

ULRICH OTT

Medi tati on

für Skeptiker



KNAUR



Ein Neurowissenschaftler
erklärt den Weg zum Selbst

empfiehlt es sich, einen Sitzkeil aus festem Schaumstoff zu verwenden. Durch eine nach vorne leicht abfallende Sitzfläche wird zudem die Aufrichtung des Oberkörpers unterstützt. Verwenden Sie ruhig etwas Zeit darauf, Ihren Sitzplatz für die Meditation komfortabel einzurichten, denn damit verstärken Sie die Motivation zum Üben und erhöhen die Chance, schon von Beginn an positive Erfahrungen zu machen.

Der Lotossitz und seine Varianten

Die bekannteste Sitzhaltung für die Meditation ist sicherlich der Lotossitz, der zu einem bildhaften Symbol für Meditation schlechthin geworden ist. Der Überlieferung nach hat Siddhartha Gautama, der historische Buddha, im Lotossitz Erleuchtung erlangt und wird meist in dieser Haltung dargestellt. Er war zum damaligen Zeitpunkt ein hochgradig trainierter indischer Yogi, dem das Einnehmen dieser Haltung keinerlei Mühe bereitet haben dürfte. Ungeübte Personen sind normalerweise dazu nicht in der Lage.

Um Ihre eigene Beweglichkeit zu prüfen, setzen Sie sich am besten auf einen Teppich oder eine Decke und winkeln beide Beine an, so dass die Knie nach außen zeigen und sich die Unterschenkel überkreuzen. Versuchen Sie nun behutsam einen Fuß auf den Oberschenkel des anderen Beines zu legen. Wenden Sie dabei keine Gewalt an! Wenn Sie den Fuß mit starkem Kraftaufwand in die Position zwingen müssen, könnten Sie in dieser Haltung sowieso nicht gut meditieren. Außerdem besteht die Gefahr, dass Sie bei der Dreh- und Hebelbewegung Ihr Kniegelenk verletzen!

Falls es Ihnen jedoch leicht fallen sollte, einen Fuß auf den Oberschenkel des anderen Beines zu legen, dann können Sie den zweiten Fuß auf dem Boden liegen lassen und befinden sich im halben Lotossitz. Wenn Sie auch den zweiten Fuß über Kreuz auf das andere Bein legen können, wird daraus der volle Lotossitz. Nehmen Sie diese Haltung aber nur ein, wenn Sie keine große Spannung in den Knien verspüren. Achten Sie außerdem auf die Stellung des Beckens: Zieht das Becken den unteren Rücken nach hinten, so dass Sie Ihren

Oberkörper zum Ausgleich nach vorne beugen müssen? In einer Haltung mit gekrümmtem Rücken können Sie ebenfalls nicht gut meditieren.

Der Spannung im Becken und unteren Rückenbereich können Sie entgegenwirken, indem Sie sich auf ein festes, hohes Kissen setzen – genau diesem Zweck dienen die typischen runden Meditationskissen. Außerdem sind Dehnübungen für das Becken hilfreich, wie sie im Yoga praktiziert werden (z.B. »Schmetterling« und »Grätsche«; Links zu Anleitungen im Internet finden Sie auf der Website zum Buch). Gehen Sie sehr behutsam vor, um Schädigungen zu vermeiden – die Entwicklung körperlicher Flexibilität benötigt Zeit, Geduld und Beharrlichkeit.

Der volle und halbe Lotossitz werden von vielen fortgeschrittenen Meditierenden geschätzt, weil das Dreieck aus Gesäß und den beiden Knien, die auf dem Boden aufliegen, eine stabile Grundlage für die Aufrichtung der Wirbelsäule bildet. Wenn Sie langfristig auch gerne in dieser Haltung meditieren möchten, dann können Sie den Schneidersitz als Ausgangspunkt nehmen. Schützen Sie Ihre Kniegelenke, indem Sie Kissen darunterlegen. Mit der Zeit werden Becken und Beine gedehnt, was Sie durch zusätzliche Übungen fördern können. Gewöhnen Sie es sich an, auch bei anderen Gelegenheiten, zum Beispiel beim Lesen, im Schneidersitz zu sitzen oder in die Hocke zu gehen. Durch die hockende Position dehnen Sie den unteren Rücken und den Halteapparat im Beckenbereich. Falls Sie die Fersen nicht auf den Boden bekommen, können Sie eine gefaltete Decke unterlegen.

