

Körpermeditation als Erdung

Ein Weg zu Selbstvertrauen und innerer Stärke ¹

Viele Menschen stellen sich grundsätzliche Fragen, bevor sie bereit sind, sich auf bestimmte Formen und Inhalte von Meditationen einzulassen:

Was spricht für das Meditieren? Was ist dessen tiefere Absicht, dessen eigentlicher Sinn?

Kann auch ich meditieren - kann das jede(r)?

Wie kann es mir ergehen, wenn ich mich darauf einlasse? Gibt es dabei Probleme - und wer oder was kann mir helfen, damit zurecht zu kommen?

Wohin wird es mich führen? Was ist dessen praktischer Nutzen für mich?

Ich möchte hier auf diese Fragen eingehen. Dabei betrachte ich *Meditation* als einen Prozess, in dem es darum geht, die eigene Mitte zu finden und in diese Mitte zu kommen.

Mit dieser *Mitte* ist der Kern dessen, was uns ausmacht, gemeint.

Die Mitte ist auch verstehbar als unser innerer Schwerpunkt - symbolisch wie auch physikalisch. Wird unser Körper von außen am physikalischen Schwerpunkt gehalten, so können wir in das Gefühl des Schwebens kommen: Fast jeder kennt das Gefühl, sich im Wasser (z. B. Schwimmbad) langliegend auszustrecken - und dann von einer anderen Person am unteren Rücken so unterstützt zu werden, dass man nicht untergeht, dass man schwebt. Natürlich liegt der körperliche Schwerpunkt nicht exakt am Rücken, der Wirbelsäule außen, sondern tiefer, in der inneren Mitte des Körpers.

Diesen inneren Schwerpunkt, die innere Mitte, durch *Hineinspüren* in sich, in den eigenen Körper, zu entdecken, erfordert einige Übung. Denn dazu müssen wir unser Bewusstsein in anderer Weise ausrichten als wir dies in unserem Alltag normalerweise tun:

Normalerweise richten wir unsere Aufmerksamkeit weniger nach innen als vielmehr nach außen - in unsere Umwelt, d.h. auf das, was um uns herum momentan gerade da ist und geschieht.

Und wir richten sie normalerweise nicht nur auf das, was wir jeweils *hier und jetzt* erleben und machen, sondern außerdem

- in die Zukunft, d.h. auf das, was wir vorhaben oder was uns erwartet oder

- in die Vergangenheit, d.h. auf abgelaufene Geschehnisse.

Zudem sind wir normalerweise *handlungsorientiert*, während die Zuwendung gegenüber der inneren Mitte weniger eine aktive Handlung als vielmehr ein ruhiges Wahrnehmen und Beobachten ist.

Hier liegen wichtige Gründe dafür, sich dem Meditieren zuzuwenden: Angesichts der vielfältigen Außeneinflüsse und der damit verbundenen Anforderungen wünschen sich Menschen mehr äußere und innere Ruhe und bringen Meditation in Verbindung mit Entspannung, Erholung, Regeneration vom Alltagsstress - als Gegenpol zum Normalen, Üblichen.

¹ Dazu vom Autor entwickelte Meditations-CDs sind erhältlich über www.smb-verlag.de Dieser Aufsatz ist erschienen in „Energie & Charakter“, Band 29, 2005, Zeitschrift für Biosynthese (s. www.biosynthesis.org)

Wer mit dem Meditieren beginnt, macht in der Regel die Erfahrung, dass mehr innere Ruhe nicht sofort eintritt, sondern erst nach einer längeren Phase eher beunruhigender Erlebnisse: Denn bei der Hinorientierung auf das eigene Innere wird uns zunächst bewusst, dass wir im Alltagsleben mehr tun und erfahren, als wir innerlich zu verarbeiten vermögen. Und dieses Unverarbeitete, Vernachlässigte, Verdrängte erhält nun beim Meditieren - während des zeitweiligen Verzichts auf äußeres Handeln - Raum, um von uns *bemerkt* zu werden.

