



Yoga heilt

Teil 4
Meditation

Immer häufiger ist im Zusammenhang mit Gesundheit von den positiven Wirkungen meditativer Techniken die Rede.

Grundlage dieser zunehmenden medialen Aufmerksamkeit für Meditation sind neueste Forschungen über deren Wirkungen bei der Vorbeugung und Heilung bedeutender Volkskrankheiten. Von Herz-Kreislaufbeschwerden bis zur Depression reicht die Liste der Störungen, bei denen ein positiver Einfluss von Meditation sich bestätigt.

Dass Meditation einen heilenden Charakter hat ist auch die Erfahrung derjenigen, die im therapeutischen Unterrichten von Yoga mit dieser Technik arbeiten. Welche Konzepte sich im Yoga damit verbinden, auf welchen Ebenen Wirkungen zu beobachten sind, was bei der praktischen Anwendung zu beachten ist, davon handelt der vierte Teil unserer Serie.

Praxis fürs Gehirn

IN DEN LETZTEN Jahrzehnten hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass unser Gehirn ähnlich wie unsere Muskulatur trainiert werden kann – und sollte. Das eine wie die andere verkümmert, werden sie nicht regelmäßig kreativ und vielseitig benutzt.

Früher war man der Meinung, das Gehirn sei mit der Geburt oder spätestens nach der Wachstumsphase eines Menschen fertig ausgeformt und in seiner Struktur und Beschaffenheit von da an nur noch in engstem Rahmen beeinflussbar. Heute wissen wir, dass das Gegenteil richtig ist. Unser Gehirn, materielles Korrelat all unserer geistigen Funktionen, bleibt bis ins hohe Alter hinein formbar und in hohem Maße veränderbar.

Mit dieser Erkenntnis rücken nun auch mehr und mehr alte und über viele Jahrhunderte hinweg entwickelte und bewährte Techniken der Meditation in den Mittelpunkt wissenschaftlichen Interesses. Diese Techniken verbanden sich ja schon immer mit dem Anspruch, damit mentale Prozesse und Strukturen nachhaltig verändern zu können. Das gilt auch für den Yoga. Im Yoga Sūtra von Patañjali finden wir das Konzept von Meditation in ganz besonderer Weise grundsätzlich und klar formuliert. Es lässt sich so oder ähnlich wieder finden in nahezu allen Meditationstraditionen des Ostens. Allerdings präsentiert sich Meditation in diesen Traditionen in der Regel eng eingebunden in ein religiös geprägtes Umfeld.

Das Besondere an Patañjalis Darlegung von Meditation besteht nun gerade darin, sich nicht auf religiös oder weltanschaulich festgelegte Zielvorstellungen zu beschränken. In ihrem Mittelpunkt steht vielmehr das Interesse an

der Frage, wie sich unser Geist – wir können heute getrost auch sagen: unser Gehirn – durch Üben in positiver Weise verändern lässt.

DAS VERSTÄNDNIS VON Meditation im Yoga zeichnet sich aus:

1. als Praxis im engeren Sinn durch eine große Vielfalt an konkreten Möglichkeiten. Diese Vielfalt trägt der Überzeugung Rechnung, dass die Qualität und Wirkung einer Meditation nicht auf ihrer äußeren Form beruht, sondern auf der dadurch erlangten inneren Verfassung.

2. durch eine differenzierte und klare Darstellung der mit einer Meditationspraxis verbundenen mentalen Abläufe. Damit werden erfahrbare und nachvollziehbare Orientierungen geschaffen. Mit ihrer Hilfe kann das Üben zu einem Prozess werden, der den Namen Meditation auch wirklich verdient.

3. durch eine bemerkenswerte Offenheit in Bezug auf die Ergebnisse, Wirkungen und Ziele, die mit dem Praktizieren von Meditation verbunden sein können.

Meditation - eine kleine Strukturanalyse

DIE FRAGE: »Was geschieht in einem Menschen, der meditiert?« kann uns dabei helfen, das Werkzeug Meditation zu verstehen. Die allgemeinste und kürzeste Antwort darauf lautet: »Sein Geist arbeitet auf eine besondere, ja, ungewöhnliche Art und Weise.« Das Ungewöhnliche an dieser Art mentaler Aktivität ist das Vorherrschen einer Qualität von »ungeteilter Ausrichtung«. Meditation meint, dass es einem Menschen gelingt, diese besondere mentale Präsenz herzustellen und aufrecht zu halten, ohne sich dabei in irgend einer Weise ablenken zu lassen.

Meditation also lebt und wird getragen von der Fähigkeit, sich in intensiver, Anderes ausschließender Weise auf etwas auszurichten und in dieser Verbindung zu verweilen. Darin unterscheidet sich Meditation von der normalen Funktionsweise unseres Geistes deutlich. Wie der menschliche Geist im Normalzu-

stand agiert? Nun, in der Regel herrscht hier viel ungerichtetes Durcheinander. Die Gedanken springen hin und her, mal schlagen die Gefühle hohe Wellen, mal breitet sich zähe Trägheit aus. Der Geist ist verführbar durch alle möglichen Verlockungen in Form von Menschen, Dingen und Ereignissen in der äußeren Welt, die seine Aufmerksamkeit in schnellem Wechsel auf sich ziehen. Nur unter sehr besonderen Umständen bestimmen wir die Richtung unserer Aufmerksamkeit, zum Beispiel in der Meditation.

Eine entscheidende Frage im Zusammenhang mit Meditation lautet al-

Meditation meint, dass es einem Menschen gelingt, sich ungeteilt auszurichten und diese besondere mentale Präsenz aufrecht zu halten, ohne sich dabei in irgend einer Weise ablenken zu lassen.

so: Lassen wir uns von unserer inneren Dynamik treiben oder gelingt es uns, uns zu sammeln? Ein berühmtes Beispiel aus der indischen Tradition verdeutlicht diesen Unterschied anschaulich. Etwas vereinfacht erzählt es vom Fahrgast einer Kutsche einerseits und dem dazugehörigen Kutscher mit seinem Pferdegespann andererseits.

Arbeitet unser Geist nach seinem üblichen Muster, bewegt sich das Fuhrwerk ohne wirkliche Führung: Die Pferde bestimmen die Richtung und nicht der Kutscher, der auf dem Kutschbock

sitzt. Wild nach Futter, rennen die Pferde einfach los (unschwer zu erkennen: sie stehen hier für unsere Sinne). Im günstigsten Fall kann der Kutscher gerade noch verhindern, dass er und andere bei dieser rasanten Fahrt Schaden nehmen (Der Kutscher entspricht dann unserem Geist unter normalen Umständen: Hierhin und dorthin gezogen, ordnend was möglich ist, aber in einer Dynamik gefangen, die er kaum mitbestimmen kann). Einen Fahrgast, der energisch ein Ziel vorgibt, der dem Kutscher die Richtung weist, scheint es hier gar nicht zu geben.

Sind wir jedoch ausgerichtet, sind wir präsent, dann ist es gerade der Fahrgast, der bestimmt, wohin es gehen soll. Weder der Kutscher, der am liebsten gleich beim ersten Gasthaus Rast machen und ein Gläschen trinken möchte, noch die Pferde, die ohne feste Führung ihrer Zügel auf jeder saftigen grünen Wiese am Wegrand weiden würden, bestimmen den Weg. Hat der Gast sein Ziel erst einmal gewählt, wird ihm das ganze Gefährt samt Kutscher und Pferden dazu dienen, ihn dorthin zu bringen. Auch wenn links und rechts unseren Weges viele verlockende Dinge warten – die Richtung wird beibehalten. Sie führt geradewegs dorthin, wohin wir uns zuzuwenden entschlossen haben.

