

Achtsamkeit und Humor

Das Immunsystem des Geistes - Wissen & Leben - Herausgegeben von Wulf Bertram

Bearbeitet von
Michael Stefan Metzner, Barbara Wild

2., erweiterte Aufl. 2016. Taschenbuch. ca. 208 S. Paperback

ISBN 978 3 7945 3164 6

Format (B x L): 12 x 18,5 cm

Gewicht: 243 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beek-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

4.1 Meditation: Zunächst ganz formlos

Fangen wir erst mal ganz formlos an. Du liest ein Buch.¹² Vielleicht hältst du es in deinen Händen, die dir sein Gewicht ver-raten. Oder es liegt vor dir und du spürst die Oberfläche der Seite, die gerade aufgeschlagen ist. Wahrscheinlich sitzt oder liegst du. Und wenn du ein wenig aufmerksam bist, nimmst du das Gewicht deines Körpers auf der Unterlage wahr – auf dem Stuhl, dem Bett oder was auch immer. Während dein Blick Wort für Wort und Zeile für Zeile über den Text läuft, strömt die ganze Zeit dein Atem ein und aus – hoffe ich jedenfalls! Eventuell spürst du auch Körperregionen, die gerade etwas weniger im Zentrum sind: warme oder kalte Füße, deine Ohren oder deine Nasenspitze. Lass dich ruhig überraschen, welche Teile deines Körpers sonst noch zu dir sagen: „Ich bin da!“

Da deine Ohren nicht verschlossen sind, wirst du Geräusche mitbekommen: die leise Berührung der Seite mit deinen Fingern, deinen Atem, einen zwitschernden Vogel, sprechende Menschen oder vielleicht ein Fahrzeug, das gerade draußen vorbeifährt. Wenn du nicht gerade Schnupfen hast, wird deine Nase Gerüche aufnehmen. Sanfte, kaum wahrnehmbare Düfte, die in der Luft liegen, oder auch etwas strengere, wie die deiner Socken, die du vielleicht mal wieder wechseln könntest. Und in deinem Mund wirst du möglicherweise etwas schmecken. Da du als achtsamkeitsinteressierte Person natürlich nicht neben dem Lesen isst, könnten das ganz zarte Geschmacksnoten sein, vom Tee oder Kaffee, den du vorhin getrunken hast, oder von der Zahnpasta, die beim Badritual zum Einsatz kam. Wenn es früh am Morgen ist und du noch nicht zum Zähneputzen gekommen bist, könnte auch eine strengere

12 Ich wechsele hier zum Du, weil mir das persönlicher scheint.

Geschmacksvariante dabei sein. Ich hoffe für dich, dass du gestern keinen Knoblauch gegessen hast!

Neben dem Strom der Körperempfindungen und der anderen Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken) gibt es den Strom der Gedanken. Zum einen stoßen die Wörter dieses Textes deine Gedanken an. Zum anderen tauchen vielleicht auch noch ganz andere Blasen mit Wörtern oder Bildern in deinem Geist auf. Das können Gedanken darüber sein, was du als Nächstes machen wirst, irgendwelche Erinnerungen an vergangene Erlebnisse oder Kommentare zu dem, was du hier liest. So ist das eben – wie in der Badewanne. Da gibt es auch immer wieder neue Blubberbläschen, die zerplatzen, kurz nachdem sie die Wasseroberfläche erreicht haben. Mach ruhig mal das Experiment und schau, welche Gedanken dir in den Sinn kommen, wenn du ein paar Atemzüge lang nicht liest und nur geradeaus blickst. Der Atem bleibt dabei weiterhin spürbar. Er ist sozusagen die Sicherheitsleine oder der Anker, der uns in der Gegenwart hält, Moment für Moment. Vielleicht möchtest du das mal ausprobieren. Also lass das Lesen kurz sein und halte für ein Weilchen inne ...

