

Meditation

1. Grundlegende Aspekte der Meditation

Die Ziele der Meditation können sein: die Förderung von Entspannung, Ruhe und Konzentration, aber auch die spirituelle Entwicklung, um ein höheres Bewusstsein zu erlangen. Durch die Meditation soll der Geist beruhigt werden, indem der ständige Gedankenfluss reduziert wird.

Die wesentlichen Elemente der Meditation sind:

Achtsamkeit:

Unter Achtsamkeit oder Gewahrsein versteht man, den gegenwärtigen Moment zu erfassen, ohne das Erfasste zu beurteilen oder zu bewerten. Wir beobachten unsere spontanen Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen, ohne an ihnen festzuhalten oder ihnen nachzugehen. Aber die Achtsamkeit erstreckt sich auch auf die äußere Umgebung, wie z.B. Klänge oder Gerüche, um diesen Eindrücken mit einer Haltung der Akzeptanz und Nicht-Anhaftung zu begegnen. Achtsamkeit führt zu einer größeren Ruhe, geistiger Klarheit und Gelassenheit. Es ist das Ziel, diese Achtsamkeit nicht nur in der Meditation, sondern auch im alltäglichen Leben zu praktizieren.

Einfachheit:

Die Einfachheit in der Meditation bedeutet, sich auf das Wesentliche zu reduzieren und Überflüssiges loszulassen. Es gilt: Je einfacher die Übung, desto tiefgreifender ist ihre Wirkung. Wichtige Voraussetzungen sind: ein ruhiger und ungestörter Ort, der frei von äußeren Ablenkungen sein sollte; eine bequeme, aufrechte und entspannte Sitzposition; die Wahl einer einfachen Meditationstechnik (Konzentration auf den Atem oder Wahrnehmung von Körperempfindungen).

Absichtslosigkeit:

Die Absichtslosigkeit bezieht sich auf das Praktizieren ohne Druck oder Erwartungen und ohne Ausrichtung auf ein bestimmtes Ziel. Es geht nicht darum, bestimmte Erfahrungen zu machen oder Ergebnisse zu erzielen (z.B. Wunsch nach Erleuchtung oder spirituellem Fortschritt), sondern um den Prozess der Meditation an sich. Durch Absichtslosigkeit wird es möglich, den Geist zu beruhigen und sich auf den gegenwärtigen Moment einzulassen. Es geht darum, sich der Erfahrung hinzugeben, ohne an ihr zu haften oder sie kontrollieren zu wollen. Der Erfolg der meditativen Übung ist umso größer, je selbstloser sie ausgeführt wird.

Entspannung:

Meditation führt zur Entspannung auf unterschiedlichen Ebenen:

- körperlich: durch Entspannung der Muskulatur, Beruhigung der Atmung und Verlangsamung des Herzschlags;
- mental: durch Beruhigung des Gedankenflusses und Einkehr innerer Ruhe;
- emotional: durch Abnahme von Stress, Angst, Ärger etc. und die bewusste Wahrnehmung von Emotionen;
- spirituell: durch Verbindung mit einer transzendenten Dimension des Seins.

Es gibt verschiedene Arten von Meditation: Sitzmeditation, Stehmeditation, Meditation im Liegen und im langsamen Gehen. Qigong, Taichi und Yoga sind meditative Formen in Bewegung.

2. Wirkungen der Meditation

Zahlreiche Studien belegen die positive Wirkung der Meditation auf den Körper:

- *Stressreduktion*: Senkung von Cortisol („Stresshormon“) und des Blutdrucks verringert das Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfall
- *Stärkung des Immunsystems*: höhere Aktivität von Immunzellen und gesteigerte Produktion von Antikörpern führt zu einer besseren Immunabwehr
- *Reduktion der Schmerzwahrnehmung*: bei chronischen Schmerzen kann Meditation zur Verringerung der subjektiven Schmerzintensität führen
- *Verbesserung der Schlafqualität*: Verringerung der Einschlafzeit, Zunahme der Schlafdauer und Reduktion von Schlafstörungen
- *Veränderung der Gehirnfunktion*: Stärkung der Gehirnbereiche, die mit Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Emotionsregulation zusammenhängen sowie Verbesserung der Konnektivität zwischen verschiedenen Gehirnregionen

