

ANNA TRÖKES  
Ein Kurs in  
YOGA-  
MEDITATION



Das 8-Wochen-Programm  
für die tägliche Praxis

O.W. BARTH \*

**Anna Trökes**

**Ein Kurs in  
Yoga-Meditation**

**Das 8-Wochen-Programm  
für die tägliche Praxis**

# Über dieses Buch

Die Grande Dame des Yoga zeigt die ganze Bandbreite von Meditation in der Tradition des Yoga.

Anna Trökes wendet sich dabei vor allem an alle Meditationsinteressierten, die bereits Yoga praktizieren bzw. Yoga unterrichten. In den sechs Kursen à zehn Tagen kann man sich individuell eine Übungseinheit zusammenstellen, denn die verschiedenen Kurse bzw. einzelnen Meditationen sind verschieden kombinierbar. Ein besonderes Plus ist ein didaktischer Teil am Ende des Buches, der Yoga-Lehrerinnen und Yoga-Lehrern hilfreiche Hinweise für das Anleiten von Meditation gibt. Würde man den kompletten Kurs umsetzen, käme man auf etwa acht Wochen sich immer weiter vertiefender Meditationserfahrung. Nach den Erkenntnissen der Hirnforschung sind es eben acht Wochen, die unser Gehirn braucht, um neue Informationen wirklich neuronal im System zu verankern.

„Ein Kurs in Meditation“ gliedert sich in insgesamt sechs Kurse: Von der „Stabilisierung des Geistes“ als idealem Einstieg ins Meditieren über den „Umgang mit Hindernissen“, die „Körper-Achtsamkeit“, die „Achtsamkeit

für innere Befindlichkeiten“, die „Atem-Achtsamkeit“ bis hin zu zehn schönen thematischen Meditationen im Schlussteil, wie etwa über Dankbarkeit, Selbst-Mitgefühl oder das Licht in unserem Herzen.

Das Bedürfnis nach Meditation, nach Vertiefung der Praxis wächst im Yoga unaufhörlich. Das Praxisbuch von Anna Trökes bietet hier eine perfekte Möglichkeit, Meditation zu lernen oder eben auch zu lehren und sich von deren Heilwirkung immer mehr „durchtränken“ zu lassen. Mit Meditation startet man einen inneren Prozess, der dazu führt, dass wir uns selbst immer mehr verstehen lernen.

# Inhaltsübersicht

## Einleitung

»**Meditieren heißt im Grunde [...]**

Für wen ist dieses Buch gedacht?

## Die Grundlagen

**Was ist Meditation?**

**Warum Menschen meditieren wollen**

**Wirkungen der Meditation**

**Beschwerden und Kontraindikationen der  
Meditationspraxis, und was uns dabei hilft**

Körperliche Beschwerden

Psychische Beschwerden

Kontraindikationen für die Teilnahme am  
Meditationsunterricht

**Meditieren lernen - Schritt für Schritt**

Länger auf dem Boden sitzen

Die Augen geschlossen halten und (möglichst) still  
sitzen

Wach bleiben

Sich Zeit nehmen, genau und differenziert zu spüren

Sich nicht ablenken (lassen), sich selbst aushalten

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit entwickeln

Sich selbst erforschen und nahekomen

Etwas auch einmal einfach nur geschehen lassen

Lernen, sich von seinen Wünschen und Erwartungen abzukoppeln

### **Womit »arbeiten« wir in der Meditation?**

Wenn Geist und Gehirn sich selbst überlassen bleiben

Chitta und Vrittis - yogische Konzepte für die Arbeit mit dem Geist

Der prozesshafte Ablauf der Meditation

Stufen der Meditationserfahrung

Unterschiedliche Formen und Vertiefungszustände der Meditation

### **Ruhezeiten für unser Gehirn - der Default-Modus**

### **Zeuge - Beobachter - Seher und weitere wichtige Yoga-Konzepte**

Der Status des Zeugenbewusstseins

Der Status des Beobachters

Die Erkenntnisinstanz des Sehers

Anhaftung (Samyoga) und Entkopplung (Viyoga)

Unterscheidungsfähigkeit (Viveka) und die  
Ursachen für Leiden (Kleshas)