Der Gedankenfluss ist auch begleitet von Gefühlen und einer etwas weitläufigeren Stimmung, in der du dich gerade befindest. Auch die Gefühle ändern sich stetig. Vielleicht hat dich die eine oder andere Passage im Text amüsiert, vielleicht bist du auch gerade traurig oder enttäuscht, weil du merkst, dass es gar nicht so leicht ist, ganz im Hier und Jetzt zu verweilen. Du könntest auch ärgerlich sein, weil du das alles hier so trivial findest oder weil dich irgendjemand unfair behandelt hat. Oder es ist gerade Angst in dir – dass irgendetwas in der Zukunft schiefgehen oder dich jemand verlassen könnte. Diese Gefühle machen das Kopfkino erst so richtig real und verleiten uns dazu, „einzusteigen“, uns mit dem ganzem Schauspiel zu identifizieren. Möglicherweise kannst du auch die Gefühle für den

Moment so belassen, wie sie sind, ohne ihnen aus dem Weg zu gehen, sie zu kontrollieren oder zu bekämpfen. Es sind halt einfach Gefühle, nicht mehr und nicht weniger.

Und der Atem ist immer noch da, ebenso wie die anderen Empfindungen in deinem Körper. Vielleicht magst du dich mal auf das Experiment einlassen, wirklich alle Erwartungen oder Wünsche aufzugeben, wo dich das hinführen könnte oder was das bringen soll. Wenn du im Urlaub am Meer den Wellen zusiehst, tust du das schließlich auch nicht, um etwas Besonderes damit zu bezwecken oder zu erreichen. Du siehst eben zu – Welle für Welle. Du kannst den Atem das Meer sein lassen. Welle für Welle, Atemzug für Atemzug. Das ist alles. Du bist da – ganz bei Sinnen!

4.2 Traditionelle Achtsamkeitsübungen

4.2.1 Sitzmeditation

Die wohl älteste und traditionellste Art und Weise, Achtsamkeit zu üben, ist sicherlich die Sitzmeditation. Im Zen nennt man sie Zazen. Im Grunde ist Meditation im Sitzen einfach nur Sitzen, doch ganz wach und mit ganzem Herzen. Tatsächlich besteht eine gewisse Gefahr, das Ganze als „Meditation“ zu etwas Besonderem und Exklusivem zu machen und damit den Anfängergeist einzubüßen. Damit gehen die Frische, Offenheit und Inspiration verloren, die bei dieser Praxis meines Erachtens sehr wichtig sind.

Die Sitzhaltung, die man dabei einnimmt, sollte aufrecht und mühelos sein und eine natürliche Würde vermitteln. Der Scheitel ist etwas nach oben gerichtet, als würde er zum Himmel streben. Die Schultern können dadurch locker losgelassen werden und nach hinten-unten sinken, sodass Ohren, Schultern und Hüften eine senkrechte Linie bilden und die Wirbel-

säule sich mühelos selbst trägt. Die Hände ruhen ganz entspannt auf den Oberschenkeln oder im Schoß. Als Basis der Sitzhaltung dienen immer drei Punkte, da drei Stützen immer einen soliden Stand gewährleisten, ohne zu wackeln – wie bei einem Kamerastativ. Sitzt man auf einem Stuhl, stehen die Füße fest auf dem Boden und das Gesäß ruht auf dem vorderen Stuhldrittel. Wenn man ohne Anlehnen sitzen kann, fördert das zusätzlich die Präsenz. Bereitet das große Mühe, kann man sich natürlich auch anlehnen. Der Rücken sollte jedoch unbedingt gerade sein. Das Kreuzbein ist senkrecht aufgerichtet, und man sitzt auf den Sitzhöckern, die von der Natur praktischerweise genau zu diesem Zweck erfunden wurden.

Fühlt man sich in einer knienden Position komfortabler und stabiler, so sollte man die Fußgelenke mit einem Meditationsbänkchen oder einem Sitzkissen (s. Abb. 4-1) entlasten, das zu diesem Zweck am besten quer aufgestellt wird.

Wer es noch etwas bodenständiger oder besser: „bodensitziger“ mag, kann sich auf das Meditationskissen setzen und die Beine voreinander auf dem Boden ablegen. Günstiger als der Schneidersitz, bei dem man sich die Adern in den Beinen



Abb. 4-1
Meditationsplatz
mit Sitzkissen