Achten Sie darauf, beim Anwinkeln und Überkreuzen der Beine die Reihenfolge regelmäßig abzuwechseln, damit sich die Beweglichkeit gleichmäßig entwickelt. Wechseln Sie bei längeren Meditationssitzungen die Anordnung der Beine nach der Hälfte der Zeit. Auf diese Weise können Sie verhindern, dass vorhandene Asymmetrien, die zur Bevorzugung einer Sitzvariante führen, noch weiter verstärkt werden. Üben Sie vermehrt in der schwierigeren Variante, um Unterschiede zwischen der rechten und linken Seite auszugleichen. Im Abschnitt zum Stehen und Gehen finden Sie Hinweise, wie Sie mit auftretenden Schmerzen umgehen können.

Knien

Knien Positionen sind bei Meditierenden ebenfalls recht beliebt und weit verbreitet. Die einfachste Form ist der sogenannte Fersensitz, bei dem das Gesäß auf den Füßen ruht. Problematisch bei dieser Sitzhaltung sind zum einen die Fußgelenke, die eventuell zu steif sind, um die Fußrücken flach auf den Boden zu legen. Zum anderen werden die Beine durch das Gewicht des Körpers stark zusammengepresst, so dass die Füße leicht einschlafen. Eine aufgerichtete kniende Haltung, bei der die Oberschenkel senkrecht stehen, ist wiederum auf Dauer sehr anstrengend.

Damit eine kniende Haltung dauerhaft angenehm bleibt, ist der Einsatz von Hilfsmitteln ratsam, entweder in Form eines Sitzbänkchen oder eines Kissens, das zwischen den Beinen platziert wird. In beiden Fällen werden die Beine vom Gewicht des Körpers entlastet, und das Gesäß erhält eine stabile Auflagefläche. Eine gerollte Decke unter den Fußgelenken kann den Druck auf Fußrücken und Zehen mindern.

Sitzbänkchen gibt es in unterschiedlichen Ausführungen im Handel. Wenn Sie viel unterwegs sind, kann sich ein Reisebänkchen zum Zusammenklappen lohnen. Mit Körnern gefüllte Kissen sind gut formbar und zugleich fest, so dass sie sich besonders gut eignen, um sie zwischen die Beine zu legen und sich rittlings daraufzusetzen. Eine Linksammlung mit Anbietern und eine Bauanleitung für ein Meditationsbänkchen finden Sie auf der Website zum Buch.

Liegen

Bei dem kleinen Experiment mit den verschiedenen Körperhaltungen zu Beginn dieses Kapitels konnten Sie vielleicht feststellen, dass es in einer liegenden Position schwierig ist, wach und konzentriert zu bleiben. Wenn Sie sich im Liegen körperlich entspannen, besteht ein erhöhtes Risiko, dass Sie einschlafen. Aus diesem Grund wird auch beim autogenen Training empfohlen, zunächst im Sitzen zu üben (Krampen, 1998), bis man gelernt hat, den Körper völlig zu entspannen und zugleich geistig präsent zu bleiben.

Das Üben im Liegen ist nur dann empfehlenswert, wenn Sie mit einer gesprochenen Anleitung meditieren, wenn Sie Ihren Körper vollständig entspannen möchten oder wenn Sie nach der Meditation unmittelbar in den Schlaf gleiten möchten. Bei einer gesprochenen Anleitung werden Sie durch die Stimme immer wieder zurückgeholt, wenn Sie abdriften. Beginnen Sie mit kurzen Übungszeiten, die Sie allmählich ausdehnen, und stellen Sie sich einen Wecker, der das Ende der Übungszeit signalisiert. Eine weitere Möglichkeit, dem Einschlafen vorzubeugen, ist es, den Oberkörper mit mehreren Decken etwas höher zu lagern.

