

Meditationsanleitung Dr. Paetzold, Rautenbergstr. 11,
20099 Hamburg

Mancher, der Pausen macht und „die Muße pflegt“ – sagt: Ich meditiere.

Das ist allerdings nicht ganz richtig.

Die Hirnforschung zeigt uns, dass sich beide Bewusstseinszustände stark unterscheiden: Während der Meditation ist der Energieverbrauch des Gehirns relativ niedrig. Wenn wir jedoch nichts-tun, tagträumen, unseren Geist frei schweben lassen, dann verbraucht unser Gehirn sehr viel Energie – wahrscheinlich, weil sehr viele Prozesse parallel laufen können.

Obwohl also aus der Außenperspektive Meditation und Muße einander gleichen, und obwohl beide einen entspannenden Effekt haben, handelt es sich um grundsätzlich unterschiedliche Phänomene. Beide nutzen unserer Seele, beide werden heute viel zu selten gepflegt, und beide muß man trainieren.

Um Muße zulassen zu können, kann es hilfreich sein, Meditation zu lernen – das klingt vielleicht paradox, denn Meditation zu erlernen benötigt anfangs einige Übung. Doch die Ruhe der Meditationserfahrung hilft, auch im übrigen Alltag problemlos in den Ruhe-Modus zu wechseln, sobald man die Zeit dazu findet. Meditation ist darüber hinaus ein mächtiges Werkzeug, um im Alltag mit sich und dem Leben wieder ins Reine zu kommen.

Wie funktioniert Meditation?

Meditation ist nichts Geheimnisvolles. Ich werde es an einem praktischen Beispiel erklären: Wenn man lange an einem Computer mit Windows-System arbeitet, kann es geschehen,

dass dutzende von Fenstern geöffnet sind, und dass dutzende von Programmen parallel arbeiten. Irgendwann ist der Arbeitsspeicher des Computers überlastet. Das aktuell genutzte Programm läuft dann unendlich langsam, vielleicht haben sich auch ein paar schädliche Programme (Viren, Trojaner) installiert, kurzum: Man müsste jetzt alle Fenster mühsam einzeln schließen, alle laufenden Programme beenden und ein Viren-Schutzprogramm über die Oberfläche laufen lassen, damit wieder vernünftig mit dem Computer gearbeitet werden kann. Ganz Ungeduldige drücken in dieser Situation die Reset-Taste, fahren das Betriebssystem herunter und starten den Computer neu. Der Arbeitsspeicher ist jetzt leer und alle neu gestarteten Programme laufen schneller.

Unser Gehirn funktioniert ähnlich. Tagsüber häufst es eine Unmenge an Informationen, Emotionen, unerledigten Aufgaben, Stimmen, Bildern und Sprachfetzen an. In jeder Nacht macht das Gehirn einen „Reset“, und ordnet das Ganze – einen Teil der Archivarbeiten kann man beobachten, wenn man träumt. Am nächsten Morgen wachst du erfrischt wieder auf. Weil allerdings viele Menschen ihre Psyche tagsüber überlasten, quillt ihr Arbeitsspeicher bereits am Abend so sehr über, dass das Gehirn es nicht schafft, herunterzufahren und zur Ruhe zu kommen – so wird der Schlaf oberflächlich und unbefriedigend.

Wir wissen heute, dass nachts unser Arbeitsspeicher (der sogenannte Hippocampus) mit unserer Festplatte (der Großhirnrinde) kommuniziert, um festzulegen, was alles abgespeichert werden soll. Das Gleiche macht unser Gehirn auch tagsüber, in abgeschwächter Form, sobald wir eine Pause einlegen, und nichts tun. Nichts tun heißt in diesem Fall jedoch, *wirklich nichts tun*: Augen schließen und an nichts denken.

Menschen, die im Arbeitsleben stehen, kennen solche kurzen Momente des Nichts-Tuns oft kaum noch, da sie aufgrund der Sucht nach Außenreizen selbst in ihren Pausen irgendetwas konsumieren müssen: Musik, Internet-Informationen, Konversation, belanglose Lektüre. Die Vorstellung an „Nichts“ zu denken, erscheint ihnen absurd und unmöglich.

Viele Menschen wissen also gar nicht mehr, wie – im übertragenen Sinn – ihr Bildschirmschoner aussieht, so viele Programme haben sie geöffnet; sie wissen kaum noch, wer sie wirklich sind und wie sie wirklich empfinden, so sehr sind sie verstrickt in die Außenwelt.

