



WAS IST MEDITATION?

Vorbemerkung: Meditation ist eine universelle, konfessionslose Praxis. Selbstverständlich weisen alle Weltreligionen Formen der Meditation auf; diese sind jedoch nicht Ziel dieses Textes. Gelegentlich erwähne ich Ideen des Zen-Buddhismus; die Absicht dahinter ist eine philosophische, keine konfessionelle. Dieser Text versteht sich als entschieden säkular.

Meditation ist zur Zeit sehr in Mode. Sie gibt es im Rahmen der Psychotherapie (Stichwort Achtsamkeit), als Selbstoptimierungsmethode, als Stresskompensation, als Zeitgeist-Phänomen, als Teil von Fitnesskursen und Managertrainings. Es gibt mittlerweile etliche Apps, die das Meditieren erleichtern sollen, ganz zu schweigen von unzähligen Youtube-Videos und Podcasts mit angeleiteten Meditationen. In unserer Beratungsstelle gibt es kaum noch Klienten, die noch nie vorher „mal meditiert“ haben. Bei aller Freude über die Verbreitung dieser altehrwürdigen Methode des geistigen Ermessens habe ich jedoch einen ziemlich gewichtigen Kritikpunkt:

Meditation wird erschreckend oft falsch oder verwirrend vermittelt. Das ist vielleicht nicht besonders verwunderlich, denn man muss keine Qualifikation dafür besitzen. „Gib mir eine Sitzmatte und ich sage dir, ich bin Meditationslehrer“. Als Folge davon wenden viele die Methode falsch an und sind relativ schnell enttäuscht oder entzaubert. Sie geben die Meditation auf und sagen „ich kann das halt nicht, ich bin nicht dafür geeignet, das ist nichts für mich“. Selbst die, die irgendwie in die Meditation hineinfinden (weil sie wahrscheinlich Naturtalente sind) bleiben oft an der Oberfläche hängen.

Mit diesem kleinen Exkurs möchte ich versuchen, mit dem weit verbreiteten, falschen Verständnis von Meditation aufzuräumen. Der Fehler in der Vermittlung ist meist derselbe: er suggeriert (oder gibt explizit vor) eine falsche Geisteshaltung, die wiederum eine falsche Ausführung nach sich zieht. Aber der Reihe nach:

Meditation ist zuallererst eine Betätigung deines Geistes. Du bist es gewohnt, im Alltag vor allem einen Teilaspekt des Geistes (nämlich dein rationales und kritisches Denken) zu benutzen. Dieses Denken (oder auch: diese Art, die Welt zu betrachten) ist ein einteilendes und sortierendes Denken. Du planst damit, schaust vor und zurück, und nimmst dir ganz viele Dinge vor.

Du könntest zum Beispiel versuchen, die hundert Meter in weniger als 13 Sekunden zu laufen. Dazu informierst du dich, suchst Rat oder liest Ratgeber, erstellst einen Trainingsplan, übst, trainierst, und testest immer wieder, ob du deinem Ziel schon nähergekommen bist oder es sogar schon erreicht hast.

Nun liegt schnell der Schluss nahe, diesen Ansatz auch auf die Meditation zu übertragen. Und obwohl es sehr viele Gemeinsamkeiten gibt, so unterscheidet sich die Meditation doch in zwei essentiellen Punkten von dem Lauftraining: sie hat *keine Absicht*, und sie ist *nicht gegenständlich*.

Was bedeutet „nicht gegenständlich“?

Es gibt eine Sicht auf die Welt, die besagt, dass die gesamte Welt (also alles, was ist) ein fließendes Wechselspiel aus unendlichen Facetten ist. In jeder Facette spiegelt sich die Gesamtheit allen Seins, aber jede Facette ist auch einzigartig.



Jeder Mensch ist einzigartig, und jeder Moment ist einzigartig. In diesen Beispielen liegt jedoch ein feiner, aber bedeutender Trugschluss: es gibt keinen „Moment“. Ein „Moment“ ist ein Produkt unseres kritisch-rationalen Geistes, ein willkürlich fixierter Punkt. Das ist, als würde man bei einem munter dahinfließenden Bach auf eine bestimmte Stelle zeigen und sagen: „das ist der Bach“. Wir glauben alle, dass es im Leben feste Dinge gibt, die sich niemals verändern. Dabei ist dieser Glaube eine Täuschung: selbst Berge werden zu Staub. Alles verändert sich ständig, ob wir es so wollen, oder nicht. Meine Partnerin ist heute nicht mehr dieselbe, die sie gestern war. Wenn ich dem Glauben anhängen würde, dass sie nach 10 Jahren immer noch dieselbe Frau ist, dann bekomme ich wahrscheinlich ein Problem. Dann hindere ich mich daran, sie so zu sehen und zu erleben, wie sie jetzt ist.

