

Merkblatt Nr. 9

M e d i t a t i o n

DP Matthias Hartmann

Merkblätter der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren

Internetseite: www.Entspannungsverfahren.com

Das Merkblatt bitte kopieren und weitergeben.

Meditationswege

Menschen haben schon immer Wege gesucht, um sich, ihren Körper, ihr Leben zu verstehen und um "sich selbst zu finden". Je nachdem, inwieweit dabei religiöse, philosophische oder weltanschauliche Gesichtspunkte wichtig waren, so wurden hierzu als sinnvoll erscheinende Wege gesucht. Allgemein gesagt, war (und ist es zum Teil auch heute noch) das Ziel dieser Wege und Anschauungen meistens, den Menschen in Harmonie mit dem Universum zu bringen, und ihn sich als Teil dieses Universums erfahren zu lassen.

Meditation, definiert als Nachsinnen oder als religiöse Versenkung, ist geprägt von einer Haltung des "Geschehenlassens" oder "Zulassens", und sie ist damit nach europäischem Verständnis zunächst etwas Passives.

Ausgehend von dem Wunsch, Alltagsbewusstsein ohne Drogen oder andere äußere Hilfsmittel zu verändern, wird bei allen Meditationswegen der Zugang zum Selbst über die Wahrnehmung, Empfindung und gegenwärtige Erfahrung ("Augenblicks-Erfahrung") gesucht. Neben der Beachtung einer bestimmten Körperhaltung wird dabei die Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang gelenkt, da das Aus- und Einatmen gleichsam als Sinnbild für den Lebensprozess gilt. Darüber hinaus sind häufig besondere tages- oder jahreszeitliche Aspekte (vor Sonnenaufgang, Mondphasen, Jahrestage), sowie rituelle (und damit religiöse) Vorgaben zu beachten.

Zu meditieren bedeutet nicht, unbedingt etwas Neues zu tun, sondern vielmehr, gewohnte Lebensabläufe und -muster zunächst zu unterbrechen, um auf diese Weise zurückzufinden zu einer bereits seit Geburt vorhandenen, inzwischen aber (vielleicht) verloren geglaubten Erfahrung von Eins- und/ oder Verbundensein mit allem, was ist, und mit allem, was nicht ist ("Das Ungeschaffene schauen").

Aus den Hochreligionen Buddhismus und Hinduismus stammen viele verschiedene, inzwischen auch in Europa bekannt gewordene Meditationswege, die hier oft (und damit fälschlicherweise) als "Techniken" bezeichnet werden. Jeder dieser Wege weist unterschiedliche Besonderheiten auf: während man beispielsweise bei der japanischen Zen-Methode sich im Sitzen überhaupt nicht bewegen sollte, um damit die "Einspitzigkeit des Geistes" zu fördern, ist leichte Bewegung in der süd-indisch/ceylonesischen "Achtsamkeitsübung" (Satipatthana) durchaus möglich. Beide genannte Methoden werden aber in striktem Schweigen durchgeführt. Anders im

tibetischen Mahamudra-Weg, wo während der Meditation auch Gebete und religiöse Texte rezitiert werden.

Die monotheistischen Religionen des Christentums und des Islams kennen ihrerseits sehr wohl auch Meditation, wenngleich diese sich meist mehr auf gedankliche Konzentration und damit auf die Kontemplation bezieht. Ein Beispiel sind hierfür die Psalmen, die von jeher als meditative Hilfe benutzt wurden. Im Islam wiederum wird mehr eine Tradition gepflegt, die Musik und Tanz (und damit innere wie äußere Bewegung) fördert.

Psychophysiologische Gesichtspunkte zur Meditation

Die bewusste Hinwendung auf körperliche Vorgänge, wie z. B. auf den Atemvorgang, bewirkt in der Regel bei gesunden Menschen auch eine Beruhigung der Denkvorgänge, und sie verändert damit auch das Fühlen, die Stimmung der Person. Daher wird von der wissenschaftlichen Forschung Meditation insbesondere dann als positiv gewertet, wenn diese zur Entspannung (Relaxation) führt. Auch kann beim großen Formenkreis psycho-vegetativer Störungen (wie z. B. gastro-intestinale Störungen; Asthma; Allergien; Kreislaufstörungen) Meditation zur Verbesserung des Wohlbefindens beitragen. Jedoch ist zu berücksichtigen, ob eine bestimmte Meditationsmethode zu der jeweiligen Person und ihrer Erkrankung auch passt.