Noch auffälliger: Manche können sich selbst alleine kaum noch ertragen, ohne in irgendeiner Art und Weise den Kontakt zur Außenwelt zu halten, ohne sich in irgendeiner Form zu informieren, bedudeln, einlullen, trösten und bedröhnen zu lassen. Das klingt nach Droge? Stimmt. Die Außenwelt kann wirklich zur Droge werden, und der Schlaf dementsprechend nicht mehr ohne Ersatz-Droge (Alkohol, Tabletten, Haschisch, Fernsehen, Internet, Hintergrundmusik) gefunden werden.

Mit Hilfe von Meditation lässt sich hier gezielt entgegensteuern. Meditation ist das ideale Mittel, um den Bezug zu sich selbst wieder herzustellen und die Droge Außenwelt zu „entgiften“. Meditation ist nichts anderes als eine Technik, um mit dem Innern, der eigenen Basis in besseren Kontakt zu treten. Meditation ist eine konzentrierte, längere Pause, in der das Gehirn Zeit findet, alle Arbeitsfenster zu schließen und das Betriebssystem zu beruhigen. Dadurch hilft Meditation zu erkennen, was wirklich wichtig ist im Leben: Wie wir uns *wirklich* fühlen, welche der vielen Arbeiten *wirklich* getan werden müssen, und was von den übrigen Aufgaben und fremdbestimmten Gefühlen nur lästiges Beiwerk ist.

Meditation beruhigt unser Stresssystem und führt sogar zu messbaren Veränderungen im Gehirn¹: Mittels bildgebender Verfahren (fMRT, EEG) konnte gezeigt werden, dass sich das Gehirn durch Meditation so stark synchronisiert, wie es sonst niemals gemessen werden kann. Zu diesem Zweck wurde unter anderem die sogenannte Gamma-Aktivität bestimmt, die anzeigt, welche Hirnregionen miteinander in ausgeglichener Beziehung stehen, indem sie synchron miteinander kommunizieren. Das Ergebnis war erstaunlich: Während tiefer Meditation zeigt sich die gesamte Großhirnrinde in einem extrem koordinierten, ausgeglichenen Zustand. Dieser objektive wissenschaftliche Befund entspricht der inneren Erfahrung des Meditierenden, der sich friedlich, und eins mit sich und der Welt, dem Kosmos, empfindet. Nach einer Meditation haben sich unsere Emotionen beruhigt, und die Konzentration ist deutlich gesteigert, zumeist macht sich ein Gefühl der Freude und Zufriedenheit breit: Vergleiche einfach das Lachen des Papstes mit dem des Dalai Lama – dann weißt du, was ich meine.

Wer Meditation lernen möchte, dem empfehle ich die am meisten erprobte Methode: Die Atem-Meditation. Der Atem ist als Meditationsobjekt deshalb so gut geeignet, weil wir ihn immer „bei uns führen“ und die Meditation daher jederzeit ausüben können. Der Atem wird einerseits von den tiefsten unbewussten Hirnzentren und andererseits von unserem Tagesbewusstsein gesteuert. Die Konzentration auf den Atem synchronisiert anscheinend diese unbewussten Hirnzentren mit dem bewussten Empfinden und wirkt so entstressend und heilsam.

¹ Eine gut lesbare Einordnung dieser Befunde findet sich z. B. in: Thomas Metzinger: Der Ego-Tunnel. Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik. p.55ff

Meditationsanleitung:

1. Wähle für deine erste Meditationserfahrung einen Zeitpunkt, an dem du weder erschöpft, noch müde bist. Für Berufstätige wird sich das Wochenende am besten eignen.
2. Suche dir einen Ort, an dem du längere Zeit ungestört bist. Schalte dein Handy etc. aus. Stelle mit einem stillen Elektrowecker deine Meditationszeit ein (10-20 Minuten).
3. Setze dich in Meditationshaltung hin. Für Europäer ist der offene Schneidersitz gut geeignet. Das Becken kann durch ein Meditationskissen gestützt werden, damit die Beine sicher auf dem Boden lagern. Halte den Rücken gerade, das macht aufmerksam und konzentriert.
4. Nimm Kontakt zu deinem Atem auf: Atme zweimal tief ein und aus.
5. Nun beginnt deine Meditation. Konzentriere dich einfach auf den Atem. Zähle die Atemzüge: - einatmen, ausatmen, eins – einatmen, ausatmen, zwei – einatmen, ausatmen, drei – und so weiter, bis zehn. Dann fange wieder von vorne an. Das Zählen hilft bei der Konzentration und verdrängt störende Gedanken.
6. Wenn deine Gedanken abschweifen - dem Anfänger geschieht das häufig - überlege nicht, bei welcher Zahl du stehen geblieben warst, sondern gehe zur Eins zurück. Das einzig wichtige ist, sich nicht verkrampfen, sondern sanft zum Atem zurückzukehren.
7. Um von Gedanken abzulenken, ist es hilfreich, die Aufmerksamkeit auf die Atembewegung in Bauch und Brust zu lenken, ihr zu folgen und nachzuspüren.
8. Nach Ablauf der Meditationszeit öffnest du die Augen und kehrst langsam in den Alltag zurück.