### **Was eine gute Meditationspraxis auszeichnet**

Die Bedeutung einer bejahenden inneren Haltung

Einige Vorschläge und praktische Hinweise zum  
Einstieg

### **Die Bedeutung der Wegbegleitung durch einen Lehrer oder eine Lehrerin**

Wegbegleitung finden

Was eine gute Wegbegleitung ausmacht

Das Guru-Prinzip des Yoga

## **Die Praxis**

### **Was ist Yoga-Meditation?**

### **Meditationsformen der großen Yoga-Traditionen**

### **Die Frühzeit des Yoga**

Die Zeit der Upanishaden

Die Zeit des Buddhismus in Indien

Die Zeit der Epen

Meditation im Yoga-Sutra

Meditation im Hatha-Yoga

## **Einführung in die Yoga-Meditation - ein Kurs gegründet auf sechs Themen**

Beruhigung und Stabilisierung des Geistes

Umgang mit Hindernissen

Entwicklung von Körper-Achtsamkeit

Achtsamkeit für die innere Befindlichkeit

Entfaltung von Atem-Achtsamkeit

Den Geist entspannen

## **Zur sprachlichen Gestaltung der Texte und zum Aufbau der Meditationen**

### **Die Meditationspraxis vorbereiten**

Wesentliche äußere Faktoren zur Vorbereitung der  
Meditation

Der Entschluss zu meditieren (Sankalpa Shakti)

Wie man einen guten Meditationssitz findet

Was sonst noch hilfreich sein kann

### **Basiskurs 1: Stabilisierung des Geistes**

Basiskurs 1 - 1. Tag: Einführung in die Struktur  
und die Themen

Basiskurs 1 - 2. Tag: Gedanken nicht bekämpfen

Basiskurs 1 - 3. Tag: Zuschauer des Treibens der Gedanken werden

Basiskurs 1 - 4. Tag: Zum Status des Beobachters/des Zeugen

Basiskurs 1 - 5. Tag: Zuschauen, wie das Gehirn so »vor sich hin denkt« und sich dabei »aufräumt«

Basiskurs 1 - 6. Tag: Was tun, wenn Gedanken auftauchen, die wirklich Beachtung brauchen?

Basiskurs 1 - 7. Tag: Loslassen von Widerstand gegen die Unruhe des Geistes

Basiskurs 1 - 8. Tag: In Gleichmut mit den eigenen Gedanken sein

Basiskurs 1 - 9. Tag: Achtsamkeit verändert das Gehirn

Basiskurs 1 - 10. Tag: Meditation als Mittel gegen Stress

## **Basiskurs 2: Umgang mit Hindernissen**

Basiskurs 2 - 1. Tag: Was passiert, wenn du müde bist?

Basiskurs 2 - 2. Tag: Bei Müdigkeit Stabilität finden

Basiskurs 2 - 3. Tag: Betonter Einatem und sanftes Dehnen bei Müdigkeit

Basiskurs 2 - 4. Tag: Langeweile - was will dein Geist?

Basiskurs 2 - 5. Tag: Strategien und Ablenkungsmanöver des Geistes beobachten

Basiskurs 2 - 6. Tag: Das spannende Leben in dir beobachten (differenzierter Bodyscan)

Basiskurs 2 - 7. Tag: Vertiefung der Innenschau und Entwicklung der inneren Sinne

Basiskurs 2 - 8. Tag: Störende Körperempfindungen 1 (eingeschlafene Beine)

Basiskurs 2 - 9. Tag: Störende Körperempfindungen 2 (Jucken)

Basiskurs 2 - 10. Tag: Störende Körperempfindungen 3 (Schmerzen)

### **Basiskurs 3: Entwicklung von Körper-Achtsamkeit**

Basiskurs 3 - 1. Tag: Becken (Wurzelraum)