Strukturanalyse I: Meditation basiert auf einer Entscheidung und verlangt Initiative

EIN GRUND legendes Element von Meditation ist somit die Notwendigkeit sich für ein Ziel - also einen Fokus, dem man sich zuwendet - zu entscheiden und sich darauf auszurichten. Der Fokus kann eine Frage sein («Was ist meine Aufgabe hier?«, «Was brauche ich, um zufrieden zu sein?«, «Wohin will ich mich entwickeln?« «Wer bin ich?«), ein gegenständliches Objekt (ein Körperbereich, der Atem, ein Stein, eine Pflanze, der Mond), ein Konzept oder eine Idee («Veränderung«, «Mitgefühl«, «Lebenskraft«, «Verbundenheit«). Wesentlich ist, dass die meditierende Person diesen Fokus bewusst wählt und sich ihm aktiv zuwendet, so dass er zum Gegenstand ihrer Meditation wird.

Meditation heißt also nicht, sich von etwas in den Bann ziehen lassen, sondern sich für einen bestimmten Fokus zu entscheiden und sich damit zu verbinden.

Strukturanalyse 2: das Meditationsobjekt

ALLES KANN GEGENSTAND von Ausrichtung sein. Meditation definiert sich nicht durch den jeweiligen Meditationsgegenstand. Wer glaubt und andere glauben machen möchte, Meditation sei immer an ein bestimmtes Objekt, einen bestimmten Inhalt, eine bestimmte Erfahrung oder ein eindeutig zu benennendes Ergebnis gebunden, hat diesen wichtigen Punkt nicht verstanden. Ihn so ausdrücklich zu betonen ist notwendig, weil der Umgang mit den Techniken und Konzepten der Meditation nicht selten von Engstirnigkeit und beschränktem Wissen über die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten geprägt ist. Es gibt für die Gegenstände und Inhalte, auf welche Meditierende sich erfolgreich ausrichten können, keine Rangfolgen, keine Gebote, keine Verbote.

Das schließt natürlich die berechtigte Frage nicht aus, welche Inhalte oder Gegenstände im individuellen Fall für Meditierende lohnenswert und praktisch sinnvoll sind. Die Antwort darauf ist entwerfend einfach: Welcher Meditationsgegenstand sich für einen Menschen als geeignet, praktikabel und Erfolg versprechend erweist, hängt von seinen Wünschen an die Praxis, seinem kulturellen Hintergrund, seinen Werten, seiner Weltsicht und seiner mentalen Struktur ab. Und es hat natürlich sehr viel mit den Erfahrungen zu tun, die er beim Meditieren selbst macht. Eine gute Lehrerin oder ein guter Lehrer werden dies bei ihren Vorschlägen für seine Praxis zu berücksichtigen und angemessen umzusetzen wissen.

Strukturanalyse 3: der Faktor Zeit

EIN WEITERES Grundlegendes Element von Meditation ist die Dimension der Zeit. Meditation ist keine Sache des Augenblicks. Meditation wirkt nicht in

und mit einem einzigen Moment der Sammlung, so spektakulär oder ungewöhnlich eine solche Erfahrung für jemanden manchmal auch sein mag. Das Entwickeln einer immer größeren Fähigkeit zur ungestörten Ausrichtung ist dabei untrennbar verbunden mit dem Pro-

Meditation ist nicht an ein bestimmtes Objekt, einen bestimmten Inhalt, eine bestimmte Erfahrung oder ein eindeutig zu benennendes Ergebnis gebunden. Dies zu betonen ist notwendig, weil der Umgang mit den Techniken und Konzepten der Meditation nicht selten von Engstirnigkeit und Unkenntnis über die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten geprägt ist. Für den Inhalt von Meditation gibt es keine Rangfolgen, keine Gebote, keine Verbote.

zess der Annäherung an das Meditationsobjekt. Diese Annäherung vollzieht sich oft in winzigen Schritten, die manchmal überraschende Sprünge ermöglichen, auf welche wiederum lange Phasen folgen können, in denen scheinbar gar

nichts passiert. Trotzdem bleibt der Meditierende gerade jetzt aufgefordert, weiterhin beharrlich bei seiner Ausrichtung zu verweilen. Tatsächlich ist es nämlich wesentlich dieses immer neu wiederholte Bemühen um eine intensive Verbindung mit dem Meditationsobjekt, das seinen Geist schließlich zu Qualitäten wie Gelassenheit, Ruhe und Klarheit führen kann.

Die Ruhe und Klarheit eines stillen Sees dient zu Recht immer wieder als Bild für den menschlichen Geist im Zustand der Meditation. In einem Zustand solcher Ruhe sind wir in der Lage, auf den Grund des Sees zu schauen, der von unruhigen Wellen des Wassers nicht mehr verborgen oder verzerrt wird. So verstanden ist Meditation ein Prozess, der von oberflächlichem Verstehen zu immer tieferer Erkenntnis verläuft. Wir bekommen die Möglichkeit, den Fokus unserer Ausrichtung in seiner Vielschichtigkeit und Mehrdimensionalität allmählich immer besser zu erfassen. Schließlich können wir ihn auf tief berührende Weise in jener Bedeutung erleben, die er für uns ganz persönlich hat. Wir begreifen jetzt besser die Besonderheit dessen, was über lange Zeit hinweg im Zentrum unserer Aufmerksamkeit stand. Diese Erfahrung bezeichnet der Yoga als Samādhi.

Grund legend für dieses Geschehen in der Meditation ist, dass zwischen dem Meditierenden und dem Gegenstand seiner inneren Ausrichtung eine Verbindung, eine Verbundenheit entsteht. Das ist der eigentliche Kern von Meditation – die Fähigkeit, sich auf diese besondere Weise mit dem Fokus seiner Aufmerksamkeit zu verbinden. Wer meditiert tut etwas, ist aktiv, richtet sich auf etwas aus, wendet sich etwas zu und verbindet sich damit. In diese Verbindung wird der Übende nicht hineingezogen, er hat sich für sie entschieden und bemüht sich von nun an darum, sie aufrecht zu halten. Es ist der Zustand einer besonderen Präsenz, in welcher der Geist durch eine ungeteilte Ausrichtung an das Hier und Jetzt gebunden bleibt.

Strukturanalyse 4: Schritte

IN PATAÑJALIS YOGA Sūtra finden

wir die Schritte für einen erfolgreichen Meditationsprozess beschrieben:

Konzentration – Dhāraṇā

Schauen wir uns doch einmal an, was passieren kann, wenn Sie sich auf das Experiment einlassen, sich mit einem bestimmten Körperort zu verbinden. Nehmen wir zum Beispiel die Mitte ihres Bauchraums, die Gegend des Nabels.

Die Ruhe und Klarheit eines stillen Sees dient immer wieder als Bild für den menschlichen Geist im Zustand der Meditation. In einem Zustand solcher Ruhe sind wir in der Lage, auf den Grund des Sees zu schauen, der von unruhigen Wellen des Wassers nicht mehr verborgen oder verzerrt wird. So verstanden ist Meditation ein Prozess, der von oberflächlichem Verstehen zu immer tieferer Erkenntnis verläuft.

Sie können sich nun darauf konzentrieren, indem Sie zum Beispiel versuchen, diesen Körperteil zu erspüren: Wie fühlt sich die Haut in diesem Bereich an? Oder: Gibt es dort Bewegung?

