



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER PSYCHOLOGISCHEN FACHGRUPPE ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

Meditation

Seinserfahrung mittels achtsamer Innenschau (mit Entspannungspotential)

Was ist Meditation?

Im Mittelpunkt aller Meditationsformen stehen Innenschau und Selbsterfahrung, die sich mit Achtsamkeit, Respekt und nicht wertendem Gewahrsein erschließen; auf dem weiteren Weg geht es um Bewusstseinerweiterung und transzendente Seinserfahrung. Die Versenkung in die Meditation ermöglicht unbeschränkte Einsichtsmöglichkeiten und vielfältige Daseinserfahrungen, wo hingegen der Verstand alleine nur begrenzte Erkenntnischancen bietet. Der im Westen verbreitete verstandesgesteuerte Erkenntnisweg lässt sich als Einstieg in den Versenkungsweg nutzen; bei tiefer gehenden Erkenntniswünschen bezüglich des eigenen Seins bietet sich der meditative Weg an.

Es gibt mehrere bedeutsame meditative Wege. Im Westen ist die vom östlichen Buddhismus und Hinduismus beeinflusste Mandalameditation bekannt geworden, bei der sich die Übenden in bestimmte Bilder vertiefen. Als zweite Richtung etablierte sich die vom Hinduismus beeinflusste Mantrameditation, bei der Klänge und Texte im Vordergrund stehen. Der Yoga hat Verbindungen zu beiden Systemen, wobei sich Yogaelemente in fast allen östlichen Meditationssystemen finden. Aus dem Taoismus kennen wir das Balancemodell von Yin und Yang und die Bewegungsmeditation des Taijiquan. Vom Buddhismus ist die Zen-Meditation abgeleitet, bei der es um „Leerwerden“ von Alltagsthemen geht, was Offenheit und Freiheit ermöglicht.

Die hier genannten Meditationsformen lassen sich gut in die westlichen Traditionen integrieren. Es gilt die Maxime: Der Verstand ermöglicht begrenzte Erkenntnis bezüglich des Da-Seins, die Versenkung in der Meditation ermöglicht unbegrenzte Einsichten bezüglich des So-Seins.

Anwendungsgebiete & Wirkungsweise

Die kulturübergreifenden Übungen fördern eine achtsame, respektvolle, umfassende und essentielle Sicht des Selbst, der Mitmenschen, der Welt und des Universums. Dadurch können sich persönliche Wertigkeiten verändern. Dem Übenden wird vielleicht ein überzogenes materielles Streben bewusst, mit dem er positive mitmenschliche Erlebnisse behindert und eine ganzheitliche Sicht der Dinge und des Seins vermeidet. Hinzu kommen oft Einsichten, in welcher Weise dieses am Haben orientierte Streben auf Erziehungseinflüssen oder einschlägigen Erfahrungen beruht... . Einsichten in solche Zusammenhänge können weltanschauliche, geistig oder seelisch begründete Widersprüche und Spannungen zwischen äußerer und innerer Wirklichkeit ausgleichen. Die oft durch Hektik und Forderungen vernachlässigte Sicht auf das innere So-Sein lässt sich u.a. mit kontemplativer Nutzung der Sinne auf den Weg bringen und die meditativ gefördert Einheit von Denken, Fühlen und Wollen kann sich entwickeln.



Ein berühmtes Beispiel: Das dunklere Yin stellt die innere Kraft dar, es ist intuitiv und dem Weiblichen zugeordnet. Das hellere Yang stellt die äußere Kraft dar, es ist rational orientiert und dem Männlichen zugeordnet. Yin und Yang werden meist als Anteile in einem Kreis dargestellt, wobei jeder Teil immer auch einen kleinen Anteil seines Gegensatzes enthält. Das in Mandalaform dargestellte Yin und Yang verbildlicht das Gleichgewicht der Gegensätze und führt es zur Einheit, indem es sie zusammenbringt, rhythmisiert und harmonisiert. Eine Meditation über das energetische Balanceabbild von Yin und Yang kann nachhaltig beeindruckend sein. Sie hebt die duale Sicht der Dinge auf und öffnet