Basiskurs 3 - 2. Tag: Unterbauch/unterer Rücken

Basiskurs 3 - 3. Tag: Bauchraum

Basiskurs 3 - 4. Tag: Brustraum und Herz

Basiskurs 3 - 5. Tag: Halsraum

Basiskurs 3 - 6. Tag: Kopfraum

Basiskurs 3 - 7. Tag: Stirnraum

Basiskurs 3 - 8. Tag: Raum in der Mitte des Schädels

Basiskurs 3 - 9. Tag: Scheitelpunkt

Basiskurs 3 - 10. Tag: Gesamter Innenraum des Körpers

#### **Basiskurs 4: Achtsamkeit für die innere Befindlichkeit**

Basiskurs 4 - 1. Tag: Wohlbefinden

Basiskurs 4 - 2. Tag: Lebendigkeit

Basiskurs 4 - 3. Tag: Ruhe

Basiskurs 4 - 4. Tag: Unruhe

Basiskurs 4 - 5. Tag: Kummer, Trauer und Leid

Basiskurs 4 - 6. Tag: Zufriedenheit

Basiskurs 4 - 7. Tag: Glück

Basiskurs 4 - 8. Tag: Sicherheit und Vertrauen

Basiskurs 4 - 9. Tag: Weite und Leichtigkeit

Basiskurs 4 - 10. Tag: Fülle

#### **Basiskurs 5: Entfaltung von Atem-Achtsamkeit**

Basiskurs 5 - 1. Tag: Atem-Achtsamkeit etablieren

Basiskurs 5 - 2. Tag: Atmen und lächeln

Basiskurs 5 - 3. Tag: Den Atem als Gast begleiten

Basiskurs 5 - 4. Tag: Den Einatem als Geschenk erfahren

Basiskurs 5 - 5. Tag: Den Ausatem als Entlastung erfahren

Basiskurs 5 - 6. Tag: Atmen als Geben und Nehmen erfahren

Basiskurs 5 - 7. Tag: Den Atem entspannen

Basiskurs 5 - 8. Tag: Atemräume erfahren

Basiskurs 5 - 9. Tag: Der ganze Körper atmet

Basiskurs 5 - 10. Tag: Der Atem atmet sich selbst

## **Basiskurs 6: Den Geist entspannen**

In der sechsten und [...]

Basiskurs 6 - 1. Tag: Wolken am Himmel

Basiskurs 6 - 2. Tag: Wolkenloser Himmel

Basiskurs 6 - 3. Tag: Über die Wipfel schauen

Basiskurs 6 - 4. Tag: Blick in die Weite des Meeres

Basiskurs 6 - 5. Tag: Unter der Meeresoberfläche sitzen

Basiskurs 6 - 6. Tag: In der Nabe des Bewusstseins ruhen

Basiskurs 6 - 7. Tag: Das Ego verschwindet

Basiskurs 6 – 8. Tag: Ganz mit sich sein

Basiskurs 6 – 9. Tag: Die drei Ebenen des Herzens

Basiskurs 6 – 10. Tag: Im Jetzt sein

## **Fachdidaktik der Meditation**

### **Niedrigschwelliger Einstieg**

#### **Von der Yoga-Praxis in die Erfahrung der Meditation**

#### **Die Sitzhaltung**

#### **Neurodidaktischer Aufbau für einen Meditationskurs**

#### **Die sprachliche Gestaltung meditativer Übungen**

Wortwahl

Rhythmus und Pausensetzung

Die wesentliche Bedeutung des Stimmklangs

#### **Das Bedingungsgefüge für einen Meditationskurs**

Checkliste für den Meditationsunterricht

#### **Beziehung zwischen Lehrenden und Teilnehmenden**

Prozessbegleitende Einzelgespräche führen

#### **Die rechtliche Seite**

## **Anhang**

## **Anleitung zur 3-Minuten-Meditation**

## **Anleitung zur Maitri-Meditation**

Maitri-Meditation für dich selbst

Maitri-Meditation für andere

## **Fragebogen**

Fragebogen für Teilnehmende

Fragebogen für Lehrende

## **Vorschlag für ein Meditationstagebuch**

Beispiel eines Meditationsberichts für  
Einsteiger\*innen

Vorlage für eigene Meditationseintragungen

## **Danksagung**

## **Literatur**

## **Quellenangaben**

## **Hilfreiche Adressen**

# Einleitung

*»Meditieren heißt im Grunde nichts anderes, als zu sein. Innehalten, sich eine Pause gönnen, aufhören, irgendetwas nachzujagen, und stattdessen präsent sein, sich im Körper verankern. Es ist eine Schule des Lebens. [...] Meditieren heißt, Anfänger zu bleiben. Offen und neugierig. Man tut nichts, und es passiert doch so viel.«<sup>1</sup> Fabrice Midal*

