



Ein Schw

Ruhe, Stille, Einkehr – drei Dinge, nach denen sich im hektischen Alltag viele Menschen sehnen. Eine Meditationspause kommt da gerade richtig.

Text: Fabrice Müller



er d e n



«Meditation hinterlässt Spuren im Leben eines Menschen.»

Die Suche nach Wahrheit, Sinn und Bestimmung beginnt wieder stärker das neue Denken unserer Gesellschaft zu prägen, beobachtet das deutsche Zukunftsinstitut und spricht beim Thema Meditation vom «neuen Joggen». Schlagworte wie Achtsamkeit, Verletzlichkeit, Bewusstheit, Gelassenheit, Dankbarkeit oder Mitgefühl stossen als Gegenpol zur immer lauter werdenden Polarisierung in Politik und Wirtschaft zunehmend wieder auf Akzeptanz.

Doch was macht Meditationen in der heutigen Zeit so beliebt? Für Dieter Wartenweiler, Psychologe, Zen-Meister im Lassalle-Haus in Edlibach ZG und Leiter des Zendo Stäfa, ist diese Entwicklung ein Ausdruck der zunehmenden Rückbesinnung der Menschen auf das Ursprüngliche, auf das Menschsein. «Die heutige Lebensweise mit ihrer starken Ich-Betonung dürfte als Megatrend an Bedeutung verlieren. Dem steht die Meditation als Auseinandersetzung mit der eigenen Innerlichkeit gegenüber.»

Während im Osten diese Tradition schon immer gelebt wurde und auch heute noch fester Bestandteil der Kultur ist, orientierte sich der Westen über die Naturwissenschaften vor allem nach aussen hin. «Wohl deshalb verspüren immer mehr Menschen in unseren Breitengraden das Bedürfnis nach mehr Innerlichkeit und tiefer Verankerung», sagt Wartenweiler. Er kennt selber den Impuls zu innerer Konzentration und den Wunsch nach spiritueller Erfahrung. Von der Radikalität der Zen-Meditation angezogen, machte er vor 35 Jahren erstmals Bekanntschaft mit ihr. «Ich spürte sofort, dass diese Art von Meditation zu meinem Leben gehört.» Seitdem ist die tägliche Meditation ein fester Bestandteil in seinem Leben.

Das berühmte Hier und Jetzt

Mit Worten lässt sich nur schwer beschreiben, was Meditation in uns auslöst. Zen-Meister Wartenweiler spricht von innerer Gelassenheit, von Freiheit gegenüber den Ereignissen, die uns im Leben widerfahren. Vom Überschreiten von inneren Grenzen und einer veränderten Einstellung zur Welt. «In der Meditation erkennen wir, dass wir mehr sind, als was wir über uns denken», sagt er. Das eigene Ich, das Ego relativiere sich mit der Zeit. Das Dasein rücke ins Zentrum, jenseits von einer Rückbesinnung in die Vergangenheit oder einer Vorstellung von der Zukunft. Meditieren heisse, präsent zu sein

Einstiegshilfe in die Meditation

Gehe ohne Erwartungen und Ziele an die Meditation. Setze dich entspannt auf einen Stuhl, einen Hocker, aufs Bett, in den Garten oder neben einen Baum. Spüre deinen Atem. Schliesse die Augen und konzentriere dich nur auf die Atmung. Atme ein. Halte kurz den Atem an und atme dann wieder aus. Spüre, wie die Luft aus deinem Körper entweicht. Wiederhole dies so oft du magst, und lasse mit jedem Ausatmen alles um dich herum los. Schicke alle Gedanken, die sich in den Vordergrund drängen, weg. Sei nur du.

im Hier und Jetzt. Dabei werde alles in seiner tiefen Unergründlichkeit erfahren – und Welt und Spiritualität verschmelzen zu einem Ganzen.

Diese neue Sichtweise auf das Leben könne für die Menschen durchaus hilfreich, ja erlösend sein. «Es kommen Menschen zu mir in die Meditation, die zum Beispiel merken, dass sie im Leben an Grenzen stossen. Andere sind spirituell Suchende oder wollen einfach mal etwas Neues ausprobieren», sagt Wartenweiler. Aus welchem Grund auch immer sich jemand für diesen Weg der Stille und Gelassenheit entscheidet, Meditation hinterlässt Spuren im Leben eines Menschen.

