



# Kultur des Meditierens

Einladung für eine Zusammenarbeit  
im Praxisfeld der Meditationskultur

Ich nehme an, fast alle DGAM Mitglieder haben Erfahrungen damit, zu meditieren. Viele benutzen Meditationsmethoden in ihrer Arbeit. Es liegt nahe, so wie bereits für die Praxisfelder Aroma- und Sexualkultur, auch hier einen Rahmen zu gestalten, um unser Wissen, Können und Lernen miteinander kreativ zu teilen.

Ich biete im folgenden Text einige gesundheitspraktisch motivierte Sichtweisen und Fragen an. Sie sind unter anderem entstanden im Rahmen der Zertifizierungskurse für DGAM Dozenten\*innen und der Ausbildung für Meditationslehrer\*innen (DGAM). Infotag am 2. 2.2020 in Göttingen, Näheres auf S. 36 in dieser Ausgabe



## Meditieren ist eine Fähigkeit, die gelernt werden kann.

Andere Worte, die für diese Fähigkeit oft benutzt werden oder die ähnliches meinen, sind: freischwebende Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, ‚Metabewusstsein‘, beobachtendes Bewusstsein, passives Bewusstsein, ‚Dösen‘, ‚Hier und Jetzt Gewahrsein‘, Allparteiliche Haltung u.a.m.

Das gemeinsame Merkmal, um das es meines Erachtens geht, ist eine gewisse Passivität gegenüber deutlich aktiveren geistigen Fähigkeiten, wie Denken, Phantasieren, Wollen, Sich-Konzentrieren oder Handlungen steuern.

Ein weiteres Merkmal ist der Unterschied zu angeleiteten Fantasiereisen und Suggestionen. Hier wird die Fähigkeit der Hingabe, der Identifikation mit einem Erleben oder Inhalt des Erlebens genutzt. Man ist ‚in Bildern‘ oder ‚in Gedanken‘ oder in ‚Körpererlebnissen‘ oder Gefühlen.

Man kann vielleicht die Fähigkeiten wie ein Pendel darstellen: Auf der einen Seite ein ‚Wollen‘, auf der anderen Seite ein ‚Mitgehen in Hingabe‘ und in der Mitte Meditieren, in der Mitte sein. Viele sagen auch, diese Fähigkeit sei ‚eigentliches Bewusst Sein‘ im Unterschied zum ‚Ich-Sein‘ im Wollen und der Trance in der Hingabe.

Meditieren als eine Fähigkeit zu definieren vermeidet, Meditieren unmittelbar mit Zielen oder mit Traditionen zu verbinden. Fähigkeiten sind ‚neutral‘. Wenn jemand ‚Gehen‘ lernt, ist offen, wie und wohin er oder sie gehen wird.

Die Sichtweise auf eine Fähigkeit vermeidet auch das Substantiv Meditation zu verwenden. ‚Die‘ Meditation zwingt als Hauptwort zu einer sachlichen Definition, die einen Zustand oder eine Klasse von Zuständen fixiert.



## Meditationstechniken sind Handlungsanweisungen für das Üben der Fähigkeit zu meditieren.

Meditieren erscheint im Alltag mit Namen für Techniken, z.B. Gehmeditation, Atemmeditation oder mit Namen für Traditionen, z.B. Yoga oder Zen oder Osho-Meditationen usw., manchmal enthalten die Namen auch spezielle Ziele: Herzmeditation; Entspannungsmeditation usw..

Solcherart Namensgebung hat den Vorteil, dass bestimmte Erwartungen gefördert werden und eine gewisse Orientierung leichter wird. Der Nachteil ist, dass Ziele oder Traditionen oder einzelne Techniken in den Mittelpunkt gerückt werden. Wenn man die Perspektive einnimmt, dass es um eine Fähigkeit geht, die gelehrt wird, dann wären die Unterschiede in der Art des Unterrichtes bedeutsam.

Nach meiner Erfahrung werden immer zwei Ebenen der Anweisung miteinander verbunden: *Die Anleitung zum Meditieren fordert auf, eine bestimmte Technik zu praktizieren und dabei achtsam zu sein, ‚nur‘ zu beobachten und wahrzunehmen.*

*In einer zweiten Ebene werden Erlebnisanleitungen gegeben. Sie geben an, was bei bestimmten Erfahrungen während des Übens getan werden soll. Zum Beispiel: „Wenn Du merkst, dass Du in Gedanken, in einer Phantasie, in Gefühlen, in Körperempfindungen bist – dann ist dies der Moment, wo Du Deine Aufmerksamkeit erneut auf die Übungstechnik lenkst, den Atem, den Klang usw..“*

Sowohl die Anleitung zum Meditieren als auch die Erlebnisanleitung kann mehr oder weniger ‚offen‘ oder auch fokussiert formuliert sein.