Bei diesen ersten Schritten des Meditationsprozesses müssen Ihnen auch Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse und Vorstellungen von dem gewählten Fokus helfen: Jemand hat Ihnen gesagt, es wäre eine uralte Methode der Meditation, sich auf den Bauch auszurichten. Oder Sie haben gelesen, die Konzentration auf den Bauch wäre besonders einfach und wirksam. Das motiviert Sie und daran denken Sie auch immer Mal wieder, wenn Sie abzuschweifen drohen. Aber trotz aller Bemühungen um Konzentration werden sich immer wieder andere Dinge zwischen Sie und Ihren Meditationsgegenstand drängen. Vielleicht lässt Sie der Gedanke nicht los, Sie könnten das Bügeleisen nicht abgestellt haben. Ihre Nase juckt. Wie spät mag es sein? Vielleicht sitzen Sie ja hier schon viel länger, als Sie sich vorgenommen haben? Warum herrscht heute so viel Unruhe, wo doch gestern die Ausrichtung auf den Bauch so wunderbar geklappt hat?

Und schon ist Ihre Konzentration futsch und damit auch Ihr Fokus. Geduldig müssen Sie ihren Geist zurückholen von den Abwegen, auf die er sich verirrt hat, müssen ihn erneut auf den Bauch ausrichten, ihn dort »anbinden«. Und das wieder und wieder und wieder.

Diese ständige Neuausrichtung auf den gewählten Fokus (sei es ein Körperort, ein Gegenstand, eine Frage, ein Gefühl, ein Thema) nimmt beim Meditieren erst einmal den Großteil der Zeit in Anspruch und erfordert große Beharrlichkeit und Geduld.

Bei jeder Meditation stellt die Konzentration die erste Leitersprosse dieses Prozesses dar. Ohne sie zu besteigen, kann die nächste nicht genommen werden. Das Yoga Sūtra nennt diese mentale Aktivität Dhāraṇā. Sie zeichnet sich dadurch aus, dass wir dabei in hohem Maße unseren Willen einsetzen. Sie beinhaltet aber auch die Kunst, Fähigkeit und Kraft, viele Dinge sein zu lassen, von denen sich unser Geist gerne weglocken ließe um sogleich wieder in seinen alten Trott des ungerichteten Umherwanderns fallen zu können. Sich aktiv ausrichten einerseits und gleichzeitig anderes lassen können, das sind die beiden wesentlichen Elemente eines erfolgreichen Dhāraṇā.

Kontinuität schafft Intensität – Dhyāna

Beim nächsten Schritt auf dem Weg der Meditation geschieht nichts wesentlich Neues. Und doch verändert sich etwas ganz Entscheidendes. Es geht um die Kontinuität der Ausrichtung. Sie findet immer dann statt, wenn es Ihnen gelingt, mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem gewählten Fokus, also etwa dem Nabelbereich, zu verweilen. Wesentlich ist nun, dass sich diese ungeteilte Aufmerksamkeit zeitlich ausdehnt. Ihre mentale Aktivität bleibt nun länger ausgerichtet auf Ihr Meditationsobjekt. Ihr Bauchraum wird Ihnen vertrauter, Sie stellen sich vielleicht vor, wie es dort von innen aussieht, Ihre Wahrnehmung von diesem Körperbereich wird immer intensiver, Sie bleiben dort, auch wenn irgendwo eine Tür knallt. Wird diese Ausrichtung gestört oder unterbrochen, und Ihr Geist wandert auf Nebenwege ab, beginnt der Prozess der Meditation von Neuem auf der ersten Stufenleiter, dem aktiven Entschluss, die Aufmerksamkeit erneut auf den Meditationsgegenstand zu richten und dies dann auch zu tun.

Die anfängliche Konzentration können wir vergleichen mit dem Tropfen eines Wasserhahns – ganz gleich, ob die einzelnen Tropfen in großen Abständen oder schnell aufeinander folgen, sie sind als einzelne erkennbar. Bleibt unser Geist hingegen für längere Zeitabschnitte kontinuierlich ungeteilt aufmerksam, gleicht seine Ausrichtung einem stetig fließenden Wasser, bei dem die einzelnen Tropfen ununterscheidbar miteinander verschmelzen.

Dieser zweite Schritt ist niemals möglich ohne den ersten. Eine kontinuierlich »strömende« Ausrichtung kann sich nur entwickeln, wenn die Konzentration zuvor aktiv auf ein Meditationsobjekt gelenkt wurde.

Obwohl sich die Ausrichtung auf der zweiten Sprosse der Leiter von der ersten Sprosse auf den ersten Blick lediglich durch den Aspekt ihrer zeitlichen Dauer unterscheidet, ist diese Weiterentwicklung von großer Bedeutung. Denn nur durch das längere Halten der Ausrichtung kann etwas Besonderes geschehen: Sie verbinden sich allmählich

immer enger mit Ihrem Meditationsgegenstand.

Sowohl für jede einzelne Meditation als auch den gesamten Meditationsprozess eines Praktizierenden im Lauf von Monaten oder Jahren gilt, dass sich der Abstand zwischen ihm und seinem Meditationsobjekt in dem Maße verringern und schließlich fast ganz auflösen kann, wie er seine innere Ausrichtung kontinuierlich beibehält.

Verbundenheit und Verständnis – Samādhi

Wenn Sie sich durch diese beiden ersten notwendigen Schritte kontinuierlich mit ihrem Meditationsgegenstand verbinden können, sind Sie zum innersten Prozess von Meditation vorgedrungen:

Auch ein »ruhiger« Geist bleibt ein aktiver Geist.

tiefe Verbundenheit, tiefes Verstehen – Samādhi. Samādhi ist selbst wiederum ein sehr differenzierter, mehrdimensionaler Prozess, der Zeit erfordert. Nach und nach, ganz allmählich, Schicht um Schicht verbinden Sie sich immer enger mit der Wirklichkeit Ihres Meditationsobjekts. Sie erfassen es in seiner Einzigartigkeit immer vollständiger, seine ganz besondere Bedeutung wird Ihnen klar. In dieser neuen Art von Verbindung, die Sie hier erfahren, wird Ihr Erleben intensiv und offen. Wo Ihnen der Wellenschlag Ihres Geistes und die unkontrollierte Aktivität Ihrer Sinne bislang die Sicht verzerrten und Sie ihr Meditationsobjekt nur oberflächlich zu erkennen vermochten, zeigt es sich in der klaren

Ruhe Ihres unverwandt ausgerichteten Geistes nun in aller Deutlichkeit. Mit anderen Worten: Sie erleben jetzt auf eine besonders intensive, unmittelbare und ungestörte Weise die Wirklichkeit ihres Meditationsgegenstandes, in unserem Beispiel ist es ein Bereich Ihres Körpers.

Ruhiger Geist und Verbundenheit – zwei Seiten einer Medaille

EIN WEIT VERBREITETER Irrtum ist die Vorstellung, beim Meditieren ginge es vor allem darum, den Geist »ruhig zu stellen«, seine Aktivität also immer mehr zu dämpfen - und womöglich völlig zum Stillstand kommen zu lassen. Auch ein »ruhiger« Geist bleibt ein aktiver Geist. Darüber lassen auch die wissenschaftlichen Untersuchungen der mentalen Aktivität äußerst erfahrener Praktizierender während der Meditation keinen Zweifel mehr. Ein Teil der Verwirrung über den Zustand der Meditation ist einer Verwechslung von Ursache und Wirkung geschuldet. Grundlage jeder Meditationserfahrung ist ein in besonderer Weise aktiver, eben ausgerichteter Geist. Diese Ausrichtung schafft eine ebenso besondere Qualität der Annäherung an die Wirklichkeit dessen, worauf er sich ausrichtet. Es ist zum Beispiel nicht mehr das Erleben: »Ich spüre meinen Atem«, sondern »Ich bin mein Atem«.