Still sein ist gesund

Auf der körperlichen Ebene wirkt regelmässiges Meditieren beruhigend, zentrierend und hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Dies bestätigen auch verschiedene Studien: John Denninger von der Harvard University in Cambridge, USA, etwa konnte aufzeigen, dass Meditation nicht nur signifikante Auswirkungen auf das Gehirn hat, sondern auf den ganzen Körper. Gemäss seiner Studie konnte der Stresslevel durch regelmässige Meditationen erheblich gesenkt werden.

Forscher der Texas Tech University fanden heraus, dass Achtsamkeitsmeditationen zu einer besseren Isolierung der Nervenzellfortsätze führt. Zudem verdichteten sich die Nervenfasern, was den Therapieerfolg bei Krankheiten wie Borderline, ADHS oder Schizophrenie begünstige. Weitere Studien bestätigen die positive Wirkung von Meditationen auf das Muskel- und Nervensystem, in der Prävention von Herzkrankheiten, bei Bluthochdruck, als Vorbeugung gegen Grippe und Erkältungen und zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems, was auch der Autor dieses Beitrages aus eigener Erfahrung gern bestätigt.

Genetische Codes verändern

Dass Meditationen und Achtsamkeitstraining auch den genetischen Code verändern können, fanden Studien eines Forscherteams aus den USA, Spanien und Frankreich heraus. Perla Kaliman vom Institut für biomedizinische Forschung in Barcelona beobachtete, dass jene Gene sich durch Meditation veränderten, auf die entzündungs- oder schmerzhemmende Medikamente abzielen, indem entzündungsfördernde Gene herunterreguliert oder unterdrückt werden. Interes-

Kritische Stimmen zur Meditation

Trotz aller positiven Wirkungen der Meditation gibt es auch Kritik an den immer populärer werdenden Achtsamkeitsübungen.

Gegenüber dem Magazin «Beobachter» etwa sagte Heinz Böker, Leiter Zentrum für Depressionen, Angsterkrankungen und Psychotherapie an der Universitätsklinik Zürich, dass besonders für Menschen in einer akuten Depressionsphase Achtsamkeitsübungen und Meditationen eine «völlige Überforderung» sein können.

Der britische Psychiater Florian Ruths vom Maudsley-Krankenhaus in London verfasste eine Studie über Menschen, die während Übungen mit der Achtsamkeitsmethode (Mindfulness) den Bezug zu sich selbst verlieren, statt sich selbst wieder wahrzunehmen.

«Mindfulness ist einfach nicht für jeden geeignet», stellte Ruths nüchtern fest.

sant ist auch die Entdeckung der National University of Singapore: Sie fand heraus, dass Meditation die Körpertemperatur des Meditierenden verändern kann. Demnach können tibetische Mönche ihre Körpertemperatur auf 38,5 Grad Celsius erhöhen, obwohl sie eiskalte Tücher um ihren Körper gewickelt haben. Ihre Meditationstechnik, die sogenannte Tummo-Technik, beinhaltet das ruhige Zählen und die Konzentration auf den Atem. Sie kontrolliert die innere Energie und wird in Tibet als die heiligste spirituelle Praxis angesehen.

Begegnung mit dem Selbst

Im Westen wird die Meditation gerne vor allem mit körperlichen und psychischen Aspekten in Verbindung gebracht. Doch die Meditation ist im Grunde genommen hoch spirituell und geht aus den verschiedenen Religionen hervor. Im Buddhismus entstand die Zen-Meditation, bei der in der Stille verharrt wird, gedankenlos und ohne Absicht. «Wir erfahren in der Meditation die Einheit des Daseins als unergründliche Leere, die zugleich absolute Fülle ist. Das ist mit Worten nicht zu beschreiben. Erkenntnis ist, wenn derjenige, der erkennen will, verschwunden ist», versucht Dieter Wartenweiler den Zustand zu beschreiben, der jenseits einer persönlichen Identifikation liegt. So gehe es in der Zen-Meditation darum, zu jenem Urgrund zu gelangen, aus dem die verschiedenen Religionen entstanden sind. «Wir begegnen in der Meditation dem wahren Selbst», fasst er zusammen.