Die durch Meditation geförderte und entwickelte Fähigkeit zur Konzentration, zum Innehalten, führt nach einiger Zeit zu vertiefter Selbsterkenntnis: meist berichten Meditierende darüber, dass aus dem inneren Erleben heraus Bilder, Gedanken und Wahrnehmungen auftauchen, die manchmal zeitlich weit zurückliegend erscheinen, die oft aber nicht in "gewöhnlichen" Kategorien von Zeit und/ oder Raum einzugrenzen sind. So formulierten bereits in den 60er Jahren dieses Jahrhunderts amerikanische Beatniks und Hippies: "Der Erleuchtung ist es egal, wo und wann sie dich trifft". Der lockere Spruch trifft sehr gut das Eigentliche meditativer Versenkung: nichts wollen - einfach geschehenlassen.

Um für tiefreichende Erfahrungen vorbereitet zu sein, bedarf es einer ausreichend starken seelischen Festigkeit und seelischen Gesundheit. Es kann nicht behauptet werden, dass für jeden Menschen Meditation von vornherein als "gut", "richtig" oder "geeignet" sein kann: jeder, der sich hierfür interessiert, tut gut daran, Erfahrungen mit anderen Meditierenden auszutauschen und die ersten Schritte in einer Meditationsmethode unter Anleitung und Begleitung anderer zu gehen. Menschen, die unter Hypotonie, Epilepsie, Herzaneurismen leiden, sollten sich auf jeden Fall mit einem Arzt ihres Vertrauens über medizinische Kontraindikationen besprechen. Für psychisch erkrankte Personen (mit Psychosen/ Schizophrenien usw.) ist Meditation allgemein nicht angeraten.

Voraussetzungen zur Meditation

Von Meditation als einem Übungs- und Erfahrungsweg wird meist dann erst gesprochen, wenn jemand die von ihm gewählte Methode regelmäßig, d. h. mindestens täglich, praktiziert oder hierzu bereit ist. Beispielsweise verlangt das "Sitzen in Versenkung", wie in dem in Europa inzwischen bekannt gewordenen japanischen "Zen-Stil" (sprich: "Senn"), äußere und innere Ruhe, die Bereitschaft zum schweigenden Sitzen für mindestens 20 bis 30 Minuten, sowie das Bemühen, die meditative Geisteshaltung aus der Meditationsübung in den Alltag zu übertragen. Ziel ist dabei auch, sich bestimmter Gedanken, der sogenannten "drei Geistesgifte" von Gier, Hass und Verblendung, enthalten zu wollen.

So benötigt man zur Meditation neben der für die Person geeigneten Methode vor allem Aufmerksamkeit, Geduld und die Bereitschaft, aus tiefstem Herzen und mit inniger Überzeugung sich in die Tradition des Meditationsweges stellen zu wollen und auf diesem, dem eigenen Erkenntnisstand folgend, "ohne Ziel, ohne Tor" (japanisch), beständig sich um Übung der Methode zu bemühen.

Abgrenzung von Meditationswegen zu Entspannungsverfahren

Meditation dient nicht so sehr der Entspannung, sondern vielmehr dem allgemeinen Ziel der Vervollkommnung der Person; Begriffe wie "Erleuchtung" oder "Erlösung" und "Nirvana" machen auf diese religiöse, spirituelle und/ oder transzendente Ausrichtung der Übungswege aufmerksam, und sie weisen somit über das Denken im Diesseits hinaus. Vorerfahrungen aus anderen Entspannungstechniken (wie dem Autogenen Training oder aus der Progressiven Relaxation) sind jedoch sehr hilfreich, um meditative Erfahrungen zu fördern.

Eine "einfache" Meditationsmethode: Atembetrachtung

1. Man übt in äußerer Ruhe für ca. 20 - 30 Minuten. - 2. Man sitzt mit aufgerichteter Wirbelsäule ("den Scheitel verbinden mit dem Himmel") auf einem Meditationskissen ("Zafu") oder -hocker, z.B. im "Viertel-Lotos-Sitz": eine Ferse auf dem Schenkel des anderen Beines, die andere Ferse "ruht" an der Schenkelinnenseite des gegenüberliegenden Beines). - 3. Die Augen sind leicht geschlossen. 4. Nun achtet man auf den Atem:

Beim Ausatmen konzentriert man sich auf das Wort/ den Gedanken "Ausatmen", beim Einatmen auf "Einatmen". Zwischen Ausatmung und Einatmung und wieder Ausatmung wird eine kurze Pause eingelegt - ohne Atembewegung jeweils.