Gleichzeitig ist diese Situation eines solchen Geistes mit einer beeindruckenden Stimmung verbunden. Kein Springen, kein Drängen, kein Gezogenwerden, kein inneres Reiben oder Fragen. Vielmehr eine Stimmung großer Ruhe, Gelassenheit, Zufriedenheit, ein ungebrochenes JA zum gegenwärtigen Erleben.

Für die Eine mag es nun wichtiger sein, in der Meditation etwas bisher Verborgenes verstanden zu haben, ein Anderer wird es vor allem schätzen, den Geist in Ruhe und Klarheit zu erleben. Das Yoga Sūtra nimmt beide Erfahrungen ernst: Meditation als Mittel zur Entwicklung eines tieferen Verständnisses. Und Meditation als das Herstellen einer Stimmung, in der ich mich ganz bei mir,

einig mit mir, ruhig und gelassen fühle. Der Weg zu mehr Erkenntnis und zu einer hoch geschätzten Stimmung führt aber über die immer gleiche Praxis einer bestimmten mentalen Aktivität, so vielfältig sie auch in ihrer konkreten Ausformung sein mag. Und in dieser Praxis geht es darum, die Fähigkeit unseres Geistes zur ungeteilten Ausrichtung zu entwickeln und zu festigen.

Die heilenden Wirkungen von Meditation

UM ZU VERSTEHEN, wie das Meditieren geübt wird, haben wir einen Blick in die Welt des Yoga getan. Hier finden wir das Raster, an dem wir messen können, ob wir uns auch wirklich der Methode bedienen. Hier finden wir die nötigen Anleitungen, das Handbuch für aufkommende Fragen.

Wie aber nun kann Meditation heilen? Gesundheitliche Aspekte standen bei der Entwicklung der großen Traditionen der Meditation ja keineswegs im Mittelpunkt. Die immer größere Bedeutung, die Meditationstechniken im Zusammenhang mit Heilungsprozessen zugeschrieben wird, braucht deshalb einen dieser Situation angemessenen Erklärungsrahmen. Wie ein solcher Rahmen aussehen könnte, wollen wir im Folgenden aus unserer langjährigen Erfahrung heraus skizzieren.

Zwei Ebenen

VON UNSEREM HEUTIGEN Stand der Kenntnisse aus, scheint es sinnvoll, zwei verschiedene Ebenen der Wirkung von Meditation zu unterscheiden.

Wir möchten die eine beschreiben als

- die Ebene, in der die Wirkungen auf die komplexen Steuerungssysteme des menschlichen Körpers (zum Beispiel das Vegetativum, das Immunsystem, das hormonelle System) im Vordergrund stehen, die andere als

- die Ebene, in welcher das persön-

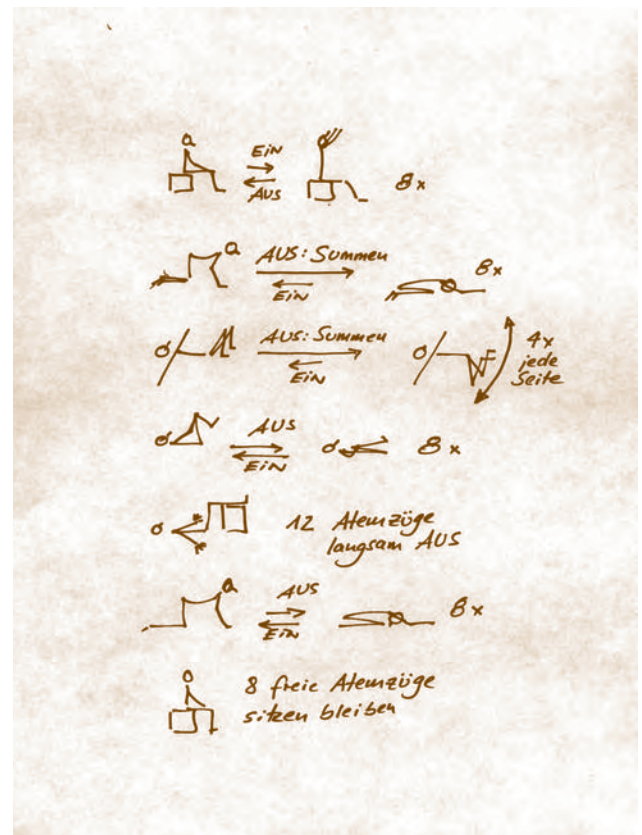


Abb. 1

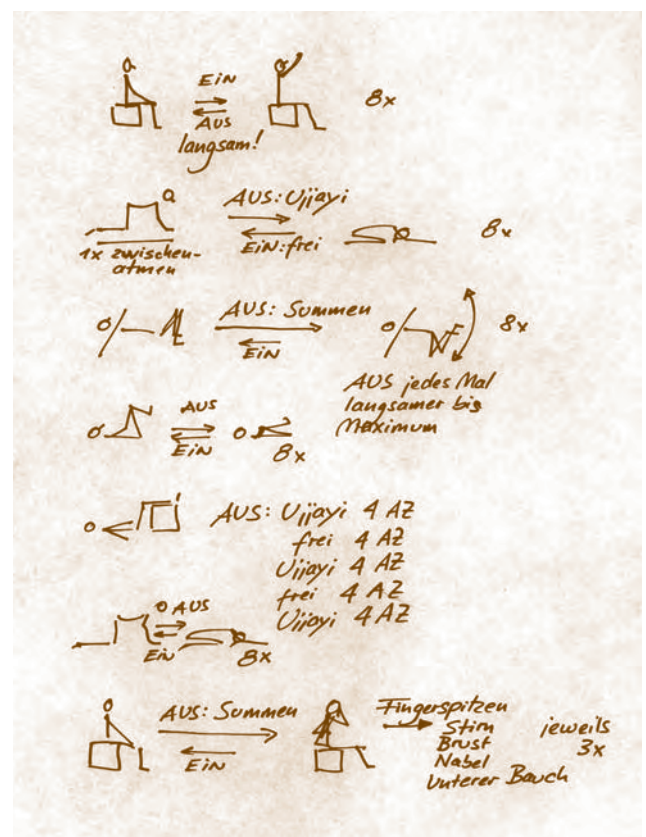


Abb. 2

liche Erleben und Prozesse der Psyche den Mittelpunkt bilden.

Diese Unterscheidung ist in Wirklichkeit natürlich nur eine abstrakte. Denn in der Realität – das erleben wir auch in unserer täglichen Arbeit – überschneiden und vor allem beeinflussen sich beide Ebenen. Um der Erklärbarkeit der Heilkraft von Meditation willen ist es dennoch hilfreich, eine solche Unterscheidung zu treffen. Sie erleichtert das Verständnis der Vielfalt aller Wirkungen, die sich aus meditativen Übungen entwickeln. Und sie erlaubt es, sich der modernen und wissenschaftlich geprägten Diskussion um wirksame Möglichkeiten der Therapie und Prävention von Krankheit zu stellen.

Die Wirkung von Meditation auf die Steuerungssysteme des Menschen

Ein großer Teil der Menschen, die Hilfe im Yoga suchen, kommt mit dem Bedürfnis nach Stressabbau und Entspannung. Es scheint, als nehme der Bedarf danach täglich exponentiell zu. Dem liegen oft sehr ähnlich erlebte Erfahrungen zu Grunde: so die Unfähigkeit abzuschalten («das geht nur noch mit einem Glas Rotwein vor dem Fernsehapparat»), Schlafstörungen, Erschöpftheit («ich weiß gar nicht, wie ich das alles noch schaffen soll»), erhöhte Reizbarkeit. Als andere Zeichen für die dauerhaft zu hoch eingestellte Spannung im System gelten Symptome wie zum Beispiel erhöhter Blutdruck, Kopfschmerzen, Herzrasen oder Angstattacken.