Viele Menschen werden innerlich unruhig, wenn sie einmal allein in einem Zimmer sind und dort weder das Radio noch der Fernseher läuft - sie sind daran gewöhnt, von anderen Personen und einer Geräuschkulisse umgeben zu sein, die sie nicht wirklich zum Hinblicken und Hinspüren auf sich selbst, d.h. zur Selbst-Wahrnehmung, kommen lassen. Fällt die Geräuschkulisse weg und gibt es nichts Bestimmtes zu tun, so melden sich in uns Körperempfindungen, Gedanken, vielleicht auch innere Stimmen, manchmal Gefühle des Allein- und Verlassenseins oder der Unfähigkeit, etwas Sinnvolles mit uns selbst anzufangen. Das kann unangenehm und beunruhigend sein, solange wir mit Derartigem nicht hinreichend vertraut sind.

In dieser ersten Phase der Beschäftigung mit Meditation kommt es vor allem darauf an, mit all dem, was jetzt in uns hochkommen kann, einen guten Umgang zu finden. Ein guter Umgang damit erfordert erstens, all dem absichtlich Raum zu geben, damit es sich zeigen und uns bewusst werden kann, und zweitens, es als etwas zu akzeptieren, was aufgrund unseres bisherigen Lebens zustande gekommen ist und was mithin zu unserem Leben gehört: Somit ist es dasjenige, von dem wir auszugehen haben, wenn wir uns auf unser weiteres, zukünftiges Leben ausrichten und dieses bewusster gestalten wollen.

Um diese schwierige Phase der Auseinandersetzung mit Unangenehmem und Beunruhigendem gut durchzustehen, ist es empfehlenswert, an einem Meditationskurs mit anderen teilzunehmen. Hier besteht die Möglichkeit, Unterstützung im konstruktiven Umgang mit eigenen Erfahrungen und Schwierigkeiten zu erhalten, z. B. anhand von den eigenen individuellen Bedürfnissen angepassten Meditationsinhalten, -texten und -vorgehensweisen.² Es gibt unendlich viele Möglichkeiten des Meditierens. Unter kompetenter Anleitung kann jede(r) eigene Meditationsformen finden und praktizieren, wobei das Erreichbare natürlich von den jeweils gegebenen seelisch-geistigen Voraussetzungen abhängig ist.

Auch die nächste Phase kann Schwierigkeiten beinhalten: Nachdem wir mit dem hochgekommenen bislang Verdrängten einen angemessenen Umgang gefunden haben, können wir bei der weiteren Hinwendung auf uns selbst eine innere Öde, ein Vakuum entdecken. Dies ergibt sich einerseits als logische Folge der Arbeit in der ersten Phase, in der der Überdruck unseres zunächst übervollen inneren Gefäßes abgebaut wurde - nun sehen wir uns mit dem Gegenteil davon, einer Leere, konfrontiert. Diese beruht andererseits darauf, dass wir aufgrund unserer

² Die hierauf ausgerichteten „Basis-Meditationen“ (CDs) des Autors eignen sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

bisherigen Bewusstseins-Hauptorientierung nach außen sowie auf Zukünftiges und Vergangenes hin vor allem auf das außerhalb von uns Seiende geachtet und folglich noch zuwenig Zugang zu dem entwickelt haben, was unterhalb des Überdrucks noch in uns ist. So fällt es uns in diesem Stadium noch schwer zu erkennen, wer und wie wir eigentlich sind, was uns im Kern ausmacht, und was uns hält und trägt, wenn wir bewusst vom Äußeren absehen. Was *sind* wir denn jenseits dessen, was wir *haben* - jenseits unserer Besitztümer, unseres Geschlechts und Alters, unserer Schul- und Berufsausbildung, unserer Fähigkeiten, Verdienste, gesellschaftlichen Rollen, unserer persönlichen Geschichte und unserer Zukunftsvorstellungen?