Das also bedeutet „nicht gegenständlich“: in den Belangen des Geistes gibt es keine festen Punkte, keine hundert Meter, keine Bestzeit und kein Training. Unser Geist ist jederzeit in der Lage, die fließende Natur der Welt zu erfassen. Nur gibt es tausend kleine Ablenkungen, die uns daran hindern, die Welt so zu erleben. Jetzt sitze ich hier und meditiere, und jetzt denke ich an den Zahnarztbesuch nächste Woche – schon bin ich nicht mehr hier (*aber wo bist du denn sonst?*). Das macht die Meditation so anspruchsvoll: eigentlich müssen wir gar nichts tun, aber dieses Nichtstun ist das schwerste, was es gibt.

Warum ist „Nichtstun“ eigentlich so schwer? Nun, auf der einen Seite gibt es dieses berühmte „Nichts“ nicht. „Nichts“ ist immer auch „Etwas“, vor allem, was den menschlichen Geist betrifft. Daher sind all die typischen Ratschläge, die besagen, man solle beim Meditieren seine Gedanken „abschalten“ oder „nicht beachten“ totaler Quatsch. Wenn etwas verhüllt ist, ist es umso interessanter, das weiß schon jedes Kind. Gedanken lassen sich nicht abschalten, und wenn man versucht, sie nicht zu beachten, ploppen sie wie ein frecher kleiner Kastenteufel umso heftiger auf.

Auf der anderen Seite macht es uns modernen Menschen der momentane Zeitgeist auch noch unnötig schwer. Dieser Zeitgeist besagt, dass alles irgendwie machbar ist, wenn man nur den richtigen Dreh findet. „Erfolg ist die Summe richtiger Entscheidungen“ ist ein Werbeslogan der Deutschen Bank gewesen, und diese so richtig klingende, aber leider total bescheuerte Formulierung fasst es ganz gut zusammen: wenn du alles richtig machst, wirst du Erfolg haben. Wäre schön – ist aber leider falsch.

Dieser Zeitgeist macht vor nichts halt, und führt auch zu dem, was Werner Bartens in der Süddeutschen Zeitung mal beklagt hat: den Verlust des Schicksalsgedankens in der Medizin. Wenn du krank wirst, bist du selber schuld, denn es liegt an deiner Lebensweise. Dass jemand, der immer alles richtig macht, sich richtig ernährt, sich regelmäßig bewegt und immer tiefenentspannt durch den Alltag troddelt trotzdem krank werden kann, ist zu einer Kränkung unseres aufgeblähten Egos geworden. Das kann doch nicht sein, ich habe doch immer eifrig Quinoasamen gegessen und meditiert?

Da sitzt du nun also auf deinem Meditationskissen und willst alles richtig machen. Doch der Versuch, alles richtig zu machen, lässt dich bei der Meditation scheitern. Warum ist das nur so schwer?



Was bedeutet „keine Absicht“?

Die Schwere der Aufgabe ergibt sich aus einem vermeintlichen Paradoxon: Das Ziel der Meditation ist es, sich voll und ganz auf die fließende Gegenwart einzulassen – aber wir dürfen kein Ziel bei der Meditation haben! Dies aufzulösen bzw. deine eigene Lösung dafür zu finden – das ist Meditation.

Versuchst du beispielsweise, an nichts zu denken, deinen Geist zu leeren, dich selbst von störenden Gedanken abzulenken – dann hast du schon verloren. Genau wie die Unschuld sich selber nicht kennen kann, kannst du dir nicht ins Gesicht blicken, indem du deinen Kopf schnell drehst. Die Anweisung ist, nochmal: denke an nichts. Doch wie denkt man an nichts? Wenn man absichtsvoll an nichts denkt, denkt man, dass man an nichts denkt – und schon denkt man wieder etwas. Dogen Zenji, einer der großen Zen-Meister der Vergangenheit, sagte es so:

„Denke an was-nicht-denkt. Wie denkt man an was-nicht-denkt? Es ist Nicht-Denken. Das ist die Essenz des Sitzens in Versunkenheit.“

