkel legen.

Augen geschlossen, ganz entspannt

Atmen Sie bewusst und ruhig ein und aus. Der Atem kommt und geht von alleine, ganz entspannt.

Und jetzt können Sie das Mantra innerlich sprechen.

Sie können das Mantra in vier Silben aufteilen: MA-RA-NA-THA.

Sprechen Sie das Mantra innerlich aus und hören Sie dabei auf den innerlichen Klang.

Der Atem fließt dabei auf natürliche Weise. Sie können den Atem auch bewusster mit dem Aussprechen des Mantras verbinden. Zum Beispiel beim Einatmen sprechen Sie MARANATHA, beim Ausatmen sprechen Sie nicht und bleiben in Stille. Oder Sie atmen ein mit den ersten beiden Silben MA-RA und atmen aus mit den Silben NA-THA.¹⁰ Wichtig ist, dass der Rhythmus fließend und natürlich bleibt und nicht mechanisch geschieht.

Am Schluss Klangschale 3x anschlagen

Was die Dauer für eine regelmäßige Meditationspraxis anbelangt, schlägt John Main zumindest 20 Minuten, besser aber 25 oder 30 Minuten, pro Meditationssitzung vor.¹¹

Für den Unterricht benutzte Primärliteratur

- Main, John (2015). *Das Herz der Stille. Einführung ins Herzensgebet*. München: Claudius Verlag.
- Ng, Peter (Hrsg.) (2008). *Die Sehnsucht nach Tiefe und Sinn. Meditieren mit John Main*. Bielefeld: Aurum.
- Ware, Kallistos / Jungclaussen, Emmanuel (2004). *Hinführung zum Herzensgebet*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.

Die Höchste Meditation ist der Zustand der völligen inneren Stille. In diesem Zustand taucht nicht ein einziger Gedanke im Geist auf. Allerdings können die meisten Menschen diese innere Stille nicht sofort erlangen. Aus diesem Grunde ist es für den Meditierenden von größter Wichtigkeit zu wissen, wie er mit dem Geist umgehen soll.

Swami Muktananda (1908–1982)

Fokussierung zwischen den Augenbrauen

Eine weitere Meditationsform ist die Fokussierung zwischen den Augenbrauen.

Anleitung

Klangschale 1x anschlagen

Entspannt die Augen schließen
Fokussierung zwischen den Augenbrauen
Aber ganz entspannt, ohne Druck
Augen nicht innerlich dorthin richten
Es ist eine mentale Ausrichtung.

Entspannt sein, aufmerksam und präsent sein

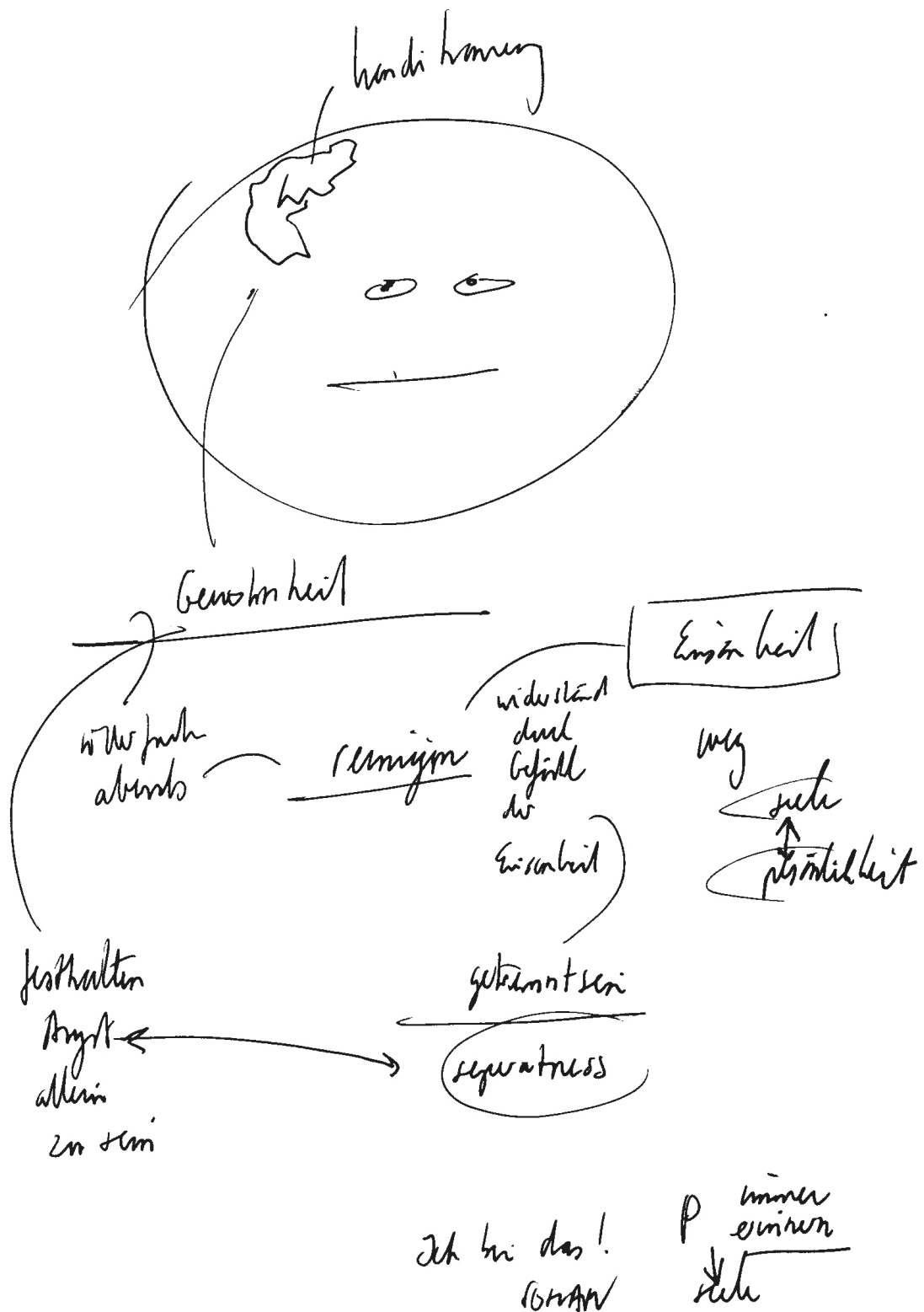
Ab und zu Klangschale anschlagen

Ab und zu sagen: „Fokussierung zwischen den Augenbrauen halten“

Am Ende Klangschale 3x anschlagen

Für den Unterricht benutzte Primärliteratur

Keine für den Unterricht benutzte Primärliteratur.



Wir sind konditioniert, aber wir können uns auch wieder davon befreien.

Mantra-Meditation „So’ham“ / „Ich bin Das“

Eine Meditationsform, die erst viel später ins Lehrprogramm aufgenommen wurde und daher kaum in den bisherigen Tagebuchnotizen der Studierenden auftaucht, ist die Meditation mit dem Mantra „So’ham“, das eines der Hauptmantras der Siddha-Yoga-Tradition ist und „Ich bin Das“¹² bedeutet.

„So’ham ist das natürliche Mantra, das Mantra des Selbst. Es gehört nicht zum Osten oder zum Westen oder zu irgendeiner Religion. *So’ham* ist Teil unserer Natur; es wiederholt sich ständig von selbst, zusammen mit unserem Atem. (...) Der Atem fließt aus mit Klang *So* und fließt ein mit dem Klang *Ham*. Bei jedem Ein- und Ausatmen findet eine Wiederholung des *So’ham*-Mantras statt.“¹³ Wichtig dabei ist auch auf die Augenblicke der Stille zu achten, die während des Atmens entstehen. „Zwischen dem Ein- und Ausatmen und zwischen dem Aus- und Einatmen gibt es jeweils einen Augenblick, der absolut still und frei von Gedanken ist. Jener Raum ist der Raum der höchsten Wahrheit. Wenn du ein- und ausatmest und dabei dem *Ham* und *So* zuhörst, solltest du dich auf jenen inneren Raum konzentrieren, solange er andauert. Wenn du diese Technik übst, wird sich dieser Raum allmählich ausdehnen.“¹⁴

Diese Mantra-Meditation wurde vor allem durch den indischen spirituellen Lehrer Swami Muktananda (1908-1982) im Westen bekanntgemacht und seine Lehren werden heute durch seine Nachfolgerin Swami Chidvilasananda weitergegeben.

Anleitung

Klangschale 1x anschlagen

Entspannt und aufrecht sitzen, Augen geschlossen

Atmen Sie bewusst und ruhig ein und aus.

Der Atem kommt und geht von alleine, ganz entspannt.

Wiederholen Sie nun lautlos das Mantra.

Beim Ausatmen So, beim Einatmen Ham

Lassen Sie den Klang So mit dem Atem ausfließen.

Lassen Sie den Klang Ham mit dem Atem einfließen.

Achten Sie dabei auch auf die Momente der Ruhe und Stille

zwischen dem Aus- und Einatmen und dem Ein- und Ausatmen.

Ab und zu Klangschale anschlagen

Ab und zu wiederholen: „Beim Ausatmen So, beim Einatmen Ham“.

Zum Schluss Klangschale 3x anschlagen

Für den Unterricht benutzte Primärliteratur

Chidvilasananda, Swami (2003). *Schätze im Innern*. Telgte: Siddha Yoga Verlag GmbH.

Muktananda, Swami (2001). *Meditiere. Das Glück liegt in Dir*. Telgte: Siddha Yoga Verlag GmbH.

Muktananda, Swami (1996). *Der Weg und sein Ziel. Ein Handbuch für die spirituelle Reise*. München: Siddha Yoga Verlag GmbH.

Über Gedanken hinaus

Hier folgt eine Übung aus den Lehren von Nisargadatta Maharaj (1897–1981), vorgestellt von seinem langjährigen Schüler und Begründer der Quantenpsychologie Dr. Stephen H. Wolinsky im Film *Ich bin das Ich bin. Erfahre die Lehren des Sri Nisargadatta Maharaj*.¹⁵

Anleitung

(Originaltext Dr. Stephen H. Wolinsky)

Eventuell 1x Klangschale

Was ist das „Ich bin“?

Um eine Erfahrung zu vermitteln von dem, was das „Ich bin“ ist, möchte ich dich als Zuhörer bitten: Lass deine Augen sich für einen Moment schließen.

Ohne deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen zu gebrauchen, bist du ein Mann, eine Frau oder weder noch?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, bist du definiert, undefiniert oder weder noch?

Ohne deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen zu gebrauchen, bist du begrenzt, unbegrenzt oder weder noch?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, bist du in einem Körper, außerhalb eines Körpers oder weder noch?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, merkst du den zustandslosen Zustand des „Ich bin“. Ohne Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen und Wahrnehmungen. Gleich werde ich dich bitten, öffne deine Augen, kehre in den Raum zurück und halte einen Teil deines Gewahrseins dort hinten, in dem zustandslosen Zustand, ohne Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen und Wahrnehmungen.

Und wenn du deine Augen sich öffnen lässt, kann ein Teil deines Gewahrseins wieder hier im Raum sein, also du teilst deine Aufmerksamkeit in zwei Richtungen.

Maharaj sprach vom „Ich bin“ als verbalem „Ich bin“ und nonverbalem „Ich bin“. Zum Beispiel: das verbale „Ich bin“ wäre „Ich bin gut. Ich bin schlecht. Ich bin klug. Ich bin dumm, was auch immer!“

Er sagte, schneid das erst mal ab und bleib einfach im „Ich bin“; lass „schlecht, gut, was immer sich zeigt, los und halte einfach am verbalen „Ich bin“ fest.

Ohne deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen hast du, was er das nonverbale „Ich bin“ genannt hätte.

Vertiefen wir es nochmals und gehen es erneut durch.

Erlaube es deinen Augen, sich zu schließen.

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, bist du perfekt, unperfekt oder weder noch?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, was bedeutet das Wort perfekt, unperfekt dann überhaupt?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, bist du wertvoll, wertlos oder weder noch?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, was bedeutet überhaupt wertvoll oder wertlos?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, bist du allein, in Verbindung oder weder noch?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, was bedeutet dann überhaupt allein oder Verbindung?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, bist du machtvoll, machtlos oder weder noch?

Wenn du deine Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen oder Wahrnehmungen nicht gebrauchst, was bedeutet dann überhaupt machtvoll oder machtlos?

Langsam öffnen wir wieder die Augen ...

Eventuell 3x Klangschale

Nach einem kurzen Moment der Stille kann sich jetzt ein reflektierendes Gespräch anschließen, wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Übung erfahren haben. Zunächst in Zweiergruppen, dann im Gesamtplenum.

Nisardgadatta Maharaj sagte immer wieder, dass alles, was du über dich weißt, von außen kommt und definiert wird, und plädierte dafür, den Weg nach innen zu begehen, um dem eigenen wahren Selbst zu begegnen.

Eine Studentin sagte einmal nach der Übung in Tränen, dass sie durch die Übung plötzlich erfahren hat, wie sehr sie sich bisher im Leben so von anderen hat lenken lassen. Durch so viele Auffassungen von außen, beispielsweise wie man aussehen sollte, wie man sich benimmt oder was man später werden sollte.

Als ich diese Übung mal im Rahmen eines Seminars für Führungskräfte gemacht habe, saß ein Teilnehmer neben mir und antwortete auf meine Frage, wie man die Übung empfunden hat: „Es war komplett still.“ Er hatte anschließend das ganze Seminar fast gar nichts mehr gesagt, so tief beeindruckt war er von diesem Moment. Auch manche Studierende sind überwältigt und positiv überrascht, dass sie für einen kurzen Moment über die Gedanken hinausgelangen konnten.

Für den Unterricht benutzte Primärliteratur

- Maharshi, Ramana (2011a). „*Wer bin ich?*“ *Der Übungsweg der Selbstergründung*. Norderstedt: BoD.
- Nisargadatta Maharaj (2017). *Ich Bin. Teil I. Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Bielefeld: J. Kamphausen Mediengruppe GmbH.
- Nisargadatta Maharaj (2016). *Ich Bin. Teil II. Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Bielefeld: J. Kamphausen Mediengruppe GmbH.
- Nisargadatta Maharaj (2014a). *Ich Bin. Teil III. Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Bielefeld: J. Kamphausen Mediengruppe GmbH.
- Nisargadatta Maharaj (2014b). *Jenseits von Freiheit. Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Lohne: Lotus Press.
- Wolinsky, Stephen H. (2002). *Ich bin dieses Eine: Begegnungen mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlags GmbH.

DVD

- Wolinsky, Stephen H. (2009). *Ich bin das Ich bin. Erfahre die Lehren des Sri Nisargadatta Maharaj* – Teil 1. Stuttgart: Mouna GmbH.

Internet

- Kornfield, Jack (2014). „Jack Kornfield on Nisargadatta Maharaj (2)“, www.youtube.com/watch?v=bXuF8qmv5Nc (letzter Zugriff: 13.09.2020)
- Wolinsky, Stephen H. (2010). „Nisargadatta Maharaj / Experiential Meditation“, www.youtube.com/watch?v=rE6kS7vVsXw (letzter Zugriff: 13.09.2020)

¹ Vgl. Gunaratana 1996, S. 39 und S. 135f.

² Gunaratana 1996, S. 107; eine Einführung in die Vipassana-Meditation gibt Gunaratana 1996.

³ Eine kurze Beschreibung von Atemmeditationsübungen findet sich bei Ricard 2009, S. 76ff.; Ott 2015, S. 49ff. und Kabat-Zinn 2019, S. 84ff. Für kurze Meditationsformen in Verbindung mit Atem (siehe auch Sutras, S. 159ff.).

⁴ Vgl. Gunaratana 1996, S. 126f.

⁵ Vgl. Main 2015, S. 8f.

⁶ Vgl. Vishnu Devananda 1986, S. 67f.; „Der Kern ‚man‘ im Wort Mantra ist die erste Silbe dieses Wortes und bedeutet ‚denken‘ und ‚tra‘ kommt von ‚traī – ‚beschützen‘ oder ‚befreien‘ von der Bindung an die Erscheinungswelt. Ein Mantra erzeugt schöpferische Kraft und schenkt ewige Wonne. Ein Mantra erweckt, wenn es ständig wiederholt wird, das Bewusstsein.“ (Swami Sivananda in Devananda 1986, S. 67f)

⁷ Siehe Ng 2008, S. 211f.; siehe auch www.wccm.de.

⁸ Main 2015, S. 51.

⁹ Main 2015, S. 47; siehe auch Ng 2008, S. 98.

¹⁰ Vgl. Main 2015, S. 8f.; siehe auch Ng. 2008, S. 81ff.

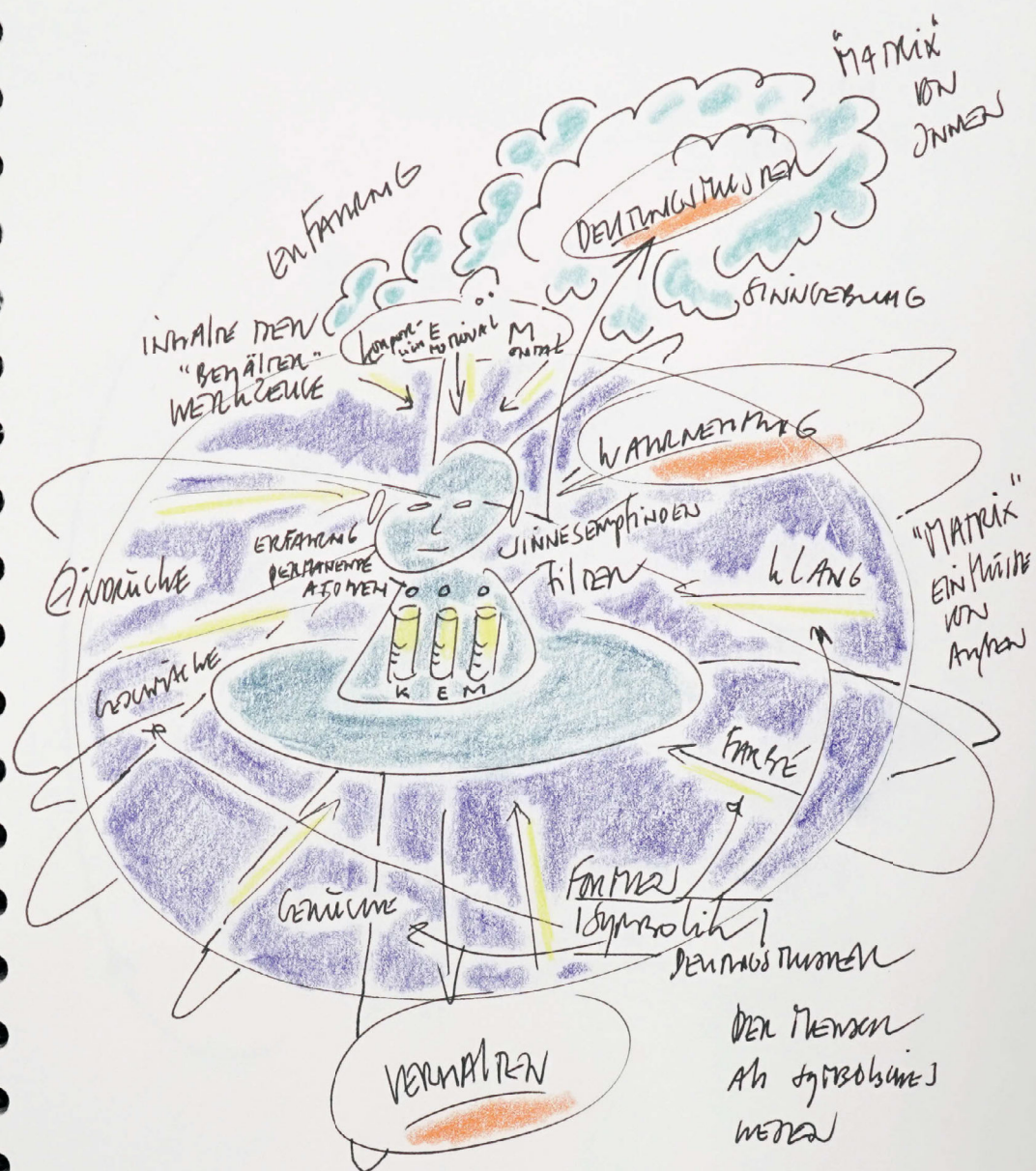
¹¹ Vgl. Main 2015, S. 49.

¹² Muktananda 1996, S. 99 sowie S. 135 und S. 204. Siehe auch Chidvilasananda 2003, S. 79f.; „*Ham*, die Silbe, mit der man einatmet, ist das höchste ‚Ich‘-Bewusstsein, das vollkommene ‚Ich bin‘, das Gott ist. So, ist die Silbe, mit der man ausatmet, ist die Kraft Gottes, die Shakti, welche die Gestalt des Universums annimmt.“ (Muktananda 1996, S. 100)

¹³ Muktananda 1996, S. 99. Hier findet sich auch eine Anleitung zur So'ham-Praxis.

¹⁴ Muktananda 1996, 100f.

¹⁵ Siehe den Film: *Ich bin das Ich bin. Erfahre die Lehren des Sri Nisargadatta Maharaj* – Teil 1 (2009, 7:33–16:39 Min.). Siehe ebenfalls: Wolinsky, Stephen H. (2010). „Nisargadatta Maharaj / Experiential Meditation“, www.youtube.com/watch?v=rE6kS7vVsXw (letzter Zugriff: 13.09.2020). Der Abdruck dieser Übung erfolgt mit freundlicher Genehmigung von Dr. Stephen H. Wolinsky.



münchener, 23. Juni 2019

Einflüsse, die uns konditionieren.

26.5.2019: Sitzmeditation

Ich habe nach dem Aufstehen 10 Minuten eine Meditation im Sitzen durchgeführt. Es hat mir sehr geholfen meine Gedanken zu ordnen und mit einem klaren Kopf in den Tag zu starten.

30.5.2019: Geräuschmeditation

Ich war in den Bergen beim Wandern und habe bei einem Stop auf dem Gipfel versucht meine Umwelt und vor allem die Geräusche bewusst und achtsam wahrzunehmen. Es war eine schöne Erfahrung diesen Moment ein wenig mehr zu schätzen und wahrzunehmen als ich es normalerweise getan hätte. Für diese Übung habe ich mir ungefähr 5 Minuten Zeit genommen.

3.5.2019: Sitzmeditation

Ich habe die Meditation nach dem Nachtdienst für 15 Minuten durchgeführt, um meinen Kopf von den vielen Gedanken und Eindrücken der Arbeit freizubekommen. Dies ist mir gut gelungen und hat mir geholfen danach besser zu schlafen.

10.07.17 16:40 → ca. 25 min.: Ashina

Meditationsraum UHG - Meditationskissen

Ich meditiere gerne mit den Meditationskissen. Da hat man automatisch eine aufrechte Haltung während den Meditationen. Also versuchte ich in einen bequemen Sitz zu kommen und dann erlaube die Klangschale. Ich hörte dem Klang der Schale lange nach, dann richtete ich meine Sinne nach innen. Ich konzentrierte mich auf mein drittes Auge. Ich stellte mir vor, wie von dem Auge ein helles Licht durch meinen ganzen Körper leuchtet. Irgendwann im Laufe der Übung schwirren mir ein paar Gedanken durch den Kopf und ich spürte wie taub mein rechter Unterschenkel war. Ich bewegte ihn und merkte, dass er eingeschlafen war. Zum Glück ertönte die Klangschale dreimal. Ich löste meine Sitzposition und lockerte das Bein. Bis auf das Ende der Übung konnte ich aber ganz gut meditieren.

11.07.17 15:00 → ca. 30 min.: Mantra

Matte - im Garten bei mir zuhause

Es gibt Tage, da gelingt einem gar nichts. Es gibt Tage, da stelle ich mich und mein aktuelles Tun in Frage. Solche Selbstzweifel habe ich oft vor Prüfungssituationen. Da stehe ich morgens neben mir. Dieser Dienstag war genau so ein Tag. Ich war negativ gestimmt. Deshalb nahm ich mir eine Auszeit, legte mich auf unsere Terrasse auf eine Matte auf den Rücken. Ich schloss meine Augen und sagte mir immer "Ich liebe mich" vor meinem inneren Geiste. Am Anfang war es schwer, das so immer wieder zu denken, aber nach einer Zeit kullerten leise Tränen über meine Gesicht und allmählich breitete sich ein warmes Gefühl in mir aus. Die Übung tat mir wirklich gut, da ich mir Zeit nahm und auch mal meine Seele weinen ließ und ihr zuhörte.