Es ist offenkundig – und in allen Medien nachzulesen –, dass Meditation »in« ist. Mehr und mehr wird der Wert der Meditation anerkannt, vor allem um Stress abzubauen. Sie gilt gewissermaßen als eine »Entspannungsantwort« erster Wahl. Viele medizinische Forschungen konnten zeigen, dass eine regelmäßige Meditationspraxis in starkem Maße unser vegetatives Nervensystem darin unterstützen kann, sich selbst im Zusammenspiel seines anregenden Anteils (Sympathikus) und seines in die Ruhe führenden Anteils (Parasympathikus) zu regulieren. Als Folge einer solchen »Entspannungsantwort« lassen sich auch viele heilsame Auswirkungen in anderen Körpersystemen wie dem Atemsystem, dem Herz-Kreislauf-System, dem Verdauungssystem, vor allem aber auch dem allem übergeordneten Immunsystem beobachten.

Liest man die Liste all dieser unterdessen gut dokumentierten Heilwirkungen, könnte man meinen, Meditation sei ein Medikament. Das ist es ganz sicher nicht, aber wahrscheinlich liegt darin der Grund, warum so viele Menschen heutzutage daran interessiert sind, das Meditieren zu lernen. Und es ist wohl auch der Grund dafür, warum so viele (ca. 80 Prozent!) diesen Versuch schon bald wieder abbrechen. Das hat vor allem damit zu tun, dass wir uns angewöhnt haben zu erwarten, dass alles, was wir tun, schnell Wirkung zeigt. Zusätzlich erwarten wir, dass Meditation sich immer gut anfühlen soll und sich – wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen – verlässlich Entspannung und Ruhe einstellen, die wir uns so sehr wünschen. Und genau mit diesen Erwartungen kommen wir nicht weiter, denn die Methoden der Meditation müssen zunächst einmal eingeübt und dann regelmäßig angewandt werden.

Überall dort, wo sich Traditionen begründet haben, die Meditation lehren, wird es als selbstverständlich angesehen, dass solch ein Lernen nur allmählich und prozesshaft geschehen kann – und genau deshalb kann Meditation nicht mit einem Medikament verglichen werden! Wie bei jedem gelingenden Lernprozess brauchen wir auch für den der Meditation vor allem ein Interesse, das aus unserem Inneren erwächst, also eine »intrinsische Motivation«. Dabei sollte aber nicht der Nutzen im Vordergrund stehen, der bewirkt, dass wir etwas »haben

wollen« (und das auch noch am besten möglichst schnell!), sondern vielmehr *der innere Wunsch, uns selbst besser zu verstehen*.

Steht dieser Wunsch im Vordergrund, dann machen wir uns auf zu einer *Entdeckungsreise* zu uns selbst. Von allem, was wir von Entdeckungen gehört und auf unseren eigenen Reisen erlebt haben, wissen wir, dass es nicht immer so läuft wie geplant, dass Störungen, Hindernisse und manchmal auch Umwege ganz natürlich dazugehören. Gleichzeitig wissen wir aber auch, dass es bereits auf dem Weg (also hier im Prozess des Erlernens) sehr viel zu entdecken gibt und dass – wie so oft im Leben – der Weg das Ziel ist.

In der Meditation gibt es – genau wie im Yoga – nichts zu erreichen, aber sehr viel zu erfahren. Wir können nicht lernen, »gut zu meditieren«, sondern uns nur selber immer wieder förderliche Bedingungen erschaffen, damit sich uns der Zustand der Meditation eröffnen kann. Dadurch erschaffen wir uns einen Raum bzw. eine weite Ebene der Möglichkeiten, in dem bzw. auf der dann tatsächlich alle Erfahrungen möglich sind, weil wir uns selbst erlauben, dass sich alles, was sich zeigen möchte, zeigen darf.

Diese Ebene der Möglichkeiten ist ein weiter, unbegrenzter Ort, der uns zunächst wenig Orientierung bietet. Da wir, wenn wir uns auf dem Kissen niederlassen und die Augen schließen, nie wissen können, was unser Inneres zum Vorschein bringen möchte, gilt es seit jeher in

allen Traditionen als unverzichtbar, dass uns ein erfahrener Wegbegleiter zur Seite steht.