Autor: **Helmut Brenner**



Dipl.-Psych., Psychotherapeut
(Bad Salzflutten)
Gründungsmitglied des „Arbeitskreises AT&PR, der Psych. Fachgruppe Entspannungsverfahren und der DG-E e.V.
Kontakt: helmut.brenner@t-online.de





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER PSYCHOLOGISCHEN FACHGRUPPE ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

den Blick auf das einheitliche Sein. Die Überwindung der Dualität zugunsten von Einheit ist ein wesentlicher Bestandteil von Meditation.

Wie läuft typischer Weise ein Kurs/der Unterricht ab?

Meditation lässt sich in Einzel- oder Gruppenkursen durchführen. Sie kann jeweils ein bis zwei Stunden dauern, wobei sich der Kurs über einen längeren Zeitraum erstreckt. Die Übungshaltung soll locker und entspannt sein. Je nach Meditationsart sitzen, liegen oder stehen die Beteiligten während der Übungen. Für die Bewegungsmeditation Taijiquan, teilweise auch im Zen oder im Yoga nehmen die Teilnehmer einen lockeren, aufrechten Stand als Ausgangshaltung ein. Die übrigen Meditationen wie z.B. Mandala-, Mantra-, Chakren-, Person- Daseins- oder So-Seins-Meditationen werden meist im Sitzen oder manchmal auch im Liegen durchgeführt. Die Auswahl der konkreten Praktiken soll die Mentalität des westlichen Menschen berücksichtigen. Es kommt nicht darauf an, ein bestimmtes weltanschauliches System als Hintergrund zu wählen, sondern es geht vielmehr darum, überhaupt eine weltanschauliche Grundlage zu haben. Dabei sollen die bisherigen Lebenserfahrungen die Basis für gewünschte Neuorientierungen oder für den Ausgleich von Defiziten sein.

Für wen ist Meditation geeignet, für wen nicht?

Meditation ist für alle Menschen geeignet, die auf der Suche sind und die mehr über sich und ihr Wesen in der Welt bzw. im Kosmos erfahren möchten. Voraussetzung ist die Bereitschaft, eine Meditationsform regelmäßig zu praktizieren und sich auf die damit verbundenen (Seins-)Erfahrungen einzulassen. Meditation eignet sich nicht für Menschen,
die lediglich leistungsorientiert sind (z.B. nur nach materiellen oder geistigen Gütern streben)
die an Störungen oder Krankheiten leiden, auf die sich Meditation negativ auswirkt (z.B. bei manchen Psychosen)
deren Auffassungsgabe stark beeinträchtigt ist (z.B. bei manchen geistigen Behinderungen).

Häufige Fragen zu Meditation und ihre Antworten:

Sind aus dem Osten stammende Meditationen im Westen überhaupt brauchbar? Ja. Die Meditationsrichtungen lassen sich grob orientierend als östliche und westliche Meditationssysteme klassifizieren. Die spezifischen kulturellen, sozialen und psychischen Hintergründe der Menschen in Asien und Europa führen meist zu unterschiedlichen Meditationszielen. Daher ist eine Anpassung an die jeweiligen kulturellen Bedingungen usw. erforderlich, was in den Kurs- und Übungsangeboten unbedingt berücksichtigt werden sollte.

Benötige ich zum Meditieren besondere Voraussetzungen? Ist Meditation gesundheitsförderlich? Zum Meditieren braucht es außer einer gewissen (Übungs-)Disziplin keine besonderen Voraussetzungen. Meditation fördert nachweislich die Konzentrationsfähigkeit, die Widerstandsfähigkeit gegenüber negativem Stress und die Fähigkeit, sich auch unter Belastung körperlich sowie seelisch auszubalancieren - und damit die Gesundheit insgesamt. Meditation macht aus Ihnen keinen neuen Menschen und stattet Sie nicht mit übersinnlichen Kräften aus. Wenn in manchen Texten zur Meditation von „Erleuchtung“ o.ä. gesprochen wird, so meint das die höchste Stufe der vollkommenen Entfaltung der persönlichen Potenziale. Die meditative Entwicklung lässt sich mit gelassener Konzentration und Besinnung, sowie durch ein tiefes Sich-Einlassen auf die in der Meditation gewonnenen Einsichten und (Seins-)Erfahrungen unterstützen.





