



# MEDITIEREN KANN JEDER

Mythen und Missverständnisse über eine mentale Praxis,  
die einfach ist – aber nicht leicht

VON ANKE NOLTE

**Entgegen einem hartnäckigen Vorurteil ist Meditation weder weltabgewandt noch elitär. Meditieren kann jeder, überall und in jedem Augenblick. Man muss sich dafür nicht in den Lotossitz quälen, stundenlang sitzen und dazu „om“ singen. Meditation ist weder esoterischer Hokuspokus noch eine schwierige Technik – obwohl sie den Meditierenden einiges abverlangt. Noch immer wird die Meditation beharrlich von Mythen umrankt**

## **Meditation ist keine Religion**

Um Achtsamkeit zu praktizieren, muss niemand eine Kirche, einen Tempel oder Meditationsraum besuchen.

Spätestens in den 1970er Jahren löste sich die Meditation von ihren religiösen Wurzeln: Der Mediziner Jon Kabat-Zinn entwickelte an der *University of Massachusetts* ein Gruppenprogramm zur Stressreduktion (MBSR), das auf dem Prin-

zip der Achtsamkeit beruht. Achtsamkeit – ursprünglich das Herzstück buddhistischer Meditation – boomt seitdem in der westlichen Welt und hat Eingang in Medizin, Psychotherapie und Wissenschaft gefunden.

Die Botschaft ist so einfach wie radikal: „Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen“, schreibt Kabat-Zinn. „Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.“

## **Meditieren geht auch ohne Sitzen**

Achtsam kann ich sein, wenn ich dusche, esse, telefoniere oder den Müll raustrage. Auch als ritualisierte Praxis ist Achtsamkeit in jeder Position möglich: beim Sitzen, im Gehen, Stehen, Liegen oder in Bewegung – wie etwa beim Yoga, Tai-Chi oder Qi-gong. Die MBSR-Kurse bestehen aus drei Teilen: Sitzmeditation, Yoga und dem Bodyscan, bei dem die Teilnehmer auf dem Rücken liegen und mit ihrer Aufmerksamkeit durch den Körper wandern. Gehmeditation heißt, bei jedem Schritt spüren, wie die Füße den Boden berühren. „Mit den Füßen die Erde küssen“, nennt das der vietnamesische Mönch und Zenmeister Thich Nhat Hanh.

## **Meditieren macht nicht nur happy**

Nach seiner Scheidung begann Chris mit dem Meditieren. Er wollte inneren Frieden verspüren und die schmerzhaften Erfahrungen vergessen. Doch während der Übungen kamen Verzweiflung, Trauer, Wut wieder hoch. Er blieb trotzdem dran, und mit der Zeit lernte er, diese schwierigen Gedanken und Gefühle auszuhalten, statt sie zu verdrängen. „Geduld und Durchhaltevermögen sind notwendig“, schreibt seine Therapeutin Susan Pollak, Psychologin an der *Harvard Medical School*. „Es geht darum, sich mit seinen Gedanken nicht zu identifizieren, sondern sie als das zu erkennen, was sie sind: mentale Ereignisse, die vorübergehen“, sagt der Psychologe Johannes Michalak von der Universität Witten/Herdecke. Meditation macht nicht auf Knopfdruck glücklich. Doch nach ein paar Wochen entfaltet sich oft eine heilende Wirkung: „MBSR hilft nachweislich bei Angsterkrankungen oder Essstörungen und schützt bei Depressionen oder Suchterkrankungen vor

Rückfällen“, berichtet Michalak auch aus seinen eigenen Forschungen. Bei gesunden Teilnehmern steigt das seelische Wohlbefinden.

## **Meditieren ist nicht mühsam**

Beim Meditieren gibt es nichts zu tun. Außer zu sein, wie man gerade ist. Vom Aktionsmodus in den Seinsmodus umschalten, nennen das Meditationslehrer. Der altbekannte Satz „Sitz nicht so rum, tu doch was!“ wird ins Gegenteil verkehrt: „Tu doch bitte mal nichts!“ Einfach nur Geist und Körper beobachten, ohne einzugreifen – dafür muss man sich nicht anstrengen, muss keine bestimmten Ziele oder Zustände erreichen. Es gilt nur, diese Entscheidung zu treffen, immer wieder: meine Aufmerksamkeit auf den Augenblick richten. Jetzt! Dafür braucht es allerdings eine gewisse Disziplin. Denn unser Geist ist gewohnt, abzuschweifen, sich Sorgen zu machen und ständig über Zukünftiges und Vergangenes nachzudenken. „Wenn du hundertmal abschweifst, kehre hundertmal zurück“, sagt Michalak, der seit mehr als zwanzig Jahren meditiert.

## **Meditieren kann man in der Gruppe**

Viele Menschen möchten nicht allein sein, fürchten die Stille, haben Angst, von Gefühlen übermannt zu werden, oder können sich einfach nicht motivieren. Gemeinsam in einer Gruppe zu meditieren kann Halt geben, es entsteht ein Geist von Verbundenheit. „Die meisten von uns bevorzugen es, auch mit einem Lehrer verbunden zu sein, der inspirieren und nähren kann“, schreibt Susan Pollak. Michalak berichtet von einem, der das Meditieren schon aufgeben

wollte – bis er seinen Lehrer bei einer Mahlzeit beobachtete. „Die vollkommene Ruhe, mit der er aß, überzeugte ihn.“

## **Meditation ist mehr als Entspannung**

Meditation kann zwar zu tiefen Entspannungszuständen führen, doch dies ist nicht das Ziel. „Entspannung entsteht als Nebenprodukt regelmäßiger Übung“, schreibt Jon Kabat-Zinn. Es gilt, alles wahrzunehmen, was da ist – auch Anspannung im Körper, Aufgeregtheit, Angst und Unruhe –, ohne diese Empfindungen verändern zu wollen. Meditation ist eine Art Training für den Geist, das mit der Zeit bestimmte Hirnregionen positiv beeinflusst und sogar die Hirnalterung verlangsamt.

## **Meditieren ganz ohne Atemübung**

Der Atem dient tatsächlich oft als „Anker“, um sich das Hier und Jetzt zu vergegenwärtigen. Schließlich atmen wir immer, nur ist es uns meistens nicht bewusst. „Durch unsere Einstimmung auf den Atem, das ‚Ein‘ und ‚Aus‘, bringen wir Körper und Geist zusammen“, schreibt Zenmeister Thich Nhat Hanh. Doch der Fokus der Aufmerksamkeit kann sich auch zum Beispiel auf einen Satz, auf die uns umgebenden Geräusche oder auf eine Körperempfindung richten. Die erste Achtsamkeitsübung bei den MBSR-Kursen ist die „Rosinenübung“: Die Teilnehmer betrachten, ertasten, riechen, schmecken eine Rosine – als ob sie ein solches Objekt noch nie in ihrem Leben gesehen hätten. **Phc**

---

### ZUM WEITERLESEN

Jon Kabat-Zinn: *Gesund durch Meditation*. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. Knauer, München 2013