Traditionellerweise ist das der *Guru*, also der langjährige spirituelle Lehrer, auf den die Quellentexte des Yoga sich immer wieder beziehen. In der heutigen Zeit ist es eher eine/ein Meditationslehrer\*in, die bzw. der die Menschen mit den Konzepten und Methoden der Yoga-Meditation vertraut macht und sie - zumeist in der Gruppe - durch einen Kurs oder ein ganzes Kursprogramm begleitet.

Es wird dabei als selbstverständlich angesehen, dass so eine/ein Lehrer\*in über gute eigene Erfahrungen verfügt und dass sie oder er auch gut in der eigenen Praxis gegründet ist. Das reicht aber in der Regel nicht aus, um unterrichten zu können, da die eigenen Erfahrungen immer nur bestimmte Aspekte aller möglichen Erfahrungen abdecken können. Deswegen geht man heute eher dazu über, Meditationskurse aus traditionellen Kontexten zu lösen, um sie mehr auf die Bedürfnisse jener Menschen ausrichten zu können, die beginnen zu meditieren und die eine Begleitung durch die ersten Jahre suchen, bis sich ihre eigene Praxis gefestigt hat.

### **Für wen ist dieses Buch gedacht?**

Aber wo und wie lernt man, Meditationslehrer\*in zu werden? Obwohl es heutzutage unzählige Angebote an

Yoga-Lehrausbildungen gibt, sind erstaunlicherweise bis jetzt kaum institutionalisierte Angebote für Ausbildungen von Meditationsleiter\*innen zu finden.

Da es sicher noch einige Zeit brauchen wird, bis solche Angebote zur Verfügung stehen, soll mit diesem Buch der Versuch unternommen werden, alle wesentlichen Themen vorzustellen, die durchgearbeitet werden sollten, wenn man selber Meditationsgruppen leiten möchte oder wenn man meditative Elemente im Yoga-Unterricht zu etablieren beabsichtigt. Außerdem bietet es eine Vielzahl an Informationen und Anregungen für die Praxis für alle, die tiefer in die Yoga-Meditation einsteigen möchten.

Das Durcharbeiten dieses Buches ersetzt selbstverständlich weder die eigene Praxis noch die selbst erfahrene Begleitung durch einen Lehrer oder eine Lehrerin. Aber es bietet eine Art Leitfaden für die Praxis und den Prozess, wenn du Meditation lehren und auch besser verstehen willst, worum es bei der Yoga-Meditation geht.

Das Besondere an diesem Buch ist, dass es sich vor allem mit Yoga-Meditation beschäftigt, deren Konzepte und Methoden bis heute selbst unter Absolvent\*innen von Yoga-Lehrausbildungen noch weitgehend unbekannt sind.

Besonders ist auch, dass der Bogen der Informationen bewusst sehr weit gespannt wird: von den teilweise jahrtausendealten Quellentexten bis hin zu neueren Erkenntnissen der Psychologie, der Mind-Body-Medizin und

der Gehirn- und Bewusstseinsforschung. Und es möchte dir dabei sowohl ein methodisch-didaktischer Leitfaden als auch ein Nachschlagewerk sein.

# Die Grundlagen

## Was ist Meditation?

Genau diese grundlegende Frage ist nicht so einfach zu beantworten, denn: Es gibt bis heute keine allgemein anerkannte Definition von Meditation! Es fehlen außerdem allgemein anerkannte Kriterien für die Beschreibung der verschiedenen Meditationsformen, die sich im Laufe der Jahrtausende entwickelt haben, sogar auch für die, die erst im letzten Jahrhundert entstanden sind.

Das hat vielleicht damit zu tun, dass »das Wort ›Meditation‹ ein Begriff ist, der vielen Techniken, die heute als Meditation bezeichnet werden, gewissermaßen ›übergestülpt‹ wurde«, wie Peter Sedlmeier in seinem wegweisenden und aktuellen Buch *Die Kraft der Meditation – Was die Wissenschaft darüber weiß* so treffend bemerkt. [2](#)

Der Begriff »Meditation« hat seinen Ursprung im Lateinischen *meditari* und bedeutet dort »das tiefe Nachdenken über spirituelle und philosophische Probleme« [3](#). Er hat aber auch einen Bezug zum

lateinischen Adjektiv *medius*, »mittlerer«, weswegen *meditari* auch »die Mitte finden« bedeuten kann.