Tagebuchnotizen

Sitzmeditationen

A. B.

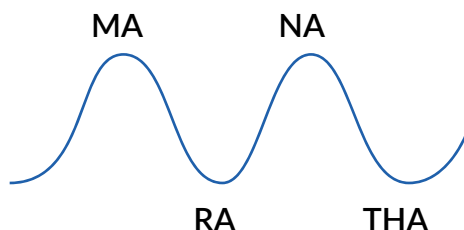
Zeit: 14.15–15.45 Uhr (10+5+5 Minuten)

Ort: Meditationsraum der KHG (sitzend)

Methode: MA-RA-NA-THA, Grübelfabrik, Erste Hilfe bei schwierigen Gedanken

Utensilien: Klangschale, **Gedanke:** „Wellen“, CD

Zu Beginn unserer heutigen Sitzung haben wir 10 Minuten lang jeder auf seine Weise meditiert. Mir gelang es gut, meinen Kopf frei von Gedanken zu bekommen, und ich dachte nur zweimal ganz kurz an Essen und an die Geräusche von draußen in Form von Vogelgezwitscher und Straßenlärm. Mir ist außerdem der Geruch im Meditationsraum sehr stark aufgefallen. Es roch nach den Matten, auf denen wir saßen. Ich habe diesen Geruch zuvor nie wirklich wahrgenommen. Während ich das Mantra mir selbst vorsagte, dachte ich an Wellen, die beim Einatmen hoch- und beim Ausatmen runtergingen.



Nach der Meditation haben wir noch zwei kleinere Übungen von der CD aus dem Meditationsbuch für Kinder gemacht. Die Übungen waren für mich total ungeeignet, da die Sprecherin zu schnell sprach und ich keine Zeit hatte, einen klaren Gedanken zu fassen.

A. v. W.

24.–30.10.2019

Ich habe meine Mutter gefragt, ob sie mit mir zusammen meditieren möchte, und sie hat sich darauf eingelassen. Am Nachmittag gegen halb fünf haben wir uns im Wohnzimmer auf den Boden gesetzt. Als Unterlage haben wir Decken genommen. Ich dachte mir, es wäre schön, eine Kerze anzuzünden. Die Kerze haben wir zwischen uns in die Mitte auf den Couchtisch gestellt. Da meine Mutter noch nie zuvor meditiert hat, habe ich ihr die Übung mit der Konzentration auf die Atmung bei der Nase erklärt. Ich selbst habe mich auf

die Stirnregion in der Mitte konzentriert. Wir haben fünf Minuten lang meditiert. Anstelle einer Klangschale habe ich einfach gesagt: „So, wir fangen jetzt an und schließen unsere Augen.“

Als ich meine Mutter danach fragte, wie es bei ihr geklappt hat, meinte sie, dass es ihr anfangs schwer gefallen sei, an nichts zu denken und sie sich deswegen oft „an nichts denken“ gesagt hat. Aber gegen Ende hin hat sie sich ausschließlich auf ihre Atmung konzentriert, wobei sie eher auf die Brustregion geachtet hat.

Bei mir ist es ganz gut gelaufen, nur war ich, glaube ich, etwas aufgeregt, weil ich mir mehrmals Gedanken darüber gemacht habe, wie es wohl bei meiner Mutter läuft. Vielleicht war ich auch einfach nicht ruhig und gelassen. Davor waren wir Kaffee trinken und spazieren, weshalb ich vielleicht nicht ganz zur Ruhe kommen konnte. Auf jeden Fall habe ich mich mehrmals dabei ertappt, an meine Mutter zu denken. Das könnte ich mir auch bei einigen Schülerinnen vorstellen, dass sie sich über ihre Mitschüler Gedanken machen beim gemeinsamen Meditieren in der Klasse.

17.04.19: Hör- und Atemmeditation
Dauer: ca. 10-15 Min.
Ich habe einen bestimmten Platz, den ich nur alleine aufsuche. Er liegt auf einem kleinen Hügel mit vielen Bäumen und Büschen. Ich setzte mich dann gerne auf die Erde und lehne mich an einem Baum an. Dort fühle ich mich, als wäre ich ein Teil der Natur. Ich fange an mich auf meine Atmung zu konzentrieren und das, was ich um mich herum wahrnehmen und hören kann. Alles passiert direkt vor meinen Augen. Bienen fliegen umher, schwermütige Hummeln fliegen langsam von Blatt zu Blatt. Blätter rascheln neben mir und über mir. Sonnenstrahlen bahnen sich ihren Weg durch die Blätter auf die Erde. Der Wind bläst mal stärker, mal schwächer, mal kommt er von rechts, dann von Links. Ich versuche oft auch Dinge zu hören, die nicht direkt im Vordergrund zu hören sind. So hörte ich weiter entfernte Fußgänger oder Radfahrer von dem kleinen Weg, der am Bach entlang führt. Mein Kopf ist frei und keine Gedanken stören mich. Dieser Ort gibt mir Kraft.

21.04.19: MA-RA-NA-THA
Dauer: ca. 10 Min.
Seit Tagen bin ich sehr nachdenklich und eher traurig gestimmt. Ich versuche mehr auf mich und meine Bedürfnisse (psychisch und seelisch) zu hören. Ich bin innerlich sehr unruhig – andauernd. Meine Gedanken fangen an zu kreisen und es gibt kein Ende. Ich komme nicht mal auf eine Lösung, sondern drehe mich dann nur im Kreis, was mich zusätzlich anspannt und unzufrieden macht. Deshalb versuche ich mich auf die Couch zu legen und die Meditation mit einem Mantra durchzuführen. Zu Beginn konnte ich mich nicht darauf einlassen und das MA-RA-NA-THA lief eher im Hintergrund – meine Gedanken im Vordergrund. Nach einigen Minuten fiel mir dies auf und ich versuchte meine Gedanken weiter zu schieben. Dies gelang mir nicht so gut. Deshalb versuchte ich es umgekehrt. Ich versuchte nicht zwanghaft die Gedanken weg zu schieben sondern erlaubte mir, sie zuzulassen. Das lief wesentlich besser. Die letzten Minuten konnte ich mich sehr gut auf das Mantra konzentrieren und die Gedanken waren weg. Ich war stolz eine Möglichkeit gefunden zu haben, die Gedanken für ein paar Minuten ausschalten zu können und fühlte mich geordneter.

22.04.19: MA-RA-NA-THA + Atem
Dauer: ca. 10-15 Min.
Da es gestern so gut lief, dachte ich mir ich probiere die Mantra-Meditation erneut. Mal wieder zum Einschlafen, denn da fangen die Gedanken gerne an zu kreisen. Ich lag also im Bett und sagte das Mantra innerlich auf. Dies kombinierte ich mit einer gleichmäßigen Atmung. Eine Silbe einatmen und eine ausatmen. Zwischenzeitlich verlor ich mich doch wieder in Gedanken. Dies viel mir schnell auf und ich konzentrierte mich wieder auf Mantra und Atmung. Auch dieses Mal hat es geklappt, da ich eingeschlafen bin und sehr gut schlafen konnte.

C. M.

26.5.2019 – Sitzmeditation

Ich habe nach dem Aufstehen 10 Minuten lang eine Meditation im Sitzen durchgeführt. Es hat mir sehr gut geholfen, meine Gedanken zu ordnen und mit einem klaren Kopf in den Tag zu starten.

3.5.2019 – Sitzmeditation

Ich habe die Meditation nach dem Nachtdienst 15 Minuten lang durchgeführt, um meinen Kopf von den vielen Gedanken und Eindrücken der Arbeit freizubekommen. Dies ist mir gut gelungen und hat mir geholfen, danach besser zu schlafen.

F. E.

Am besten gefällt mir eigentlich die Atem-Meditation, da sie sich am einfachsten ausführen lässt und auch überall angewandt werden kann (Bus, Bahn, Fahrrad, Gehen ...). Man kann sie auch schnell zwischendurch einbauen, um kurz abzuschalten und sich danach wieder auf eine Sache konzentrieren zu können. Manchmal ist es schon schwer, seine Gedanken nicht zu beachten, daher finde ich es eher leichter, abends zu meditieren, wenn man den Tag schon einigermaßen hinter sich hat, als früher am Tag, wenn man an all die Sachen denkt, die man vielleicht vorhat oder erledigen muss.

Auch die Ajnazentrum-Meditation habe ich öfters gemacht [...]. Als Mantra habe ich mir anstatt MA-RA-NA-THA immer eigene Motivationssprüche ausgedacht, die ich mir vorgesagt habe, zum Beispiel: „Heute ist ein schöner Tag“, „Ich schaffe heute alles, was ich vorhabe“. Das hat man dann verinnerlicht, und die Tage verliefen wirklich gut!

F. S.

21.4.2019, MA-RA-NA-THA

Dauer: ca. 10 Min.

Seit Tagen bin ich sehr nachdenklich und eher traurig gestimmt. Ich versuche, mehr auf mich und meine Bedürfnisse (psychisch und seelisch) zu hören. Ich bin innerlich sehr unruhig – andauernd. Meine Gedanken fangen an zu kreisen, und es gibt kein Ende. Ich komme nicht mal auf eine Lösung, sondern drehe mich dann nur im Kreis, was mich zusätzlich anspannt und unzufrieden macht.

Deshalb versuche ich, mich auf die Couch zu legen und die Meditation mit einem Mantra durchzuführen. Zu Beginn konnte ich mich nicht darauf einlassen, und das MA-RA-NA-THA lief eher im Hintergrund – meine Gedanken im Vordergrund. Nach einigen Minuten fiel mir dies auf und ich versuchte, meine Gedanken weiter-

zuschieben. Dies gelang mir nicht so gut. Deshalb versuchte ich es umgekehrt. Ich versuchte nun nicht mehr, zwanghaft die Gedanken wegzuschieben, sondern erlaubte mir, sie zuzulassen. Das lief wesentlich besser.

Die letzten Minuten konnte ich mich sehr gut auf das Mantra konzentrieren, und die Gedanken waren weg. Ich war stolz, eine Möglichkeit gefunden zu haben, um die Gedanken für ein paar Minuten ausschalten zu können, und fühlte mich geordneter.

22.4.2019, MA-RA-NA-THA + Atem

Dauer: ca. 10-15 Min.

Da es gestern so gut lief, dachte ich mir, ich probiere die Mantra-Meditation erneut. Mal wieder zum Einschlafen, denn da fangen die Gedanken gerne an zu kreisen. Ich lag also im Bett und sagte das Mantra innerlich auf. Dies kombinierte ich mit einer gleichmäßigen Atmung. Eine Silbe einatmen und eine ausatmen. Zwischenzeitlich verlor ich mich doch wieder in Gedanken. Dies fiel mir schnell auf und ich konzentrierte mich wieder auf Mantra und Atmung. Auch dieses Mal hat es geklappt, da ich eingeschlafen bin und sehr gut schlafen konnte.

L. K. M.

Für 10 Minuten habe ich auf einer Bank auf dem Nordfriedhof meditiert. Dabei habe ich die Atemmeditation angewendet und mich auf meine Nasenflügel konzentriert. Zu Beginn der Meditation schweifte ich ab – ich merkte, dass ich die freie Zeit zu nutzen versuchte, um meine Gedanken zu ordnen. Mit der Zeit gelang es mir jedoch besser, meine Gedanken vorbeiziehen zu lassen.

Im Nachhinein fiel mir auf, dass ich mich weniger auf die Atmung, sondern auf die Naturgeräusche (das Zwitschern, Rascheln) um mich herum konzentriert habe. Zuvor war ich zum Joggen auf dem Friedhof. Deshalb ging ich angestrengt in die Meditation. Im Anschluss hatte ich ein sehr wohliges Gefühl und merkte, dass ich ruhig und entspannt war.

Ich habe mich für 10 Minuten in mein Zimmer gesetzt und die Tür hinter mir geschlossen. Dieses Mal habe ich mich auf das Mantra MA-RA-NA-THA konzentriert. Dies gelang mir zu Beginn der Meditation auch. Ich konnte mir das Wort vor meinen Augen vorstellen und mich darauf konzentrieren. Im Verlauf der Meditation schweifte ich allerdings immer wieder ab. Ich merkte, wie ich die Zeit der Ruhe nutzte, um meine Gedanken zu ordnen und runterzukommen. Für die nächste Meditation nahm ich mir deshalb vor, schon zu Wochenbeginn feste Zeiten für die Meditation einzuplanen, sodass ich nicht das Gefühl habe, dass mir die Zeit an einer anderen Stelle fehlt.

besser meine Gedanken vorbeiziehen zu lassen. Im Nachhinein fiel mir auf, dass ich mich weniger auf die Atmung, sondern auf die Naturgeräusche (das Zwitschern Rascheln) um mich herum konzentriert. Zuerst war ich zum Zögern auf dem Friedhof. Deshalb ging ich angestrengt in die Meditation. Im Anschluss habe ich ein sehr wichtiges Gefühl und merkte ich ruhig und ents

Ich habe mich für 10min in mein Zimmer gesetzt und die Tür hinter mir geschlossen. Dieses mal habe ich mich auf das *o-tan-ra o-ta-la* konzentriert. Dies gelang mir zu Beginn der Meditation gut. Ich konnte mir das Wort vor meinen Augen vorstellen und mich so darauf konzentrieren. Im Verlauf der Meditation schweifte ich allerdings immer wieder ab. Ich

für 10min habe ich auf einer Bank auf dem Nordfriedhof meditiert. Dabei habe ich die Atemmeditation angewendet und mich auf meine Nasenflügel konzentriert. Zu Beginn der Meditation schweifte ich ab - ich merkte, dass ich die freie Atmung zu nutzen versuchte, meine Gedanken zu. Mit der Zeit ging es mir jedoch

die Zeit der Ruhe nutze um meine Gedanken zu ordnen und runterzulassen. Für die nächste Meditation nahm ich nur deshalb vor, schon bei Wachenbeginn feste Zeiten für die Meditation einzuplanen, so dass ich nicht das Gefühl habe, dass mir die Zeit an einer anderen Stelle fehlt.

Ich sitze in meinem Zimmer auf dem Boden auf einer Decke. Als Hilfsmittel nutze ich außerdem meinen Handywecker, den ich auf 10min einstelle. Ich möchte eine Atemmeditation machen. Ich merke jedoch schon nach kurzer Zeit, dass ich abschweife und mich nicht konzentrieren kann. Da ich starke Kopfschmerzen habe, fange ich an mich auf den

L. R.**11.7.2017, 15–15.30 Uhr, Mantra****Matte im Garten bei mir zu Hause**

Es gibt Tage, da gelingt einem gar nichts. Es gibt Tage, da stelle ich mich und mein aktuelles Tun infrage. Solche Selbstzweifel habe ich oft vor Prüfungssituationen. Da stehe ich sozusagen neben mir. Dieser Dienstag war genau so ein Tag. Ich war negativ gestimmt. Deshalb nahm ich mir eine Auszeit und legte mich auf unserer Terrasse auf eine Matte auf den Rücken. Ich schloss meine Augen und sagte mir immer „Ich liebe mich“ vor meinem inneren Geiste. Am Anfang war es schwer, das so immer wieder zu denken, aber nach einer Zeit kullerten leise Tränen über mein Gesicht und allmählich breitete sich ein warmes Gefühl in mir aus. Die Übung tat mir wirklich gut, da ich mir Zeit nahm und auch mal meine Seele weinen ließ und ihr zuhörte.

M. N.**12.04.2019****Dauer ca. 30 Min. insgesamt**

Zum Ausklang der Woche habe ich mir heute einmal viel Zeit genommen zum Meditieren.

Zuerst habe ich mit der Atemmeditation begonnen, wurde aber schnell müde und bin nach ca. 5 Min. kurz für ein paar Sekunden eingeschlafen.

Danach war mir klar: Wenn ich müde bin – Auf alle Fälle mit Mantram meditieren. Also machte ich mit „Maranatha“ weiter, was mir half zu entspannen ohne einzuschlafen. Ich merkte, wie ich mehr zur Ruhe kam und die Gedanken wie bei schwachem Regen auf mich herabnieselten, mich leicht streiften, aber nie ganz trafen.

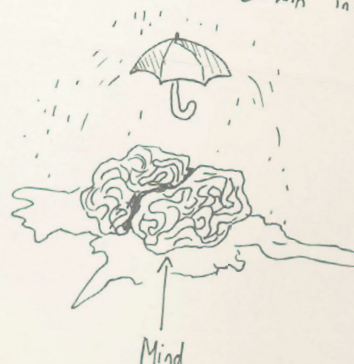
P. S.**17.12.2016, ca. 10 Min., bei mir zu Hause****Ergebnis: Sitzmeditation (Mantra)**

Ich habe mich heute total müde und unentschlossen gefühlt. Ich hatte noch so viele Gedanken im Kopf wegen den Weihnachtsgeschenken. Wem schenke ich was? Wie soll ich die Geschenke einpacken? Was fehlt noch? Ich habe mir noch 10 Minuten genommen und habe mich vom Alltag zurückgezogen. Das Mantra ist bei mir irgendwie im Unterbewusstsein so gespeichert, dass ich es relativ schnell abrufen kann. Auch der Rhythmus, die einzelnen Silben zu sprechen, pendelt sich sehr gut ein. Die einzelnen Silben erscheinen vor meinen Augen wie beim Karaoke-Singen. Wie erhofft haben mir die Minuten (kleine Auszeit) gutgetan und ich konnte die restlichen Geschenke noch einpacken.

12.04.2019

Zum Ausklang der Woche habe ich mir heute einmal viel Zeit genommen zum Meditieren. Zuerst habe ich mit der Atem-Meditation begonnen, wurde aber schnell müde und bin nach ca. 5 min kurz für ein paar Sekunden eingeschlafen. Danach war mir klar: Wenn ich müde bin – Auf alle Fälle mit Mantram meditieren. Also machte ich mit „Maranatha“ weiter, was mir half zu entspannen ohne einzuschlafen. Ich merkte wie ich mehr zur Ruhe kam und die Gedanken wie bei schwachem Regen auf mich herabnieselten, mich leicht streiften, aber nie ganz trafen.

~~Dauer~~ Dauer ca. 30 min insgesamt.



Achtsamer Alltag



Achtsam fühlen

Achtsam
Geschirr
spülen.

), glückliches mirid wundern

Bei der Achtsamkeit geht es insbesondere darum, aus einer inneren authentischen Haltung heraus den gegenwärtigen Moment bewusst zu erleben und mit Offenheit wahrzunehmen statt das Geschehen kognitiv zu bewerten.

Um das Thema Achtsamkeit zu verdeutlichen, vermittelte ich zu Beginn des Unterrichts eine praktische Erfahrung. Die Übung zeigte mir mein Kollege Niko Kohls während eines Gastvortrags, und ich habe sie seitdem immer in meinen Unterricht eingebaut. Die Übung heißt: „Das eigene Gesicht mit der ‚verkehrten‘ Hand malen/zeichnen“ und wird folgendermaßen durchgeführt:

Moderation: „Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift zum Schreiben.“

Moderation: „Wer ist Rechtshänder? Wer ist Linkshänder? Diejenigen, die Rechtshänder sind, zeichnen mit der linken Hand und die Linkshänder zeichnen mit der rechten Hand.

Und was Sie zeichnen, ist das eigene Gesicht.“

Um wirklich in Kontakt mit unserem Hier und Jetzt zu sein – wo auch immer das sein mag –, müssen wir so lange in unserem Wahrnehmen innehalten, bis der gegenwärtige Augenblick in uns einsinken kann – so lange, bis wir den gegenwärtigen Augenblick wirklich spüren, bis wir ihn in seinem ganzen Ausmaß sehen, bis wir seiner gewahr werden und ihn dadurch besser kennenlernen und verstehen.

Jon Kabat-Zinn

Normalerweise wird meistens zunächst gelacht und gekichert, dann aber folgt eine tiefe Konzentration bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, und es wird sehr ruhig im Raum.

Irgendwann sind die ersten fertig, und es wird wieder lauter.

Nach einer Weile wird die Übung beendet.

Moderation: „Sind Sie zufrieden mit Ihrem Kunstwerk? Wenn Sie möchten, können Sie es auch Ihrem Sitznachbarn zeigen.“

[Gelächter bei den Studierenden]

Moderation: „Was haben wir jetzt eigentlich gemacht? Haben Sie bemerkt, wie ruhig es plötzlich im Raum war? Warum?“

Wortmeldung 1: „Man musste sich richtig konzentrieren.“

Wortmeldung 2: „Es war etwas Neues.“

Moderation: „Haben Sie während der Übung auch an anderes gedacht? Wie konzentriert waren Sie?“

Danach folgt eine Überleitung zur Beschreibung von Achtsamkeit. Unter anderem stelle ich eine Definition von dem Pionier der Achtsamkeitsbewegung Jon Kabat-Zinn vor. Ebenso habe ich an dieser Stelle das Thema „Mindwandering“ miteinfließen lassen (siehe KNA-Interview, S. 123, und Abschnitt „Forschung“, S. 47).

Achtsamkeit im Alltag kann geübt werden, zum Beispiel indem man sich ab und zu selbst fragt oder daran erinnert, ob man in diesem Moment präsent ist. Im Unterricht habe ich diesen Aspekt der Präsenz im Alltag manchmal zu Beginn eingebracht: „Was haben Sie heute gesehen oder wahrgenommen, worauf Sie sonst nicht geachtet haben?“

Es gibt so viele Tätigkeiten, die wir bewusster machen können, wie beispielsweise Essen, Kochen, Geschirrspülen, Aufräumen, Putzen, Spazierengehen, Zähneputzen, Bügeln und vieles mehr. Wenn wir das Mindwandering reduzieren, sind wir präsenter im Augenblick, und die Qualität der Erfahrung wird intensiver. An dieser Stelle habe ich häufig auf das Buch *5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen* von Bronnie Ware hingewiesen und warum es so wichtig ist, diese wache Präsenz jetzt schon zu pflegen.

Für den Unterricht benutzte Primärliteratur

Kabat-Zinn, Jon (2019). *Gesund durch Meditation*. München: Knaur Verlag.

Kabat-Zinn, Jon (2015). *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*. München: Knaur Verlag.

Marti, Lorenz ((2016). *Mystik an der Leine des Alltäglichen*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.

Thich Nhat Hanh (2015). *Achtsamkeits-Survival-Kit. Fünf grundlegende Übungen*. München: O. W. Barth Verlag.



Im Moment
zu sein,
heißt Raum
zu schaffen.

Punkt zwischen meinen Augenbrauen zu konzentrieren. Hier merke ich allerdings, dass der Druck nach einer Weile immer stärker wird. Den Rest der Zeit sitze ich nur da und lasse die Gedanken schweifen. Danach fühle ich mich trotzdem entspannter und beruhigter. Ich merke jedoch, dass es wichtig für mich ist einen Wecker zu haben, der nur die Zeit vorgibt.

Ich meditiere in der S-Bahn auf der Strecke von Pasing an den Hauptbahnhof. Dabei meditiere ich mit der Atemmeditation. Ich merke, dass mir die Meditation zu Beginn gut gelingt. Ich kann mich auf meine Nasenflügel konzentrieren und meine Gedanken beiseite schieben. Dann beginne ich mich aber auf die Menschen in der S-Bahn zu

Übungen beschrieben habe. Ich fühle mich jedes Mal nach Durchführung dieser Meditationsform ruhiger und gelassener, deshalb versuche ich die Übung immer abends durchzuführen, damit mich die Ereignisse des Tages nicht mehr beschäftigen.

15. Meditation

23.11.2014, 19.05Uhr

Diesmal rezitierte ich das Maranatha Mantra, als ich im Zug auf dem Weg zu meiner Freundin saß.

Ich habe den ganzen Tag mein Mathematik Übungsblatt bearbeitet und war deshalb noch sehr in Gedanken an Mathe versunken. Durch die Meditation wollte ich aus diesen Gedanken "herauskommen". Im Zug zu meditieren fiel mir relativ schwer. Es war sehr laut durch die Gespräche der Mitreisenden und durch das Poltern des Zuges auf den Schienen, aber diese Geräuschkulisse hat mich wider Erwarten nicht besonders gestört. Mein größtes Problem, um mich in die Meditation zu versenken war, dass ich mich von den Mitreisenden beobachtet gefühlt habe und dadurch konnte ich nicht vollkommen von meinen Gedanken loslassen. Nach der etwa 12-minütigen Übung fühlte ich mich dennoch besser und befreiter, jedoch bei weitem nicht so gut wie nach den anderen Übungen in meinem Zimmer. Allerdings denke ich, dass man es trainieren kann, im Zug zu meditieren und es dann immer besser funktioniert.

16. Meditation

24.11.2014, im Seminar

In dieser Sitzung vom Seminar haben wir die Übung Bodyscan durchgeführt. Dabei lag ich auf Matten auf dem Boden und Herr de Bruin hat uns durch die Übung geführt, indem er vorgegeben hat, auf welchen Körperteil wir uns fokussieren sollen. Mir fällt es wesentlich leichter mich auf die einzelnen Stationen beim Bodyscan zu konzentrieren, wenn eine Person dies vorgibt. Ich kann die Übung dann sehr konzentriert durchführen und werde dadurch sehr gelassen, auch dieses Mal bin ich nach der Übung sehr entspannt und müde gewesen. Was noch auffällig

18.05.2019 → Dusche

- schon den ganzen Tag Kopfschmerzen...
- beim Duschen fällt mir ein: ACHTSAM zu sein
- Bewusstes Ausdrücken der Shampoo-Flasche
- Shampoo in der Hand spüren, riechen, auf dem Kopf fühlen
- Bewusstes Einmassieren in die Haare
- kreisende Bewegungen in verschiedenen Richtungen mit unterschiedlichem Druck
- Massage & Achtsamkeitsübung entspannen mich total

Tagebuchnotizen

Achtsamer Alltag

H. V.

Meditieren in der Kirche

Es ist Ostern. Ich war in der Kirche, allerdings fand kein Gottesdienst statt. Ich war dort alleine. Es war wunderschön. Ich setzte mich in die Bank und fühlte mich sehr wohl.