Wer diese Begegnung mit sich selbst, mit seinem wahren Selbst sucht, dem steht heute ein Arsenal an unterschiedlichen Meditationstechniken zur Auswahl. Die Zen-Meditation aus dem Osten zum Beispiel ist mittlerweile auch im Westen eine weit verbreitete und populäre Form. Sie zeichnet sich durch ihre Schlichtheit aus, indem man sich beim Meditieren ganz der Stille hingibt, die mehr ist als die Abwesenheit von Lärm.

Auch das Christentum nutzt die Kraft der Meditation, allerdings in Form von Gebeten und der tiefergehenden Kontemplation. Dabei wird – so Dieter Wartenweiler – über christliche Texte meditiert, beispielsweise über die Worte: «Ehe Abraham war, bin ich.» «Diese Texte helfen, den beschränkenden Verstand zu umgehen und so den Sprung in ein anderes Bewusstsein zu schaffen», erklärt Wartenweiler. In der christlichen Tradition gibt es zudem auch mantra-



Bücher

Dieter Wartenweiler
«Jenseits von ZEN –
Wege zum spirituellen
Erwachen», Verlag
Twentysix 2017, Fr. 27.90



Peter Sedlmeier
«Die Kraft der Meditation
– Was die Wissenschaft
darüber weiss», Rowohlt
Taschenbuch 2106,
Fr. 23.90

● Links

www.lassalle-haus.org

www.zendo-staefa.ch

www.meditierenlernen.com

ähnliche Meditationen, wie etwa das vor allem in der Ostkirche gepflegte Herzensgebet oder das rituell wiederholte «Gegrüssest seist du Maria».

Methoden von Indien bis Hawaii

In Indonesien ist zum Beispiel die Latihan-Meditation eine weitverbreitete Meditationstechnik. Dabei gibt man sich völlig der Existenz hin und lässt seinen Körper sich selbst sein. Die 40-minütige Konzentration bringt einen dazu, sich selbst klar zu sein. Die Gayatri Mantra-Meditation wiederum stammt aus der indischen Spiritualität und ist eine Art Bitte an die heilige Mutter der Veden. Aus Hawaii stammt das Vergebungsritual Ho'oponopono. Die gebetsartige Meditation ist eine Methode zur Lösung persönlicher Probleme und zwischenmenschlicher Konflikte.

In anderen Meditationen werden zum Beispiel Edelsteine, Licht, Wasser oder Bäume miteinbezogen. «All diese Meditationsrituale, egal welchen Ursprung sie haben, verfolgen das Ziel, uns in andere Ebenen zu bringen», sagt Wartenweiler. Um das zu erreichen, gehe es bei den meisten Meditationsarten darum, ohne Ziel und Absicht zu meditieren, denn der Sprung über den eigenen Schatten lasse sich nicht erzwingen. Es passiere einfach, wenn die Zeit reif dafür sei.

Dem Herzen folgen

Den Einstieg in die Meditation findet man am besten, indem man auf die innere Stimme hört und dem Herzen folgt. Dann stosse man auf die richtige Meditationsform, sagt Dieter Wartenweiler. «Es braucht ein treibendes Element in uns, das uns zur Meditation führt. Wichtig ist, dass der Entscheid zur Meditation ohne inneren Druck in Freiheit gefällt wird.» Natürlich spiele eine gewisse Regelmässigkeit eine Rolle. Fehle die Lust zum Meditieren, lasse auch der Erfolg auf sich warten. Schlussendlich laufe es darauf hinaus, dass die Meditation zum täglichen Ritual werde und einen festen Platz im Tagesablauf erhalte. Dadurch verändere sich der Lebenshaltung und die Sicht auf die eigenen Probleme, auf andere Menschen und die Welt als solches.

Kann die Meditation Wunder bewirken? Ein Schmunzeln macht sich auf dem Gesicht des Zen-Meisters breit. Er rate davon ab, bei der Meditation auf ein Wunder zu hoffen, sagt er. «In der Meditation geht es nicht um ein Wunder. Es geht um das, was ist. Das ist unendlich viel mehr als ein Wunder.» //