Meditationsanleitung	Offen	Fokussiert
	z.B.: Du gibst Achtsamkeit nur auf Ein- und Ausatmen (die Technik); und nimmst alles, was geschieht, als freier Geist wahr.....	z.B.: Du lenkst den Atem immer wieder zum Herzen (Technik) und gibst Aufmerksamkeit auf Dein Herzchakra
Erlebnisanleitung	z.B.: Alles kann geschehen, alles ist einfach nur da, wenn Du dies oder jenes erlebst, beginne wieder einfach nur achtsam zu atmen.	z.B.: Und Dein Herz öffnet sich, Dein Körper weitet sich ....Dein Herz wird einen weiten Raum der Leibe frei geben....

Je stärker mit Bildern und klaren Aussagen fokussiert wird, umso näher kommt man direkter Hypnose bzw. Formen des Einredens, der Suggestion. Je offener orientiert wird, um so offener ist auch das, was geschehen kann.

Frage: Wie wird in den verschiedenen Traditionen eine Unterscheidung praktiziert zwischen Meditieren und Suggestion und Hypnose? Meine persönliche Meinung ist, die Grenze eher sehr eng zu ziehen und Praktiken mit klarer Fokussierung auf bestimmtes Erleben nicht als Meditation zu bezeichnen, sondern als Fantasiereise, Imagination, Hypnose oder Mentaltraining.

## Meditieren wofür?

Traditionell sind Meditationspraktiken in spirituellen bzw. religiösen Umfeldern entstanden. Zu meditieren hatte einen mit der jeweiligen Glaubenslehre verbundenen Zweck. Zum Beispiel, wenn die Lehre besagt, allen Zwecken zu entsagen, um zum Wesen der Dinge zu finden, dann ist eben dies der Zweck. Ich werde unten ausführlicher darauf eingehen, dass durch die Wahl der Sprache immer auch Glaubenswelten und damit Wirklichkeiten gestaltet werden.

Im Alltag mischen sich nach meiner Erfahrung drei unterschiedliche Zielbereiche. Sie sind aus der differenzierten Gesundheitspraxis bekannt.

A) Meditieren möge entspannen, Ruhe bringen, den Kreisel im Kopf stoppen, in eine schöne, angenehme Stimmung bringen, fit machen und die Selbstheilungskräfte stärken.

B) Durch Meditieren möchten viele ‚zu sich kommen‘, ihre Mitte finden, Konflikte lösen, innere Stärke gewinnen, Selbstbewusstsein, Klarheit für Entscheidungen finden. Solche und ähnliche Formulierungen beziehen sich auf Wünsche, die Lebensführung zu verbessern, Selbsterfahrung für bessere Lebensqualität zu suchen oder auch dem eigenen Lebenssinn näher zu kommen.

C) An die religiösen Traditionen anknüpfend wird Meditieren mit Zielen verbunden, wie z.B.: einen spirituellen Weg gehen, endlich ankommen, sich aus dem Denken befreien, zur inneren Wahrheit, zur wahren Wirklichkeit zu gelangen, zu Gott oder dem Göttlichen zu finden.

Die drei Ebenen werden in Gesprächen und Meditationsanleitungen sehr oft miteinander verwirbelt. Nach meiner Erfahrung fördert ein Vermischen bei allen Beteiligten Desorientierung und Verständigungsprobleme. Die Erwartungen der Interessenten\*innen sind geradezu natürlicherweise Mischformen aus allen Bereichen. Umso wichtiger ist es meines Erachtens in den Ausbildungen für Lehrende zu unterrichten, wie in Gesprächen die Unterschiede in den Zielen und die zentralen Erwartungen herausgearbeitet werden können.