Abschließende Bemerkungen

Meditationswege gelten als würdevoll, und sie beanspruchen den ganzen Menschen. Daher sollten die mit ihnen verbundenen Schwierigkeiten nicht unterschätzt, deren Möglichkeiten aber auch nicht überschätzt werden: wer meditieren will braucht Zeit - äußere wie innere. Der Anschluss an eine freie Gruppe, d.h. nicht unbedingt an eine einer religiösen Orientierung verpflichteten Gruppierung, ist dabei oft hilfreich, da das gemeinsame Üben mit anderen leichter fällt, und auftretende Schwierigkeiten oder Fragen können besprochen werden. Sowohl die christlichen Kirchen wie auch buddhistische, hinduistische und z.T. islamische Gruppen und Vereine bieten Kurse zur Meditation an. Da viele Menschen aus helfenden Berufen zur eigenen Psycho-Hygiene Meditation betreiben und diese Erfahrungen auch gerne weitergeben, gibt es bei diesen, ebenso wie in der Fachgruppe für Autogenes Training und Progressive Relaxation, zahlreiche weiterführende Angebote.

Zum Verfasser des Merkblattes

Matthias S. Hartmann, Diplom-Psychologe und Soziologe M.A., Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis; Supervisor und Management-Trainer; Lehrbeauftragter verschiedener Universitäten und Fachverbände; Buchautor. Spezialisiert in der psychologischen Betreuung Krebskranker (Buch: "Praktische Psycho-Onkologie") und Entwicklung einer Selbsthilfemethode für Krebserkrankte ("Centering-Modell"), die er im eigenen Seminar-Institut vermittelt. Eigene

Erfahrungen in Meditation seit 1967; er lehrt seit 1985 in der Fachgruppe Zen-Meditation und leitet Seminare hierzu auch in den Kirchen.

Anmerkung: Kontakte zu Meditationseinrichtungen: jeweils über die regionalen christlichen Landeskirchen bzw. Diözesen im kirchlichen Bereich. Weiterführende Informationen zu buddhistischen Institutionen liefert (gegen adressierten und frankierten Rückumschlag): Buddhistische Religionsgemeinschaft e.V., Amalienstr. 71, 80799 München (Kontakte des interreligiösen Dialogs auch zu anderen Gruppierungen, wie z. B. Hinduisten oder Muslimen).

Anschrift des Verfassers: Dipl.-Psych. Matthias S. Hartmann, M.A., Psychologischer Psychotherapeut, Tulpenweg 4a, D-64839 Münster, Tel./ Fax: 06071-32949

Literatur im Themenzusammenhang

Brenner, H.: Meditation. Humboldt-Verlag, Baden-Baden, 2004
Engel, K.: Meditation. Peter-Lang-Verlag, Frankfurt a.M. 1995
Fromm, E.: Die Kunst des Liebens. Deutsche Verlagsanstalt, Stuttgart 1980
Hartmann, M.S.: Dann... bitte eine Schale Tee. Heilende Alltagsgeschichten - Alltägliche Heilungsgeschichten. Garuda-Verlag, Dietikon/ Schweiz, 1991
Hartmann, M.S.: Pa Kua - Die Acht Schatzstücke. Qi-Gong im Alltag. Manuskript, 1999 (erhältlich beim Verfasser für Euro 9.- plus Porto mit DIN-A 4-Rückumschlag)
Kerouac, J.: Gammler, Zen und Hohe Berge. Rowohlt, Hamburg 1971
Scharfetter, Chr.: Über Meditation. - in: Psychother.med.Psychol., 29 (1979), 78-95

Herausgeber: Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren

Geschäftsstelle: DP Elisabeth Westhoff, Semmelweisstraße 10, 50767 Köln,
eMail: DP.Elis.Westhoff@gmx.de

Die Merkblätter sind bei der Geschäftsstelle der FG gegen 1,45 € Rückporto zu beziehen oder im Internet unter www.Entspannungsverfahren.com/Merkblaetter.shtml nachzulesen bzw. auszudrucken. Traineradressen qualifizierter Dipl.-Psych. finden Sie unter www.Entspannungsverfahren.com/pdf/web_therapeuten.pdf .

Die bisher erschienenen **Merkblätter** befassen sich mit den folgenden Themen: Autogenes Training (Nr.1), Progressive Relaxation (Nr.2), Angst (Nr.3), AT für Kinder (Nr.4), Trauer (Nr.5), Schmerz (Nr.6), Schlafstörungen (Nr.7), Wege d. Entspannung (Nr.8), Meditation (Nr.9), Hypnose (Nr.10), Yoga (Nr.11), Stress (Nr.12) akt. 4/06

Dieses Merkblatt bitte kopieren und weitergeben bzw. auslegen.