So war es auch bei Herrn Sch. Er war Pflegedienstleiter einer großen Einrichtung und in dieser Funktion, wie er sagte »im Dauereinsatz«. Unter der Woche vor Ort, an den Wochenenden jederzeit über das Handy erreichbar, den Überblick zu behalten und Ausfälle von KollegInnen organisatorisch zu kompensieren. Da er zunehmend unter Kopfschmerzen litt und sich gelegentlich Schwindelattacken dazu gesellten, maß er sich selbst auf der Arbeit öfter den Blutdruck und musste erschreckt feststellen, dass hohe Werte von 170/100 mmHg eher die Regel als die Ausnahme waren. Nachdem er dieses Geschehen

über vier Monate beobachtet hatte, nahm er endlich eine Abklärung der Ursachen in Angriff. Organische Störungen wurden ausgeschlossen – der typische »Stress-Hochdruck«; sein Hausarzt riet ihm angesichts der Werte zu einem Blutdruck senkenden Medikament.

Das war nun gar nicht nach seinem Geschmack und er begann sich umzuhören, ob es nicht andere Wege der Blutdrucksenkung gäbe. Über das Internet stieß er auf Yoga. Er konnte sich nicht vorstellen, dass er es wirklich schaffen würde, regelmäßig eine Gruppe zu besuchen; so interessierte ihn das Angebot, mit einer angeleiteten Praxis zu Hause zu üben und nachdem er es noch einmal genau studiert hatte, erzeugte es ihn sehr.

Seine erste Praxis war kurz und überschaubar; 15 Minuten Zeit konnte er sich für das Üben vorstellen (Abb. 1).

Beim zweiten Treffen wurde das

Üben mit dem Atem schon etwas intensiviert und zum Schluss eine Übung im Sitzen eingeführt, die verhindern sollte, dass er danach gleich aufspringen und zur Arbeit stürzen würde (Abb. 2)

Gerade diese Übung, so berichtete Herr Sch. beim nächsten Mal täte ihm ganz besonders gut. Ob er sie nicht etwas länger machen könne? So wurde diese Übung über die nächsten beiden Male ausgebaut und rückte ins Zentrum der ganzen Praxis: eine Meditation, die verschiedene Körperorte in einer bestimmten Reihenfolge zum Fokus hatte (Abb. 3).

Herr Sch. übte diese Praxis sehr regelmäßig über 3 Monate. Da er wissen wollte, ob sie sich nun auch auf seinen Blutdruck auswirken würde, maß er über zwei Wochen hinweg den Druck vor und nach der Praxis und konnte regelmäßig eine Blutdrucksenkung von etwa 20 mmHg feststellen. Nachdem er

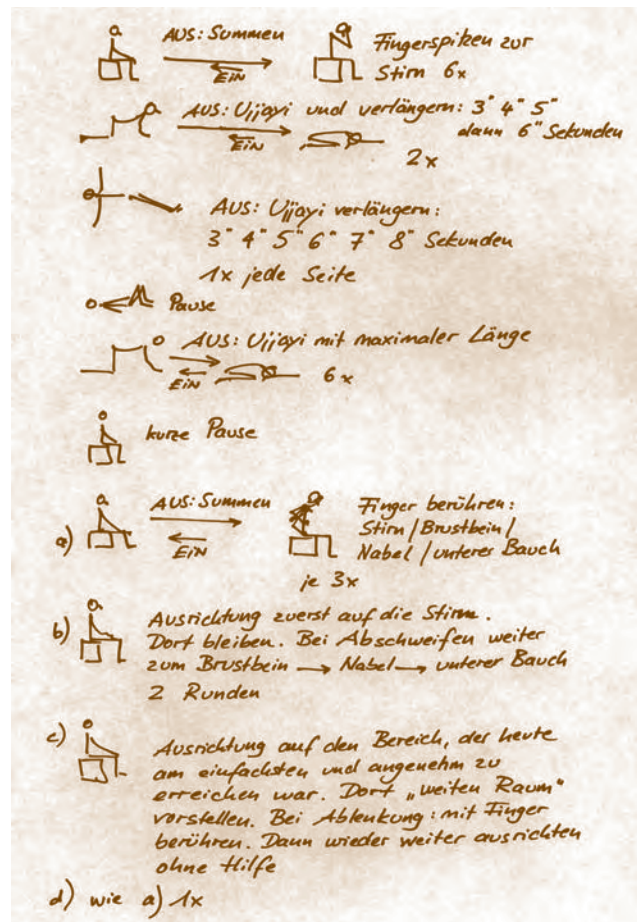


Abb. 3

über sechs Monate hinweg regelmäßig geübt hatte, konnte er seine Blutdruckwerte nachhaltig soweit senken, dass sein Hausarzt von der Medikamentenempfehlung Abstand nahm und ihm nur riet, den Druck regelmäßig zu kontrollieren. Das tut Herr Sch. noch heute, jede Woche einmal. Seine Übungen praktiziert er jedoch weiterhin fünf Mal in der Woche.

Entspannung – das Interesse der medizinischen Welt

Die auf vielen Erfahrungen basierende Tatsache, dass Menschen über Jahre und Jahrzehnte hinweg von der Meditation gesundheitlich profitierten, wird heute kaum noch bestritten. Viele Untersuchungen, wesentlich aus den USA, belegen inzwischen die Auswirkungen von Meditation auf die vegetativ gesteuerten Prozesse unseres Körpers – obwohl es an groß angelegten Studien noch fehlt. Einer der medizinischen Pioniere in diesem Bereich, der Kardiologe Herbert Benson, von der Harvard University, gründete 1998 das National Center for Complementary and Alternative Medicine. Die wissenschaftliche Arbeit dort inspirierte viele Wissenschaftler in aller Welt, allen voran die Stressforscher. In einer Vielzahl von Untersuchungen ließ sich inzwischen nachweisen, dass Meditation – im dort vorherrschenden Vokabular spricht man von »Entspannungstechniken«, vegetative Stellgrößen unseres Körpers beeinflusst. Dies resultiert in der Senkung erhöhten Blutdrucks, der Verbesserung vegetativer Regulation des Herzens bei Menschen mit koronarer Herzerkrankung, der Steigerung der Immunantwort bei HIV-Erkrankten, dem beschleunigten Abheilen von Schuppenflechte; in einer Studie zeigte sich sogar signifikant, dass Yoga übende Frauen mit nicht organisch erklärbarer Unfruchtbarkeit mit Hilfe von Entspannungstechniken eher schwanger wurden als solche, die nicht Yoga praktizierten.

Wie dies alles im Einzelnen geschieht, ist noch nicht hinreichend geklärt. Die derzeit bevorzugte Hypothese ist, dass durch die Entspannungsreaktion Gehirnzellen über die oberste Hormonschaltzentrale des Gehirns, den Hy-

pothalamus, Signalstoffe ins Blut und zum vegetativen Nervensystem senden und Organe sowie Zellen positiv beeinflussen. Auch die Wirkung von Meditation auf das Immunsystem ist belegt – welche verschlungenen Wege unser System dabei geht, ist aber noch Gegenstand interessanter Forschung.

Worüber sich alle einig sind: Bei vie-

Bei vielen chronischen Erkrankungen ist die Achse der Stresshormone mit in das Geschehen einbezogen und behindert angemessene Reparaturprozesse und Kompensationsmechanismen des Körpers. Mit Hilfe von Meditation kann das innere Stressniveau gesenkt werden und macht so deren positive Einflussnahme auf die Krankheit zumindest in groben Zügen erklärlich.

len chronischen Erkrankungen ist die Achse der Stresshormone mit in das Geschehen einbezogen und behindert angemessene Reparaturprozesse und Kompensationsmechanismen des Körpers. Mit Hilfe von Meditation kann das innere Stressniveau gesenkt werden. Das macht die positive Einflussnahme meditativer Techniken auf Krankheit zu-

mindest in groben Zügen erklärlich.