Seit dem Mittelalter hat im Westen ein Bedeutungswandel des Begriffs stattgefunden, sodass wir heute darunter eher *irgendeine* Form des Sitzens in der Stille verstehen oder einen Zustand, in dem man sich ganz in sich zurückzieht.

Auch die Sanskritbegriffe wie *Dhyana* (zu finden in den *Upanishaden*, der *Bhagavadgita* und dem *Yoga-Sutra*) oder *Raja-Yoga* (zu finden in der *Hatha-Yoga-Pradipika*) helfen uns nicht weiter, denn unsere Übersetzungen treffen oft die Bedeutung nur annähernd und variieren zudem noch innerhalb der verschiedenen Yoga-Traditionen.

So wird verständlich, dass auch unter Begriffen wie »Yoga-Meditation« und »Vipassana« bzw. »Achtsamkeitsmeditation« die verschiedenen Traditionen und Schulen jeweils etwas anderes verstehen (übrigens ähnlich wie beim Begriff Yoga).

Auch Ulrich Ott, ein Psychologe, der seit vielen Jahren an der Universität Göttingen meditative Bewusstseinszustände erforscht, weist darauf hin, dass der Begriff »Meditation« mehr und mehr zu einem Sammelbecken unterschiedlichster Techniken wird. Er übernimmt deswegen eine Unterteilung in »Familien«, die Cortland J. Dahl, ein Wissenschaftler am Center for Healthy Minds an der Universität Madison, Wisconsin, mit

Kolleg\*innen erarbeitet hat und die allgemein als sehr hilfreich angesehen wird. Er unterscheidet:

1. die Aufmerksamkeitsfamilie
2. Hierzu gehören alle Meditationen, die auf ein Objekt ausgerichtet sind oder die Übende in einen Zustand offenen Gewahrseins einladen, in dem alles im Geist erscheinen darf.
3. die konstruktive Familie
4. Hierzu gehören alle Meditationen, in denen es darum geht, ein bestimmtes Gefühl zu entfalten und zu kultivieren, wie z.B. Mitgefühl (*Karuna*) oder liebende Güte (*Maitri*).
5. die dekonstruktive Familie
6. Hierzu gehören alle Meditationen, in denen es darum geht, tiefe Einsichten in die Natur der Wirklichkeit zu bekommen, in Kontakt mit dem eigenen Wesenskern/dem Selbst zu treten und sich den Erfahrungen der Nicht-Dualität allen Seins zu öffnen. **4**

Diese Unterscheidung wird zum einen gemacht, weil sie in etwa abbildet, wie sich bei den meisten Übenden das Bewusstsein entfaltet: Zuerst werden Aufmerksamkeit und Achtsamkeit geschult (Konzentration), dann entsteht das Bedürfnis, positive innere Haltungen wie Mitgefühl und Güte zu entwickeln (Konstruktion), und schließlich - nach vielen Jahren - wird das Bedürfnis in den Vordergrund

treten, sich von allen Konstrukten zu lösen (Dekonstruktion). Zum anderen brauchten die Forscher\*innen eine Kategorisierung, um die in der Hirn- und Bewusstseinsforschung erhobenen Befunde klarer zuordnen zu können.

In der Bewusstseins- und Hirnforschung, die sich in den letzten Jahrzehnten intensiv mit Meditation beschäftigt hat, wurde zwar sehr klar herausgearbeitet, dass meditative Techniken unterschiedliche Bewusstseinszustände hervorbringen. An einer einheitlichen Definition nach Kategorien muss im Westen <sup>5</sup> aber unbedingt weitergearbeitet werden, um mehr Klarheit darüber zu bekommen, womit genau man sich in der Meditation beschäftigt und wie die Methoden gelernt und gelehrt werden sollten. Solche Vereinbarungen scheinen allerdings die Forschenden vor eine schier unlösbare Aufgabe zu stellen, da sie sich bis heute ja noch nicht einmal annähernd darauf einigen konnten, was sie unter dem Begriff »Bewusstsein« verstehen.