Vielleicht lassen sich Techniken und Erlebnisanweisungen, also Meditationsmethoden, auch nach den drei Zielen differenzieren. Vor allem aber, meine ich, sollte immer die zentrale Fähigkeit im Mittelpunkt stehen. Wenn die Ziele als Zweck-Texte und Gespräche dominieren, wird das Lernen der Fähigkeit komplizierter. Wenn ich Fahrradfahren lerne und dabei immer an die Ziele denke, die ich mit dem Fahrrad erreichen will, bekomme ich eventuell mehr Motivation zum Lernen, jedoch auch mehr Lernschwierigkeiten für das Fahren-Lernen im Hier und Jetzt.



### Frage: Welche Systematiken oder Hilfen gibt es, um Methoden (Techniken und Erlebnisanweisungen) für differenzierte Ziele zu formulieren?

Eine weitere für die Ausbildung von Meditationslehrenden wichtige Kompetenz wäre es meines Erachtens, eine differenzierte Fähigkeits- und Erwartungsanalyse zu entwickeln, um die Auswahl der Meditationstechniken gut erarbeiten zu können. Z.B. sind Techniken, die mit viel Agieren arbeiten für einige gute Lernmedien, für andere sind ruhigere Formen oder auch kontemplative Formen usw. für das Lernen der Fähigkeit zu Meditieren hilfreicher.

### Meditieren ist politische Bildung

Jede Erläuterung und Anleitung zum ‚Meditieren‘ formuliert eine Bilderwelt, die Muster des Verstehens und immer auch Wertungen aktiviert. Man kann nicht nicht politisch bildend sprechen. Wenn wir uns dessen bewusst sind, bedeutet dies meines Erachtens, die Texte und Anleitungen im Unterrichten und Begleiten von Meditationen danach zu überprüfen, welche Art von ‚Bildung‘ wir benutzen und benutzen wollen.

In einer offenen gesundheitspraktischen Kultur des Meditierens sollte es nicht darum gehen, ob diese oder jene Weltsicht ‚richtig‘ oder ‚falsch‘ ist, sondern die einzig wichtige Frage ist, welche Wirkung Weltsichten haben und welche ethischen Werte damit befördert werden sollen. ▶



Im Folgenden zwei Beispiele für die bildende Wirkung von Äußerungen:

**„Das Ziel von Meditieren ist, frei zu sein von den Bildern und Grenzen der Sprache, um in den reinen Fluss des Erlebens ohne die Wertungen des Verstandes zu gelangen“**

(aus einem Text im Internet)

„Frei“ werden, „Fluss“, „Reinheit“ sind Bilderwelten, auf die sich das unbewusste psychosomatische System einstellen wird. Zu dem, was aktiviert wird, gehört die Bildlichkeit, dass wir ‚gefangen sind in etwas‘ (Sprache) und dass es gut ist, ‚frei‘ davon zu sein. Zum Weltbild gehört ferner die Bilderwelt der Reinheit – im Unterschied zum Unsauberen und Schmutzigen (nicht sauber sondern rein) und die kleine Abwertung des Verstandes kann sich auch mit weiteren Komplexen verbinden.

Als Alternative zu dieser politischen Position würde ich Folgendes anbieten: „Das Ziel von Meditieren ist, gelegentlich wie ein staunendes Kind oder wie ein\*e staunender Tourist\*in, die Welt zu erleben. Man ist sicher und fühlt sich gut und alles ist irgendwie bekannt und neu zugleich. Hier und da kann man verweilen, doch wie in einem guten Spaziergang im Wald wird man mal langsam, mal schneller einen Weg gehen.“ Eventuell würde ich sogar ergänzen: „Im Meditieren kann es gut sein, dass angenehme oder auch unangenehme Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen plötzlich ‚da‘ sind. Sie sind alle da und Du kannst an ihnen vorübergehen, diese Freiheit gibst Du Dir“.

**„Es geht in der Spiritualität um das Interesse oder den Wunsch sich weiter zu entwickeln und Weiterentwicklung als etwas zu sehen, das uns das ganze Leben hindurch begleitet. Diese Entwicklung ist eine Entfaltung des Menschen zu seinen höchsten Potentialen und Möglichkeiten. Es geht letztlich um die innere Befreiung und damit um die Fragen „warum bin ich hier“, „was will ich wirklich“ und „wer bin ich?“**

(aus einem Text von unserem Kooperationspartner Eckhard Wunderle, mit dem ich, u. a. zu diesen Zeilen, ein sehr belebendes Gespräch führen konnte)