Das Feld der Psyche

DEN ZWEITEN WEG, über den Meditation ihre Wirkung entfaltet, betrifft das persönliche Erleben, betrifft psychische Prozesse. Ein Beispiel:

Herr R. ist 56 Jahre alt, als ihn ein schwerer gesundheitlicher Schlag ereilt. Er hat über viele Jahre Yoga-Erfahrung in seiner eigenen Praxis gesammelt und an einer Yogalehrausbildung teilgenommen, die es ihm ermöglichte, Yoga zu unterrichten. Nach langen Jahren krisenhafter Beziehung hat er sich gerade von seiner Partnerin getrennt; die Kinder sind erwachsen und gehen ihre eigenen Wege. Beruflich ist er noch immer in seinem erlernten Feld als Angestellter einer Bank tätig, Yoga unterrichtet er mit großer Freude einmal wöchentlich in einer gemeinnützigen Einrichtung für chronisch kranke Menschen. Er fühlt sich gesund, joggt zwei Mal in der Woche für eine halbe Stunde und praktiziert täglich ein recht forderndes Yoga-Programm einschließlich Prāṇāyāma.

Wie aus heiterem Himmel trifft ihn ein massiver Herzinfarkt, bei dem er knapp dem Tod entgeht. Er erholt sich schnell, doch die Untersuchungsergebnisse aus der Klinik sind alles andere als beruhigend: Die Ärzte eröffnen ihm, dass er seit vielen Jahren an einem erhöhten Blutdruck und einer schweren Fettstoffwechselstörung leidet, die seine Gefäße in einen bedrohlichen Zustand gebracht hat. Noch in der Klinik wird er am Herz operiert und bekommt vier Stents (Erweiterungen der Herzkranzgefäße). Darüber hinaus sind auch andere Gefäße betroffen; die Operation einer verengten großen Halsschlagader wird erwogen, doch beschließt man, noch etwas abzuwarten. Der Blutdruck wird medikamentös eingestellt, der Spiegel der Fette im Blut muss mit Medikamenten gesenkt werden.

Herr R. ist über alle Maßen erschüttert, als er nach Krankenhausaufenthalt und Rehabilitation wieder bei seiner Yogalehrerin auftaucht. Dass er nichts von seiner Krankheit wusste und bemerkte spielt dabei eine große Rolle. Er muss sein Selbstbild neu zurecht rücken;

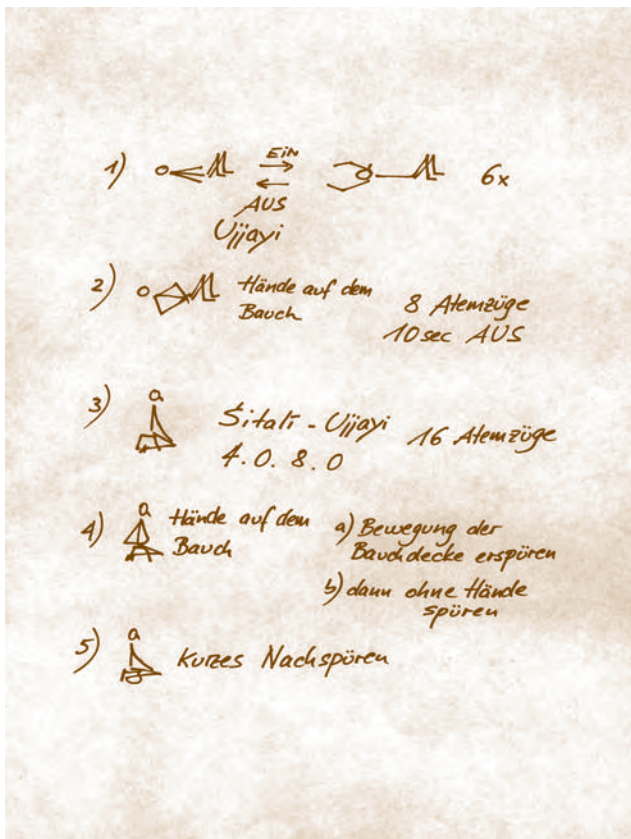


Abb. 4

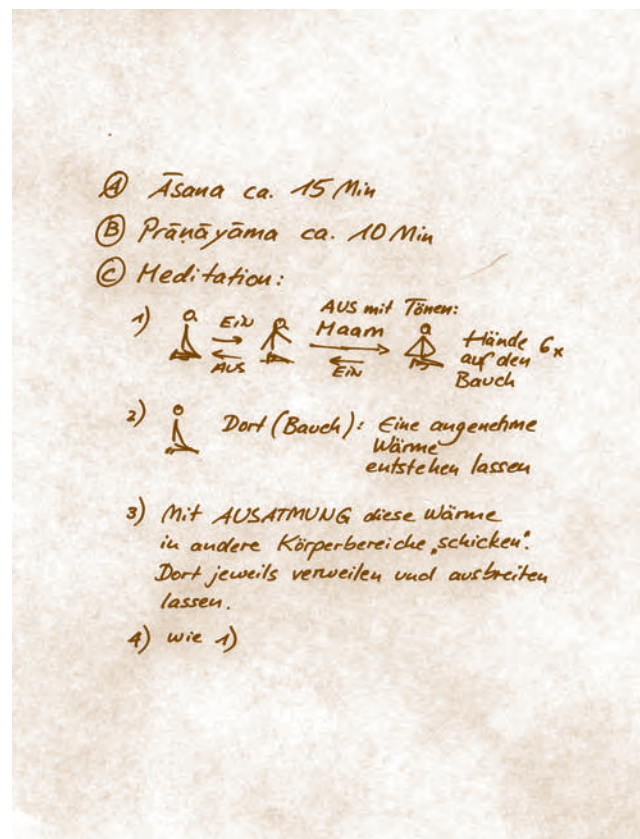


Abb. 5

lange Zeit fühlt er sich unsicher in Bezug auf seine Eigenwahrnehmung; er traut sich selbst nicht mehr. Sein Schlaf ist seit dem Krankenhausaufenthalt schlecht; nachts wacht er oft schweißgebadet auf. Die fettarme Ernährung, zu der man ihn aufgefordert hat, schmeckt ihm nicht – isst er dennoch Butter und Käse, plagt ihn ein schlechtes Gewissen.

Da er schon lange Erfahrung mit den Atemübungen des Prāṇāyāma hat, entwickelt seine Lehrerin ein Programm für ihn, das im Anschluss an eine kurze Āsanapraxis einen ausführlichen Teil mit Techniken der Atemregulierung beinhaltet. Zudem schlägt sie ihm vor, danach zu meditieren. Dazu konzentriert sich Herr R. auf seinen Unterbauch und beobachtet die Bewegung der Bauchdecke. Diese Meditation übt er täglich 15 Minuten lang (Abb. 4)

Als er nach sechs Wochen wieder kommt, geht es ihm deutlich besser. Der Schlaf hat sich normalisiert und die Ver-

zweiflung über seine mangelhafte Selbstkenntnis hat sich etwas gelegt. Bis zum folgenden Termin nach drei Monaten übt er das Programm weiter.

Nun berichtet er, wie viel er schon in die Wege geleitet. Er hat seine Ernährung umgestellt, das Joggen wieder aufgenommen; zusätzlich läuft er täglich die Strecke zu seiner Arbeit anstatt die drei Stationen mit der U-Bahn zu fahren. Seiner Yogagruppe hat er von seiner Situation erzählt – was er sich zunächst nicht hatte vorstellen können; er hatte sich geschämt, gerade als Yogalehrer so blind seiner eigenen Situation gegenüber gewesen zu sein.