Eine notwendige Voraussetzung dafür, zum wesentlichen Inneren vorzudringen, ist die Entwicklung der Fähigkeit, möglichst klar wahrnehmen und unterscheiden zu können, was zu unserem Inneren und was zum Äußeren gehört. *Dazu ist die innere Wahrnehmung unserer Körpergrenzen erforderlich.* Von außen gesehen oder gefühlt erscheint uns das Innere vor allem als dasjenige, was sich unterhalb bzw. innerhalb unserer Haut befindet. Beim Hineinfühlen in uns selbst kann uns auffallen, dass es bestimmte Körperregionen bzw. Organe gibt, wo wir die Grenze zum Äußeren deutlich spüren können und andere, wo uns dies schwerer fällt oder sogar unmöglich erscheint. Das Üben der Körpergrenzen-Wahrnehmung kann uns helfen, die Grenzen deutlicher und schließlich überall klar zu erkennen. Gleichzeitig hilft uns diese Wahrnehmungsübung, immer mehr von dem wahrzunehmen, was in uns ist - uns des Inneren bewusster zu werden. Damit gewinnen wir ein zunehmendes Selbstbewusstsein: Selbst-Bewusstsein ist das Bewusstsein dessen, was in uns ist, das Bewusst-Sein dessen, wie wir uns fühlen.

Mit zunehmendem Selbst-Bewusstsein verbessern sich unsere Voraussetzungen und Fähigkeiten, unser Befinden und unser Handeln *zunehmend aus unserem Inneren heraus* bestimmen und steuern zu können. Damit gewinnen wir an innerer und äußerer Freiheit, an Selbstbestimmung. Damit können wir uns gegenüber äußeren Einflüssen besser abgrenzen und von diesen unabhängiger werden. Wir können erreichen, dass uns Äußeres weniger bestimmt und beeinflusst, und auch, dass es uns weniger stört und beeinträchtigt. Ein gutes Bild hierfür ist der Fels in der Brandung, der auf Grund seiner festen Verankerung in der Erde in sich ruht und der durch keine äußeren Beeinflussungen erschüttert wird.

In der Meditation lässt sich eine damit vergleichbare innere Verankerung herbeiführen, indem man sich bewusst vorstellt, man selber sei z. B. ein solcher Fels oder ein tief in der Erde verwurzelter Baum und man fühle sich intensiv hinein in dessen Erdverankerung, Stabilität und Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren Einflüssen. Als Vorübung dazu, d.h. zur Entwicklung entsprechender Vorstellungs-Fähigkeiten, sind Wahrnehmungsübungen geeignet, in denen sich der Meditierende bewusst auf seinen körperlichen Kontakt mit dem Erdboden sowie mit seiner sonstigen äußeren Umgebung konzentriert. So kann einem auf dem Stuhl sitzenden Meditierenden empfohlen werden, beide Füße nebeneinander fest auf den Boden zu stellen sowie seine Hände bzw. Arme auf einer Unterlage abzulegen und dann zu den Körperkontaktflächen hin zu fühlen. Hilfreich kann hier auch die - weitergehende - Vorstellung sein, sich an diesen

Kontaktstellen über das Gewicht, d. h. die Erdanziehungskraft der eigenen Körperteile, mit der Erde fest und tief zu verbinden.

Der inneren Stabilisierung dient außerdem, und in besonderer Weise, die bewusste Wahrnehmung unserer Ein- und Ausatmung sowie die innere Einstellung darauf, dass der eigene Atem dabei allmählich ruhiger und tiefer wird. Der Atem versorgt über die Lungen und das Herz alle Zellen unseres Körpers mit Sauerstoff-Nahrung. Somit wirkt sich unsere Atemweise direkt auf unseren Körperzustand aus: Im Vergleich zum oft üblichen schnellen, flachen und kurzen Atmen werden beim ruhigeren, tieferen Atmen alle Zellen besser durchblutet und genährt, sie können sich lockern, entspannen und dabei ausdehnen. So entstehen in uns, verbunden mit der bewussten Wahrnehmung der stärkeren Lungen-, Brust- und Bauchausdehnung, Gefühle von mehr innerer Weite, Freiheit, Offenheit, Vitalität, Stärke und Leichtigkeit.