Diese Meditationsanleitung klingt vielleicht sehr einfach. Man sollte die Wirkung der Meditation aber nicht unterschätzen. Wer die Übung täglich über einige Wochen durchführt, wird sehr schnell bemerken, wie sein Stresslevel abnimmt und sich die Selbstwahrnehmung verbessert. Es ist wichtig, die Meditationstechnik gründlich zu erlernen und stabil zuzu verankern, deshalb ist in den Anfangswochen eine regelmäßige Übungszeit notwendig.

Vollkommen sinnlos ist es, zwischen verschiedenen Meditationsmethoden hin- und her zu springen. Es ist wie mit allen Dingen im Leben: Man bleibt ewiger Anfänger, wenn man jeden Tag etwas Neues probiert – auch im Sport werden ja keine Erfolge erzielt, wenn man jeden Tag eine andere Sportart ausübt.

Alle Meditationsformen, die mit Musik einhergehen und bei denen während der Meditation sprachlich Ablenkung dominiert, alle Traumreisen, Imaginationen etc. sind keine Meditationen im engeren Sinn. Sie öffnen neue Fenster, anstatt die alten zu schließen. Sie füttern dich vielleicht mit warmem esoterischem Brei, aber überfüttert bist du eigentlich genug und dein Gehirn sehnt sich danach, von Zusatzfutter verschont zu werden.

Also, versuche es einfach: Setze dich hin, 10 bis 15 Minuten reichen für den Anfang vollkommen. Wenn du es schaffst, Stunden reglos vor dem Fernseher zu verbringen, dann sollte diese Übungszeit doch möglich sein, oder? Später kannst du die Meditation dann auf 20 bis 30 Minuten ausdehnen. Viel Spaß dabei – ja, Spaß, denn wenn du die Sache zu ernst betreibst, wird sie nur anstrengend.

Falls du regelmäßig meditierst, folgende Tipps:

- Alles was geschieht, ist richtig. Deine Psyche verarbeitet in der Meditation viel Tagesballast und Emotionen, während sie die Fenster schließt. Dabei können die seltsamsten Bilder, Erinnerungen und Gedanken auftauchen. Deine einzige Aufgabe: Sobald du diese Ablenkungen bemerkst, suche wieder dein Meditationsobjekt, den Atem auf.
- Durch leichtes Öffnen und Schließen der Augen kannst du deine Wachheit steuern. Es ist keinesfalls sinnvoll, während der Meditation einzudämmern, zu träumen oder irgendwelche fantastischen Dinge zu sehen. Das kann zwar passieren, eigentliches Meditationsziel ist jedoch, eine wache Aufmerksamkeit (auch Achtsamkeit genannt) zu trainieren und den Geist von Müll zu leeren und damit zu klären.
- Meditiere, solange du noch wach bist. Schläfst du beim Meditieren fast ein, dann ist das eine wertvolle Rückmeldung darüber, wie übermüdet du zurzeit bist. Du hast es zuvor nur nicht gemerkt, weil ein Übermaß an Alltagsaktivitäten deinen Biorhythmus terrorisiert – erst die Meditation zeigt dir, wie es wirklich um dich steht. Meditation kann uns wie ein Frühwarnsystem Überlastungen des Körpers und der Seele melden.
- Schmerzen im Rücken gehören für den Anfänger dazu. Du kannst selbstverständlich leichte Positionsänderungen vornehmen und etwas mit dem Rücken kreisen, solange es dich nicht zu sehr vom Beobachten des Atems ablenkt. Falls die Schmerzen beim Sitzen zu stark sind, besorge dir eine Meditationsbank (Internet, Esoterik-Läden). Da Europäer das Sitzen auf dem Boden nicht gewohnt sind,

ist das hilfreich, denn es ermöglicht ebenfalls eine gerade, aufrechte Sitzhaltung.

Oft hat man als Anfänger während der ersten Sitzungen gute Erfolge, und dann kommt eine Phase, in der während der Meditation Gedanken und Gefühle wie junge Hunde durch den Schädel toben. All das ist in Ordnung. Es gibt keine gelungene oder misslungene Meditation. Jede Meditation demonstriert dir unverhohlen, wie es seelisch um dich steht – und auch negative Rückmeldungen sind wertvoll, denn du spürst dadurch, dass du besser für dich sorgen musst. Wenn du weitermeditierst, werden sich die Emotionen beruhigen und die Gedanken klären.