

# Freude an der Meditations- praxis

Wer regelmäßig meditiert, möchte dabei Freude, tiefen Frieden und Verbundenheit mit sich selbst spüren. Doch oft fühlt sich die Praxis ganz gegenteilig an. Wie sich das ändern lässt – dafür hat Meditationslehrerin Christiane Wolf einige hilfreiche Impulse.

**Text:** Christiane Wolf | **Foto:** Ameen Fahmy

**W**enn wir nicht wenigstens ein gewisses Maß an Freude an der Meditation haben, bleiben wir meist nicht dabei. Wenn nur der Kopf von tollen Forschungsergebnissen zum Thema Meditation überzeugt ist, das Herz von dem ganzen Herumsitzen und Atembeobachten aber unberührt bleibt, werden wir nicht lange meditieren.

Eine der Grundfunktionen unseres Gehirns ist das Belohnungsvermeidungs-System, was darauf ausgerichtet ist, Verhalten zu wiederholen, das angenehm ist, und Verhalten, das wir als unangenehm empfinden, zu vermeiden. Da macht unsere Meditationspraxis leider keine Ausnahme. Wir sind zwar in der Lage, Anstrengung und Herausforderung mit Disziplin eine Weile lang durchzuhalten, aber wenn nicht wenigstens ein Teil der Meditationen auch angenehme Gefühle oder zumindest ein Gefühl der Erleichterung hervorruft, dann werden wir damit ähnlich verfahren wie mit dem neusten Fitnessregime oder der letzten Diät ...

Natürlich wird es bei der Meditation, wie bei jeder anderen regel-

mäßigen Tätigkeit, Phasen geben, die sich weniger lebendig und engagiert anfühlen und in denen wir das Gefühl haben, auf der Stelle zu treten. Das ist zu erwarten und wird keinen Langzeit-Praktizierenden von der Meditation abhalten. Aber auch hinsichtlich der Meditationspraxis können wir in den Autopiloten verfallen und so ist es gut, hier regelmäßig zurückzutreten und genau hinzusehen, was wir da machen – und wie, denn zum Glück gibt es einige Herangehensweisen, mehr Lebendigkeit und Freude in unsere Meditationspraxis einzuladen.

#### Die Kraft der Neugier

Judson Brewer, Hirnforscher und Suchtexperte, hat das sogenannte *Default Mode Network* des Gehirns, unsere „Standardeinstellung“, mitentdeckt und erforscht. Diese Standardeinstellung führt dazu, dass wir alles, was im Inneren und Äußeren geschieht, automatisch auf uns selbst beziehen. Meditation kann diese Fokussierung des Selbst als Zentrum des Universums deaktivieren. Das Zauberwort ist hier Neugier. Neugier, unser angeborener Forschertrieb, geht mit Offen-

heit einher, wir sind flexibel, engagiert, aber gleichzeitig entspannt. Sie ist nicht ergebnisorientiert und wir empfinden Neugier außerdem als angenehm, daher können wir sie gut als „Belohnung“ benutzen.

Im Falle der Meditation ist das Objekt der Neugier die Erfahrung im gegenwärtigen Moment. Neugier bringt uns aus dem Grübeln und Sorgenmachen. Allein die Bitte an Meditationsneulinge, einfach neugierig zu sein, was im Moment passiert, führt Studien zufolge zu einer starken Deaktivierung des *Default Mode Network* im Gehirnscan.

Aber – ganz spannend! – sobald ein Meditierender sich anstrengt, es besonders gut zu machen, er sich z.B. stark bemüht, besonders lange keine abschweifenden Gedanken zu haben oder der Beste im Meditieren zu werden, wird der Ich-Fokus des Hirns sofort wieder angeschaltet. Der ständige Fokus auf das Selbst ist anstrengend! Das ist das Paradox der Meditation: Es geht tatsächlich um das entspannte, aber wache und neugierige Sein, und nicht um ein bemühtes oder erzwungenes Tun, das auf ein Ergebnis ausgerichtet ist.

Oft weiß ich gar nicht, wie ich mich in einer Situation fühle, bis ich in der Meditation, in dem von äußeren Ablenkungen zurückgezogenen Raum, einmal richtig hingehört oder besser gesagt „hingefühlt“ habe.

### Vertiefende Perspektiven

In der Meditation lernen wir, Erfahrung einfach wahrzunehmen, wie etwa Geräusche zu hören, ohne sofort in das Beurteilen und Bewerten zu verfallen. Somit kann die momentane Erfahrung einfach durch uns hindurchfließen – entstehen, da sein, vergehen –, ohne dass innerlich zusätzliche Verwirbelungen und Strudel durch Bedeutung und Interpretation entstehen müssen.