Immer dann, wenn es keine allgemein anerkannten und akzeptierten Definitionen gibt, eröffnet sich damit auch ein weites Feld der Möglichkeiten, das große Frei- und Spielräume eröffnet. Oder anders gesagt: Wenn wir uns mit Meditation beschäftigen, wir mehr über sie lernen und sie lehren wollen, müssen wir uns nicht zwingend auf irgendeine Methode festlegen. Das klingt vielleicht etwas

irritierend, steht aber in bester indischer Tradition, denn in Indien wurden über die Jahrtausende hinweg dazu immer wieder verschiedene Aspekte unterschiedlicher Sichtweisen im Sinne einer Synthese neu zusammengefügt.

So betrachtet ist es vielleicht am sinnvollsten, *den Begriff »Meditation« als ein Dach zu sehen*, unter dem sich ganz viel sammeln lässt.

Dennoch lässt sich eine gewisse Übereinstimmung darüber beobachten, was heute in den westlichen Kulturen bei so gut wie allen Angeboten in Bezug auf Meditation als wichtig angesehen wird.

Meditation im Kontext von Yoga wird als eine Methode angesehen, um

- den Geist (die Gefühle und Gedanken) zu beobachten und zu beruhigen,
- den Atem zu beobachten und ihn langsamer und feiner werden zu lassen,
- die Körperempfindungen zu erfahren und zu verfeinern,
- offenes Gewahrsein zu entwickeln und in ihm zu verweilen.

# Warum Menschen meditieren wollen

In meinen eigenen Meditationsleiter\*innen-Ausbildungen gebe ich immer am Beginn einen Fragebogen aus. Er dient zum einen dazu, dass ich weiß, welche Motive die Teilnehmenden dazu führen, sich für solch eine längere Weiterbildung zu interessieren. Zum anderen sagen mir aber auch die Teilnehmenden, dass sie sich durch das Ausfüllen des Fragebogens oft erst richtig ihrer Motive bewusst werden.

Die Teilnehmer\*innen dieser Weiterbildungskurse sind bei mir fast durchgängig weiblich und im Durchschnitt älter als 40 Jahre. Sie haben in der Regel viele Jahre Erfahrung mit Yoga, haben oft eine Yogalehrer\*innen-Ausbildung im Umfang von 200 bis 1000 Stunden abgeschlossen und spüren selber ein starkes Interesse an Meditation.

Viele haben in ihrer Ausbildung dazu nur wenig Information und Anleitung erfahren; trotzdem üben sich fast alle schon seit Jahren in den unterschiedlichsten Formen der Meditation (vor allem Achtsamkeitsmeditation und Zazen). Ähnlich wie bei der Yoga-Praxis möchten sie das, was sie für sich selber als hilfreich erfahren, gerne weitergeben.

Die meisten möchten ihren Yoga-Unterricht um meditative Elemente ergänzen, viele planen aber auch, eines Tages Wochenend-Workshops, Ferienkurse oder Retreats zum Thema Meditation geben zu können. Ich halte ihre Angaben zur Motivation damit für ziemlich repräsentativ für alle, die sich aktuell intensiver mit Meditation beschäftigen wollen.

Die Auswertung meiner Fragebogen zeigt folgende Reihenfolge ihrer Motive auf die Frage: »Warum meditiere ich?«

Sie suchen vor allem nach

- mehr Klarheit,
- Selbsterforschung und Selbsterkenntnis,
- Ruhe,
- innerem Frieden,
- einer Möglichkeit, sich Zeit für sich zu nehmen/Selbstfürsorge,
- mehr Bewusstheit,
- einer Möglichkeit, sich selbst nahezukommen,
- spirituellen Erfahrungen, wie *Samadhi*, Erleuchtung, Einswerden, Freiheit,
- der Erfahrung von Weite, Offenheit, Durchlässigkeit,
- einer Möglichkeit, abschalten zu können,
- Entspannung,
- einer Verbesserung der Gesundheit,
- einer Möglichkeit, besser schlafen zu können,

- Wohlgefühl,
- einem besseren Umgang mit Schmerzen.