3. Meditationspraxis (Sitzmeditation)

- Suche dir einen ruhigen und stillen Ort ohne äußere Ablenkung
- nur regelmäßiges Üben führt langfristig zu positiven Effekten
- die Sitzposition sollte so gewählt werden, dass ein längeres, schmerzfreies Sitzen möglich ist, ohne dass die Durchblutung der Beine eingeschränkt wird:
japanische Sitzhaltung (im Knien), burmesische Sitzhaltung, halber Lotussitz (ein Fuß auf einem Oberschenkel) oder Lotussitz (beide Füße auf den Oberschenkeln)



- die Knie haben Bodenkontakt
- Verwendung eines Meditationskissens oder einer Meditationsbank;
ggf. kann auch auf einem Stuhl sitzend meditiert werden (z.B. für Meditation zwischendurch im Alltag);
- wichtig ist eine aufrechte Haltung der Wirbelsäule: Vorstellung eines Fadens, der vom obersten Scheitelpunkt zum Himmel verläuft und beim Einatmen sanft nach oben zieht; beim Ausatmen die Position wie einen festen Berg beibehalten (durch mehrfaches Wiederholen richtet sich die Wirbelsäule auf und die umgebende Muskulatur entspannt; das Becken ist in dieser Haltung leicht nach vorne gekippt)
- die Schultern hängen entspannt an der Seite
- das Kinn ist leicht nach hinten und zur Brust gezogen (gerade Linie zwischen Kinn, Stirn und Brustbein)
- die Augen sind leicht geschlossen oder geöffnet mit nach unten gerichtetem Blick (der Blick geht etwa 1-2 m nach vorne auf den Boden)
- die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln oder im Schoß mit den Handflächen nach oben oder nach unten
- den natürlichen Atemprozess des Ein- und Ausatmens beobachten, ohne diesen zu beeinflussen, und die Gedanken wie Wolken vorbeiziehen lassen (wenn man sich mit dem Atem vertraut fühlt, kann die Achtsamkeit auch auf den ganzen Körper ausdehnt werden);

eine weitere Möglichkeit, um die Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken und den Geist zu fokussieren, ist das Zählen der Atemzüge: Einatmen – Ausatmen – *eins* – Einatmen – Ausatmen – *zwei* usw. bis *acht* und dann wieder von vorne beginnen (beim Abschweifen der Gedanken beginnt gleich wieder bei eins beginnen)*

- Nutzung des Atems als Ankerpunkt, um beim Abschweifen der Gedanken immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurückzukommen
- wenn Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen auftreten, sollen diese nur zur Kenntnis genommen, aber nicht beurteilt oder bewertet werden
- beginne das Meditieren mit ca. 10 Minuten und steigere die Zeit allmählich
- nach der Meditation z.B. Klopfübungen, Kopf-/Nackmassage oder Schüttelübung des gesamten Körpers im Stehen

„Lass die Gedanken kommen und gehen, wie die Wolken am Himmel. Sei nicht verärgert oder enttäuscht, wenn der Geist abschweift. Bringe einfach deine Aufmerksamkeit sanft zurück zur Meditation.“ Thich Nhat Hanh

Quellen:

„Meditation Grundlagen“ von Silvia Duske, 2023 (Seminarunterlage)

„Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit“, B.I.E.K. Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation, 2025 (Seminarunterlage)

„Sitzende Meditation: Grundlagen, Haltung, häufige Fragen“, hrsg. Kloster Buddhas Weg (Siedelsbrunn)

Bildnachweis der Sitzpositionen:

https://www.reddit.com/r/Buddhism/comments/34ap2n/meditation_postures/?tl=de

* Es gibt viele weitere Meditationsformen, wie z.B. die Mantra-Meditation, bei der ein Wort oder Satz (Mantra) ständig wiederholt werden, oder die Kundalini-Meditation, bei welcher in der Vorstellung Energie vom Steißbein die Wirbelsäule hinauf zu den verschiedenen Energiezentren (Chakren) geführt wird.