Ich schloss meine Augen und meditierte ein paar Minuten mit – Maranatha. Es war eines der gelungensten Meditationsversuche von mir. Ich war total bei mir, nicht abgelenkt, und hatte das Gefühl, ich wurde noch zusätzlich von der Umgebung unterstützt.

Als ich aus der Kirche kam, war ich so erfüllt, und zwar von mir selbst! Das fühl ich nicht oft.

J. H.

Wann: 15.5.2017

Wo: Wohnung von einem Freund

Was: Abspülen

Wie lange: 15–20 Min.

Heute war meine Chance! Ich war bei einem Freund eingeladen und wir wollten eigentlich kochen. Seine Küche war aber noch voll mit nicht abgewaschenem Geschirr. Erst haben sich alle kurz beschwert, aber dann habe ich gesagt, dass ich das übernehme und jetzt achtsam abspülen werde. Sie haben mich zwar sehr überrascht angeschaut, aber hatten natürlich nichts dagegen, weil sie es ja dann nicht machen mussten. Ich muss sagen, das Abspülen gefällt mir von den Achtsamkeitsübungen im Haushalt am besten. Irgendwann hat die eine mich gefragt, ob ich ernsthaft immer noch dabei bin. Aber man verliert sich total darin! Und was mir gefällt – man hat eine „direkte“ Wirkung, die man beobachten kann. Also man sieht am Ende, was man „geschafft“ hat, wenn das Geschirr sauber ist.

Alle waren zufrieden, und dann haben wir angefangen zu kochen und das Geschirr wieder dreckig zu machen ;-)

L. J.

18.5.2019, Dusche

- Schon den ganzen Tag Kopfschmerzen.
- Beim Duschen fällt mir ein, achtsam zu sein.
- Bewusstes Ausdrücken der Shampoo-Flasche.
- Shampoo in der Hand spüren, riechen, auf dem Kopf fühlen.

- Bewusstes Einmassieren in die Haare.
- Kreisende Bewegungen in verschiedenen Richtungen mit unterschiedlichem Druck.
- Massage und Achtsamkeitsübungen entspannen mich total.

L. K. M.

Ich meditiere in der S-Bahn auf der Strecke von Pasing zum Hauptbahnhof. Dabei meditiere ich mit der Atemmeditation. Ich merke, dass mir die Meditation zu Beginn gut gelingt. Ich kann mich auf meine Nasenflügel konzentrieren und meine Gedanken beiseiteschieben.

Dann beginne ich mich aber auf die Ansagen in der S-Bahn zu konzentrieren, um meinen Ausstieg nicht zu verpassen. Ab dann ist meine Konzentration weg. Ich merke hier wieder, dass ich einen Zeitrahmen brauche, den ich mir bewusst für die Meditation nehme. Trotzdem fährt mich der kurze Fokus auf mich selbst schon runter.

M. H.

23.11.2014, 19.05 Uhr

Diesmal rezitierte ich das Maranatha-Mantra, als ich im Zug auf dem Weg zu meiner Freundin war.

Ich habe den ganzen Tag mein Mathematik-Übungsblatt bearbeitet und war deshalb noch sehr in Gedanken an Mathe versunken. Durch die Meditation wollte ich aus diesen Gedanken „herauskommen“.

Im Zug zu meditieren fiel mir relativ schwer. Es war sehr laut durch die Gespräche der Mitreisenden und durch das Poltern des Zuges auf den Schienen, aber diese Geräuschkulisse hat mich wider Erwarten nicht besonders gestört. Mein größtes Problem, um mich in die Meditation zu versenken, war, dass ich mich von den Mitreisenden beobachtet gefühlt habe, und dadurch konnte ich nicht vollkommen von meinen Gedanken loslassen.

Nach der 12-minütigen Übung fühlte ich mich dennoch besser und befreiter, jedoch bei Weitem nicht so gut wie nach den anderen Übungen in meinem Zimmer. Allerdings denke ich, dass man es trainieren kann, im Zug zu meditieren, und dass es dann immer besser funktioniert.

„Den wichtigen Dingen mehr Raum geben“

Interview Katholische Nachrichten-Agentur

Unter anderem veröffentlicht in: *Altöttinger Liebfrauenbote*, Nr. 2 – 12. Januar 2020, S. 5. Interview: Denise Thomas (KNA)

Während die Welt immer schnelllebiger wird, gibt es einen Trend, der dem entgegenwirken soll: der Trend zur Achtsamkeit. Andreas de Bruin hat das achtsame Leben zum Beruf gemacht. Er unterrichtet und forscht an der Hochschule München sowie Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München zu der Wirkung von Achtsamkeit und Meditation und ist Initiator des „Münchner Modells“, einer Initiative zur Integration von achtsamen, meditativen Inhalten in den Hochschulkontext. Im Interview erklärt er das Phänomen Achtsamkeit.

Herr de Bruin, was bedeutet Achtsamkeit genau?

Achtsamkeit bedeutet, den aktuellen Zustand bewusst wahrzunehmen – nur zu beobachten, nicht zu bewerten, Dinge neu zu sehen. Dies kann bezogen sein auf körperliche Reaktionen, Gedanken, Emotionen oder unsere direkte Umwelt, wie beispielsweise andere Personen und die Natur.

Warum, glauben Sie, gibt es diesen Achtsamkeitsboom?

Wir sind weit über das Ziel hinausgeschossen: zu viel Individualismus und eigene Ideale auf Kosten anderer, zu viel Konsum, zu viel Geschwindigkeit, keine Verbindung mehr zur Umwelt. Auch der Verstand und Intellekt haben eine zu große Bedeutung. Auf der Strecke geblieben sind das Herz und die Liebe. Die Achtsamkeit hilft vielen Menschen, wieder gelassener zu werden und mehr zu sich zu kommen. Auch rückt das Gemeinwohl wieder mehr in den Vordergrund. Außerdem sind Achtsamkeitsübungen leicht praktikierbar. Es gibt eine Vielfalt an Übungsvarianten, sodass jeder ausprobieren kann, was zu ihm passt. Es sind keine Kosten damit verbunden, sie stehen somit jedem zur Verfügung. Und nicht zuletzt sind die Effekte sogar bei einer nicht umfangreichen Praxis ziemlich schnell spürbar.

Welche Effekte denn zum Beispiel?

Zum Beispiel die Verbesserung der Psychohygiene, der Körperwahrnehmung, der Konzentration und selektiven Wahrnehmung, der Selbstwirksamkeit, des Wohlbefindens und der Emotionsregulation. Verbindet man die Achtsamkeit noch mit Mitgefühlsübungen, verbessert sich auch der Umgang mit einem selbst und der Umgebung. Der berühmte Neurowissenschaftler und Achtsamkeitsforscher Richard Davidson sagt, dass „die Erde ein anderer Ort wäre, wenn wir für die Pflege unseres Geistes auch nur die gleiche kurze Zeit wie für das Zähneputzen aufwenden würden“. Intensiviert man die eigene Praxis und übt man regelmäßig, festigen sich die Effekte nachhaltig.

Achtsamkeit kann man leicht in den Alltag einbauen. Viele Alltagsaktivitäten eignen sich dafür gut: zum Beispiel Essen, Spaziergehen, mit jemandem im Gespräch sein, Putzen, Kleiderbügeln, Geschirrspülen, der Natur lauschen und vieles mehr. Man kann aber auch strukturiertere Übungen praktizieren, wie zum Beispiel täglich 15 bis 20 Minuten in Stille zu sitzen und entspannt den Atem zu beobachten, oder den „Bodyscan“ – eine Entspannungsmethode, bei der man mit seiner Aufmerksamkeit schrittweise durch den eigenen Körper „wandert“ und in die Körperteile hineinspürt. Entscheidend ist, dass man dies alles nicht zu sehr verkopft und mechanisch tut. Nach dem Motto: Ich muss jetzt achtsam essen, ich muss jetzt achtsam atmen. Der Wunsch achtsam zu sein, sollte von innen kommen. Achtsamkeit ist eine Haltung. In der christlichen Tradition zum Beispiel werden verschiedene Formen des Sehens unterschieden: das Sehen über die Sinneswahrnehmung, das Sehen durch den Verstand und das Sehen mit dem Herzen. Es geht um die letzte Ebene. Wenn man Achtsamkeit mit dem Herzen verbindet, wird das Praktizieren ganz natürlich.

Sie haben gesagt, die Übungen kann man leicht praktizieren. Wie sieht dies denn konkret im Alltag aus?

Wenn die meisten Menschen Geschirr spülen, sind sie mit dem Kopf woanders. Achtsames Geschirrspülen ist, dass ich sehe, was ich spüle. Dass ich spüre, ist das Wasser warm, ist es kalt, wie fühlt sich der Teller oder das Glas an. Wenn wir lernen, diese Dinge wieder bewusster zu tun, dann trainieren wir unseren „Achtsamkeitsmuskel“, sodass wir bei allen Dingen, die wir tun, mehr im Jetzt sind.

Wie zum Beispiel funktioniert denn achtsames Geschirrspülen?

Forschungen zeigen, dass wir im Alltag knapp die Hälfte der Zeit nicht wirklich bei der Sache sind. Weil man durch bewusste Achtsamkeit mehr im Jetzt ist und sich das sogenannte Mindwandering – also das Abschweifen der Gedanken – reduziert, wird man weniger abgelenkt, erkennt klarer, was im Leben bedeutend ist und handelt entsprechend. Fragt man Sterbende, was sie im Rückblick auf ihr Leben am meisten bedauern, zeigt sich, dass sie gerne mehr Gefühle ausgedrückt hätten, den Kontakt zu Freunden stärker gepflegt hätten, nicht so viel gearbeitet und mehr den Mut gehabt hätten, das Leben so zu leben, wie sie es gerne gewollt hätten. Achtsamkeit hilft, den wichtigen Dingen mehr Raum zu geben. Durch das Nichtbewerten lernen wir zudem, in Situationen zunächst innezuhalten und nicht zu impulsiv zu reagieren.

Warum sollte man seinen Alltag achtsamer begehen?

Ich meditiere zweimal täglich 20 Minuten – eine Sitzmeditation direkt nach dem Aufstehen und die andere spätnachmittags, meist um 17 Uhr. Dies mache ich seit 1991. Und es ist, wie beispielsweise das Zähneputzen, zum Standardprogramm geworden. Auch versuche ich, viele Alltagsaktivitäten achtsamer auszuführen, wie etwa meinen täglichen Gang zur Arbeit oder die Gespräche mit meinen Studierenden.

Haben Sie selbst tägliche Achtsamkeitsrituale?

Eine Rosine
achtsam essen.



Achtsames Kochen und Essen

*Der Schlüssel zu Gesundheit und innerem Frieden
liegt darin, zu lernen,
wie man achtsam isst und lebt.*

Thich Nhat Hanh / Dr. Lilian Cheung

Beim achtsamen Kochen und Essen als Achtsamkeitspraxis geht es in erster Linie darum, innezuhalten und im aktuellen Moment präsent zu sein, das heißt in diesem Fall, sich voll und ganz auf das Zubereiten der Mahlzeit und das anschließende Essen zu konzentrieren. Dies beinhaltet auch eine Neugierde an den Abläufen zu entwickeln und ihnen unsere volle Aufmerksamkeit zu widmen.

Wir können beispielsweise beim Schneiden des Gemüses auf die Scheiben achten, die Stück für Stück geschnitten werden, auf die Form und Struktur sowie die jeweiligen Farben, die dabei sichtbar werden. Wir können auch die Geräusche beim Schneiden wahrnehmen oder den Geruch, der womöglich intensiver wird. Kochen wir beispielsweise Reis, so können wir den Dampf im Topf beobachten und das Wasser köcheln hören. Beim achtsamen Essen können wir ebenfalls alle unsere Sinne nutzen.

Bevor wir mit dem eigentlichen Essen beginnen, können wir auch bei der Gestaltung des Tischdeckens und beim Servieren der Mahlzeit aufmerksam und achtsam sein.

Da Achtsamkeit generell auch einen achtsamen Umgang mit sich selbst einschließt, ist die Frage, *was* wir essen, ebenfalls bedeutend. Nährt es uns ausreichend? Fühlen wir uns vital und gesund mit den Nahrungsmitteln, die wir zu uns nehmen?

Achtsames Kochen und Essen kann zudem auch beinhalten, über die Entstehung, den Transport und Verkauf von Nahrungsmitteln bewusster nachzudenken. Welche Wege legen die Lebensmittel ab, bis sie am Ende auf unserem Teller liegen? Wie sind die Produktionsbedingungen für die Beteiligten? Ist die Herstellung der Nahrungsmittel umweltgerecht und fair?

Um die Idee des achtsamen Essens erfahrbar zu machen, habe ich für diese Lehrveranstaltungseinheit oft die Übung „Der Klang einer Rosine“ aus dem Buch *Achtsam mit Kindern leben. Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten. Ein Entdeckungsbuch* von Dr. Nils Altner, Achtsamkeitsforscher an der Universität Duisburg/Essen, gewählt.

Der Klang einer Rosine

(Originaltext Dr. Nils Altner)

Lass dich zu einem sinnlichen Wahrnehmungsexperiment einladen:

Such dir eine Rosine, ohne sie gleich zu essen, und nimm sie zwischen die Finger.

Ich habe hier auch eine. Schau dir dieses kleine Etwas an und tue so, als sähest du ein solches Ding zum ersten Mal.

Was siehst du?

Wenn du willst, beschreibe laut, was sich dir da zeigt.

Ich sehe etwas Schrumpeliges, Braunes mit Rillen. Das Licht scheint zum Teil hindurch. Der Vergleich mit Bernstein liegt nahe. Hier ist der Stielansatz zu sehen.

Siehst du noch was anderes?

Wie fühlt sich das Ding an?

Meins hier ist weich und formbar. Es fühlt sich rau an und wird immer weicher zwischen meinen Fingern und klebriger.

Was spürst du?

Meinst du, dass das Früchtchen, wenn wir es ans Ohr halten und leicht drücken, ein Geräusch macht? Probier mal. Ja, meins knistert! Und deins?

Hättest du das gedacht?

Schnuppern wir mal dran. Wie riecht das? Ich rieche etwas Fruchtiges, Süßes.

Irgendwie auch ledrig herb, gar nicht nur einfach süß. Wie riecht deine Rosine?

Spürst du was im Mund? Bei mir fängt schon der Speichel an zu fließen.

Mein Mund ist bereit zum Kauen und Verspeisen. Aber noch sind wir nicht so weit.

Halten wir das Früchtchen erst mal an die Lippen. Wie fühlt sich das an?

Mich kitzelt es. Und meine Lippen spüren die rauen Rillen der getrockneten Frucht.

Spüren die Lippen diese Rillen deutlicher als die Finger?

Stecken wir die Rosine jetzt zwischen die Lippen und stupsen mit der Zunge dagegen.

Was passiert? Schmeckst du was? Meine Zunge spürt schon die Süße. Spürst du das auch? Wo schmeckt deine Zunge den süßen Saft, vorne an der Zungenspitze, weiter hinten oder an den Seiten?

Jetzt nehmen wir die Rosine in den Mund und bewegen sie hin und her. Was spürst du nun? Mir scheinen die Rillen immer größer zu werden. Auch wird die ganze Rosine größer und größer im Mund. Wie ist das bei dir?

Ich habe immer mehr Spucke. Ich glaube jetzt ist es so weit.

Legen wir das Früchtchen zwischen zwei Zähne und schließen die Augen.

Die Kaumuskeln drücken zu und, und was spürst du? Bei mir füllt sich der Mund über und über mit Süße. Diese eine kleine Rosine schmeckt so süß!¹

Nach der Übung folgt ein Gespräch:

Moderation: „Was haben wir gerade gemacht?“

Wortmeldung 1: „Achtsam gegessen.“

Wortmeldung 2: „Mit allen Sinnen gegessen.“

Moderation: „Essen Sie normalerweise auch auf diese Art eine Rosine? Nein, wie dann?“

Haben Sie in der Zeit des Essens an anderes gedacht? Haben Sie etwas Neues während des Essens entdeckt?“

Den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern wird als Aufgabe mitgegeben, das achtsame Essen im Alltag einige Male auszuprobieren. Egal was gegessen wird und wie viel und wie man Lust und Zeit hat. Ebenso kann auch das Zubereiten achtsam durchgeführt werden. Bei Salat beispielsweise: das Schneiden der Gurke, der Saft, der aus den Gurkenscheiben herauskommt, die verschiedenen Grüntöne ...

Da es im Studiengang Soziale Arbeit Lehrveranstaltungen gibt, die im Vergleich zu den anderen Kursen mehr Semesterwochenstunden haben, wurden diese in einen Achtsamkeitstag (Blockveranstaltung) umgewandelt. Im Mittelpunkt steht an diesem Tag das gemeinsame achtsame Kochen und Essen. In einem relativ kleinen Raum samt Küche bewegen sich dann circa 20 Personen und versuchen, ohne zu sprechen Gerichte zu kochen. Es ist immer wieder erstaunlich, wie gut das funktioniert, und das Essen schmeckt (meistens) ausgezeichnet ;-). Das Eindecken der Tische geschieht ebenso schweigend, und auch die ersten 10 Minuten wird beim Essen nicht gesprochen. Für viele ist das Schweigen über eine so lange Zeit – vom Kochen bis zum ersten Biss sind es meistens 90 Minuten – eine völlig neue Erfahrung. Nach den ersten 10 Minuten am Tisch sprechen einige sofort, andere haben so Gefallen an der Stille gefunden, dass sie am liebsten die weitere Zeit beim Essen so weitermachen würden.

Wortmeldung 1: „Super! Werde ich auch zu Hause ausprobieren.“

Wortmeldung 2: „Ich hätte nie gedacht, dass wir das Kochen so hinbekommen würden.“

Wortmeldung 3: „Mir war es peinlich, andere anzuschauen und nichts zu sagen.“

Wortmeldung 4: „Ich habe viel mehr auf mein Essen geachtet.“

Das Thema des achtsamen Kochens und Essens kann auch weiter ausgebaut werden. Zum Beispiel: gesundes und nachhaltiges Essen.²

Da so viele Studierende das Schweigen beim Essen als positiv bewertet haben, könnte das ein interessanter Anstoß sein, in den Mensen auch einen Bereich einzurichten, wo dies möglich ist.

Für den Unterricht benutzte Primärliteratur

Thich Nhat Hanh / Cheung, Lilian (2016). *achtsam essen – achtsam leben:*

Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht. München: O. W. Barth Verlag.

¹ Altner 2009, S. 60f. Der Abdruck dieser Übung erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Autors.

² An der University of Applied Sciences in Amsterdam, ein Kooperationspartner des Münchner Modells, besteht beispielsweise seit mehreren Jahren bereits eine Zusammenarbeit zwischen dem Studiengang Positive Psychology und dem Europäischen Institut für Makrobiotik (Kushi).

Auch habe ich die Konsistenz des Gerichts (Semmelknödel mit Pilsener) noch wie so bewusst wahrgenommen. Eine Freundin von mir meinte allerdings, ihr sei das Essen zu schleimig, wenn sie sich so darauf konzentriert.

Auch wenn es spannend war, sich über die Erfahrung auszutauschen, werde ich es das nächste Mal alleine ausprobieren. Wir sind dann doch recht schnell abgeschweift und haben uns unterhalten.

30. 10.

Achtsam essen: Alleine.

Was ich sehr angenehm fand: Ich hatte den Eindruck, dass ich wirklich aufgehört habe zu essen, als ich satt war. Anders als sonst habe ich nicht mehr nachgefast, weil es mir so geschmeckt hat. Dadurch, dass ich eh total bei der Sache war und den Geschmack „ausgekostet“ habe, hat mir eine Portion völlig gereicht.

1. 11.

20 Minuten Meditation am Morgen.

→ Hat gut getan. Konnte mich gut fokussieren... wahrscheinlich auch, weil ich heute frei habe.

Abends: Bodyscan zum Einschlafen (weiter als bis zu den Knien bin ich nicht gekommen)

8. 11.

„Liebende Güte“ finde ich ziemlich cool. Ich glaube, dass das eine Übung ist, auf die man super zurückgreifen kann, wenn mal nicht so läuft.

Heute war ein blöder Trödel-Tag, an dem ich nicht ansatzweise das geschafft habe, was ich mir vorgenommen hatte. Deswegen war ich abends ziemlich gedreht und ein bisschen sauer auf mich selbst.

Körperscan im Sitzen auf dem Sofa.

20 min, war ein bisschen komisch. Weil ich mich immer wieder umdrehen musste und so war meine Konzentration nicht so gut.

14.05.19

Ich habe gerade auf Grund meiner Schwangerschaft extrem Gelüste auf Schokolade. Also habe ich ein Schokoladestückchen aufmerksam gegessen. Und

damit habe ich es geschafft bei einem zu bleiben.

17.05.19

Gehmeditation, 20 min. Dabei kann man super abschalten, da man so sehr damit beschäftigt ist auf seine Schritte zu achten.

20.05.19

Meditation mit einem Stein. Ich habe mir einen Stein genommen und in ganz genau befühlt. Ich habe probiert alle Konzepte nachzufahren und in mir

Tagebuchnotizen

Achtsames Kochen und Essen

F. S.

25.5.2019, Atemmeditation + MA-RA-NA-THA

Dauer: 15 Min.

Heute war ein heißer Tag und ich war gerade bei einem Klienten, den ich 24 Stunden lang betreue. Wir waren Einkaufen und danach fing ich mit dem Kochen an. Ich denke, es war die Anstrengung vom Einkaufstaschetragen in der Hitze und die Dämpfe beim Kochen, denn unerwartet streikte mein Kreislauf. Ich schwitze, mir wurde übel und ich konnte mich fast nicht mehr auf den Beinen halten. Ich setzte mich hin, doch leichte Panik machte sich in mir breit. Es wurde nicht besser. Deshalb versuchte ich, gleichmäßig zu atmen und mich auf meine Atmung zu konzentrieren. Meine Gedanken waren wirr und ich fühlte mich sehr unwohl. Deshalb versuchte ich zusätzlich die Maranatha-Methode, um die Panik zu mildern. Dies machte ich einige Minuten, bis ich imstande war, aufzustehen und mir Wasser zu holen. Ich setzte mich wieder hin und führte die Meditation weiter. Das Maranatha hat mir sehr geholfen, Ruhe zu bewahren und diesen Zustand zu überwinden. Nach 15 Minuten ging es mir besser und ich konnte weiterkochen.

M. M.

Achtsames Essen einer Kiwi

Wann: Freitag, 14.11.2014, 15.25–15.35 Uhr

Wo: In der Küche

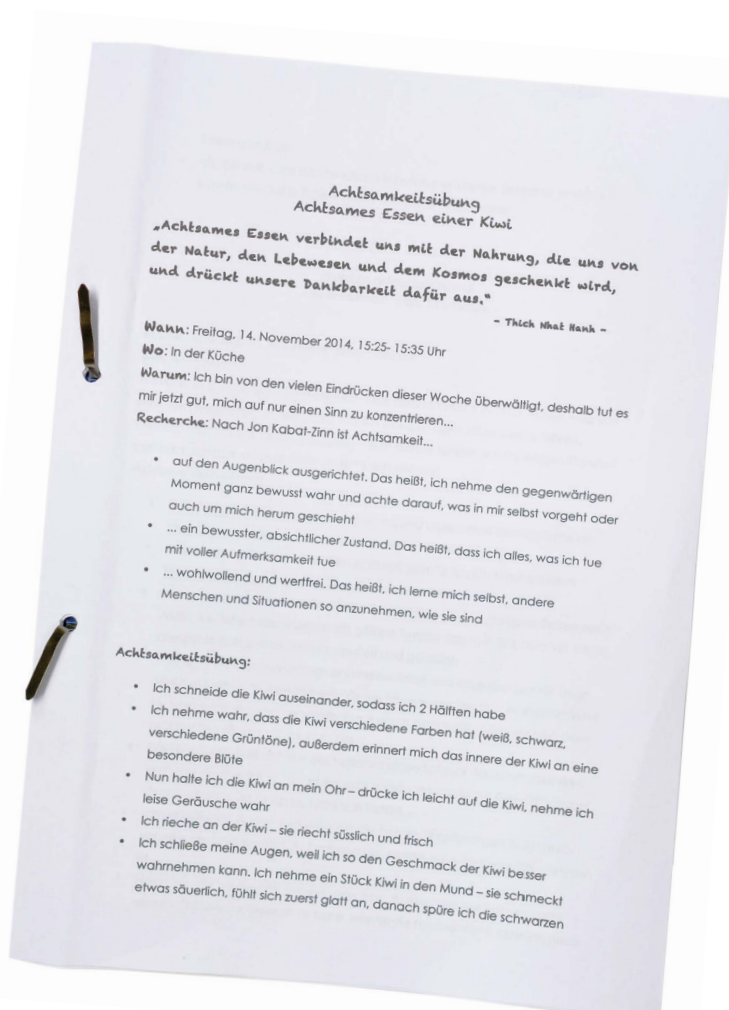
Warum: Ich bin von den vielen Eindrücken dieser Woche überwältigt, deshalb tut es mir jetzt gut, mich auf nur einen Sinn zu konzentrieren.