Das wirkende Modell ist hier zunächst das Weiterentwickeln und das Bild eines Lebensweges, kombiniert mit dem Bild der Entwicklung. Ich sehe hierin zunächst ein sehr offenes Bild. Es ist unterschieden von Bildern wie: Versenken und im Verharren zu sich zu kommen. Mit dem Bild: „Höchstes Potential“ wird im Text eine stark wertende Dynamik angeboten. Oben ist besser als unten. Diese wertende Bildlichkeit passt zu unserer patriarchalen Kultur. Die Idee, im Lebensweg ‚nach unten‘ zu gehen, das Potential der Erde zu entfalten – das klingt wahrlich fremd. Könnte Spiritualität als ein Ziel des Meditierens nicht auch ein Entwickeln in allen Dimensionen sein? Im zweiten Teil wird das Bild der Befreiung, speziell einer inneren Befreiung aktiviert und mit Fragen verbunden, die unterschiedliche Menschenbilder ansprechen: ‚Warum bin ich hier‘ ist eine Frage nach dem Auftrag, der Berufung oder einer Art aktiven Absicht für mein Dasein. Persönlich mag ich diese Frage. Sie gibt mir ein Gefühl von ‚gewollt‘ oder ‚beabsichtigt‘ zu sein und lässt mich nach dem lauschen, was mich in die Welt beruft. Die zweite Frage ‚Was will ich wirklich?‘ aktiviert die Spaltung zwischen Wirklich und Unwirklich, Echt und Unecht, Schein und Sein. Der Schein, das Unwirkliche wird dabei für den spirituellen Weg abgewertet. Mir wird bei diesem Bild etwas bange, weil etwas in mir mit diesem ‚Schein‘ sympathisiert. Das dritte Bild ‚Wer bin ich?‘ provoziert Hoffnung auf eine Identität. Wenn man identifiziert wird, ist man wer. Das ist eine soziale Identität. Eine andere Frage wäre ‚Was will durch mich in die Welt?‘ Und welche sozialen Identitäten sind dem, was da in die Welt will, hinderlich oder förderlich?

Ich möchte mit den Beispielen die Aufmerksamkeit darauf lenken, wie wir durch gewohnte, übliche Sprachmuster mehr bewirken und befördern als wir meinen. Manchmal ist das, was wir wirklich aus Versehen aktivieren, das Gegenteil von dem, was unsere Arbeit beabsichtigt. Auf Sprache zu achten, ist ein psycho-philosophisches Analysieren. Für alternative Formulierungen fehlt es oft an Kreativität. Das ist manchmal verwirrend und genau deshalb möchte ich innerhalb der DGAM anregen und begleiten, dies gemeinsam zu tun.

**Meditationslehrer\*innen sind wie Trainer\*innen für Bewusstseinskompetenzen**

Meditationstechniken sind wie Fitnessgeräte im Bewusstseins-Trainingsstudio. Lehrer\*innen für Meditieren fragen nach den Anlässen und Zielen, machen eine Art ‚Ist-Fähigkeitsdiagnose und bieten einen Trainingsplan und verschiedene Techniken an. Wie im körperlichen Fitnessstudio gibt es Methoden zum Auspowern und solche für langsamen Muskelaufbau. Man kann alle Geräte für ‚Anfangende‘ einstellen und für ‚Fortgeschrittene‘. Immer geht es darum, das individuelle gute Maß zu finden. Es gibt bei manchen Geräten begleitende Musik oder die Lehrenden reden mehr oder wenig viel. Und immer nach einer Weile wird besprochen, ob die Ziele des Trainings erreicht wurden und wie das Training verbessert werden kann.

Am besten verkaufen lassen sich zurzeit Ziele wie: Entspannung, geistige Fitness, sich ‚richtig‘ wohl fühlen, zur Ruhe kommen, zu sich kommen, etwas für die Gesundheit tun.

Beliebt sind auch Ziele wie: leistungsfähiger werden, weniger Stress haben, das Optimale aus sich machen, Selbstheilung fördern, Krankheiten geistig heilen.

Andere Ziele sind: ‚die eigene Mitte finden‘, der universellen Liebe sich öffnen, sich mit universeller Energie, der Seele, dem Göttlichen zu verbinden, Frieden zu finden.

All diese Ziele können auch erreicht werden. Gesundheitspraktische Meditationstrainer\*innen werden aber immer wieder betonen, dass es eine Art Grundmuskel gibt, der für alle Detailziele bedeutsam ist: Die freie Achtsamkeit.