Wenn Sie längere Zeit im Sitzen meditiert haben, dann legen Sie sich im Anschluss ruhig noch für einige Minuten auf den Rücken, um die Haltemuskulatur zu entspannen. Reiben und massieren Sie Ihre Füße und Beine, falls diese eingeschlafen sein sollten. Unterstützen Sie den Kopf mit einem Kissen, und stellen Sie die Füße auf, um den unteren Rücken zu entlasten. Auf diese Weise kann die Meditation im Liegen ausklingen und Sie schaffen einen sanften Übergang, bevor Sie Ihre Alltagsaktivitäten wiederaufnehmen.

Stehen und Gehen

Im Mittelpunkt dieses Buches steht die Sitzmeditation. Im Vergleich zum Sitzen erfordert das Stehen erheblich mehr Muskelarbeit und Koordination, um das Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Wer den ganzen Tag »auf den Beinen« war, weiß, wie angenehm es ist, am Abend die Beine zu entlasten. Wenn Sie allerdings für längere Zeit sitzen, beispielsweise während der Arbeit am Schreibtisch oder auf Reisen, dann haben Sie sicherlich auch die Erfahrung gemacht, wie wohltuend es ist, zwischendurch aufzustehen und sich ein wenig die Beine zu vertreten.

Bei der Sitzmeditation werden die Beine typischerweise durchgängig in ein und derselben Position belassen. Vor allem beim Knien und beim Sitzen mit gekreuzten Beinen kann es leicht vorkommen, dass die Durchblutung der Beine eingeschränkt ist und die Füße einschlafen. Die Strategie, die dabei auftretenden unangenehmen Empfindungen auszuhalten, führt manchmal scheinbar zum »Erfolg«: Nach einiger

Zeit spüren Sie Ihre Beine und Füße überhaupt nicht mehr ... Aber spätestens wenn Sie die Sitzhaltung wieder verlassen und das Empfindungsvermögen zurückkehrt, werden Sie mit den schmerzhaften Folgen konfrontiert, die es haben kann, wenn Warnsignale des Körpers ignoriert werden.

Zwingen Sie sich also nicht, in einer bestimmten Haltung zu verharren, sondern reagieren Sie auf Missempfindungen, indem Sie entweder die Lage der Beine verändern, Druckpunkte unterpolstern oder die Haltung für eine kurze Zeitspanne verlassen. Strecken Sie beispielsweise für eine Minute die Beine aus, oder stehen Sie auf und gehen Sie ein wenig umher, bevor Sie zur Sitzhaltung zurückkehren.

Solche körperlichen Bewegungen werden oft als Unterbrechung der Meditation erlebt, weil sie die gewonnene Sammlung und innere Ruhe beeinträchtigen. Diesen potentiell störenden Effekt können Sie reduzieren, indem Sie alle Bewegungen meditativ, das heißt mit großer Achtsamkeit ausführen. Sie müssen die Meditation nicht unterbrechen, wenn Sie behutsam ein Bein ausstrecken oder kurz aufstehen. Nutzen Sie vielmehr die Bewegungen als meditative Übung, indem Sie sie langsam und bewusst ausführen.

In der Zen-Praxis werden Sitz- und Gehmeditation oft kombiniert, indem sich beispielsweise 25-minütige Sitzphasen mit 5-minütigem Gehen abwechseln. Das Gehen ist dabei keineswegs als Pause zu verstehen, sondern als eigene, anspruchsvolle Meditationstechnik. Stehen und Gehen sind hochgradig automatisierte Prozesse, die sehr früh erlernt werden und dann weitgehend unbewusst »ablaufen«. Das meditative Gehen wird daher stark verlangsamt, um die Komplexität des »Vorgangs« wahrnehmen zu können: die Gewichtsverlagerungen, das Aufsetzen der Ferse, das Abrollen über die Fußsohle, die Muskelarbeit in Waden, Oberschenkeln und Gesäß.

Sich mittels Meditation die eigenen Haltungs- und Bewegungsmuster bewusst zu machen dient der Einsicht in den eigenen Körperausdruck. Außerdem ist dies für die Übertragung und Ausweitung meditativer Qualitäten »vom Kissen in den Alltag« wichtig. Wenn Sie in der Meditation beispielsweise chronische Verspannungen im Nacken und Gesäß erspüren und auflösen, werden Sie merken, dass Sie anschließend den Boden besser spüren, sich freier und geschmeidiger