Ruhiges, tiefes Atmen beruhigt unser Nervensystem und erleichtert den Informationsfluss und die Informationsverarbeitung, wobei sich unser Denken und Fühlen zugleich beruhigen, ordnen und intensivieren kann: Unsere Intuition erweitert sich und wir können neue Gedanken, Bilder und Empfindungen wahrnehmen, wodurch die Antworten auf unsere Fragen und Probleme vielfältiger, origineller und kreativer werden können.

Wie hier deutlich wird, kann Meditation die Funktionstüchtigkeit unseres körperlichen Systems in vielfältiger Weise fördern. Durch bewusste Orientierung unserer Aufmerksamkeit hin auf bestimmte Körperregionen, Ablaufprozesse, inhaltliche Vorstellungen, innere Bilder, Themen, Gefühle usw. können spezifische Wirkungen unterstützt werden. So lässt sich z. B. die Einatmung mit der Vorstellung der Nahrungs- und Energieaufnahme im Sinne von Stärkung verbinden, die Ausatmung mit der Vorstellung der Ausscheidung von Ballast (Entleerung, Reinigung) und eine bewusst eingelegte Pause zwischen dem Ein- und Ausatmen mit der Vorstellung präsenten In-Sich-Ruhens.

Wir können unserer Ein- und Ausatmung Beachtung schenken im Kontext unserer Verbundenheit mit der uns umgebenden Umwelt und dem Naturgeschehen: Wir entnehmen unserer Umwelt beim Einatmen sauerstoffreiche frische Luft und lassen die verbrauchte Luft beim Ausatmen in diese Umwelt hineinfließen. Dabei kann uns deutlich werden, dass und wie wir in unsere Umwelt eingebunden sind und uns im ständigen Austausch mit ihr befinden. Wir sind als menschliche Lebewesen selbst Teil der Natur und des uns umgebenden Ganzen - unser Atem sowie unser Herzschlag lassen uns besonders eindrücklich unsere Lebendigkeit spüren.

Indem wir beim Meditieren den verschiedenen Empfindungen unserer inneren Lebendigkeit *Achtsamkeit* schenken, also bemerken, was sich innerhalb unseres Körpers z. B. an Bewegung und Veränderung fühlen lässt, können wir das harmonische Zusammenspiel der einzelnen Körperfunktionen und Organe, den Informations- und Energiefluss innerhalb des Körpers, deutlich fördern (Simonton et. al. 1996, Murphy & Donovan 1997, Kabat-Zinn 2001). Indem wir zusätzlich außerdem bewusst auf die Zusammenhänge zwischen diesen inneren Prozessen und dem Geschehen außerhalb von uns achten (im Sinne der sog. *doppelten Präsenz*), können wir leichter erkennen, was nötig ist, um mit den uns

umgebenden Gegebenheiten besser zurechtzukommen.

Meditation kann mithin dazu beitragen, dass wir in unserem Alltagshandeln erfolgreicher werden: Sie bietet nicht nur Chancen, um in sich ruhiger zu werden, sich leichter entspannen zu können und sich selbst besser kennen zu lernen. Darüber hinaus bildet sie eine Basis zur Entwicklung von mehr innerem Halt und mehr innerer Stabilität, mehr Energie, Kraft, Lebendigkeit, der Erweiterung eigener Einsichten und Fähigkeiten - und damit mehr innerer Sicherheit im Sinne von Selbstvertrauen (was u. a. mit sich selbst vertraut zu sein, beinhaltet). Dies alles will in Ruhe und Gelassenheit erarbeitet werden und wachsen können - Meditation eignet sich nicht als Schnellverfahren für Ungeduldige.