Recherche: Nach Jon Kabat-Zinn ist Achtsamkeit

- auf den Augenblick ausgerichtet. Das heißt, ich nehme den gegenwärtigen Moment ganz bewusst wahr und achte darauf, was in mir selbst vorgeht oder auch um mich herum geschieht
- ein bewusster, absichtlicher Zustand. Das heißt, dass ich alles, was ich tue, mit voller Aufmerksamkeit tue
- wohlwollend und wertfrei. Das heißt, ich lerne mich selbst, andere Menschen und Situationen so anzunehmen, wie sie sind

Achtsamkeitsübung:

- Ich schneide die Kiwi auseinander, sodass ich 2 Hälften habe.



- Ich nehme wahr, dass die Kiwi verschiedene Farben hat (weiß, schwarz, verschiedene Grüntöne), außerdem erinnert mich das Innere der Kiwi an eine besondere Blüte.
- Nun halte ich die Kiwi an mein Ohr – drücke ich leicht auf die Kiwi, nehme ich leise Geräusche wahr.
- Ich rieche an der Kiwi – sie riecht süßlich und frisch.
- Ich schließe meine Augen, weil ich so den Geschmack der Kiwi besser wahrnehmen kann. Ich nehme ein Stück Kiwi in den Mund – sie schmeckt etwas säuerlich, fühlt sich zuerst glatt an, danach spüre ich die schwarzen Kerne und Rillen.
- Mir fällt auf, dass ich die letzten Minuten mehr in der Gegenwart war; ich konnte die Kiwi in Ruhe und ohne Hektik essen.

Achtsames Teetrinken

Wann: Sonntag, 16.11.2014, 14.20 Uhr

Wo: Am Esstisch

Warum: Es ist Sonntagmittag und ich weiß, dass ich heute Abend wieder weg von meinem gewohnten Umfeld muss, um fürs Studium nach München zu fahren. Deshalb möchte ich meine Gedanken nicht darauf lenken, was in einigen Stunden sein wird, sondern mich auf das „Jetzt“ konzentrieren.

Achtsamkeitsübung:

- Zuerst schalte ich den Wasserkocher ein und hole meine Lieblingstasse mit vielen bunten Blüten und Punkten aus dem Küchenschrank.
- Während das Wasser zu kochen anfängt, bereite ich die Tasse mit dem Teebeutel eines leckeren ayurvedischen Gewürztees vor.
- Ich rieche am Teebeutel. Der Duft erinnert mich an verschiedene Reisen nach Asien; ich sehe beispielsweise die grünen Teeplantagen in Sri Lanka vor mir. In diesem Moment fühle ich mich befreit und glücklich.
- Ich gieße das kochende Wasser in meine Tasse und lasse den Tee ein paar Minuten ziehen. Währenddessen rieche ich, wie der Tee sein Aroma entfaltet.
- Nun setze ich mich an den Esstisch auf einen bequemen Stuhl vor den Ofen und nehme einen Schluck Tee.
- Er ist noch sehr heiß; ich nehme trotzdem einen Schluck. Ich schmecke den Zimt und die Vanille im Tee, aber auch andere orientalische Gewürze. Dabei denke ich an bunte Farben, Märkte in Indien ...
- Ich schließe die Augen und stelle mir die grünen Teeplantagen in Sri Lanka vor, wie der Tee geerntet und transportiert wurde, bis er bei uns angekommen ist.
- Nach ca. 10 Minuten fällt mir auf, dass ich während des Teetrinkens nicht einmal darüber nachgedacht habe, was heute noch ansteht, dass ich nach München fahren und mich hier verabschieden muss ...

N. S.

14.5.2019

Ich habe gerade aufgrund meiner Schwangerschaft extreme Gelüste auf Schokolade. Also habe ich ein Schokostückchen aufmerksam gegessen. Und damit habe ich es geschafft, bei mir zu bleiben.

P. A.

Seit einiger Zeit versuche ich stärker, achtsam zu essen. Während des Kochens und während des Essens nicht zu sprechen, ist sehr angenehm. Man nimmt das Essen und die Umgebung besser, stärker wahr.

Während des Essens kann man sich genau auf den Geschmack und die Konsistenz in seinem Mund fokussieren. Man schmeckt die einzelnen Geschmacksrichtungen viel intensiver, und die einzelnen „Teile“ des Essens werden erst nach und nach zu einem.

Ich mag es sehr, wenn für das Essen viel Zeit verwendet wird und man es langsam und bedächtig tut und auch hin und wieder mal eine Pause macht. Leider ist das im Alltag nicht immer möglich, vor allem wenn man oft mit anderen zusammen isst (was ja auch schön ist). Leider kann man nicht immer jeden dazu anregen, auch achtsam zu essen, und der/die andere muss warten. Aber das ist ja vielleicht auch ganz gut so.

S. L.

Achtsam essen: alleine

Was ich sehr angenehm fand: Ich hatte den Eindruck, dass ich wirklich aufgehört habe zu essen, als ich satt war. Anders als sonst habe ich nicht mehr nachgefasst, weil es mir so geschmeckt hat. Dadurch dass ich eh total bei der Sache war und den Geschmack „ausgekostet“ habe, hat mir eine Portion völlig gereicht.

Achtsames Essen
Seit einiger Zeit versuche ich stärker achtsam zu essen.
Während des Kochens und während des Essens nicht zu sprechen ist sehr angenehm. Man nimmt das Essen und seine Umgebung besser, stärker wahr.
Während des Essens kann man sich genau auf den Geschmack & die Konsistenz in seinem Mund fokussieren.
Man schmeckt die einzelnen Geschmacksrichtungen viel intensiver und die einzelnen „Teile“ des Essens, werden erst nach & nach zu einem.
Ich mag es sehr, wenn für das Essen viel Zeit verwendet wird und man es langsam und bedächtig tut. Auch hin und wieder mal eine Pause machen.
Leider ist das im Alltag nicht immer möglich, vor allem, wenn man oft mit anderen zusammen isst. (Was ja auch schön ist.)
Leider kann man nicht immer jeden anregen auch achtsam zu Essen, und der/die andere muss warten. Aber das ist ja vielleicht auch ganz gut so. ☀

Achtsame Kommunikation

Als ich im Zug zu Verwandten nach Freising fuhr, fielen mir zwei jungen Frauen ein paar Sitze von mir entfernt auf. Ich bemerkte sie deshalb, weil sie so laut redeten. Nicht beide, nur eine redete und die andere hörte fast ausschließlich zu. Immer wenn die Zuhörerin selbst etwas einbringen wollte, hat die andere gleich wieder das Wort ergriffen. Es war ein permanenter Monolog – und das fast 35 Minuten lang. Irgendwann wollte ich nur noch meine Ohren abschirmen, damit ich diesem fortwährenden Geplapper nicht weiter ausgesetzt war.

Achtsame Kommunikation ist etwas völlig Gegenteiliges als das einseitige „Reden“, das sich im Zug abgespielt hat. Es geht darum, im Gespräch Raum zu kreieren, damit Menschen sich wirklich begegnen können.



Monolog im Zug.

Eine Übung zur achtsamen Kommunikation, die wir im Unterricht durchgeführt haben, ist folgendermaßen aufgebaut:

Es werden Zweiergruppen gebildet.

Eine Person spricht, die andere hört nur zu. Kleine Feedbacks zum Gesagten mit Mimik sind möglich, aber keine verbalen Reaktionen.

Blickkontakt soll wie im normalen Gespräch weiterhin stattfinden.

Die zuhörende Person kann neben dem Inhalt auch darauf achten, wie etwas gesagt wird. Insbesondere auf die Stimme, wie beispielsweise die Betonung ist, die Sprechmelodie, die Tonhöhe und die Klangfarbe.

Die sprechende Person wiederum kann während des Sprechens auf die Mimik und Gestik des Gegenübers achten.

Nach circa 5 Minuten wird gewechselt.

Danach folgt eine Feedbackrunde zwischen beiden Personen.

„Was wurde beobachtet, erfahren?“

„War es leicht, dem anderen zuzuhören?“

„Wie ist es für den Sprecher, die Sprecherin, wenn die andere Person sich nicht am Gespräch beteiligt?“

*Am Anfang einer Kommunikation mit einem anderen
Menschen ist es hilfreich, sich daran zu erinnern,
dass es in jedem von uns einen Buddha gibt.*

Thich Nhat Hanh

Abschließend folgt eine Gruppendiskussion über die gemachten Erfahrungen.

Das Gesprächsthema ist offen. Im Unterricht nahmen wir meistens „Was bedeutet Glück für mich?“ als Thema.

Beispiele aus der Feedbackrunde:

Wortmeldung: „Irgendwann wusste ich nicht mehr, was ich sagen soll. Das war irgendwie peinlich.“

Moderation: „Ich habe nicht gesagt, dass man permanent reden soll.“

Wortmeldung: „Ja, aber es ist schwierig, man erwartet eine Rückantwort.“

Moderation: „Warum ist es peinlich, wenn man einmal nichts sagt? Haben wir Angst vor Stille?“

Wortmeldung 1: „Schön ist, dass man einfach ausreden kann. Man hat die Zeit, einen Gedanken aufzubauen und auszuformulieren.“

Wortmeldung 2: „Da kein anderer Input hinzukommt, kann das Gespräch auch nicht ungewollt in eine andere Richtung gehen.“

Wortmeldung 3: „Es ist spannend, wirklich genau zuzuhören, was die andere Person sagen will. Man erfährt dadurch auch Neues.“

Wortmeldung 4: „Und beim Hören braucht man auch nicht gleich darüber nachzudenken, was man auf manche Sätze sagen soll.“

Wortmeldung 5: „Es wird alles viel entspannter!“

In einer weiteren Einheit haben wir die Übung noch etwas intensiviert.

Wieder spricht eine Person über eine festgelegte Zeit und die andere hört zu.

Jetzt soll aber die sprechende Person gleichzeitig auch auf die eigenen körperlichen und emotionalen Reaktionen achten. Es geht nun um die Selbstwahrnehmung. Zum Beispiel um die eigene Stimme, die Betonung des Gesagten, die Klangfarbe, die Gefühle beim Sprechen etc. Auch die zuhörende Person achtet jetzt auf ihre Reaktionen.

Nach Ablauf der festgelegten Zeit wird gewechselt. Anschließend gibt es wieder ein Feedback in Zweiergruppen, danach in der Gesamtgruppe.

Im Alltag ist es oft so, dass immer die gleichen Personen reden und andere kaum zu Wort kommen. Wenn Menschen eher introvertiert sind oder länger brauchen, um einen Gedankengang richtig aufzubauen, haben sie es in unserer schnelllebigen Gesellschaft nicht leicht. Es kann aufschlussreich sein, gerade denjenigen Menschen zuzuhören, die in der Regel eher wenig sagen.

Achtsame Kommunikation erfordert eine respektvolle und interessierte Haltung aller Gesprächsteilnehmerinnen und -teilnehmer. Bleiben die Gesprächspartner dabei auch authentisch und aufrichtig, kann ein tieferer Austausch stattfinden, der auch die Herzebene miteinschließt.

Für den Unterricht benutzte Primärliteratur

Thich Nhat Hanh (2019). *achtsam sprechen – achtsam zuhören. Die Kunst der bewussten Kommunikation*. München: Knaur Verlag.

Tagebuchnotizen

Achtsame Kommunikation

J. H.

15.6.2017

Wo: Zu Hause

Was: Achtsames Zuhören

Ich habe heute zwar nicht meditiert, aber ein Freund von mir hat mir etwas erzählt, und ich habe wirklich bewusst zugehört und nicht darauf gewartet, selbst sprechen zu können. Das ist ihm auch aufgefallen, und er hat mir gesagt, dass er es als angenehm empfindet, mit mir zu sprechen. Und das eben genau deswegen – weil er das Gefühl hat, dass mich wirklich interessiert, was er sagt. Diese Rückmeldung gibt einem natürlich positive Bestätigung.

N. S.

1.5.2019

Ich habe seit dem letzten Seminar versucht, achtsam zu kommunizieren. Es fällt mir schwerer als gedacht, nicht sofort mit eigenen Geschichten, Gedanken und Ideen auf das Gesagte zu reagieren. Ich denke, dafür muss man immer wieder darauf achten und dann nach und nach die Eindrücke von Stimme und Körpersprache hinzunehmen.

01.05.19

Ich habe seit dem letzten Seminar versucht achtsam zu kommunizieren. Es fällt mir schwerer als gedacht nicht sofort mit eigenen Geschichten, Gedanken und Ideen auf das Gesagte zu reagieren. Ich denke dafür muss man immer wieder darauf achten und dann nach und nach die Eindrücke von Stimme und Körpersprache hinzunehmen.

03.05.19

Die heutige Meditation war wie ein ankommen, heimkommen, zuhören werden.

Ich habe ca. 20 min eine Sit meditation gemacht bei der ich mich nur auf meine Atmung konzentriert habe.

04.05.19

5-minütige Geräusch meditation
Ich habe probiert innerhalb und außerhalb des Hauses Geräusche zu hören, zu identifizieren und einzuteilen. Spannend war wie es

S. B.**5.12.2018****Wo: Meditationsraum im Paoso****Was: Achtsame Kommunikation**

Meine Kommunikationspartnerin beginnt zu erzählen, was Glück für sie ist. Ich merke, wie sie während des Gesprächs immer langsamer wird und eigentlich auf eine Antwort von mir wartet. Mir fällt es schwer, nicht zu antworten, ich finde das ist unhöflich. Aber andererseits ist es auch schön, keine Meinung zu einem Thema abgeben zu müssen. Durch die ununterbrochene Kommunikation fällt es mir leicht, ihre Gesichtszüge zu verfolgen, wenn sie etwas ausspricht, was sie begeistert oder eher weniger.

S. Z.**Achtsames Zuhören****Zeit: ca. 15 Min.**

Mir ist bewusst, dass ich jemand bin, der, wenn mir jemand etwas erzählt, einen inneren Drang hat, sofort einen Beitrag dazu abzugeben, ohne vorher die Person wirklich zu Ende reden zu lassen und zu verarbeiten, was diese eigentlich gesagt hat.

Da ich manchmal dazu neige viel zu reden, habe ich Angst, dass ich Leute damit überfordern kann oder ihnen nicht genug die Möglichkeit biete, vor allem wenn jemand schüchtern ist, sich zu äußern. Da ich mich heute mit einer Freundin getroffen habe, die mir etwas zu erzählen hatte, wollte ich versuchen, achtsam zuzuhören und mich auf den Inhalt zu fokussieren, ohne gleich zurückzuspielen.

Ich muss wirklich zugeben, dass es mir zu Beginn schwerfiel, nichts zu sagen, da meine Freundin mir von dem negativen Verhalten ihrer Freundin erzählte, zu der ich kein gutes Verhältnis habe und daher meistens Abstand zu ihr halte. So fiel es mir schwer, keinen Kommentar dazu abzugeben, was ich auch geschafft habe, aber dafür wurden meine Gesichtszüge ausdrucksstärker als sonst. Mir ist aber auch aufgefallen, dass die Reaktion meiner Freundin auf mein Schweigen dazu geführt hat, dass sie viel umfangreicher davon erzählt hat. Dadurch ist es mir leichter gefallen, ihre Ansicht besser zu verstehen und zu interpretieren, da ich auch ihre Mimik besser analysiert habe als sonst.

Da meine Freundin nichts von meinem „Experiment“ wusste, habe ich die Meditation nur ca. in den ersten 5 Minuten durchgeführt. Aber mir ist aufgefallen, dass ich auch danach intensiver zugehört habe und weniger geredet habe als sonst.

Achtsames Zuhören**Zeit: ca. 8 Min.**

Heute war eine Freundin von mir sehr traurig, daher habe ich sie besucht. Ich habe oft bemerkt, dass viele Menschen in einer solchen Situation einfach verstanden werden wollen oder bestimmte Dinge von ihrer Seele reden möchten, weshalb ich mir vorgenommen hatte, einfach zuzuhören.

Anfangs fiel es mir schwer, keine Verbesserung- oder Lösungsvorschläge anzubringen und sie zu unterbrechen, aber als ich dann bemerkte, dass sie langsam zum Ende dessen kann, was sie sich von der Seele reden wollte, fragte sie mich selber, was ich denn vorschlagen würde und davon halte. Mir ist dadurch aufgefallen, wie viel Verständnis mir für die Situation fehlen würde, hätte ich nicht zu Ende gehört und sie direkt mit meinen Vorschlägen bombardiert. Es fiel mir auch auf, dass ein solches Verhalten den Eindruck erwecken könnte, dass man das Thema schnell abhaken möchte oder ich mich nicht für ihr Problem interessieren würde.

Bodyscan

*Wenn wir unsere Energie einmal darauf richten,
unseren Körper wirklich zu spüren, und uns davor hüten,
in das urteilende Denken über den Körper zu verfallen,
können sich unser ganzes Körpererleben und das Erleben
unserer selbst in radikaler Weise verwandeln.*

Jon Kabat-Zinn

Der Bodyscan ist eine Übung, bei der wir unsere Aufmerksamkeit auf einzelne Körperbereiche richten und so schrittweise den ganzen Körper durchwandern. Wichtig dabei ist, die jeweiligen Körperteile achtsam zu spüren, ohne aufkommende Gedanken und Gefühle zu bewerten.

In der Regel macht man diese Übung im Liegen. Alternativ kann sie natürlich auch im Sitzen, beispielsweise am Schreibtisch im Büro oder als Entspannungsübung im Unterricht, durchgeführt werden.

Die Übung wurde durch den Medizinprofessor und Pionier der Achtsamkeitsbewegung Jon Kabat-Zinn bekannt, der sie im Rahmen seines MBSR-Programms am Medical Center der University of Massachusetts für Schmerzpatienten Ende der 1970er-Jahre entwickelte.

Es gibt viele Formen des Bodyscans, und zahlreiche Anleitungen finden sich in Büchern und Audiomedien sowie im Internet. Auch die Länge der Übung variiert bei den Angeboten stark.

Wir haben uns im Unterricht an den Übungsbeschreibungen von Jon Kabat-Zinn orientiert. Die Übungsdauer war bei uns allerdings kürzer und betrug gewöhnlich eine Viertelstunde.

Beim Übergang von einer Körperregion zur nächsten wurde zur Ankündigung eine Klangschale angeschlagen, und auch, um Teilnehmenden die eventuell dabei einschlafen, sanft zurückzuholen.



Bodyscan im Liegen –
kann auch helfen,
wenn man Probleme
beim Einschlafen hat.

Anleitung

Klangschale 1x anschlagen

Wir legen uns entspannt auf eine Matte. Wir können spüren, wie der Körper den Boden bzw. die Oberfläche der Matte berührt. Wir können uns dabei auch vorstellen, dass wir im Sand am Meer liegen, auf einer Wiese, auf dem Sofa zu Hause oder einfach hier im Raum. Wir sind ganz entspannt. Nun schauen wir auf unseren Atem. Er kommt und geht von alleine. Ganz entspannt atmen wir – ein und aus ... ein ... aus ...

Jetzt gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit zum linken Fuß und weiter zu den Zehen des linken Fußes. Wir spüren, wie sie sich anfühlen. Wir spüren einfach nur und beobachten, ohne das Gefühl zu beurteilen. Einfach abscannen, daher auch der Name Bodyscan. Wenn wir möchten, können wir die Zehen auch etwas bewegen. Dann gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit zum mittleren Bereich des linken Fußes ...

Linker Fußknöchel

Unterschenkel links (Wade, Schienbein ...)

Linkes Knie

Oberschenkel links (wir können ihn auch kurz an- und entspannen)

Linkes Becken

Klangschale 1x anschlagen

Jetzt zum rechten Fuß. Wir spüren, wie sich die Zehen anfühlen. Wieder spüren wir nur und beobachten, ohne das Gefühl zu beurteilen. Einfach abscannen. Wenn wir möchten, können wir die Zehen auch etwas bewegen. Dann zum mittleren Bereich des rechten Fußes ...

Rechter Fußknöchel

Unterschenkel rechts (Wade, Schienbein ...)

Rechtes Knie

Oberschenkel rechts (wir können ihn auch kurz an- und entspannen)

Rechtes Becken

Klangschale 1x anschlagen

Jetzt das Steißbein und von dort langsam etwas nach oben den Rückenwirbel entlang. Vorne die Leisten und von dort langsam in Richtung Bauch.

Hüfte

Hinten weiter den Rückenwirbel nach oben.

Vorne entspannt in Richtung Brustbein.

Brustbereich

Hinterer Schulterbereich

Klangschale 1x anschlagen

Jetzt zur linken Hand und hier zunächst zu den Fingern.

Wir können auch unseren Atem dort hinlenken. Vielleicht sogar mit den

Fingern atmen. Einfach mal ausprobieren.
Dann weiter zum mittleren Bereich der linken Hand. Auch hier
spüren wir nur, beobachten.

Linkes Handgelenk

Unterarm links

Linker Ellbogen

Oberarm links ... Trizeps, Bizeps

Diesen können wir, wenn man möchte, auch kurz an- und entspannen.

Linke Schulter

Klangschale 1x anschlagen

Jetzt zur rechten Hand und hier zu den Fingern.
Wir können auch unseren Atem dort hinlenken. Vielleicht sogar mit den
Fingern atmen. Einfach mal ausprobieren.
Dann weiter zum mittleren Bereich der rechten Hand. Auch hier spüren,
beobachten.

Rechtes Handgelenk

Unterarm rechts

Rechter Ellbogen

Oberarm rechts ... Trizeps, Bizeps

Diesen können wir, wenn man möchte, auch kurz an- und entspannen.

Rechte Schulter

Klangschale 1x anschlagen

Jetzt den Nackenbereich, entspannt hineinspüren.
Vorne Hals- und Kehlbereich
Kinn
Mundbereich
Nase und Nebenhöhlen
Ohren
Augen – entspannt fallen lassen in Richtung Hinterkopf
Stirnbereich
Jetzt der Scheitel, hier können wir uns ein imaginäres Loch vorstellen,
in das wir hineinatmen.
Oben am Scheitel hineinatmen und den Atem durch den ganzen Körper
fließen lassen.
Am Ende unten an den Fußsohlen wieder ausströmen lassen.
Und dies einfach wiederholen: Oben am Scheitel hineinatmen, durch den
Körper fließen lassen und unten an den Fußsohlen wieder heraus.
Dies einige Male weiter wiederholen, und wenn wir irgendwo im Körper eine Stelle
spüren, die sich nicht so angenehm anfühlt, können wir den Atem dorthin lenken.
Wir können sogar in die Stelle hineinatmen.

Jetzt kommen wir langsam wieder zurück.

Klangschale 3x anschlagen

Wir machen die Augen langsam auf. Nicht gleich aufrichten. Vielleicht erst noch die Zehen und Finger etwas bewegen. Wir können auch einfach noch liegen bleiben.

Moderation: „Wie war's?“

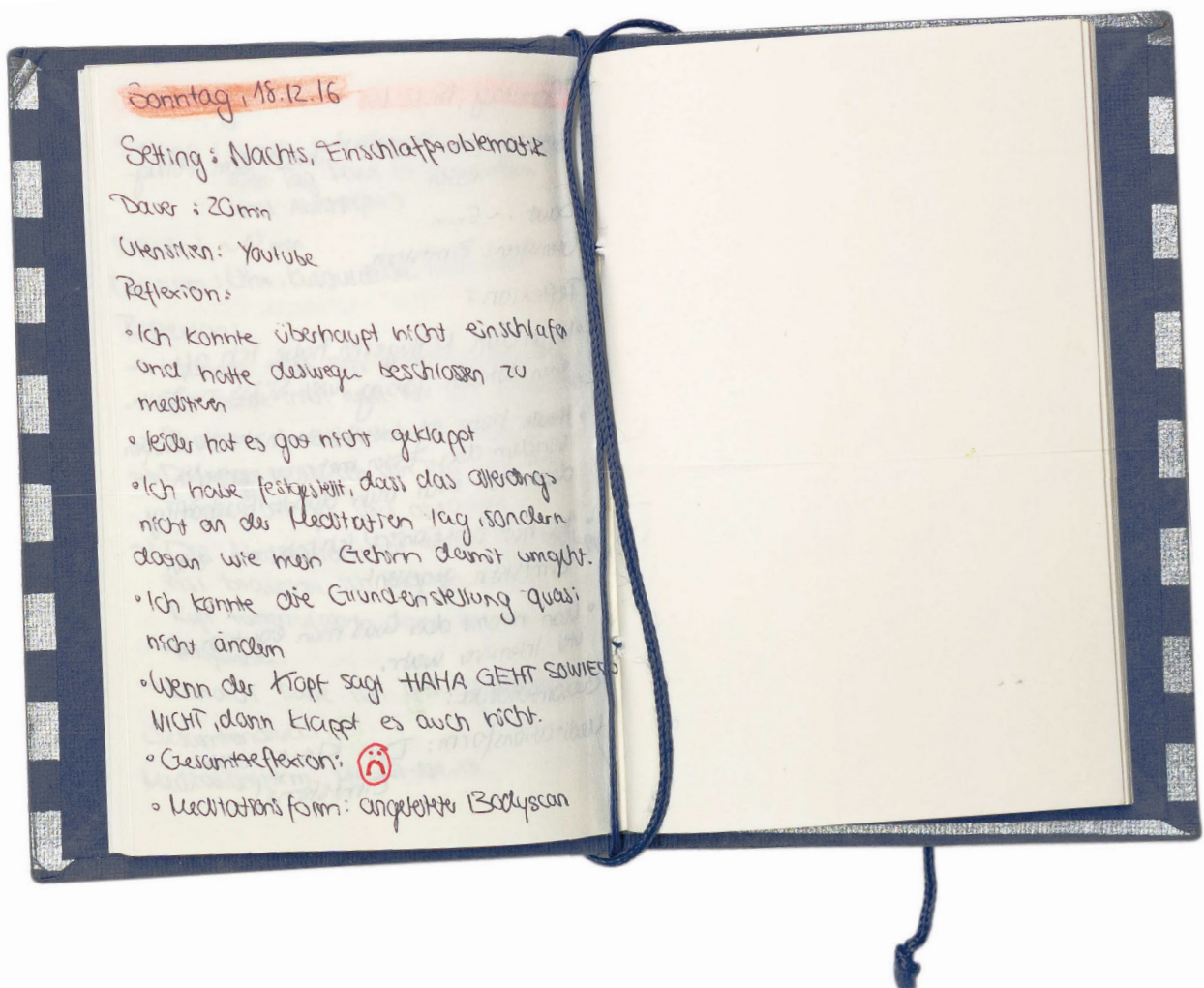
Wenn die Übung zum ersten Mal gemacht wird, kann zunächst ein Gespräch in Zweier-teams und anschließend in der Gesamtgruppe folgen.