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER PSYCHOLOGISCHEN FACHGRUPPE ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

Brauche ich zum Meditieren qualifizierte Anleiter oder ein Meister? Auch wenn sich die ersten meditativen Schritte in eigener Regie durchführen lassen, so ist für das weitere Beschreiten eines meditativen Weges ein Begleiter mit eigenen Erfahrungen in der jeweiligen Meditation sowie fundierten Kenntnissen mehr als ratsam. Er sollte außerdem so weit gereift und reflektiert sein, dass er der Versuchung widerstehen kann, anderen Menschen die eigenen Erkenntnisse oder Ansichten überzustülpen. Weiterhin sind gute Kenntnisse der entsprechenden philosophischen und spirituellen Hintergründe erforderlich. Ebenso braucht es fundierte klinisch-psychologische Erfahrungen, um evtl. problematische Entwicklungen sicher und fachgerecht erkennen sowie handhaben zu können.

Zur Geschichte der Meditation:

Alle Meditationssysteme wurzeln in einer der fünf Weltreligionen und in den alten östlichen Kulturen. Für die Kultur der Sumerer und die Indus-Kultur sind die Zusammenhänge zur Meditation zwar noch wenig erforscht, wohl aber für den Yoga, der eines der ältesten meditativen Übungssysteme ist und heute noch in Indien aber auch weit darüber hinaus praktiziert wird. Er entstand aus Naturvorbildern und praktischen Alltagsnotwendigkeiten wie z.B. die Körperreinigung und elementaren Entspannungshaltungen, die in das Yogasystem übernommen wurden. Die Yogaanfänge lassen sich rund 5000 Jahre zurück datieren - im Gegensatz dazu erscheinen westlichen Meditationstraditionen, wie z.B. christliche Exerzitien, als sehr jung.

Von den fünf Weltreligionen gehen Hinduismus, Taoismus und Buddhismus von Dharma aus, dem ewigen Weltgesetz aus. Deshalb spielt in aus diesen Religionen bzw. Kulturen stammenden Meditationssystemen Zeit eine untergeordnete Rolle, denn der Mensch verliert im Vergleich zur Unendlichkeit des Universums an Bedeutung und Zeit wird relativiert. Christentum und Islam postulieren eine Schöpfung mit Anfang und Ende im jüngsten Gericht. Für diese Schöpfungsreligionen ist Zeit und wie sie genutzt wird wegen der Endlichkeit des Lebens und der Welt ein besonderes Thema. Bei aller Unterschiedlichkeit haben die Weltreligionen eines gemeinsam: Zur Erreichung ihrer Ideale sollen die Menschen ein moralisch-ethisch und spirituell „einwandfreies“ Leben führen. Für diesen Lebensweg stellen Meditationssysteme Hilfen zur Verfügung. Dabei ist es nicht entscheidend, welches religiöse bzw. meditative System gewählt wird; entscheidend ist, dass es auf Ethik beruht. Für die Menschen im Westen ist der Buddhismus heute besonders attraktiv geworden, weil er auf unbeweisbare Götter und deren Welterschaffung etc. verzichtet. In der buddhistischen Auffassung ist alles Denken, Fühlen und Wollen gut, wenn es bei ethischem, d.h. respektvollem und achtsamen Lebenswandel zur Verminderung von Leiden - bereits in dieser Welt - führt. Der Buddhismus geht davon aus, dass Leben und (zeitweises) Leiden untrennbar miteinander verbunden sind, Meditation aber Befreiung in die Wege leiten kann.