Zur Wirksamkeit des Meditierens, insbesondere der achtsamen Wahrnehmung des inneren körperlichen Erlebens (mindfulness), gibt es inzwischen eine umfangreiche wissenschaftliche Forschungsliteratur (Howald 1989, Engel 1999). Dies hängt auch damit zusammen, dass Meditationsverfahren nicht nur gesunden Menschen helfen können, Stress-Herausforderungen besser zu bewältigen (McKay & Fanning 1999); sie haben sich außerdem bei der Behandlung von chronischen Erkrankungen und seelischer Beeinträchtigungen (z.B. Ängsten, depressiven Verstimmungen, psychosomatischen Symptomen) bewährt (Hagedorn 2002, Majumdar et. al. 2002, Piron 2003, SMMR 2004) und werden deshalb immer häufiger auch in Kliniken eingesetzt (Heidenreich & Michalak 2003).³

Literatur:

Engel, K. Meditation: Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie (2. Aufl.). Frankfurt a. M. 1999: Lang.

Hagedorn K. Meditation in der Psychotherapie, Diplomarbeit an der Hochschule f. Angewandte Psychologie (HAP), Zürich 2002

Heidenreich, T., Michalak, J. Achtsamkeit («Mindfulness») als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin. Übersichtsarbeit. Verhaltenstherapie 2003;13:264-274.

Howald, W. Meditationsforschung - Einführung und Überblick. Gruppendynamik 1989; 20(4), 345-367.

Kabat-Zinn, J. Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. 2001, O.W. Barth.

Majumdar, M., Grossman, P., Dietz-Waschkowski, B., Kersing S. and Walach, H. Does Mindfulness Meditation Contribute to Health? Outcome Evaluation of a German Sample. Journ. Alternative and Complementary Medicine 2002; 8: 719-730.

McKay M., Fanning P. Seifenblasen im Spülwasser, Achtsamkeitsübungen gegen den alltäglichen Stress. Braunschweig 1999: Aurum.

Murphy, M., Donovan, S. The physical and psychological effects of meditation. A review of contemporary research with a comprehensive bibliography 1931-1996. Sausalito 1997: Institute of Noetic Sciences.

Piron, H. Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit. (Transpersonale Studien, Bd. 7). Oldenburg 2003: BIS-Verlag.

Simonton, O.C., Matthews Simonton, S., Creighton, J. Wieder gesund werden - eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen. Reinbek bei Hamburg 1996: Rowohlt.

³ Für wertvolle Literaturhinweise möchte ich mich bedanken bei Frau Karin Püscher-Findeisen (Caduceus-Klinik Bad Bevensen), Frau Dorothee Wienand-Kranz (Dr. phil. Dipl.-Psych., Psychologisches Institut III der Universität Hamburg) und Herrn Uwe Wolfradt (PD Dr. rer. nat. Dipl.-Psych., Psychologisches Institut der Universität Halle-Wittenberg/Saale).

SMMR. Beiträge der Tagung von Society for Meditation and Meditation Research (SMMR) und Deutsches Kollegium für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie (DKTP) 2004 in Köln zum Thema Meditation: *Draehne, A.* Psychoanalyse und Meditation. *Fischer, G. & Schedlich, C.* Dialektik der Veränderung in Traumatherapie und Meditation. *Grossman, P.* A Psychophysiological Perspective on Mindfulness of Breathing. *Ott, U.* Meditative Versenkung: Veranlagung, Training, physiologische Mechanismen. *Piron, H.* Meditatives Gewahrsein in der Verhaltenstherapie: Auf dem Weg zu einer Transpersonalen Wende? *Schillings, A.* Meditatives Leben und Focusing-Therapie als Wege jenseits von Tradition... Über die radikale Verflüssigung des Selbst. *v. Rohr, W.* Meditation: Erfahrungen, Probleme, Grenzen. *Wild, A.* Buddha als Arzt – Meditation als Heilmittel. Stressbewältigung durch Achtsamkeit. (Mindfulness-Based Stress Reduction/MBSR) nach Dr. Jon Kabat-Zinn. Siehe hierzu: www.smmr.de/download/abs2004.pdf