Meine bisherigen Erfahrungen zeigen, dass in der Regel eine große Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht die gesamte Zeit aufmerksam und fokussiert bleiben kann. Viele berichten, dass sie ein oder mehrere Passagen nicht (ganz) mitbekommen haben, sprich: kurz abgedriftet bzw. eingeschlafen sind. Das zeigt, dass viele Teilnehmenden relativ müde sind und durch diese Übung entspannen und zur Ruhe kommen können.

Aus den Meditationstagebüchern ist zu entnehmen, dass viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Bodyscan abends zum Einschlafen nutzen. Zwar ist die Übung in erster Linie nicht dafür gedacht, aber viele von ihnen können dadurch rascher und besser einschlafen.

Für den Unterricht benutzte Primärliteratur

Kabat-Zinn, Jon (2019). *Gesund durch Meditation*. München: Knaur Verlag.



Tagebuchnotizen

Bodyscan

F. S.

6.6.2019

Dauer: 15 Min.

Heute begann der Tag für mich früh um 8 Uhr an der Uni. Nach zwei Kursen hatte ich aus und fuhr nach Hause. Dort war ich sehr geschafft und antriebslos. Deshalb legte ich mich auf die Couch und suchte mir auf YouTube eine geführte Meditation – Bodyscan – aus. Bevor ich anfang, bereitete ich mich mit einer kurzen Atemmeditation vor, um gedanklich ganz abschalten zu können. Dies gelang mir sehr gut. Beim Bodyscan konnte ich die einzelnen Partien, auf die ich mich konzentrierte, intensiv spüren. Mein Füße und Beine durchflutete ich mit Energie, genauso meine Hüfte, Arme und zum Schluss meinen Kopf. Am Ende atmete ich einige Male tief ein und fühlte mich bereit für den zweiten Teil des Tages.

H. V.

Ich liege im Bett. Bin unruhig. Flower-Bauch. Wie kann ich mich ein bisschen beruhigen?

Ich fing an, ruhig und bewusst zu atmen. Meine Zehen zu spüren.

Der Luftstrom ging weiter das Schienbein hinauf. Dann die Kniescheibe und die Hüfte. Es fühlte sich alles schwer an. Ich wurde ruhiger, träger und müder.

Dem Magen hat der Bodyscan besonders gutgetan, er wurde mit Luft durchströmt und weitete sich und entspannte sich.

Die Brust weitete sich ebenfalls.

An dieser Stelle wurden die Augen so sehr schwer. Der Bodyscan verlor sich im Schlaf.

J. Z.

14.12.2014

An einem Abend konnte ich nicht einschlafen, sodass ich mich für einen Bodyscan entschied. In meinem Kopf ging ich nach und nach die Körperteile durch [...]. Es tat mir gut, meine Gedanken auf meinen Körper zu lenken und ich merkte, wie ich müder wurde. Als ich ihn ganz durchgeführt hatte, war ich zufrieden und ruhig und konnte relativ schnell einschlafen.

Auch diese Woche konnte ich bei mir selbst wieder Fortschritte bemerken. Ich reagierte in Stresssituationen gelassener und regte mich nicht über Personen bzw. Situationen auf, die mich sonst immer schnell genervt hatten. Ich hatte auch das Gefühl, dass ich meine Umgebung intensiver wahrnahm und mich besser auf eine Sache konzentrieren konnte.

Bodyscann

Ich liege im Bett. Bin unruhig. Flower Bauch. Wie kann ich mich bisschen beruhigen?
Ich fing an ruhig und bewusst zu atmen.
Meine Zehen zu spüren.
Der Luftstrom ging weiter das Schienbein hinauf.
Dann die Kniescheibe und die Hüfte. Es fühlte sich alles schwer an. Ich wurde ruhiger, träger und müder.
Dem Magen hat der Bodyscan besonders gut getan, er wurde mit Luft durchströmt und weitete sich und entspannte sich.
Die Brust weitete sich ebenfalls.
An dieser Stelle wurden die Augen so sehr schwer. Der Bodyscann verlor sich im Schlaf.

M. K.

Nachts, Einschlafproblematik

Dauer: 20 Min.

Utensilien: YouTube

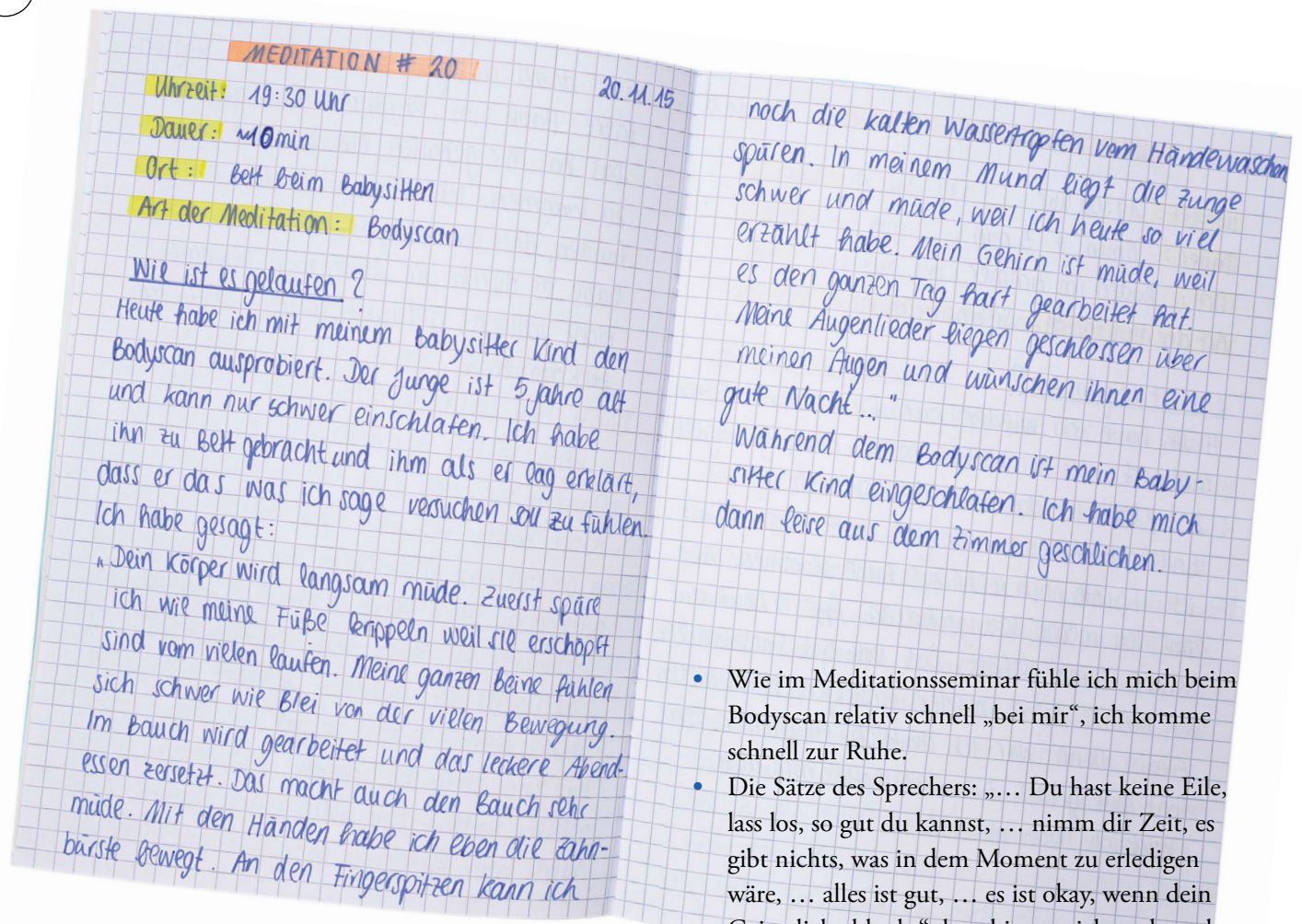
- Ich konnte überhaupt nicht einschlafen und hatte deswegen beschlossen zu meditieren.
- Leider hat es gar nicht geklappt.
- Ich habe festgestellt, dass das allerdings nicht an der Meditation lag, sondern daran, wie mein Gehirn damit umgeht.
- Ich konnte die Grundeinstellung quasi nicht ändern.
- Wenn der Kopf sagt: „Ha ha, geht sowieso nicht“, dann klappt es auch nicht.
- Gesamtreflexion: ☹
- Meditationsform: angestrebter Bodyscan

M. M.

Wann: Montag, 10.11.2014, 16.25 Uhr

Wo: Im Schlafzimmer auf dem Holzboden, liegend auf einer Decke

Warum: Bessere Konzentrationsfähigkeit; die Woche beginnt – ich muss Verschiedenes fürs Studium lernen, ängstliche Gedanken ziehen lassen, meinen Körper spüren



Recherche: Der Bodyscan ist eine Meditationsübung, die ihren Ursprung in der buddhistischen Vipassana-Tradition hat. Diese Übung stärkt die Körperwahrnehmung. Denn meist nehmen wir unseren Körper nur von außen wahr. Beim Bodyscan handelt es sich um eine Reise durch den Körper, ein gedankliches Abtasten (Scannen) des eigenen Körpers. Nacheinander wird der Fokus der Gedanken auf verschiedene Bereiche des Körpers gerichtet. So wird die Blickrichtung geändert, wir betrachten unseren Körper von innen. Der Bodyscan kann sehr herausfordernd sein, denn oft springt unser Geist ständig von Gedanke zu Gedanke und kommt nicht zur Ruhe. Bei der Übung geht es darum, eigene Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und sich dieser bewusst zu werden, ohne sie zu bewerten. Der Bodyscan ist auch gut geeignet, um die eigene Konzentration zu stärken, die eine Voraussetzung für die Achtsamkeitspraxis ist.

Bodyscan-Übung:

- Ich schaue mir verschiedene Bodyscan-Videos auf YouTube an, um herauszufinden, welche Stimme angenehm ist und mich anspricht.
- Ich entscheide mich, den Bodyscan mit folgender Anleitung durchzuführen: „15 Minuten Bodyscan unter Anleitung“ (angenehme Stimme des Sprechers ☺).

- Wie im Meditationsseminar fühle ich mich beim Bodyscan relativ schnell „bei mir“, ich komme schnell zur Ruhe.
- Die Sätze des Sprechers: „... Du hast keine Eile, lass los, so gut du kannst, ... nimm dir Zeit, es gibt nichts, was in dem Moment zu erledigen wäre, ... alles ist gut, ... es ist okay, wenn dein Geist dich ablenkt“, beruhigen mich und machen es mir relativ leicht, mich auf mich selbst zu konzentrieren. Auch das Achten auf das Atmen in die Finger usw. tut mir gut.
- Ich merke, dass ich loslassen kann, und durch das Wahrnehmen verschiedener Körperteile kann ich meinen Körper gut spüren.
- Mein Körper fühlt sich leichter an, ich fühle mich befreit von ängstlichen Gedanken.
- Ich stelle (trotz geschlossener Augen) fest, dass ich während des Bodyscans einen lächelnden Gesichtsausdruck habe. ☺

N. H.

20.11.2015, 19.15 Uhr

Dauer: 10 Min.

Ort: Bett beim Babysitter

Art der Meditation: Bodyscan

Heute habe ich mit meinem Babysitter-Kind den Bodyscan ausprobiert. Der Junge ist 5 Jahre alt und kann nur schwer einschlafen. Ich habe ihn zu Bett gebracht und ihm, als er lag, erklärt, dass er das, was ich sage, versuchen soll zu fühlen.

Ich habe gesagt: „Mein Körper wird langsam müde. Zuerst spüre ich, wie meine Füße kribbeln, weil sie erschöpft sind vom vielen Laufen. Meine Beine fühlen sich schwer wie Blei an von der vielen Bewegung. Im

Bauch wird gearbeitet und das leckere Abendessen zer-
setzt. Das macht auch den Bauch sehr müde. Mit den
Händen habe ich eben die Zahnbürste bewegt. An den
Fingerspitzen kann ich noch die kalten Wassertropfen
vom Händewaschen spüren. In meinem Mund liegt die
Zunge schwer und müde, weil ich heute so viel erzählt
habe. Mein Gehirn ist müde, weil es den ganzen Tag
hart gearbeitet hat. Meine Augenlider liegen geschlos-
sen über meinen Augen und wünschen ihnen eine gute
Nacht ...“

Während des Bodyscans ist mein Babysitter-Kind
eingeschlafen. Ich habe mich dann leise aus dem Zim-
mer geschlichen.

T. O.

Wann: Im Nachtdienst, ca. 2.30 Uhr

Wo: In der Schlafkammer, im Bett

Was/Wie: Der heutige Nachtdienst war sehr unruhig
und arbeitsintensiv. Deshalb war es schwer für mich,
zur Ruhe zu kommen, vor allem mit dem Gedanken
daran, dass ich um 6 Uhr wieder für den Frühdienst
aufstehen muss. Also versuchte ich es wieder mit
dem Bodyscan. Der Einstieg fiel mir zunächst etwas
schwer, doch schon bald gelang es mir, meine Gedan-
ken zu ignorieren und mich auf meinen Körper zu
konzentrieren. Ich kann gar nicht genau sagen, wie
weit ich gekommen bin oder wann ich eingeschlafen
bin. Auf jeden Fall konnte ich mich schnell entspan-
nen und gut schlafen.

06.06.19: Bodyscan

Dauer: ca. 15 Min.

Heute begann der Tag für mich früh um 8:00 Uhr in der Uni. Nach zwei Kursen hatte ich aus
und fuhr nach Hause. Dort war ich sehr geschäftig und antriebslos. Deshalb legte ich mich auf
die Couch und suchte mir auf YouTube eine geführte Meditation – Bodyscan – aus. Bevor ich
anfang bereitete ich mich mit einer kurzen Atemmeditation vor, um gedanklich ganz
abschalten zu können. Dies gelang mir sehr gut. Beim Bodyscan konnte ich die einzelnen
Partien, auf die ich mich konzentrierte intensiv spüren. Meine Füße und Beine durchflutete
ich mit Energie; genauso meine Hüfte, Arme und zum Schluss meinen Kopf. Am Ende atmete
ich einige Male tief ein und fühlte mich bereit für den zweiten Teil des Tages.

16.6.16 Bodyscan

Wann: im Nachtdienst, ca. 2³⁰ Uhr

Wo: in der Schlafkammer, im Bett

Was/Wie: Der heutige Nachtdienst

war sehr unruhig und arbeits-
intensiv. Deshalb war es schwer
für mich zur Ruhe zu kommen, v.a.
mit dem Gedanken daran, dass ich
um 6⁰⁰ Uhr wieder für den Frühdienst
aufstehen muss. Also versuchte ich es
wieder mit dem Bodyscan. Der Einstieg
fiel mir zunächst etwas schwer, doch
schon bald gelang es mir, meine
Gedanken zu ignorieren und mich auf
meinen Körper zu konzentrieren. Ich
kann gar nicht genau sagen, wie weit
ich gekommen bin oder wann ich
eingeschlafen bin. Auf jeden Fall konnte
ich mich schnell entspannen und gut
schlafen.

19.6.16 Mantram „Mara-natta“

Wann: abends, ca. 23³⁰ Uhr

Wo: WG-Zimmer, am Boden im Schneide-
sitz

Was/Wie: Nach einem Streit mit meinem
Freund kam ich ziemlich spät
und gestresst in München an.
Da mich die Gedanken daran nicht
losließen, versuchte ich mit Meditation
etwas zur Ruhe zu kommen. Da ich
noch sehr aufgewühlt war, fiel mir der
Einstieg schwer und ich brauchte 5 Minuten,
bis ich fokussiert war. Dann fand ich
aber relativ schnell in meinen Rhythmus
„Mara-natta“. Ich merkte, wie meine
Gedanken immer weiter weg waren und
ich mich immer besser auf die
Meditation einlassen konnte. Den
Wecker hatte ich auf 20 Minuten

11.5.16

„liebende Güte“

Wie sie es so nett sagen,
hatte ich heute den ganzen Nachmittag in
Gedanken mit einem /einer „Nerverlein“
zu kämpfen.

Ich habe mich derart über diese Person
aufgeregt, dass ich mir dachte „jetzt reiß
dich zusammen, das bringt doch alles
nix, dass Du dich aufregst... weder Du
lust etwas davon noch das „Nerverlein“.
Also habe ich einen Konter versucht:

„Liebende Güte“... das andere Extrem:

Also habe ich mich auf den Boden gesetzt,
und die Sätze der Liebenden Güte für
andere Personen langsam vorgelesen
und jeden Satz noch einmal leise
in Gedanken wiederholt.

„Möge diese Person sicher und geborgen sein
und frei von innerer und äußerer Not.“

Möge sie glücklich und zufrieden sein.

Möge sie gesund und heil sein.

Möge sie die Leichtigkeit d. Wohlbefindens
erfahren.“ Und tatsächlich, ich selbst war
glücklicher darüber, nicht schlecht über

Liebende Güte

Die Meditation der Liebenden Güte ist eine Form der Metta-Meditation, bei der wir uns anstelle auf ein Objekt oder eine Handlung auf eine Eigenschaft fokussieren, und zwar die des Mitgefühls.

Es gibt viele verschiedene Varianten. Wir können beispielsweise innerlich Affirmationen (positiv bestätigende, bejahende Aussagen) sprechen, mit denen wir uns und anderen Menschen Sicherheit, Geborgenheit, Zufriedenheit, Gesundheit etc. wünschen. Im Unterricht haben wir dabei ein Beispiel aus dem Buch *Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf* von der Achtsamkeitstrainerin Vera Kaltwasser genutzt:

Für mich persönlich

Möge ich sicher und geborgen sein und frei von innerer und äußerer Not.

Möge ich glücklich und zufrieden sein.

Möge ich gesund und heil sein.

Möge ich die Leichtigkeit des Wohlbefindens erfahren.

Für andere Personen

Möge diese Person sicher und geborgen sein und frei von innerer und äußerer Not.

Möge sie glücklich und zufrieden sein.

Möge sie gesund und heil sein.

Möge sie die Leichtigkeit des Wohlbefindens erfahren.*¹

Wir können die Affirmationen innerlich sprechen, wir können aber auch nur einzelne Wörter wiederholen oder das Gefühl weitergeben, das die jeweiligen Wörter bei uns auslösen. Wichtig ist, dass wir uns auf die Affirmation einlassen.

Wohlfühlen und Mitgefühl visualisieren – für sich selbst und für andere

Wenn wir die Metta-Meditation für andere machen, können wir uns entweder auf einige nahestehende Menschen beschränken oder auch einen größeren Personenkreis miteinbeziehen. Wir können an Menschen denken, die wir sehr gerne haben wie Partner, Eltern, Geschwister, Freunde etc. Aber auch Personen, die wir zwar kennen, doch zu denen wir keine direkte persönliche Beziehung haben, beispielsweise der Busfahrer, die Dame an der Kasse im Supermarkt, Menschen in der U-Bahn, an der Hochschule usw. Oder auch Personen, die wir nicht mögen, die uns manchmal nerven oder mit denen wir Streit haben.

Wir können in einer Metta-Meditation beispielsweise konkret visualisieren, dass wir einen ganzen Eimer gefüllt mit liebender Güte über uns selbst oder jemand anderen ausgießen. Diese Form der Liebenden Güte kann man auch gut anwenden, wenn man sich mit Menschen, die sich in räumlicher Entfernung von einem befinden, verbinden möchte. Zum Beispiel, wenn Angehörige oder Freunde sich in einer schwierigen Situation befinden oder krank sind und man gerne für sie da sein möchte.

* Die Rechte liegen beim Beltz Verlag und der Autorin. Eine Weiterbearbeitung und Weiterverwendung darf nur mit deren Zustimmung erfolgen.

Die Meditation der Liebenden Güte für Menschen durchzuführen, die man nicht so gerne mag, ist nicht unbedingt leicht. Um den Eimer ausgießen zu wollen, benötigt es vorab die Motivation, dass man der jeweiligen Person etwas Gutes wünschen möchte. Und das beinhaltet gleichzeitig eine Auseinandersetzung mit der vorgefassten Meinung, dass man diese Person nicht mag. Diesen Konflikt können wir lösen, indem wir unseren Blickwinkel auf die Person verändern: Vielleicht hat diejenige/derjenige es nicht so gemeint und ist derzeit eventuell gestresst? Vielleicht war auch die jeweilige Situation schuld, warum die Person sich so benommen hat? Vielleicht habe ich selbst überreagiert?

Die Fähigkeit, in einer Situation verschiedene Perspektiven einzunehmen, hilft uns, im Leben gelassener zu sein und uns weniger aufzuregen.

Die Variante, bei der man nervigen Menschen Verständnis und liebende Güte schenkt, birgt aber eine kleine Gefahr: Wenn Sie jemand sind, der naturgemäß ohnehin schon viel Mitgefühl für andere hat und sich selbst eher vernachlässigt in der Wertschätzung, beinhaltet diese Übung nicht, noch mehr geben zu müssen, noch mehr Verständnis zu zeigen. Sondern in diesem Fall ist es besser, sich selbst mehr schätzen und schützen zu lernen und öfter mal einen Eimer mit liebender Güte über sich selbst auszugießen.

Einen Eimer
liebender Güte
ausschütten.



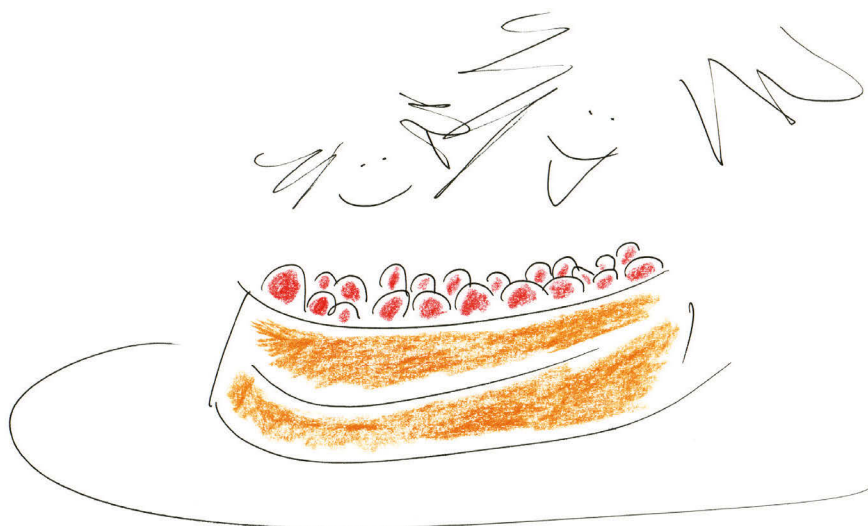
Ärger

Wenn man sich mal ärgert, aufregt oder sauer ist, ist das ganz normal. Man darf sich ruhig auch mal „Luft machen“ und sollte nicht alle Sorgen, Wut und Ärger unterdrücken und „herunterschlucken“.