Nun ist Wunsch, (»nachdem das Größte überstanden ist«), sich selbst annehmen zu lernen wie er ist (behaftet mit der Erfahrung einer großen Selbsttäuschung und mit einer schweren chronischen Krankheit belastet). Er wünscht sich, Zugang zu seinen inneren Heilkräften zu finden und möchte dies mit Hilfe

einer Meditation tun.

Nach zwei Treffen, in denen seine Yogalehrerin im Gespräch mit ihm nach einem Ansatz für eine passenden Meditation sucht, erhält er einen ersten Vorschlag, der ihn spontan anspricht, als er ihn bei seiner Lehrerin zum ersten Mal praktiziert. Dieser Vorschlag wird nach weiteren drei Wochen seinem Feedback entsprechend erweitert und verändert.

Seit einem Jahr nun praktiziert Herr R. das Prāṇāyāma und diese Meditation in Kombination mit unterschiedlichen Āsanapraxisen (Abb. 5)

Emotional fühlt er sich sehr stabil; über sein Erkrankung hat er sich mittlerweile ausführlich belesen und ein ausgeglichenes Maß an Disziplin für den Umgang damit gefunden. Die Bedeutung seiner Meditation dabei beschreibt er so: »Es ist als ob ich mir jeden Tag selbst eine Infusion gebe. Da ist drin: Zuversicht, Beruhigung, Anschluss an mein inneres Gesundes und das Gefühl von

Dankbarkeit für die zweite Chance, die ich in meinem Leben hatte«.

Meditation beeinflusst unsere psychische Befindlichkeit

Herrn R.s Meditation, die er nun seit über einem Jahr regelmäßig praktiziert, hat einen speziellen Inhalt. Unter dem Strich würden wir das so formulieren: Sie hilft ihm, das Selbstbild, das er von sich hat, zu korrigieren und den neuen R. anzunehmen. Dieser Prozess ist wie das Zusammensetzen eines Puzzles; ganz unterschiedliche Aspekte ergeben nach und nach ein Ganzes.

Die Erfahrung großer Todesangst, die sein Herzinfarktgeschehen in ihm ausgelöst hat, kann er ausbalancieren mit der Erfahrung von Tröstung und innerer Stärke, die ihm daraus entsteht, dass er wieder Anschluss an seine alte Zuversicht bekommt.

Die Unsicherheit in der Wahrnehmung seiner eigenen Persönlichkeit, die ihn plagte, kann er in einem kontinuierlich in der Meditation hergestellten Kontakt zu seinen bekannten Anteilen auflösen: Er macht die Erfahrung, dass sein Selbstbild nicht komplett falsch war. Es gelingt ihm, z.B. beim Fokussieren im Rahmen der Meditation immer wieder das Heft in die Hand zu nehmen, wenn er abgelenkt ist. Da kommt der »alte« R. wieder zum Vorschein, der die Dinge deutlich sieht und in die Hand nimmt. Er entdeckt wieder Handlungsspielraum und – fähigkeit in sich.

Das Gefühl von Machtlosigkeit, ausgelöst durch die körperlichen Entwicklung, die ihn hinterrücks überfallen zu haben schien, kann er aufwiegen mit der Erfahrung seiner stabilen und gesunden Anteile, mit denen er täglich bewusst in Kontakt tritt.

Und die innere Distanz, die er sich gegenüber seinen Ängsten und Eitelkeiten verschafft, lässt ihn seine Lebenssituation realistischer sehen und hilft ihm Überaktivismus zu vermeiden ebenso wie für ihn passende Entscheidungen zu treffen, wie Ernährung und Fußweg statt U-Bahn.

All das sind Äußerungen von etwas, das man heute in der psychologischen Fachsprache als »Selbstwirksamkeit« bezeichnet: Die Gewissheit, nicht Opfer zu

sein sondern handlungsfähig. Die Überzeugung, zu seinem Leben einen eigenständigen entscheidenden Beitrag zu leisten führt zu einer größeren Zufriedenheit und somit zu mehr Lebensqualität.

Visionen und innere Bilder

VIELE MEDITATIONEN bedienen sich des menschlichen Vermögens, sich etwas vorzustellen, was real (noch) nicht da ist. In manchen Traditionen basieren die anspruchvollsten Meditationspraxen auf dieser Methode. Kompliziert aufgebaute Bildvisionen wie zum Beispiel Yantras oder Mandalas werden dabei bisweilen über Stunden, Tage, Wochen mit höchster Konzentration im Geist zusammengesetzt. Die Arbeit mit dem Vorstellungsvermögen ist also eine alte Meditationstechnik.

Sich etwas vorzustellen bringt einen Menschen in Verbindung mit bestimmten Qualitäten, Potenzialen und Aspekten der eigenen Person. Dazu kann Gesundheit und Gelassenheit ebenso gehören wie Mitgefühl oder Kraft. Gelingen solche Meditationen, dann entwickelt sich aus der Vorstellung wirkliche Erfahrung und eine Veränderung des Erlebens und Wahrnehmens. So kann zum Beispiel aus dem Opfer eines Geschehens eine Handelnde werden. Oder jemand findet zu einer Kraft und Zuversicht zurück, die in den Stürmen einer Erkrankung verloren gegangen war.

Meditation entfaltet ihre heilende Wirkung hier als eine Methode, die versucht, über den Mechanismus psychischer Interventionen Einfluss zu nehmen auf die eigene innere Einstellung zu dem, was einem Menschen widerfahren ist. Auch Herr R.s meditative Übungen bewegen sich in diesem Feld.

Zum Beispiel: Die Technik des Japa.

»**GESUNDE ANTEILE** aufspüren und sich damit verbinden« wie macht man das? Sehr häufig - wie schon beschrieben - mit Hilfe von Vorstellungen und Visionen. Aber auch verbale Techniken kommen dabei zur Anwendung.

In Patañjalis Yoga Sūtra wird eine

Meditationstechnik erwähnt, die auch in der westlichen Kultur einen großen Stellenwert hat: die »Japa«-Methode. Hierbei wird eine Silbe, ein Wort, ein Satz kontinuierlich über viel Male hörbar oder im Stillen wiederholt.

Auch den Meditationen des christlichen Kontextes ist diese Art zu meditieren nicht fremd. Das »Herz-Jesu-Gebet« der Christen ist ein solche Japa-Meditation. Das Abzählen der Perlen eines Rosenkranzes (in Indien ist es eine »Māla«) hilft, diesen Wiederholungen eine Dauer und Struktur zu geben. Allerdings ist die Japa-Technik nicht an einen bestimmten Inhalt oder religiösen Kontext gebunden. Jede Qualität, die ein Mensch für sich anstrebt, jeder Inhalt, mit dem er in Beziehung treten möchte kann Thema einer solchen Meditation sein. In manchen Traditionen wird sogar das mentale Abzählen der Atemzüge zu einer Meditationstechnik geformt.