Wenn dagegen Menschen nach ihren Motiven gefragt werden, die sich für einen Meditationskurs in ihrer Yoga-Schule oder z.B. an der Volkshochschule interessieren, sieht die Gewichtung etwas anders aus. Peter Sedlmeier, Professor für Forschungsmethodik und Evaluation am Institut für Psychologie der TU Chemnitz, der zu diesem Thema viele Studien und vor allem Metastudien ausgewertet hat, meint vor allem säkulare Motive zu erkennen.

Seine Auswertung zeigt folgende Reihenfolge auf die Frage: Warum wollen Menschen Meditieren lernen?

Sie möchten

- weniger depressiv sein,
- weniger gestresst sein,
- lernen abzuschalten,
- sich besser entspannen/besser schlafen können,
- Schmerzen besser ertragen können,
- etwas für ihre Gesundheit tun,
- selbstsicherer werden,
- ihre Beziehungsfähigkeit verbessern,
- sich besser konzentrieren können,
- leistungsfähiger werden. **6**

Sedlmeier weist darauf hin, dass in den gängigen aktuellen Studien Motive wie »Sinnfindung« oder »Erleuchtung« bis jetzt kaum mitberücksichtigt wurden, weil sie sich scheinbar der wissenschaftlichen Untersuchung entziehen. Gleichzeitig macht er auch deutlich, dass es bisher (Stand 2016) überhaupt so gut wie keine Studien darüber gibt, die sich mit der Motivation beschäftigen.

Feststellen lässt sich aber schon einmal auf den ersten Blick, dass diejenigen, die das Meditieren lernen wollen, wesentlich weltlichere Motive haben als diejenigen, die Meditation lehren wollen. Letztere sind viel mehr an den Motiven orientiert, die sich auch in den Quellentexten des Yoga finden lassen. Dort heißt es, dass Meditation ein unverzichtbarer Teil unserer Übungspraxis sein sollte,

- um sich in seinen Gefühlen, Gedanken und seinem Verhalten besser zu verstehen (alle Texte),
- um innerlich frei zu werden (z.B. im Erlangen von *Kaivalya*; siehe *Yoga-Sutra*),
- um zu einer unmittelbaren Schau zu finden (alle Texte),
- um Einheit zu erfahren (*Advaita/Upanishaden*),
- um in Kontakt mit dem Göttlichen zu treten und mit ihm eins zu werden (*Bhagavadgita*, Hatha-Texte),
- um den Zyklus der Wiedergeburten zu beenden (*Bhagavadgita*, Hatha-Texte).

Es wird deutlich, dass die genannten Motive der Meditationsleiter\*innen und derjenigen, die an diesen Kursen teilnehmen, zwar ein sehr großes Spektrum abdecken, aber mit denen, die die Quellentexte nennen, auf den ersten Blick nur wenige Überschneidungen zeigen.

Wie auch im Yoga steht hier als vermittelnde Instanz zwischen beiden Positionen die Lehrerin bzw. der Lehrer. Ihnen fällt die Aufgabe zu, sich einerseits an den Vorgaben der Quellentexte zu orientieren, andererseits aber auch die Interessen ihrer Teilnehmer\*innen zu erkennen und ihnen entsprechende Angebote zu machen.

Eine solche Sichtweise des Lehrenden als vermittelnde Instanz weicht stark ab von dem Dogma, das lange besonders bezogen auf Meditation üblich war und das besagt, dass man genau nach den Maßgaben der Tradition zu lehren habe, in der man selbst gelernt hat.

Dasselbe gilt übrigens auch für diejenigen, die sich tiefer auf die Meditation einlassen wollen. Auch sie werden sich fragen, ob sie sich weiterhin bestimmten Sichtweisen und Methoden verpflichten wollen, von denen sie merken, dass sie nicht mehr richtig mit ihrer eigenen Lebenswirklichkeit übereinstimmen.

Da, wie oben beschrieben, Meditation eher als ein Dach- und Sammelbegriff angesehen werden kann, sind immer häufiger Anpassungsprozesse der Konzepte und Methoden zu beobachten, um sie für moderne Menschen verständlicher und umsetzbarer zu gestalten. Das ist sicher