Apropos sich ärgern: Ich erinnere mich an eine Studentin, die in ihrem Tagebuch berichtet hat, dass ihre Mutter einen leckeren Himbeerkuchen gebacken hatte und am nächsten Tag noch zwei Stücke davon übrig waren: eins für die Studentin und eins für ihre kleine Schwester. Als sie gegen Abend nach einem langen Tag an der Uni ziemlich erschöpft nach Hause kam und mit großer Vorfreude ihr Stück Himbeerkuchen

genießen wollte, stellte sie fest, dass ihre Schwester beide Stücke gegessen hatte! „Hier hilft auch die Liebende Güte nicht mehr!“ stand im Meditationstagebuch in Großbuchstaben. Abends allerdings hat die Studentin die Liebende Güte doch noch ausprobiert und auch der kleinen Schwester etwas davon gesendet. Das heißt nicht, dass sie ihrer kleinen Schwester „verzieh“, aber die Studentin versuchte darüberzustehen und konnte sogar einigermaßen entspannt einschlafen.

Die Geschichte ging am Ende noch gut aus. Zwei Tage später backte die kleine Schwester aus Mitleid selbst einen Himbeerkuchen, um ihn mit der großen Schwester und der Mutter zu teilen.



Himbeertorte,
Schwestern
und Happy End.

Verbundenheit mit allem, was ist

Eine andere Variante der Liebenden Güte betont nicht nur die Verbundenheit mit anderen Menschen, sondern auch mit Tieren, Pflanzen – mit allen fühlenden Lebewesen auf der Erde. Der Radius kann so weit ausgedehnt werden, dass auch Orte, Städte, Länder, Kontinente, die ganze Erde sowie Planeten und Sterne oder sogar das Universum eingebunden werden.

Eine Übung, die wir im Unterricht angewendet haben, geht folgendermaßen:

„Stellen Sie sich ein Gefühl eines tiefen inneren Wohlbefindens und eines Zufriedenseins vor. Vielleicht erinnern Sie sich dabei an eine besonders schöne Situation im Leben. Jetzt geht es darum, in dieses Gefühl einzutauchen. Wenn Sie eine gute Verbindung zu dem Gefühl aufgebaut haben, dehnen Sie dieses jetzt im Raum aus. Dabei visualisieren Sie, wie die Menschen und andere Lebewesen, die sich im gleichen Raum befinden, von diesem Gefühl umhüllt werden.“

Diese Übung des Ausdehnens des wohlwollenden Gefühls können Sie noch ausweiten: auf das Haus oder die Institution, wo sich der Raum befindet. Oder vielleicht sitzen Sie im Park und dehnen den Radius nach und nach so weit aus, dass er am Ende den gesamten Park umfasst.

Wenn Liebe zu göttlicher Liebe wird,
erfüllt auch Mitgefühl das Herz.
Liebe ist die innere Empfindung,
und Mitgefühl ist ihr Ausdruck.

Mata Amritanandamayi

Einheit der Menschheit

Eine weitere Variante ist, dass man sich Menschen in anderen Orten, Städten, Ländern, Kontinenten vorstellt, die genauso wie wir ihrem Alltag nachgehen. Vielleicht hat man Bekannte in einem anderen Land, die man innerlich vor Augen hat, wenn man einen bestimmten Ausdehnungsbereich visualisiert. Oder man visualisiert die Bilder, die man aus den Medien kennt. Die Menschen sind zwar unterschiedlich und individuell, aber uns verbinden auch viele Gemeinsamkeiten. Menschen kümmern sich um ihre Familien, spielen mit ihren Kindern, lieben Fußball oder begeistern sich für andere Sportarten, sind gerne mit Freunden zusammen, arbeiten, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Alle Menschen wollen glücklich sein. Dabei haben manche gute Lebensbedingungen, andere sehr schwere. Indem wir Verbundenheit visualisieren und Wohlbefinden und Liebe ausschütten, können wir die grundsätzliche Einheit der Menschheit spüren.

Zellen, Sterne, Universum

Bringen wir auch das Universum in die Übung ein, kann das einen tiefen Effekt der Ruhe und Geborgenheit auf uns haben. Wenn man darüber nachdenkt, dass es Milliarden Sterne in der Milchstraße gibt, ist das eine unfassbare Dimension. Und wenn man sich dann noch überlegt, dass der menschliche Körper aus bis zu Billionen Zellen besteht, erinnert uns das daran, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind.

Es gibt viele Formen der Liebenden Güte oder Metta-Meditationen. In Büchern, auf CDs, im Internet – am besten, man probiert einfach aus, was zu einem passt. Oder man erfindet eine eigene Form. Das Wesentliche ist das Gefühl des Wohlwollens, das vermittelt wird.

Für den Unterricht benutzte Primärliteratur

- Kornfield, Jack (2017). *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens. Was uns bei der spirituellen Suche unterstützt*. München: Kösel-Verlag.
Kornfield, Jack (2010). *Meditationen, die unser Herz öffnen*. München: Arkana.
Ricard, Matthieu (2009). *Meditation*. München: nymphenburger.

¹ Kaltwasser 2010, S. 87ff. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Beltz Verlags und der Autorin.

Tagebuchnotizen

Liebende Güte

A. B.

Zeit: 15.45–15.52 Uhr (7 Min.)

Ort: Wartezimmer (sitzend)

Methode: Liebende Güte

Utensilien: LSF*-Text „Liebende Güte“

Ich hatte einen Termin beim Arzt um 15.30 Uhr. Die Sprechstundenhilfe schickte mich zunächst noch ins ziemlich volle Wartezimmer. Neben mir saß ein älterer Mann, der ständig – ohne seine Hand vor den Mund zu halten – in meine Richtung hustete und nieste. Ich bekam ab und zu ein paar Tröpfchen seiner Spucke ins Gesicht. Da ich krank bin, war meine Laune heute eh schon nicht besonders gut. Ich drehte mich leicht weg von dem Mann, um in Ruhe mein Buch weiterzulesen.

Kurz nach mir betraten noch zwei weitere Patienten das Wartezimmer. Beide wurden vor mir in die Behandlungsräume gerufen, obwohl ich einen Termin hatte, der eindeutig vor den beiden lag. Durch die Lautstärke der Unterhaltung eines Pärchens in einer anderen Ecke des Wartezimmers konnte ich mich kaum auf das Lesen konzentrieren. Ich bemerkte, dass ich immer wütender und unzufriedener mit der Situation wurde. Der Mann, der mich anspuckte, die Patienten, die vor mir drankamen, und die lautstarke Unterhaltung des Pärchens waren zu viel für mich.

Ich war kurz davor, meinen Termin zu verschieben, da erinnerte ich mich an unsere heutige Seminarsitzung, in der wir die Technik der „Liebenden Güte“ besprochen hatten. Mit meinem Handy lud ich mir die Datei aus dem LSF herunter. Ich las mir die Sätze einmal einzeln vor, um sie dann mit geschlossenen Augen nachzusprechen. So kippte ich den Eimer liebende Güte über meinen Sitznachbarn, über das Pärchen, die anwesenden Patienten und über die Sprechstundenhilfe. Ich merkte, wie sich nach den Übungen meine Wut verringerte und ich mich ausgeglichener und belastbarer fühlte. Ich schenkte neu ankommenden Patienten sogar ein Lächeln und ein fröhliches „Grüß Gott“.

Mir ist klargeworden, dass Aggression in der Situation absolut nicht zielführend gewesen wäre. Für mich hat die Übung sehr gut funktioniert und gleichzeitig die Wartezeit verkürzt.

* Portal „Lehre-Studium-Forschung“ (LSF) – LMU München



Sonntag, 14.5.2016

Zeit: 8.02–8.08 Uhr (6 Min.)

Ort: Bett (liegend)

Methode: Liebende Güte

Utensilien: LSF*-Text „Liebende Güte“

Ich war gestern etwas länger unterwegs gewesen und wollte heute unbedingt ausschlafen. Wie sooft an einem Samstag oder Sonntag begann meine Mutter im Gang vor meiner Zimmertür zu staubsaugen. Sie wusste sehr genau, dass ich erst spät nach Hause gekommen war und es so sehr hasste, wenn sie mich auf diese Art und Weise weckte. Ich war kurz davor, aufzustehen, die Türe aufzureißen und sie anzuschreien, als ich bemerkte, dass ich erstens viel zu faul zum Aufstehen war und zweitens ihr stattdessen liebende Güte zukommen lassen könnte.

Ich öffnete mit meinem Handy den LSF-Text und begann bei mir selbst:

„Möge ich sicher und geborgen sein und frei von innerer und äußerer Not. Möge ich glücklich und zufrieden sein. Möge ich gesund und heil sein. Möge ich die Leichtigkeit des Wohlbefindens erfahren.“

Ich las die Sätze nacheinander laut vor und schloss dann die Augen, um sie noch einmal für mich zu wiederholen. Ich merkte nach diesem ersten Absatz bereits, dass ich ruhiger wurde und mein Ärger sich langsam auflöste. Dann „überschüttete“ ich meine Mutter mit einer Portion liebende Güte.

Metta Liebende Güte

22:40 Uhr

Wo: im Bett, vor dem Einschlafen

Zunächst habe ich die Übung bei mir durchgeführt. Im Anschluss wandte ich die Übung bei einer älteren Freundin, mit der ich keinen Kontakt mehr habe, an. Vor der Übung empfand ich „negative“ Gefühle gegenüber ihr, weil ich ihr vor zwei Jahren 100 € geliehen habe, da sie ~~es~~ in Not war. Gedanken kamen auf und wollten sie „verfluchen“, weil sie sie mir bis jetzt nicht zurückgegeben hat obwohl sie ständig auf Reisen ist und diese 100 € locker besitzt. Mir ist die Liebende Güte Übung eingefallen und hatte das Bedürfnis anders zu reagieren, als sonst bisher. Immerhin bringt es mir nur „negative“ Gefühle für mich und das bringt nichts. Während der Übung war es etwas komisch, ihr den Güteeimer über zuschütten, da ich das Geld schon zurückhaben möchte, jedoch auch sehr schön, da ihre Person selbst aus weitaus mehr besteht als nur mir das Geld nicht zu geben. Deswegen möchte ich nicht sie im Ganzen „verfluchen“ oder kritisieren. Im Gegenteil, der Gedanke, ihr trotzdem etwas Gutes zu wünschen, ist sehr schön.

Donnerstag, 9.5.2019

Körper ruhig & friedvoll / Geist ruhig & friedvoll
17:30 Uhr ca. 10-15 Minuten
beim Zahnarzt

Da ich aufgeregt und etwas ängstlich beim Zahnarzt bin und eine Untersuchung bzgl. eines Eingriffs mit Spritze bevorsteht habe ich die Zeit im Wartezimmer und auf dem Behandlungsstuhl genutzt um mich mit der Atemtechnik zu beruhigen. Zunächst habe ich mehrere Minuten meinen Körper beim Ein- und Ausatmen beruht. Im Anschluss meinen Geist. Zu Beginn war es sehr schwierig, da ich immer wieder Bilder von Spritzen etc. vor mir hatte und während dem Warten auf dem Behandlungsstuhl die Werkzeuge liegen gesehen habe. Mit der Zeit wurde es jedoch besser. Ich konnte mich mit viel Mühe auf meinen Atem konzentrieren und den Gedankenstrudel verlassen. Unsicher war ich trotzdem, jedoch deutlich weniger. Zumal die eigentliche Behandlung erst in einem halben Jahr sein wird. Zuvor werde ich mit Sicherheit meditieren!

C. W.**Metta, Liebende Güte**

22.40 Uhr

Wo: Im Bett, vor dem Einschlafen

Zunächst habe ich die Übung bei mir durchgeführt. Im Anschluss wandte ich die Übung bei einer älteren Freundin, mit der ich keinen Kontakt mehr habe, an. Vor der Übung empfand ich „negative“ Gefühle ihr gegenüber, weil ich ihr vor zwei Jahren 100 Euro geliehen habe, da sie in Not war. Gedanken kamen auf und wollten sie „verfluchen“, weil sie sie mir bis jetzt nicht zurückgegeben hat, obwohl sie ständig auf Reisen ist und diese 100 Euro locker besitzt.

Mir ist die Liebende-Güte-Übung eingefallen, und ich hatte das Bedürfnis anders zu reagieren als bisher. Immerhin bringt es nur „negative“ Gefühle für mich, und das bringt nichts. Während der Übung war es etwas komisch, ihr den „Güte-Eimer“ überzuschütten, da ich das Geld schon zurückhaben möchte, [es war] jedoch auch sehr schön, da ihre Person selbst aus weitaus mehr besteht, als nur mir das Geld nicht zu geben. Deswegen möchte ich sie im Ganzen nicht „verfluchen“ oder kritisieren. Im Gegenteil, der Gedanke, ihr trotzdem etwas Gutes zu wünschen, ist sehr schön.

E. B.

Eine Lieblingsübung, wenn ich wütend bin. Gerade wenn ich das Gefühl habe, dass jemand richtig unfair zu mir war oder ich mich erniedrigt oder ausgeschlossen fühle, ist diese Übung bis jetzt auch die einzige Bewältigungsstrategie, die ich habe. Wenn ich dann mit mir selbst wieder „im Reinen“ bin, kann ich verzeihen und die Dinge haben nicht mehr so viel mit mir zu tun und ich kann mein Ego zurücknehmen.

H. K.**Samstag, 29.6.2013, 7.30 Uhr**

Da ich schon so früh wach war, aber noch nicht aufstehen wollte, beschloss ich, die Liebende Güte durchzuführen. Ich konnte recht schnell meine negativen Gedanken, Selbstvorwürfe und -zweifel ablegen und den anderen Menschen und mir selbst so etwas Schönes geben sowie einen guten Tag wünschen. Danach konnte ich dann entspannt und ruhig noch einmal einschlafen.

P. S.

**Sonntag, 26.11.2016, bei mir zu Hause,
ca. 7 Min.**

Ergebnis: Liebende Güte

Am Sonntag habe ich mich dazu entschlossen, die Woche mit der Meditationsform der Liebenden Güte aus-

Liebende Güte

Eine Lieblingsübung, wenn ich wütend bin. Gerade wenn ich das Gefühl habe, dass jemand richtig unfair zu mir war oder ich mich erniedrigt oder ausgeschlossen fühle, ist diese Übung bis jetzt auch die einzige Bewältigungsstrategie, die ich habe. Wenn ich dann mit mir selbst wieder im "Reinen" bin, kann ich vergeben und die Dinge haben nicht mehr so viel mit mir zu tun und ich kann mein Ego zurücknehmen.

klingen zu lassen. Diese Form gefällt mir sehr gut und ich konnte mich auch gut entspannen.

Als liebende Person habe ich meine Mama ausgewählt. Da sie erst vor kurzem Geburtstag hatte und sie für unsere Familie (v.a. mich mit leckerem Essen verwöhnt, Wäsche wäscht, wenn ich am Wochenende mal wieder zu Hause bin) so viel Gutes leistet, hat sie die positiven Gedanken richtig verdient.

Als neutrale Person fiel mir ganz spontan der Mann vom Studentenwerk München ein, der mir einen Bungalow im Olympiazentrum vermittelt hat. Ich bin ihm echt sehr dankbar dafür.

Und als zweite liebende Person habe ich mich für meine Nachhilfeschülerin in Latein entschieden. Sie hatte diese Woche eine Schulaufgabe und ich habe deshalb sehr viel an sie gedacht. Hoffentlich halfen ihr meine warmen Worte, um entspannt und ohne große Angst die Prüfung zu meistern und ihr Bestes zu geben (hoffentlich kommt ein gutes Ergebnis dabei heraus).

Mittwoch, 14.12.2016, ca. 10 Min.,

Wohnung München

Ergebnis: Liebende Güte

Ich habe mich heute noch mal an die Liebende Güte gewagt, weil ich mich heute wirklich über eine Person sehr aufregen musste. Ich habe zwar in dem Moment nicht gleich an die Liebende Güte gedacht, doch als ich zu Hause den Tag Revue passieren ließ, musste ich es dann doch machen. Denn als ich heute auf dem Weg zur Uni war, hatte ich es wirklich eilig und musste vorher noch etwas im Supermarkt einkaufen. Weil an der Kasse eine ältere Frau vor mir war und dort sehr langsam ihre Einkäufe nach dem Zahlen in den Wagen gelegt hat, wobei sie sich auch noch sehr angeregt mit der Verkäuferin unterhalten hat, habe ich meine U-Bahn verpasst und musste 10 Minuten warten und kam dann wegen einer Verzögerung nur ganz knapp noch pünktlich in die Vorlesung und war da schon ganz gestresst.

Zu Hause, nachdem einige Zeit vergangen war, habe ich dann warme Gedanken an die Person geschickt, was mir wirklich nicht leicht gefallen ist. Vielleicht muss ich nächstes Mal einfach eher losgehen und solche „Zwischenfälle“ einplanen.

W. W.

Normalerweise habe ich mit anderen Menschen nicht sehr viele Probleme, aber manche bringen einen einfach auf die Palme.

Eine meiner Arbeitskolleginnen scheint mich nicht großartig zu mögen. Doch man muss ja auskommen. Ich versuche immer sehr höflich und freundlich zu ihr zu sein. Doch das fällt manchmal extrem schwer, wenn von der anderen Seite sehr wenig Freundlichkeit zurückkommt. Gestern Abend musste ich an die Übung Liebende Güte denken. Ich habe also einfach versucht, daran zu denken, dass man den Menschen nicht wirklich böse sein kann, da sie doch meistens aus Problemen mit sich selbst, andere schlecht behandeln. Diese Menschen können nicht wirklich glücklich sein, weshalb man ihnen wünschen sollte, dass sie ihr Glück und ihre Zufriedenheit finden.

Also habe ich versucht, einen großen „Eimer“ liebende Güte für sie übrig zu haben und ihr bildlich zu übergeben. Sowas fällt natürlich nicht immer leicht, aber die absolut beste Lösung, Konflikte zu lösen und anderen Menschen vielleicht sogar somit zu helfen und sie zu unterstützen. Ich werde mein Bestes geben, weiterhin so zu handeln und vielleicht auch die Übung Liebende Güte des Öfteren anzuwenden.

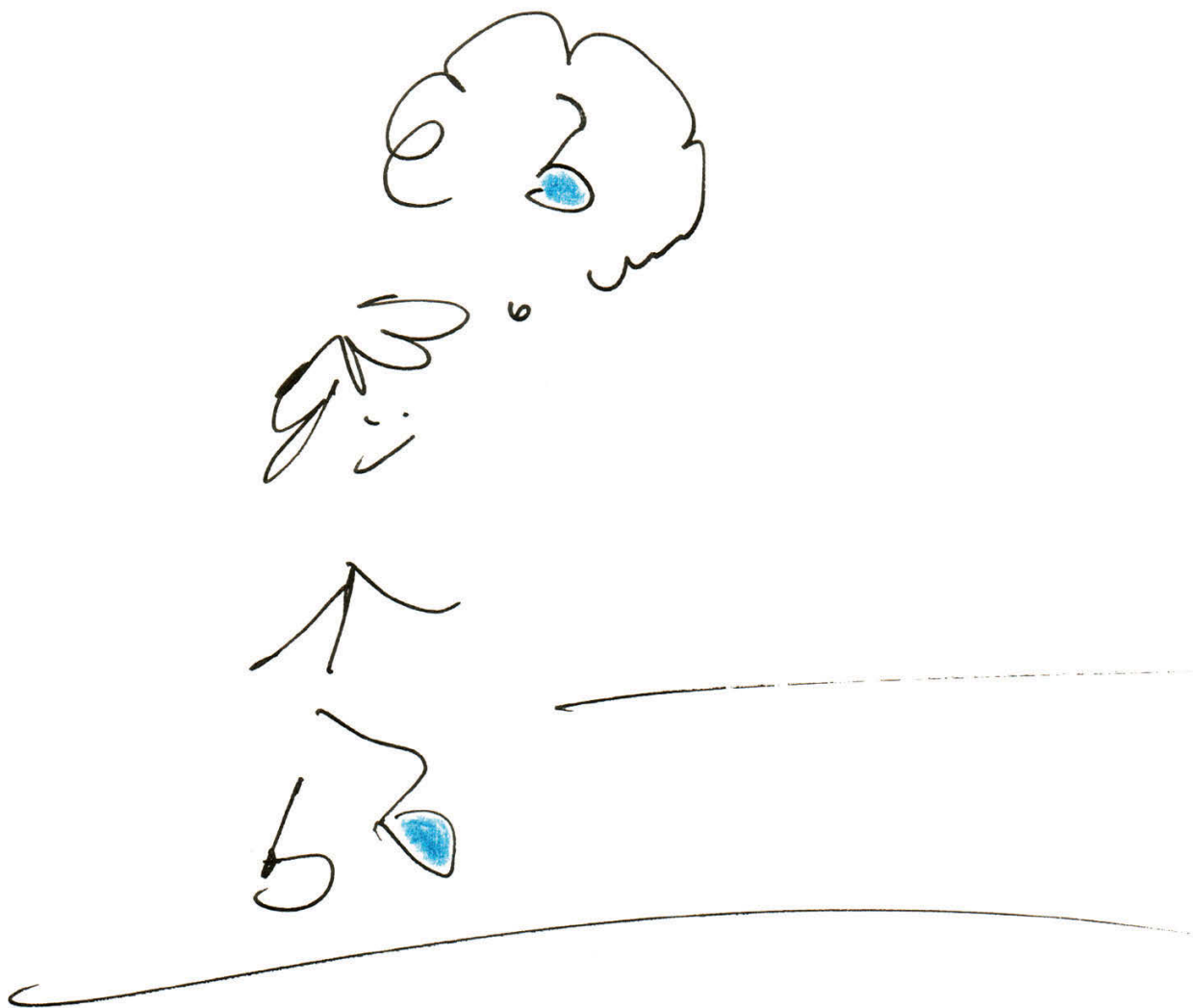
Woche 6
14.05 20.05

MONTAG

Normalerweise habe ich mit anderen Menschen nicht sehr viele Probleme, aber manche bringen eine einfach auf die Palme. Eine meiner Arbeitskolleginnen scheint mich nicht großartig zu mögen. Doch man muss ja auskommen. Ich versuche immer sehr höflich und freundlich zu ihr zu sein. Doch das fällt manchmal extrem schwer, wenn von der anderen Seite sehr wenig Freundlichkeit zurückkommt. Gestern Abend musste ich an die Übung Liebende Güte denken. Ich habe also einfach versucht daran zu denken, dass man den Menschen nicht wirklich böse sein kann, da sie doch meistens aus Problemen mit sich selbst, andere schlecht behandeln. Diese Menschen können nicht wirklich glücklich sein, weshalb man ihnen er wünschen sollte, dass sie ihr Glück und ihre Zufriedenheit zu finden. Also habe ich versucht einen großen „Eimer“ liebende Güte für die übrig zu haben und ihr bildlich zu übergeben. Sowas fällt natürlich nicht immer leicht, aber die absolut beste Lösung Konflikte zu lösen und anderen Menschen vielleicht sogar somit zu helfen und sie zu unterstützen. Ich werde mein Bestes geben weiterhin so zu handeln und vielleicht auch die Übung Liebenden Güte des Öfteren anzuwenden.

SONNTAG

Da diese Woche etwas stressig war, habe ich das Meditieren leider vernachlässigt. Was sehr schade ist, da es doch nicht zu meiner Routine dazu gehört. Gerade deshalb bin ich über die Dienstagsstunde sehr dankbar, da diese mir immer wieder Anreiz verschafft, um dranzubleibe und mir auch immer ein sehr gutes Gefühl gibt.



Aufmerksamkeit bei den Füßen: die Gehmeditation.

Gehmeditation

Kennen Sie das? Wenn man es mal eilig hat, geht just vor Ihnen jemand viel zu langsam und bewegt sich dabei zudem so weit nach links und rechts, dass man unmöglich überholen kann.

Es gibt auch Situationen, in denen Menschen bewusst darauf achten, wie sie gehen: wenn sie im Kleinkindalter zum ersten Mal Laufen lernen; wenn sie nach einem Unfall wieder Gehen lernen müssen; und wer beruflich mit richtigem Gehen befasst ist, wie etwa Physio- und Ergotherapeutinnen und -therapeuten.

Zweck der Gehmeditation ist die Gehmeditation selbst.

*Entscheidend ist das Gehen, nicht das Ankommen,
denn Gehmeditation ist kein Mittel, es ist das Ziel selbst.*

Jeder Schritt ist Leben; jeder Schritt ist Frieden.

*Das ist der Grund, warum wir nicht zu eilen brauchen;
darum verlangsamen wir unsere Schritte.*

Gehen Sie, aber gehen Sie nicht.

*Gehen Sie, aber lassen Sie sich durch nichts antreiben,
was immer es auch sei. So wird, wenn wir gehen,
wie von selbst ein Halblächeln auf unserem Gesicht sein.*

Thich Nhat Hanh

In der Zeit meiner Promotion an der LMU München habe ich regelmäßig in der Münchner Staatsbibliothek gemeinsam mit einem Studienfreund gelernt. Nicht immer war ich konzentriert. In solchen Momenten habe ich mich teils gedanklich durch die Geschehnisse in der Bibliothek ablenken lassen. Zum Beispiel durch ein sehr vergnügliches „Spiel“: Lassen sich von der Gangart eines Menschen möglicherweise Rückschlüsse auf den Studiengang ziehen? – Genau das haben wir versucht! Zunächst ohne sie anzusehen haben wir von der Art und Weise, wie die an uns vorübergehenden Kommilitoninnen und Kommilitonen aufgetreten sind, ihren Studiengang erraten. Und das ging so: Augen zu. Genau zuhören, wie die Vorübergehenden gehen und auftreten (schlurfend, hastig, langsam, schnell, polternd, leise etc.). Studiengang aufschreiben. Vorbeigehende anschauen. Fazit abgeben: Jura, ... BWL, ... Philosophie ... oder doch eher Politikwissenschaft?