Literatur für AnwenderInnen:

Brenner, H. (2010): Meditation. Die wichtigsten Ziele, Methoden und Übungen. Lengerich: Pabst Sc. Publ.
Buntrock, M. (2008): Meer. Ruhig fließende Musik zur Entspannungsförderung. Dorsten: MB-Music
Kabat-Zinn, J. (2009): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Frankfurt/M.: Fischer

Literatur für VermittlerInnen, TrainerInnen und DozentInnen/AusbilderInnen:

Brenner, H. (2010): Autogenes Training Oberstufe / Autogene Meditation. Wege in die Meditation. Lengerich: Pabst Sc. Publ.
Glasenapp, H. v. (2005): Die fünf Weltreligionen. München: Diederichs
Singer, W.; Ricard, M. (2008): Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog. Frankfurt/M.: Suhrkamp





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER PSYCHOLOGISCHEN FACHGRUPPE ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren (DG-E e.V.)

Literatur zur wiss. nachgewiesene Wirksamkeit:

Berendt, J.-E. (2010): Kraft aus der Stille. Vom Wachsen des Bewusstseins. München: Droemer/Knaur
Engel, K. (1999) : Meditation. Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie. Frankfurt: P. Lang
Hilbrecht, H. (2010): Meditation und Gehirn: Alte Weisheit und moderne Wissenschaft. Stuttgart: Schattauer

Links zu Meditation:

www.entspannungsliteratur.de
www.mandalas.freeserve.co.uk/mandalatour4form.html
www.meditationskultur.de/meditation.html
www.nepaltibet.at/audio/maha_mrityunjaya_mantra.mp3

Videolinks zu Meditation:

Über die Erforschung der Meditation:

www.youtube.com/watch?v=AxYFt0Q9Ib0

„Mönche im Labor“ (Fernsehbeitrag von arte in sechs Teilen):

www.youtube.com/watch?v=_mud-L6b0nM&feature=related
www.youtube.com/watch?v=SRRAFTV2VBw&feature=related
www.youtube.com/watch?v=B-I7mK2dfel&feature=related
www.youtube.com/watch?v=4B0y-2C2CPQ&feature=related
www.youtube.com/watch?v=_Z5Ro7yYleo&feature=related
www.youtube.com/watch?v=juQ5P_-uqRY&feature=related

Vortrag über Achtsamkeit mit Meditation von Jon Kabat-Zinn (engl. Sprache):

www.youtube.com/watch?v=3nwwKbM_vJc&feature=related

„Achtsamkeit - Der mittlere Weg“ (Dokumentation in acht Teilen über und mit Thich Nhat Hanh, einem buddhistischer Zen-Mönch) :

www.youtube.com/watch?v=-SSC0QTJVM0&feature=PlayList&p=171D0DBAD86FB317&index=0
www.youtube.com/watch?v=xuXCDYCPwUk&feature=PlayList&p=171D0DBAD86FB317&index=1
www.youtube.com/watch?v=SYPK2khXZs8&feature=PlayList&p=171D0DBAD86FB317&index=2
www.youtube.com/watch?v=2uTxyFdlxZg&feature=PlayList&p=171D0DBAD86FB317&index=3
www.youtube.com/watch?v=SnJPoWDJ1mY&feature=PlayList&p=171D0DBAD86FB317&index=4
www.youtube.com/watch?v=zW1DLkiYb7k&feature=PlayList&p=171D0DBAD86FB317&index=5
www.youtube.com/watch?v=XGj8itVY_hw&feature=PlayList&p=171D0DBAD86FB317&index=6
www.youtube.com/watch?v=2770bf4YojU&feature=PlayList&p=171D0DBAD86FB317&index=7

„Achtsame Bewegung“ von Thich Nhat Hahn (Einführung in zwei Teile, engl. Sprache):

www.youtube.com/watch?v=k9un6o1qKCQ&feature=related
www.youtube.com/watch?v=y1H7i0m_cuE&feature=related