Die Tatsache, dass sich mit der Praxis der Meditation Gedanken auflösen und große innere Ruhe einkehrt, ist nichts, was du willentlich bewirken kannst. Die Ausübung deines Willens kann darin liegen, beim Zählen des Atems zu bleiben oder deine Körperhaltung zu bewahren. Dies sind wichtige Voraussetzungen. Den letzten Schritt jedoch musst du geschehen lassen. Dies fordert Vertrauen, wertfreies Annehmen, Beharrlichkeit und Geduld. Es fordert, dass du deine Absicht, mit der Meditation irgendetwas zu erreichen (Gedankenleere, Ekstase, innere Ruhe, Nirvana, was auch immer) loslässt.

Wie geht das? Ein kleiner Vorschlag dazu:

Erstens: erkenne deine Absicht. Was willst du? Wie stellst du dir die Ruhe/das Nirvana/die Gedankenleere vor? Es ist wichtig, dass du dir dies bewusstmachst, denn sonst werden diese Vorstellungen von dir Besitz ergreifen, ohne dass du es merkst.

Zweitens: fördere dein Bewusstsein, damit du die Gelegenheiten erkennst, an denen deine Absichten an deine Tür klopfen. Sie können dir als Gedanken erscheinen, oder auch als Ungeduld (warum bin ich immer noch nicht erleuchtet?) oder als Frust (ich schaffe das doch eh nie!). Kommentiere dies im Geiste, und zwar passiv: „Da ist Frust“. „Da ist Ungeduld.“ „Da ist ein Wunsch nach Aufgeben.“ Damit ziehst du deiner Absicht den Stachel und kannst sie leichter loslassen. Übe weiter, denn damit erkennst du mit der Zeit, dass es keinen Unterschied zwischen Üben und Nicht-Üben gibt. „Jetzt meditiere ich“ und „jetzt wurde ich unterbrochen“... nein. Es gibt keine Unterbrechung beim Meditieren. Höchstens in deinem Kopf.

Denke bei deinen Bemühungen auch immer an das Beispiel eines besonders eifrigen Mönches, der seinen Meister oft fragte: „Mache ich alles richtig, Meister?“. Und der Meister antwortete stets „Ja.“ Eines Tages jedoch war seine Antwort anders. Da sagte er: „Bis auf eines machst du alles richtig.“

„Was mache ich denn falsch?“ fragte der Mönch konsterniert.

„Du hast zu viel Zen im Kopf!“ sagte der Meister.

Diese nette Zen-Anekdote ist auch ein Hinweis auf eine weitere Gefahr: die Meditation wird oft von Menschen betrieben, die eigentlich nur ihr Ego polieren, indem sie sich von den Anderen, die im Netz der Illusionen gefangen sind, abheben wollen. Meditation und Erleuchtung als Distinktionsmerkmal passt ganz gut zum SUV mit Free-Tibet-Sticker auf der Heckklappe, oder zum Liegefahrrad mit garantiert veganem



Sattel. Die Meditation ist nicht dazu da, um sich über andere zu erheben! Wer mit einem Auge beim Meditieren auf die anderen schielt, um zu sehen, ob sie schon levitieren, oder wer sich damit brüstet, neulich 10 Stunden am Stück durchmeditiert zu haben, hat das Thema verfehlt: 6, setzen bitte. Sei also ehrlich mit dir und sei wachsam, wenn sich dein persönlicher Größenwahn meldet (wir alle haben ihn). Du sollst dir nicht die Erde untertan machen, sondern deinen Platz im großen Gefüge einnehmen. Erst dann stehst du dir nicht mehr selbst im Weg.

Das bisher Gesagte gilt übrigens nicht nur für die Meditation. Auch in anderen Bereichen, die den Geist fordern, gilt: je eher wir es schaffen, unserem Geist und seiner Arbeit nicht im Weg zu stehen, umso besser wird uns etwas gelingen: konzentrieren, lernen, wahrnehmen, aufnehmen, wach sein, entspannen, einschlafen, den 3-Punkte Wurf versenken, den Elfmeter verwandeln, spontan reagieren... unterm Strich: sich lebendig im Hier und Jetzt fühlen und im Einklang mit der Umgebung leben.

Manchmal erscheint Meditation wie eine große Aufräum- und Putzaktion deines Geistes. Die Dinge, die dir in den Sinn kommen, während du sitzt, sind die unsauberen Ecken deines Geistes. Es kann auch eine Aufforderung sein: putz mich! Vor allem, wenn es wiederkehrende Dinge sind, kannst du davon ausgehen, dass da etwas auf Erledigung wartet – Meditation ist also nicht nur auf den Akt des Meditierens beschränkt!