Natürlich hakt dieses „Spiel“, und man darf nicht generalisieren und stereotypisieren; es gibt die unterschiedlichsten Gehweisen in jedem Studiengang. Das Beispiel soll lediglich darauf aufmerksam machen, dass die Art und Weise, wie wir gehen und uns bewegen, auch durch Dinge, Themen, mit denen wir uns beschäftigen und identifizieren, durch unsere Tagesform, durch unsere Emotionen usw. beeinflusst wird. Und da das Gehen automatisch abläuft, denken wir auch nicht bewusst darüber nach, wir tun es einfach.

Bei der Gehmeditation wird die Aufmerksamkeit auf das eigene Gehen gelegt.

Moderation: „Wo setze ich ab, wenn ich meinen Fuß anhebe? Wann geht der andere Fuß in die Höhe? Wie bewegt sich das Knie? Welche Stelle meines Fußes berührt den Boden beim Aufsetzen als Erstes? Dies werden wir jetzt ausprobieren. Und wir nehmen uns Zeit dafür; wir sind ruhig und fokussiert.“

Gehmeditation ausprobieren.

Moderation: „Was haben Sie dabei erfahren?“

Wortmeldung 1: „Gut, es hat mir geholfen, nur auf das Gehen zu achten.“

Wortmeldung 2: „Es war schwierig, mein eigenes Tempo zu finden, weil viele Personen im Raum waren.“

Wortmeldung 3: „Ich hatte das Gefühl, aus dem Gleichgewicht zu geraten.“

Moderation: „Haben Sie dabei an etwas anderes gedacht?“

Wortmeldung 1: „Hin und wieder.“

Wortmeldung 2: „Nein, ich war sehr konzentriert.“

Wortmeldung 3: „Ich war bei meinen Füßen und bei den anderen Personen.“

Moderation: „Haben Sie auch geatmet? Und wissen Sie vielleicht, wie viele Schritte pro Atemzug?“

Ein zweiter Teil der Übung besteht aus dem Zählen der Atemzüge während des Gehens. Wie viele Schritte fallen auf einem Atemzug?

Moderation / Vormachen: „Zum Beispiel 2 Schritte auf einem Atemzug beim Einatmen und 2 Schritte auf einem Atemzug beim Ausatmen.“

Dies kann allerdings bei jedem anders sein. Probieren wir das einmal aus, wir haben jetzt drei Punkte, worauf wir achten: Schritte, Atmen und Zählen.

Wenn Sie allerdings gleich merken, dass es Ihnen aus irgendwelchen Gründen nicht guttut oder gefällt, können Sie die Gehmeditation auch ohne das Zählen der Atemzüge machen, wie vorher.

Gehmeditation samt Atemzählen ausprobieren.

Moderation: „Wie sind Sie damit zurechtgekommen?“

Wortmeldung 1: „Schwierig, ich bin durcheinandergekommen.“

Wortmeldung 2: „Bei mir war es gut.“

Wortmeldung 3: „Ich fand es ungewöhnlich, mehr kann ich noch nicht sagen.“

Wortmeldung 4: „Mir gefällt das nicht, ich mache das lieber ohne Zählen der Atemzüge.“

Moderation: „Wer hat dabei auch zählen können?“

Wortmeldung 1: „2 Schritte auf einem Atemzug beim Einatmen, beim Ausatmen ebenso.“

Wortmeldung 2: „Ich habe 2 Schritte beim Einatmen und 3 beim Ausatmen gemacht.“

Wortmeldung 3: „Ich bin langsam gegangen: pro Schritt 1 Atemzug.“

Wortmeldung 4: „Ich schneller, 4 Schritte beim Einatmen, 3 Schritte beim Ausatmen.“

Moderation: „Warum die Kombination mit den Atemzügen?“

Wortmeldung 1: „Es ist leichter, sich zu konzentrieren.“

Wortmeldung 2: „Man denkt nur noch an das Gehen und Zählen.“

Die Gehmeditation kann auch im Alltag praktiziert werden. Zum Beispiel auf dem Weg nach Hause, bei einem Waldspaziergang, auf dem Weg zu einem Termin, zur Uni. Sogar kurz vor einer Prüfung: Bevor man den Raum betritt und die Prüfung anfängt, bietet sie eine Möglichkeit, für ein paar Minuten den Geist zu entspannen.

Man kann die Gehmeditation langsam oder etwas schneller machen, mit oder ohne Zählen des Atmens bzw. der Schritte – wie es einem gerade passt. Es geht um den Fokus, und der ist auf das Gehen gerichtet.

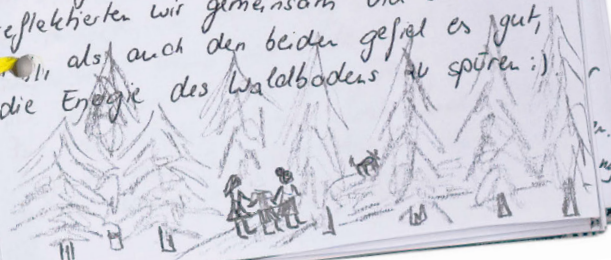
Für den Unterricht benutzte Primärliteratur

Thich Nhat Hanh / Nguyen Anh-Huong (2008). *Geh-Meditation*. München:

Arkana. [mit CD und DVD]

Thich Nhat Hanh (2007). *Der Geruch von frisch geschnittenem Gras. Anleitung zur Gehmeditation*. Stuttgart: Theseus Verlag.

Datum / Dauer: 5.6.17 | 15.30 Uhr - 2
ca. 30 min.
Material / Ort: Wald bei Mama
Personen: Mama, Schwester, selbst
Technik: Geh-Meditation, barfuß
Situation: Ich blieb bis heute auf dem
Wald bei meiner Mama, schließlich war
Freitag und ich liebe und genieße jede
freie Minute dort. Da meine Mama genau
neben einem wunderschönen Wald wohnt,
dachte ich, ich zeige ihnen die Geh-
Meditation. Zusammen mit dem Hund war
es etwas schwierig, nicht zu sprechen, da
immer wieder Spaziergänge entgegen kamen,
die Angst vor Hunden haben. Allerdings
reflektierten wir gemeinsam und sowohl
ich, als auch der Hund, es gut,
die Energie des Waldbodens zu spüren :).



Gehmeditation

30.10.17

Ein Spaziergang mit dem Hund
ermöglicht oft eine kurze Meditation.
Die Stille im Wald oder auf der Wiese
lassen die Gedanken verschwinden.
Durch die Betrachtung der Natur
und die Fokussierung eines Objekts
z.B. ein Baum, lassen die Gedanken
verschwinden.

andere Ged.

Woche vom 07.11.16 - 13.11.16

Als ich gerade auf dem Weg vom Bahnhof
zu meiner Familie war, fiel mir ein, dass
ich doch die Gehmeditation machen könnte.
Also schaute ich auf den Boden zu meinen
Füßen und versuchte ausschließlich an diese
und das Gehen zu denken. Ich merkte, dass
ich mich automatisch langsamer und gezielter
bewegte und ließ es wieder normal
gehend aussehen zu lassen. Dann fiel mir
ein, dass ich die Atmung noch dazu tun
könnte, was ich auch tat. Wieder kam
mir das Gehen zu „gestellt“ vor, dass ich mich
zwang einfach nur zu Gehen und zu atmen,
gehen und atmen, gehen und atmen...
Irgendwann konnte ich aufhören an diesen
Satz denken zu müssen und ich dachte
ausschließlich an das Gehen. Nur leider,
als es dann ganz gut klappte, fing es
an zu regnen und der Wind wurde
stärker. Dann musste ich abbrechen.
Mir ist klar geworden, dass es draußen
viel mehr Dinge gibt, die einen ablenken.
Im Raum, wo jeder das selbe getan hat,
ist es mir viel leichter gefallen, mich auf
das Gehen ^{allein} zu konzentrieren. Auch den
SchülerInnen könnte ich mir vorstellen,

Tagebuchnotizen

Gehmeditation

A. P. Z.

30.10.2017, Gehmeditation

Ein Spaziergang mit dem Hund ermöglicht oft eine kurze Meditation. Die Stille im Wald oder auf der Wiese lassen die Gedanken verschwinden. Die Betrachtung der Natur und die Fokussierung auf ein Objekt, z.B. einen Baum, lassen die Gedanken verschwinden.

A. v. W.

Als ich gerade auf dem Weg von Bahnhof zu meiner Familie war, fiel mir ein, dass ich doch die Gehmeditation machen könnte. Also schaute ich auf den Boden zu meinen Füßen und versuchte ausschließlich an diese und das Gehen zu denken. Ich merkte, dass ich mich automatisch langsamer und gezielter bewegte, und ließ es wieder normal gehend aussehen. Dann fiel mir ein, dass ich die Atmung noch dazu machen könnte, was ich auch tat. Wider kam mir das Gehen zu „gestellt“ vor, dass ich mich zwang, einfach nur zu gehen und zu atmen, gehen und atmen, gehen und atmen ... Irgendwann konnte ich aufhören, an diesen Satz denken zu müssen, und ich dachte ausschließlich an das Gehen. Nur leider, als es dann ganz gut klappte, fing es an zu regnen und der Wind wurde stärker. Dann musste ich abbrechen. Mir ist klargeworden, dass es draußen viel mehr Dinge gibt, die einen ablenken. Im Raum, wo jeder dasselbe getan hat, ist es mir viel leichter gefallen, mich auf das Gehen allein zu konzentrieren.

F. G.

Datum / Dauer: 5.6.2017 / 15.30 Uhr, ca. 30 Min.

Material / Ort: Wald bei Mama

Personen: Mama, Schwester, selbst

Technik: Gehmeditation, barfuß

Situation: Ich blieb bis heute auf dem Land bei meiner Mama, schließlich war Feiertag, und ich liebe und genieße jede freie Minute dort. Da meine Mama genau neben einem wunderschönen Wald wohnt, dachte ich, ich zeige ihnen die Gehmeditation. Zusammen mit dem Hund war es etwas schwierig, nicht zu sprechen, da immer wieder Spaziergänger entgegenkamen, die Angst vor Hunden haben. Allerdings reflektierten wir gemeinsam und sowohl mir als auch den beiden gefiel es gut, die Energie des Waldbodens zu spüren.

J. Z.

8.11.2014

Gehmeditation von der Uni nach Hause, 15.45 Uhr

Nachmittags auf dem Heimweg von der Uni probierte ich mal die Gehmeditation aus. Ich versuchte intensiv auf meinen Gang und meine Empfindungen an den Füßen zu achten. Ich spürte den Boden unter meinen Schuhsohlen und nahm die unterschiedlichen Untergründe intensiv wahr. Alles andere um mich herum blendete ich aus. Zuerst ging ich die Treppen im Treppenhaus des Unigebäudes hinab und merkte, wie ich mich konzentrieren musste, meine Füße genau auf den Stufen zu platzieren, um das Gleichgewicht zu halten. Der Boden war hart und zum Teil klebrig. Mein rechter Fuß kribbelte noch leicht, da er in der Seminarstunde eingeschlafen war. Mein linker großer Zeh drückte im Schuh. Ich achtete auf die Geräusche, die meine Schuhe auf den unterschiedlichen Böden machten. Die Treppen außerhalb des Gebäudes waren rutschiger und auch breiter, sodass ich immer 1,5 Schritte pro Stufe machen musste, was nicht meinem natürlichen „Gehrhythmus“ entsprach. Auf der Rolltreppe spürte ich leicht die gerillten Stufen. Meine Beine fühlten sich nach einem langen und anstrengenden Tag schwer und müde an. In der U-Bahn konnte ich mich hinsetzen, sodass meine Beine entlastet wurden. Ich streckte meine Beine aus und bewegte meine Zehen in meinen Schuhen. Sie drückten an den Seiten leicht. An meiner Haltestelle stieg ich aus und ging die Treppen zu Fuß nach oben. Ich nahm jede Stufe mit einem Schritt. Auf dem Gehweg zu meinem Haus versuchte ich, nicht auf die Linien der Quadrate am Boden zu treten, sondern mit meinen Füßen in den „Vierecken“ zu bleiben. Dann musste ich durch einen kleinen Park über deinen Kiesweg laufen und nahm das Rasseln der Kieselsteine unter meinen Schuhen wahr. Zum Schluss lief ich noch über ein Stück Wiese mit Laub und hörte auch dort das Rascheln des Laubes unter meinen Füßen bewusst. Die Stufen zu meiner Wohnung waren rutschig und quietschten unter meinen Schuhsohlen. In meiner Wohnung angekommen, konnte ich endlich meine Schuhe ausziehen und meine Füße aus der Enge befreien. Das tat gut. So genau habe ich mich bis jetzt noch nie auf meinen Nachhausweg konzentriert, ab sofort will ich diese Übung öfter durchführen.

04.06.17 11:00 → ca. 45 min: Gehmeditation

Endlich bin ich mal wieder in Italien. Ich habe mich die letzten Wochen schon so richtig auf den Toskana-Urlaub zusammen mit meiner Familie gefreut. Unsere Unterkunft ist gleich am Meer. Ich ging heute Vormittag etwa 45 min. am Strand von Cecina spazieren. Es tut gut die Sonne, den Wind, die salzige Meerluft auf der Haut zu spüren. Ich ging langsam und achtete auf meinen Gang. Setzte bewusst einen Fuß vor den anderen, spürte das Wasser an meinen Füßen. Es war ein tolles Gefühl am Meer entlang zu gehen. Nach dem Spaziergang fühlte ich mich richtig frei und erfrischt.

L. R.

4.6.2017, 11 Uhr, ca. 45 Min., Gehmeditation

Endlich bin ich mal wieder in Italien. Ich habe mich die letzten Wochen schon so richtig auf den Toskana-Urlaub zusammen mit meiner Familie gefreut. Unsere Unterkunft ist gleich am Meer. Ich ging heute Vormittag etwa 45 Min. am Strand von Cecina spazieren. Es tut gut, die Sonne, den Wind, die salzige Meerluft auf der Haut zu spüren. Ich ging langsam und achtete auf meinen Gang. Setzte bewusst einen Fuß vor den anderen. Spürte das Wasser an meinen Füßen. Es war ein tolles Gefühl, am Meer entlangzugehen. Nach dem Spazierengehen fühlte ich mich richtig frei und erfrischt.

29.5.2017, 18 Uhr, ca. 30 Min., Gehmeditation

Nach dem Seminar beschloss ich, bei dem schönen Wetter die Leopoldstraße bis zum Odeonsplatz und dann bis zum Marienplatz entlangzugehen. Ich hatte meine Lieblingssommersandalen an und achtete auf einen bewussten Gang. Ich ging viel langsamer als sonst, und das bewusste Abrollen der Füße beim Gehen stabilisierte mich in meiner Haltung und mei-

06.06.17 21:00 → ca. 5 min: Kerzen-Meditation

An diesem Abend machten wir ein kleines Lagerfeuer im Garten vor unserer Wohnung in Cecina. Ich schloss für 5 min. die Augen und meditierte. Ich nahm das Kistern des Feuers und die Wärme auf meiner Haut wahr. Ich stellte mir innerlich das Licht des Feuers vor. Dann öffnete ich die Augen. Schaute noch eine Weile in die flackernden Flammen. Ich spürte den inneren Frieden in mir.

nem Gang. Ich spürte zunehmend eine Sicherheit in mir. Der Gedanke „Ich gehe meinen Weg“ war sehr präsent während meiner Gehmeditation. Am Marienplatz angelangt, hätte ich noch ein Stück so weitergehen können. Doch ich machte mich gestärkt auf den Heimweg und fuhr mit dem Zug nach Hause. Nach dem langen Unitag freute ich mich auf ein schönes Abendessen mit meiner Familie.

M. M.

Gehmeditation in der Natur

Wann: Mittwoch, 3. Dezember 2014, 8.15–8.50 Uhr

Wo: Gilching (Gehweg neben Wiesen und Bäumen)

Warum: um gelassener in den Tag zu starten

Wie:

- Bevor ich nach draußen gehe, höre ich mir auf der CD von Thich Nhat Hanh und Nguyen Anh-Huong die „Gehmeditation in der Natur an“.
- Im Freien stelle ich mir vor, wie ein Baum zu stehen und die Verbindung mit der Erde unter meinen Füßen zu spüren, was mir nicht leicht fällt.
- Ich gehe los und beginne bei 2 Schritten „einzuatmen“, bei 3 Schritten „auszuatmen“.
- Ich spüre die frische, kühle, feuchte Luft in meinem Gesicht, dadurch werde ich wacher.
- Ich sage beim „Einatmen – ein, ein, ein“, beim Ausatmen – aus, aus, aus“, ich merke, dass ich damit nicht klarkomme und lasse das.

- Mir fällt auf, dass sich meine Schritte weniger hektisch anfühlen als sonst, mein Bauch entspannt sich allmählich, ich werde ruhiger.
- Während des Einatmens sage ich nun vor mich hin, „ich bin angekommen“, beim Ausatmen „ich bin zu Hause“ – in mir stellt sich ein beruhigendes, zufriedenes Gefühl ein.
- Während des Gehens fallen mir verschiedene Farben auf, auf der Wiese neben mir wächst viel Klee, auf den Blättern sind viele silberne Wassertropfen in unterschiedlichen Größen zu sehen.
- Ich denke daran, mal wieder meine Kamera rauszuholen und ein paar schöne Fotos zu machen.

N. H.

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Dauer: ca. 30 Min.

Ort: draußen – Spaziergang im Wald

Art der Meditation: Gehmeditation

Wie ist es gelaufen?

Nachdem wir gestern im Seminar die Gehmeditation kennengelernt haben, habe ich es heute gleich ausprobiert. Ich gehe generell sehr oft abends spazieren, draußen an der frischen Luft, das ist für mich Entspannung und da kann ich abschalten. Also dachte ich mir schon, dass die Gehmeditation für mich bestimmt eine gute Methode ist. So war es auch! Ich bin durch ein kleines Wäldchen spaziert in der Nähe meines Zuhauses. Normalerweise lege ich diesen Weg in 15 Min. zurück. Ich habe heute die doppelte Zeit gebraucht. Schritt für Schritt habe ich jeden Fuß langsam abgerollt und habe meine Schritte an meine Atmung angepasst. Ich war überrascht, wie viele Details und Beschaffenheiten des Waldbodens mir bewusst aufgefallen sind.

Meditation 23.11.2015

Uhrzeit: 11.45 Uhr

Dauer: 3 Min.

Ort: Weg zur Uni

Art der Meditation: Gehmeditation

Wie ist es gelaufen?

Ich war auf dem Weg zu Uni und sehr nervös, da ich in meinem Seminar um 12.00 Uhr gleich Referat halten sollte. Ich habe mich dann auf dem Weg von der U-Bahn bis in meinen Seminarraum nur auf mich selbst und meine Füße und meine Atmung konzentriert. Habe mein Tempo etwas verlangsamt und einen Fuß vor den anderen gesetzt. Ich habe darauf geachtet, mich jetzt nur auf meinen Gang und die Atmung zu konzentrieren. Habe tief in die Brust und den Bauch eingeat-

met und die Füße von der Ferse bis zu den Zehen langsam abgerollt. So konnte ich mich selber beruhigen.

P. S.

Donnerstag, 8.12.2016, bei mir zu Hause, ca. 7 Min.

Ergebnis: Gehmeditation

Auf dem Weg zu meinem Nachhilfeschüler habe ich mir die Gehmeditation vorgenommen. Da es heute Vormittag bei mir ein bisschen stressig war (putzen, kochen für meine Schwester, waschen), wollte ich entspannter und gelassener bei meinem Nachhilfeschüler ankommen. Ich konnte zwar nicht so langsam gehen, wie bei mir zu Hause in einem Zimmer (sonst wäre ich den Leuten aufgefallen), aber ich habe dennoch versucht, möglichst langsam in einem Rhythmus zu gehen. Am Anfang fiel es mir schwer, einen guten Rhythmus zu finden und nach unten auf meine Füße zu sehen – normalerweise achte ich da eher auf die Umgebung –, doch auf der Hälfte des Weges ging es immer besser. Habe dabei sogar die Schritte noch gezählt.

Bei der Gehmeditation insgesamt hat mir sehr gutgetan, sich mal nur auf das Gehen zu konzentrieren, und den Gedankenwirbel „im Kopf“ völlig auszublenden. Ich hab dabei wirklich an nichts anderes gedacht und auch total vergessen, dass meine Mama dabei war. Auch sie hat die Meditation ausprobiert, und es hat ihr für den Anfang sehr gut gefallen.

T. K.

29.6.2019

Achtsames Gehen / Gehmeditation

Daheim im Ort beim Gassigehen

Heute Morgen durfte ich den Hund Gassi führen. Da dachte ich mir, verbinde ich es doch diesmal, bevor es im Anschluss wieder mit der BA weitergeht, mit achtsamem Gehen. Das hat auch wunderbar geklappt, trotz Hund. Liegt wohl daran, dass ich ihn nicht an der Leine hatte und er somit nicht ziehen konnte und seine Narrenfreiheit hatte. Genau wie ich, ich fand das achtsame Gehen schon in der Übung während der Vorlesung sehr interessant, habe es bis dato leider nicht mehr wiederholt. Dies wird sich aber in Zukunft ändern. Habe gemerkt, dass ich danach viel konzentrierter war als üblich nach der Meditation. Werde das achtsame Gehen nun öfter statt der regulären Meditation einbinden und sehen, was mir längerfristig mehr zusagt.

T. O.**Wo: im Wald****Wann: ca. 14.00 Uhr**

Was / Wie: Mein Freund und ich machten heute Nachmittag einen Spaziergang im Wald. Ich wollte dabei die Gehmeditation machen, und auch er interessierte sich dafür. Also erklärte ich ihm, wie die Übung funktioniert, und die Kombination mit der Atmung fiel mir an der frischen Luft noch viel leichter. Ich machte die Gehmeditation ca. 20 Minuten lang, dann konnte ich mich nicht mehr konzentrieren. Mein Freund hielt es nicht ganz so lange durch, aber grundsätzlich fand er die Übung gut.



Tauben am Münchner Hauptbahnhof benötigen einen Bremsweg.

Sutras

Sutras sind Lehrreden. Durch Sutras wird die Konzentrationsfähigkeit entwickelt und ein tiefes Schauen ermöglicht.¹ Im Unterricht haben wir Übungssätze bezogen auf das Atem-Sutra aus dem Buch *Das Wunder des bewussten Atmens* von Thich Nhat Hanh benutzt. Er verknüpft sie mit dem eigenen Atem und beschreibt 16 an der Zahl. Sie werden im ruhigen Tempo rezitiert oder innerlich wiederholt.

Wir haben unter anderem folgende Übungssätze behandelt:

„Ich atme ein und lasse meinen Körper ruhig und friedvoll werden. Ich atme aus und lasse meinen Körper ruhig und friedvoll werden.“²

„Ich atme ein und lasse die Aktivitäten meines Geistes ruhig und friedvoll werden. Ich atme aus und lasse die Aktivitäten meines Geistes ruhig und friedvoll werden.“³

Die Übungssätze sind leicht anwendbar. Man braucht nicht viel Zeit dazu, und sie sind so gut wie an jedem Ort praktikierbar.

*Konzentrieren und sammeln wir unseren Geist,
so erwerben wir auf natürliche Weise die
Fähigkeit zu sehen, Dinge zu erkennen.*

Thich Nhat Hanh

Als ich im Jahr 2018 vom Bayerischen Fernsehen frühmorgens um 7 Uhr am Hauptbahnhof München interviewt wurde, fragte man mich, ob ich auch in der Bahnhofshalle stehend zwischen den vorbeigehenden Menschen und einfahrenden Zügen meditieren könne. Die Szene würde ein schöner Anfang für das Interview sein. Man würde die Kamera laufen lassen und dann nach kurzer Zeit auf mich zulaufen und das Interview beginnen. Ich stimmte zu und überlegte mir kurz, welche Technik ich am besten anwenden könnte, um meine Fokussierung zu halten. Mir fielen die Übungssätze des Atem-Sutras ein. Ich wiederholte also leise für mich: „Ich atme ein und lasse die Aktivitäten meines Geistes ruhig und friedvoll werden. Ich atme aus und lasse die Aktivitäten meines Geistes ruhig und friedvoll werden.“ Es funktionierte.

Leider musste man die Aufnahme mehrfach wiederholen. Einmal ging der Ton nicht und zweimal liefen zu viele Passanten zwischen mir und der Kamera her. Nach dem letzten Versuch hatte sich meine Wahrnehmung verändert. Sie war intensiver und ich sah alles viel klarer und fokussierter. Plötzlich fielen mir die Tauben in der Halle auf. Insbesondere wie sie landeten, konnte ich genau beobachten. Ich bemerkte, dass sie beim Landen immer einen ziemlich langen Bremsweg benötigten, weil der Boden dort für sie sehr rutschig ist. Obwohl ich oft am Hauptbahnhof München bin, ist mir dies noch nie aufgefallen. Die Übungssätze des Atem-Sutras hatten meine Präsenz im gegenwärtigen Moment deutlich verstärkt.