Franziska S. etwa hat eine Krebserkrankung, die ihr Leben über zwei Jahre hinweg sehr stark bestimmt hat. Mittlerweile ist sie in ihren Beruf zurückgekehrt. Durch die schweren Zeiten, die hinter ihr liegen, begleitete sie eine Yogapraxis, zu der seit einem guten halben Jahr eine Japa-Meditation gehört. Sie hatte vor längerer Zeit einmal einen Yogakurs besucht, in dem viel mit Tönen und dem Rezitieren von Silben und kleinen Texten in der alten vokalreichen indischen Hochsprache, dem Sanskrit, gearbeitet wurde. Daraus entstand die Erfahrung, dass Tönen und Singen ihre manches Mal sehr schwarzen Stimmungen und Ängste lösen konnte. Getönte Silben und Worte hatten sie also schon lange in positiver Weise begleitet. Auf der Suche nach einer Meditation schlug ihr Yogalehrer ihr deshalb eine Sanskritzeile aus einem längeren Textstück vor. Der Inhalt dieses Textes kreist um das Gesund-Werdens mit Hilfe aller Kräfte aus der Natur. Mit diesem Thema meditiert Franziska S. seitdem auf das Ziel, wieder ganz gesund zu werden. Eingebettet in eine für sie passende Form wiederholt sie täglich in ihrer Praxis die wohl klingenden Sanskrit-Worte mit dem Bewusstsein um ihre Bedeutung. Sie fühlt sich danach fast immer viel leichter. Beängstigende Gedanken wer-

den zurückgedrängt. Sie genießt die Erfahrung, sich durch diese Praxis in eine bessere und ruhigere Stimmung zu versetzen.

Meditieren heißt Erfahrungen machen

VIELES KANN ZUR Heilung eines Menschen beitragen, der durch Krankheit in innere Not geraten ist. Ein gutes teilnehmendes Zuhören, ein verständnisvolles Gespräch bewirken manches Mal erstaunlich positive Wendungen. Die Überzeugung, mit der die behandelnde Ärztin eine mögliche Heilung in Aussicht stellt, trägt oft dazu bei, selbst Informationen, die sich der Betroffene aus dem kühlen Internet heraus zieht. Was ist aber das besondere an der heilenden Kraft der Meditation?

Stellen Sie sich doch einmal vor, Sie seien lange Zeit ans Bett gefesselt gewesen. Der Frühling ist ins Land gegangen, der Sommer hat begonnen und Sie können alles nur aus der liegenden Perspektive eines vollklimatisierten Krankenzimmers verfolgen. Berichte Ihrer treuen Freunde, die Sie am Krankenbett regelmäßig besuchen, sprechen von Hitze und Eiscafes, von Ausflügen auf den Brandenburger Seen. Es ist schön, es tut gut, etwas davon mit zu bekommen, sei es auch nur »aus zweiter Hand« und Ihnen ginge es sicher um Einiges schlechter, wenn sich niemand bei Ihnen blicken ließe.

Und nun stellen Sie sich vor, Sie wären gesund und erlebten alles, was die Freunde erzählt haben, selbst: das laue Wasser, das Ihre Hand umspielt, die warme Sonne auf Ihrer Haut, der wilde Wettlauf durch das grüne Gras... Welch ein Unterschied! Es ist der Unterschied der Erfahrung.

Ebenso wie Sie in unserem Experiment erlebt ein kranker Mensch Momente von Heil-Sein entweder aus »Zweiter Hand« oder aus eigener unmittelbarer Erfahrung in seiner Meditation. Kein Mensch ist nur gesund oder nur krank. Deswegen ist die Erfahrung des Heil-Seins auch nichts, was man sich einreden würde – sie hat eine Realität in der betreffenden Person. In der Verbindung mit einem Objekt kommt der

überrege Geist zur Ruhe und für Momente, Augenblicke, erlebt sich der Meditierende sorgenfrei, selbstbestimmt und in sich ruhend. Keine noch so intensiv erlebte Aufmunterung kann diese Erfahrung ersetzen. Die Erfahrung des Heil-Seins taucht wie eine Insel aus dem Meer der Krankheit und Bedrohlichkeit auf. Auf diesem Eiland kann man für eine Zeit bei sich sein und dabei ein inneres Ja spüren. Wiederholte Begegnungen mit dieser Erfahrung in einer kontinuierlich geübten Meditation schwemmen gleichsam Sand an, vergrößern die Insel der Heilheit auf diese Weise und lassen sie solide und sicher werden. Neben dieser Insel gibt es natürlich weiterhin trübe Sümpfe und zerstörerisch reißende Flüsse. Deshalb ist es töricht, das Erleben eines solchen Ortes in sich zur einzig »wirklichen« und richtigen Erfahrung zu stilisieren. Es ist vielmehr einer von vielen Orten und Aspekten, die in ihrer Gesamtheit uns als Person ausmachen. Aber es ist eben ein Ort, von dem aus Positives in Gang gebracht werden kann, von dem aus Prozesse angestoßen werden, die unser körperliches und psychisches Wohlbefinden fördern können. In den Momenten der Meditations-Erfahrung eines gesammelt und geordnet auf ein Eines gerichteten Geistes erlebt sich ein Mensch tatsächlich als ganz und zufrieden. Heil-Sein ist genau das.

Selbsterfahrung und Akzeptanz

AUS DEM YOGA Sūtra wissen wir, dass Yogapraxis in ihrer Gesamtheit zu zwei Ergebnissen führen kann – vorausgesetzt, sie wird richtig ausgeführt: Eine Zunahme von Klarheit und Verständnis (Samādhi) und die Verringerung jener inneren Dynamik unseres Geistes die Täuschung und Irrtum produziert (Kleśa).

Die Fähigkeit, klarer zu werden und immer besser zu verstehen macht natürlich auch vor der eigenen Person nicht Halt. Wie in Herrn R.s Fall kann Meditation so wirken, dass eine Tatsache (»ich bin ein Mensch mit einer chronischen Krankheit«), ein Vorfall (»ich war dem Tod nahe«), eine Eigenschaft (»Ich habe mich so sehr in mir getäuscht«) nach

und nach umfassend und angemessen verstanden werden kann, nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit dem Herzen. Hand in Hand damit geht idealer Weise das einher, worum wir uns immer so sehr bemühen müssen, wenn es sich um unangenehme Dinge dreht: Das Annehmen dieser Tatsachen. Jeder kann angenehme Eigenschaften einfach akzeptieren. Im Prozess von Krankheit und Heilung geht es aber viel um Dinge, die uns unangenehm sind, die wir am liebsten nie kennen gelernt hätten, die uns bedrohlich sind, die wir nicht haben wollen. Und wir lernen Seiten von uns kennen, die uns erschrecken und verstören. Meditation hilft, auch dazu »Ja« zu sagen.

Sehr häufig kommen kranke Menschen über die Meditation zu klareren Einschätzungen ihrer Schwächen und Stärken.

Frau F., eine 48jährige Frau, die an einer schweren rheumatischen Erkrankung leidet und sich mit zunehmenden Bewegungseinschränkungen auseinandersetzen muss, beschreibt das in diesen Worten: »Ich habe das Gefühl, näher an mir dran zu sein. Die Entscheidung, wann ich zu den ganz starken Medikamenten greife, fällt mir leichter als früher. Anfänglich habe ich diesen Schritt auf Teufel komm raus vermieden. Und wenn ich ehrlich bin, glaube ich, dass meine Gelenkerstörungen heute nicht so schwer wären, hätte ich damals anders entschieden. Die Meditation hilft mir auch dabei, anzunehmen, dass ich mich viel mehr um meine Gesundheit kümmern muss als andere Menschen. Klar, dass mir das manchmal total auf den Geist geht, aber wenn ich dann morgens so sitze, kann ich auch die Erfolge sehen, die das bringt und bin ein bisschen versöhnter damit.« ▼

Ein weiterer Aspekt, der Krankheit und Heilung beeinflusst hat nicht unmittelbar zu tun mit Üben, sondern mit unserem Agieren und Reagieren im Alltag. In einem fünften und letzten Artikel werden wir darstellen, wie Yoga in diesem Bereich den Heilungsprozess eines Menschen unterstützen und voranbringen kann.