Dazu kommt noch: jegliche Tätigkeit im Alltag kann meditativ ausgeführt werden. Zähneputzen, von A nach B laufen, die Schuhe zubinden, eine Kartoffel schälen, eine Mandarine essen, den Müll rausbringen, ein Buch lesen, Klavier spielen, jemandem zuhören, den Rasen mähen, Geschirr abwaschen oder das Klo putzen – alles wunderbare Gelegenheiten für eine Meditation. Es ist sogar so, dass sich mit der zunehmenden Erfahrung in der Meditation diese sich fast ganz von alleine auf Alltagsbeschäftigungen ausdehnt. Es spricht jedoch nichts dagegen, sich im Alltag bewusst zu besinnen und den jetzigen Zeitpunkt meditativ zu gestalten.

Wie geht das? Es ist eine bewusste, aber eher kleine Anstrengung: der Versuch liegt darin, mit dem Gegenstand (oder mit der Handlung) zu verschmelzen, mit dem man sich gerade auseinandersetzt. Das riesige Universum schrumpft und reduziert sich auf dich und die Klobürste. Achte auf das Gefühl in deiner Hand. Achte auf deinen Arm, der sich beim Putzen bewegt, die Muskeln, die anspannen und lockerlassen... Nimm wahr, was gerade passiert, und gib dich diesem Eindruck ganz hin. Das ist alles. Du kannst, wenn dir das schwerfällt, deine Tätigkeit in Gedanken kurz kommentieren: „Jetzt schrubbe ich. Jetzt wische ich den Rand ab. Jetzt stehe ich auf.“

Du wirst feststellen, dass diese Hinwendung deine Tätigkeit sowohl entschlacken als auch entschleunigen wird. Der Alltags-Mensch rühmt sich seiner Multitasking-Fähigkeiten; der meditative Mensch versteht, dass dies eine schädliche Illusion ist. Der menschliche Geist hat keinen Platz für mehr als eine Sache.

Bei der bewussten Hinwendung zum Tun im Hier und Jetzt geschieht etwas sehr Interessantes: Gestern und Morgen verschwinden. Das ist jedoch nicht alles: auch du selbst verschwindest. Dein Ego, welches sich scheinbar aus lauter kleinen Bausteinen zusammensetzt („ich bin Bauingenieur, tierlieb, 7 Kilo zu schwer, hasse Volksmusik



und zutzel gerne die Mandeln aus den gefüllten Oliven“), löst sich auf. Es gibt dieses „Du“ nicht. Diese Erfahrung, die du auch schon öfter gemacht hast (auch wenn du sie vielleicht nicht so eingeordnet hast), ist die Essenz der Meditation: wenn Zen-Buddhisten von der Auflösung des Ichs sprechen, meinen sie den vollkommenen Zustand des Einfach-Nur-Da-Seins. Es ist das Bewusstsein, welches eigentlich keines ist, denn sobald du dir dieses Zustandes bewusst bist, ist er nicht mehr derselbe.

Im Zen heißt dieses Erleben „Kenshō“. Das große, strahlende Erweckungserlebnis, welches von geübten Meditierenden erlebt wird, nennt man „Satori“ – du solltest dich aber nicht darum sorgen, denn das Satori – du kannst es dir schon denken – ist niemals willentlich erreichbar. Außerdem bleibt niemand wirklich im Satori hängen; er muss, nachdem er das große Licht gesehen hat, immer noch das Klo putzen und sich mit dem „kleinen“ Kenshō zufriedengeben. Sei also stets bestrebt, in deinem jetzigen Bemühen zufrieden zu sein, und schiele nicht auf die Belohnung am Ende. Es gibt keine Belohnung, nur ständiges Bemühen. Genieß die Anstrengung, sie ist Zeichen deiner Lebendigkeit.

Eigentlich ist es sehr einfach: „Ich will meditieren.“ Lass das „Ich“ fallen, denn das „Ich“ will immer irgendetwas (und es hat nie genug). Wenn es kein „Ich“ gibt, ist auch kein Wollen mehr da. Am Ende bleibt nur: „meditieren“. Das ist es.

Falls es ein Trost ist: als du ein Kind warst, konntest du das alles schon. Du hast es nur vergessen.

Randolph Rüba
Dipl. Psych.