Im Unterricht haben wir manchmal auch folgende Übungssätze ausprobiert:

„Ich atme ein und betrachte das Loslassen. Ich atme aus und betrachte das Loslassen.“⁴

Wiederholt man diesen Satz öfter, merkt man, dass die Bedeutung des Wortes intensiver wird. „Loslassen“ ist sehr vielschichtig. Ich kann überflüssigen Besitz loslassen, was einigermaßen leicht ist. Ich kann auch auf Dinge verzichten, die ich zunächst nicht gerne loslassen möchte, aber Umstände mich dazu zwingen. Oder es kann sogar sein, dass ich jemanden verliere, beispielsweise indem eine Beziehung endet oder jemand stirbt. Und nicht zuletzt können auch Gedankenmuster und Konditionierungen losgelassen werden.

Anschließend haben wir über die mit dem Atem-Sutra gemachten Erfahrungen im Unterricht gesprochen.

Meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben darüber hinaus auch eigene Varianten entwickelt, beispielsweise: „Ich atme ein und weiß, dass ich wertvoll bin. Ich atme aus und weiß, dass ich wertvoll bin.“

Für den Unterricht benutzte Primärliteratur

Thich Nhat Hanh (2000). *Das Wunder des bewussten Atmens*. Stuttgart: Theseus Verlag.

¹ Vgl. Thich Nhat Hanh 2000, S. 97f.

² Thich Nhat Hanh 2000, S. 9 und S. 57ff.

³ Thich Nhat Hanh 2000, S. 9 und S. 72f.

⁴ Thich Nhat Hanh 2000, S. 10 und S. 94ff.

Tagebuchnotizen

Sutras

A. U.

Freitag, 18.12.2015

Wann: ca. 18.30 Uhr

Was: Sutra-Meditation

Wo: Im Auto und beim Einkaufen

An diesem Tag war es schon in der Früh unwahrscheinlich stressig und ich beeilte mich mit allem, damit ich rechtzeitig um 18 Uhr fertig bin, da wir zu einem Geburtstag eingeladen waren. Ich schaffte es auch pünktlich, nur war ich die Einzige, die fertig war. Somit musste ich warten, bis wir losfahren konnten. Nachdem es nun abzusehen war, dass wir wohl mindestens eine Stunde später loskommen als geplant, entschied ich mich, noch kurz einkaufen zu gehen. Obwohl ich noch etwas Sinnvolles machen konnte, war ich unwahrscheinlich wütend. Zum einen, weil ich mich den ganzen Tag so beeilt hatte, und zum anderen, weil ich es hasse, zu spät zu kommen. Nachdem alles nichts half, probierte ich das Sutra „Mein Geist ist ruhig und friedvoll“ aus und sagte es die ganze Zeit vor mich hin und versuchte dabei bewusst zu atmen. Ich brauchte zwar mindestens eine halbe Stunde, bis ich richtig ruhig wurde, aber ich hatte ja Zeit!

C. W.

Donnerstag, 9.5.2019

**Körper ruhig und friedvoll, Geist ruhig und friedvoll
17.30 Uhr, ca. 10-15 Min., beim Zahnarzt**

Da ich aufgeregt und etwas ängstlich beim Zahnarzt bin und eine Untersuchung bzgl. eines Eingriffs mit Spritze bevorsteht, habe ich die Zeit im Wartezimmer und auf dem Behandlungstuhl genutzt, um mich mit der Atemtechnik zu beruhigen. Zunächst habe ich mehrere Minuten meinen Körper beim Ein- und Ausatmen beruhigt. Im Anschluss meinen Geist. Zu Beginn war es sehr schwierig, da ich immer wieder Bilder von Spritzen etc. vor mir hatte und während des Wartens auf dem Behandlungstuhl die Werkzeuge liegen sehen habe. Mit der Zeit wurde es jedoch besser. Ich konnte mich mit viel Mühe auf meinem Atem konzentrieren und den Gedankenstrudel verlassen. Unsicher war ich trotzdem, jedoch deutlich weniger. Zumal die eigentliche Behandlung erst in einem halben Jahr sein wird. Zuvor werde ich mit Sicherheit meditieren!

J. H.

Wo: Zu Hause

Was: Sutras

Wie lange: 10 Min.

Ich wollte die Sutras noch einmal ausprobieren – diesmal hat mir eine Mitbewohnerin die Sätze vorgelesen und ich habe sie im Kopf wiederholt. Das war am Anfang für sie eher komisch, aber am Schluss meinte sie dann auch, dass sie merkte, dass sie etwas ruhiger ist. Man liest erst nur so über die Sätze drüber, aber wenn man sie mal wirklich aufmerksam liest, bekommen sie eine andere Bedeutung.

Wann: 25.5.2017

Was: Sutras / Atmung

Wie lange: insgesamt ca. 20 Min.

Heute habe ich mich an den Sutras versucht. Zuerst habe ich ca. 10–15 Minuten meditiert und dann habe ich die Nr. 3–6 jeweils ein paarmal laut vorgelesen. Ich fand es in der Stunde ehrlich gesagt etwas einfacher, weil uns die Sätze da vorgelesen wurden. So musste man immer wieder die Augen aufmachen, um zu lesen. Vielleicht ist es deshalb besser, wenn man sich die Sätze vorlesen lässt. Trotzdem fand ich die Art sehr gut, und kann mir auch vorstellen, es noch öfter zu wiederholen.

M. L.

19.5.2016

Heute haben wir in der Lehrveranstaltung die Sutras besprochen. Bereits auf der Heimfahrt haben sich diese als ausgesprochen hilfreich erwiesen. Als mir ein anderer Autofahrer direkt vor die Schnauze zog, stieg es mir sofort ins Gedächtnis: „Ich atme ein und lasse meinen Geist ruhig und friedvoll werden. Ich atme aus und lasse meinen Geist ruhig und friedvoll werden.“ Und tatsächlich spürte ich, wie die Angst vor einem Unfall und die Wut auf den Autofahrer nachließen.

15.6.2016

Zwischen all dem Stress für die anstehenden Leistungsnachweise gibt es eine Übung, die ich so ziemlich jeden Tag anwende: die Sutras! Ich fühle mich danach immer ein ganzes Stück ruhiger. Ich kann mich ganz auf mich und meine Atmung konzentrieren.

N. H.

18.11.2015

Dauer: 2 Min.

Uhrzeit: 7.30 Uhr

Ort: Auto

Ich war auf dem Weg in die Arbeit. Ich bin heute mit dem Auto gefahren und stand im Berufsverkehr natürlich voll im Stau. Ich sollte um 8 Uhr dort sein. Die Ankunftszeit auf meinem Navi war nun schon nach 8! Ich spürte, wie ich ungeduldig und grantig wurde. Ich wusste, ich könnte es nicht mehr rechtzeitig bis 8 Uhr schaffen! Also habe ich versucht, ein bisschen runterzukommen. Ich habe den Satz: „Ich atme ein und lasse meinen Körper ruhig und friedvoll werden“ 3-mal laut und langsam aufgesagt [...] und habe im Rhythmus dazu geatmet. Das hat mir geholfen, ein bisschen runterzukommen. Ich habe mich damit abgefunden, dass ich zu spät sein werde. Aber habe es durch die Meditation geschafft, nicht schlecht gelaunt in der Arbeit anzukommen.

Uhrzeit: 14 Uhr

Dauer: 5 Min.

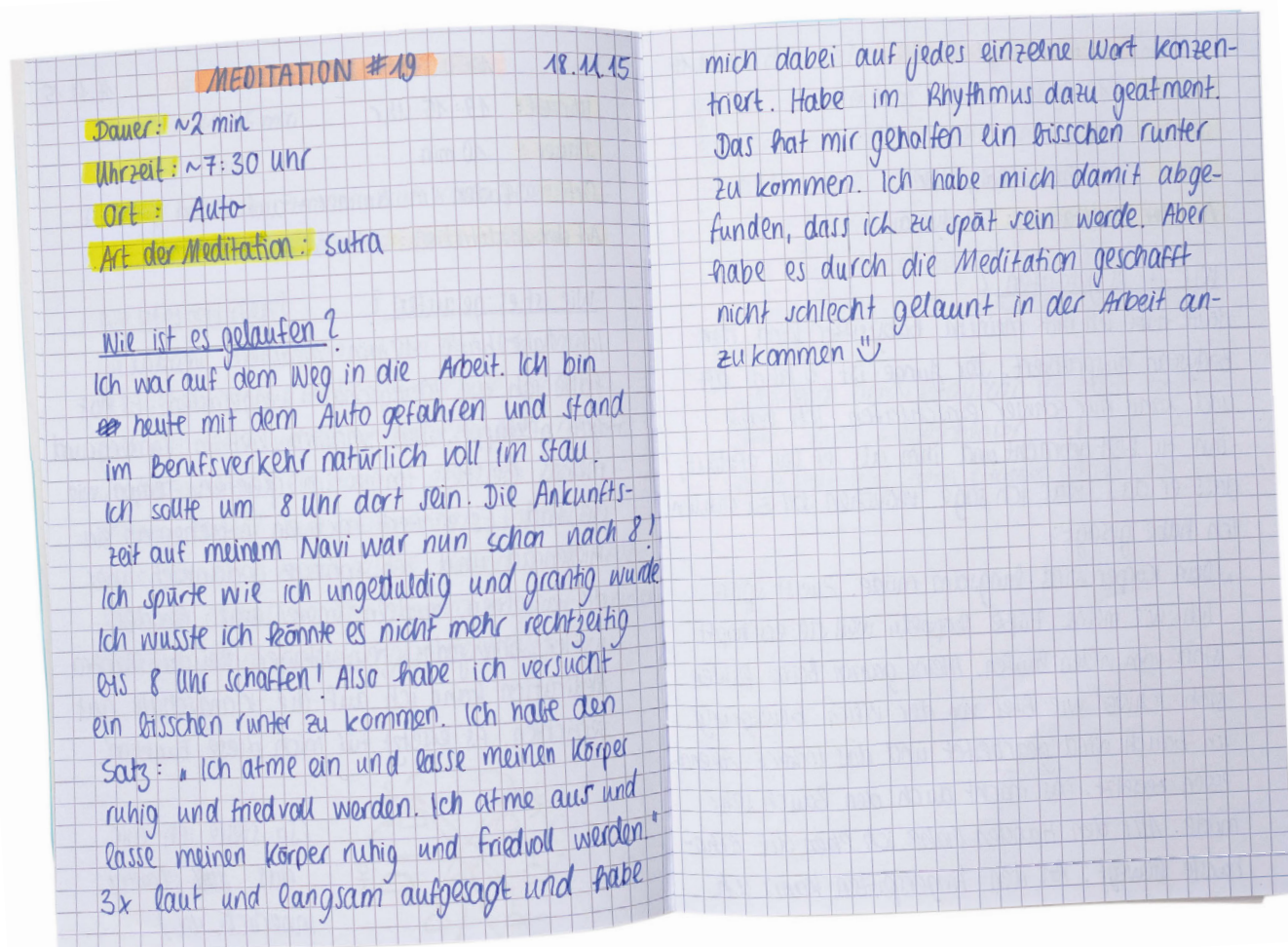
Ort: S-Bahn

Art der Meditation: Sutra

Wie ist es gelaufen?

Ich war auf dem Heimweg von der Uni und auf hundertachtzig, weil ich von Dozent zu Dozent gelaufen bin wegen meines Praktikums. Jeder hat etwas anderes gesagt und alle schienen mit der Situation überfordert. Ich glaube, ich selbst war am meisten überfordert, da ich einfach nicht weiß, wo ich jetzt hinkomme. In der S-Bahn habe ich die Augen geschlossen und an folgenden Satz gedacht: „Ich atme ein und lasse meinen Geist ruhig und friedvoll werden, ich atme aus ...“

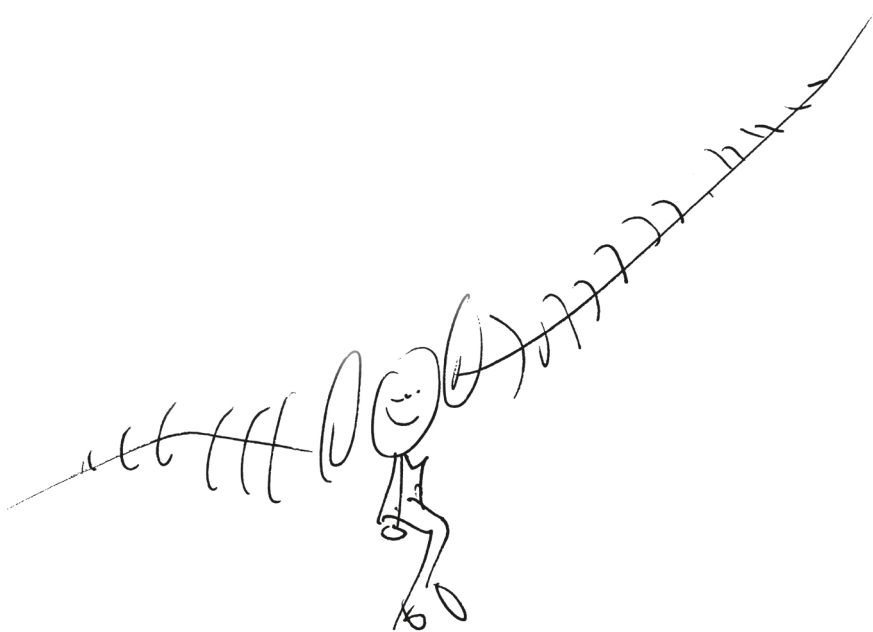
Das hat mir wahnsinnig geholfen, mich zu beruhigen. Ich habe danach alles etwas entspannter gesehen. Jeder ist mit dieser Praktikumsituation überfordert, nicht nur ich!



Geräuschmeditation

*Das Hören bringt mehr herein,
aber das Sehen zeigt mehr hinaus.
Und darum werden wir im ewigen Leben
viel seliger sein in der Kraft des Hörens
als in der Kraft des Sehens.*

Meister Eckhart (1260–1327)



Bewusstes Hören:
nah und weit.

Unser Alltag, die Welt um uns herum ist voller Geräusche. Oft sind wir uns der Geräusche aber nicht bewusst, da wir die meisten davon automatisch filtern. Wir können uns aber auch vornehmen, sie wieder mehr wahrzunehmen. Zum einen, indem wir in einer bestimmten Umgebung bewusst auf die Vielfalt der Geräusche achten, zum andern, indem wir die Qualität der Geräusche vertiefen.

Im Unterricht habe ich oftmals die folgende Geräuschmeditation durchgeführt:

Anleitung

Wir schließen die Augen. Dadurch können die visuellen Reize ausgeblendet werden. Wenn wir uns gleich auf die Geräusche konzentrieren, wollen wir sie eins nach dem anderen bewusst wahrnehmen. Wir werden versuchen, die Geräusche einfach „nur“ zu hören, ohne sie subjektiv zu interpretieren und zu bezeichnen. Damit werden wir in eine eigene Welt eintauchen, in der sich viel Neues entdecken lässt.

Ist das Geräusch laut oder eher leise? Ist es hoch oder tief? Ist es weich oder eher hart? Wiederholt sich das Geräusch oder kommt es nur einmalig? Hat das Geräusch eine Melodie oder ist es eher monoton? Baut es sich langsam auf oder ist es gleich sehr präsent? Und gibt es auch Momente der absoluten Stille?

Als Erstes versuchen wir, uns jetzt auf Geräusche zu konzentrieren, die sehr weit weg sind. Weit außerhalb des Raumes, in dem wir uns gerade befinden. Beispiele: Autos, in der Ferne ein Flugzeug, jemand arbeitet im Garten mit einer Säge ...

Jetzt versuchen wir uns auf Geräusche zu konzentrieren, die noch immer außerhalb des Raumes, aber näher bei uns sind. Beispiele: Stimmen, vorbeigehende Menschen, Vogelgezwitscher ...

Jetzt achten wir auf die Geräusche im Raum selbst. Beispiele: Heizkörper, Teilnehmer, die sich bewegen, husten, jemand trinkt Wasser ...

Und jetzt konzentrieren wir uns auf die Geräusche im eigenen Körper. Beispiele: Atemzüge, Körperbewegungen, Grummeln im Bauch, Schlucken ...

Und kann man die eigenen Gedanken auch hören?

Die Geräuschmeditation kann man an jedem Ort machen, und sie ist zeitlich nicht limitiert. Jeder Ort hat seine eigene Klangwelt. Ob im Wald, am Bahnhof, im Café, in der Einkaufstraße, am Meer. Übt man das achtsame Hören öfter, wird man automatisch empfindsamer für die diversen Geräusche. Ebenso für Stille und Lärm.

Man lernt dabei, selektiver zu hören, und diese Fähigkeit kann man in vielerlei Situationen anwenden. Die eigene Stimme besser wahrzunehmen, ist eine schönes Beispiel dafür. Sie kann viel über das eigene Befinden sagen. Ebenso verhält es sich mit dem bewussten Hören der Stimmen anderer. Akustische Merkmale der Stimme sagen etwas aus über die Persönlichkeit eines Menschen, wie beispielsweise über die emotionale Stabilität, über Introvertiertheit und Extrovertiertheit etc.

Achtsames Hören sollte am besten mit Neugierde und einem gewissen Entdeckergeist geübt werden.

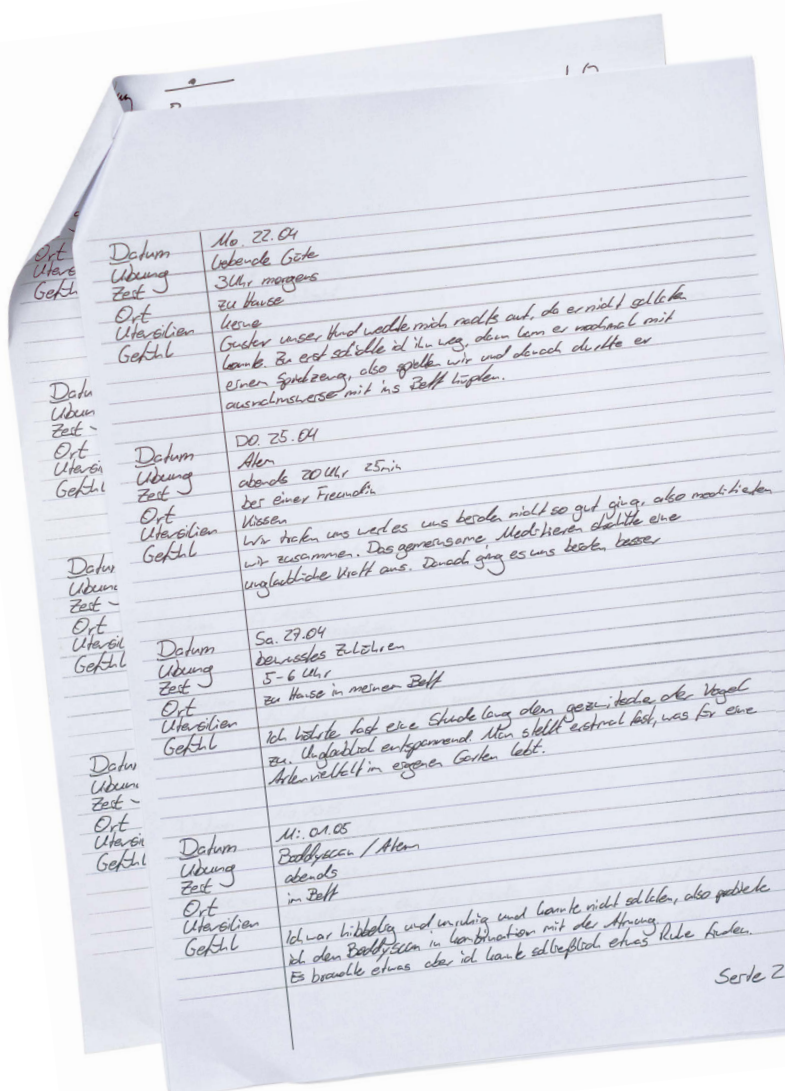
Ein sehenswerter Film über Stille und Geräusche ist *Zeit für Stille* von Patrick Shen. Die Dokumentation erforscht auf meditative Weise unsere Beziehung zu Stille, Geräuschen und dem Einfluss von Lärm auf unser Leben.

Für den Unterricht benutzte Primärliteratur

Shen, Patrick (2018). *Zeit für Stille*. Köln: mindjazz pictures. [DVD]

Tagebuchnotizen

Geräuschmeditation



Name / Initialen nicht genannt

Datum: Sa. 27.04

Übung: Bewusstes Zuhören

Zeit: 5–6 Uhr

Ort: zu Hause in meinem Bett

Utensilien:

Gefühl: Ich hörte fast eine Stunde lang dem Gezwitscher der Vögel zu. Unglaublich entspannend. Man stellt erstmal fest, was für eine Artenvielfalt im eigenen Garten lebt.

F. S.

17.4.2019, Hör- und Atemmeditation

Dauer: ca. 10–15 Min.

Ich habe einen bestimmten Platz, den ich nur alleine aufsuche. Er liegt auf einem kleinen Hügel mit vielen Bäumen und Büschen. Ich setze mich dann gerne auf die Erde und lehne mich an einen Baum an. Dort fühle ich mich, als wäre ich ein Teil der Natur.

Ich fange an, mich auf meine Atmung zu konzentrieren und auf das, was ich um mich herum wahrnehmen und hören kann. Alles passiert direkt vor meinen Augen. Bienen fliegen umher, schwermütige Hummeln fliegen langsam von Blatt zu Blatt. Blätter rascheln neben mir und über mir. Sonnenstrahlen bahnen sich ihren Weg durch die Blätter auf die Erde. Der Wind bläst mal stärker, mal schwächer, mal kommt er von rechts, dann von links.

Ich versuche oft auch Dinge zu hören, die nicht direkt im Vordergrund zu hören sind. So hörte ich weiter entfernte Fußgänger oder Radfahrer von dem kleinen Weg, der am Bach entlangführt. Mein Kopf ist frei, und keine Gedanken stören mich. Dieser Ort gibt mir Kraft.

J. W.

21.6.2019

Hör-Meditation

Wo: Auf meinem Balkon

Dauer: 15 Min.

Vor der Meditation war ich etwas unkonzentriert. Deshalb konzentrierte ich mich umso mehr auf die ganzen Geräusche, die von meinem Balkon aus zu hören sind: die Vögel, Autos, sprechende Menschen, der Wind, Flugzeuge, bellende Hunde, das Auf- und Zumachen der Mülltonne usw. Wahnsinnig viele Geräusche und noch mehr ... Danach war ich plötzlich viel mehr bei der Sache und ich hörte auch noch Stunden nach der Meditation viel intensiver als sonst. Sogar auf meiner Tastatur nahm ich jedes Tippen (das Geräusch) wahr, es gab mir das Gefühl, ganz bewusst da zu sein. Jedes Geräusch passiert gerade JETZT, in der Gegenwart, lässt mich ganz da sein.

M. N.

3.5.2019

Dauer: ca. 5 Min.

Heute Morgen hatte ich meditiert, als das Tageskind meiner Freundin hier war. Dieses hat die ganze Zeit geweint und geschrien. Also dachte ich mir, ich versuche diese Geräuschkulisse durch meine Meditation auszublenken. Leider hat dies nur bedingt geholfen – das Geschrei war zu penetrant und so habe ich abgebrochen.

N. S.

4.5.2019

5-minütige Geräuschmeditation

Ich habe probiert, innerhalb und außerhalb des Hauses Geräusche zu hören, zu identifizieren und einzuteilen.

03.05.2019
Heute morgen hatte ich meditiert, als das Tageskind meiner Freundin hier war. Dieses hat die ganze Zeit geweint und geschrien. Also dachte ich mir, ich versuche diese Geräuschkulisse durch meine Meditation auszublenken. Leider hat dies nur bedingt geholfen – das Geschrei war zu penetrant und so habe ich abgebrochen.

Dauer ca. 5min.



Atem
Meine heutige ~~Achtsamkeits~~-meditation hat mich voll und ganz ins Hier und Jetzt geholt. Ich habe sehr stark meine Nasenflügel beim Ein- und Ausatmen wahrgenommen und war kaum von Gedanken abgelenkt.

21.06.19

- Hör-Meditation
- Auf meinem Balkon
- 15 Minuten

Vor der Meditation war ich etwas unkonzentriert. Deshalb konzentrierte ich mich umso mehr auf die ganzen Geräusche, die von meinem Balkon aus zu hören sind: die Vögel, Autos, sprechende Menschen, der Wind, Flugzeuge, bellende Hunde, das

Auf- und Zermachen der Mülltonne usw. Wahnsinnig viele Geräusche und noch mehr... Danach war ich plötzlich viel mehr bei der Sache und ich hörte auch noch Stunden nach der Meditation viel intensiver als sonst. Sogar auf meiner Tastatur nahm ich jedes Tippen (das Geräusch) wahr, es gab mir das Gefühl ganz bewusst da zu sein. Jedes Geräusch passiert gerade JETZT; in der Gegenwart; lässt mich ganz da sein.