Ich erinnere mich an eine Meditationsklasse in Los Angeles. Während ich eine Meditation anleitete, gab es plötzlich ein kleines Erdbeben. Es war nur ein leichtes Schütteln des Bodens, das ich neugierig wahrnahm. Ich fügte dann einfach in meine Anleitung ein: „Jetzt vielleicht die Bewegungen des Bodens wahrnehmen.“ Dabei öffnete ich natürlich kurz meine Augen, um sicherzustellen, dass meine Kursteilnehmer ok waren – sie waren es. Wie man sich denken kann, brachte das im Anschluss eine sehr lebhaft diskutierte Diskussion über automatische Muster und eingebildete oder tatsächliche Gefahren mit sich.

Es gibt noch weitere erstaunliche Forschungsergebnisse: Brewer und sein Team fanden heraus, dass wenn man Meditierende mit einiger Erfahrung bittet, neugierig die Atem-

empfindungen wahrzunehmen und außerdem auf positive Gefühle wie Interesse, Erstaunen und Freude zu achten, sich das entspannte, freundvolle Ankommen im Hier und Jetzt noch vertieft.

Aber was mache ich, wenn in mir weit und breit keine positiven Geisteszustände zu finden sind? Wenn ich ärgerlich bin oder rastlos oder einfach nur von grauenvoller Langeweile überkommen? Gar kein Problem! Dann nehmen Sie eben genau das mit Neugier unter die Lupe und schauen, was passiert. Hilfreiche Fragen sind dann: Wie äußert sich Langeweile? Wo spüre ich sie im Körper? Was passiert mit Langeweile, wenn ich sie eine Weile mit freundlicher Neugier beobachte, anstatt mich nur über sie zu ärgern und zu versuchen, sie loszuwerden?

### Wohllollen, Selbstmitgefühl, Dankbarkeit

Wir können auch noch andere Geistesqualitäten in unsere Meditationspraxis einladen. *Metta*, die Praxis der Liebenden Güte oder des Wohllollens, sollte meiner Ansicht nach zu jeder Meditationspraxis gehören. Sie können z.B. Ihre tägliche Meditation mit ein paar Minuten Freundlichkeit und guten Wünschen für eine geliebte Person und sich selbst beginnen

und am Ende mit *Metta* für alle Lebewesen abschließen. Dieses Einbetten der Achtsamkeitspraxis in Freundlichkeit und Verbundenheit kann die gesamte Praxis emotional „aufwärmen“ und sie uns inniger und lebendiger erfahren lassen.

Genauso kann Selbstmitgefühl ein Wundermittel für mehr Lebendigkeit und Freude in der Meditation sein. Den eigenen Schmerz mit Freundlichkeit wahr- und anzunehmen hilft, mit holprigen Strecken in der Meditationspraxis (und im Leben!) besser zurechtzukommen.

Eine andere wunderbare Praxis für die Belebung der Meditation ist Dankbarkeit. Bruder David Steindl-Rast erinnert uns daran, dass es nicht Glück ist, das uns dankbar macht, sondern dass Dankbarkeit an sich glücklich macht. Dankbarkeit kann als tägliche Reflexion, etwa am Ende des Tages oder eben auch zu Beginn oder Ende der Meditation, praktiziert werden. Wofür bin ich heute oder gerade in diesem Moment dankbar? Wie und wo im Körper ist Dankbarkeit spürbar?

Wie alle positiven Geisteszustände können wir Dankbarkeit nicht erzwingen. Wenn der Geist verschlossen ist und schlechte Laune und Zynismus vorherrschen – wir alle haben diese Tage –, dann

müssen wir uns nicht schlecht fühlen. Dann praktizieren wir nicht-verurteilende Wahrnehmung und verlassen uns auf unser Wissen, dass auch diese Geisteszustände vorübergehen.

### Lauschen in Hingabe

Meditation kann auch als eine Art des inneren Zuhörens praktiziert werden. Ich lausche mit Hingabe nach innen, höre mir mit Wohlwollen und Neugier selbst zu. Was bewegt mich wirklich? Was hat mich berührt oder verletzt? Was ist jetzt wichtig? Diese Fragen beantworten sich oft nicht so leicht im Trubel des Alltags. Oft weiß ich gar nicht, wie ich mich in einer Situation fühle, bis ich in der Meditation, in dem von äußeren Ablenkungen zurückgezogenen Raum, einmal richtig hingehört oder besser gesagt „hingefühlt“ habe. Diese Art des tiefen Zuhörens sollten wir auch anderen schenken, aber ganz besonders uns selbst.

Mutter Teresa wurde einmal in einem Interview gefragt, was sie denn in ihren Gebeten sagen würde. Sie antwortete: „Ich sage nichts, ich höre einfach zu.“ Darauf fragte der Reporter: „Was sagt Gott denn?“ Ihre Antwort war: „Er sagt gar nichts. Er hört auch nur zu.“ Und dann fügte sie hinzu: „Und wenn Sie das nicht verstehen, dann kann ich Ihnen das auch nicht erklären.“ In der Meditation lassen sich durchaus Elemente des stillen Dialoges wiedererkennen, der sich auch in hingebungsvollem inneren

Lauschen äußern kann. Dies ganz bewusst in die Meditation einzubringen, kann sehr bereichernd sein.

### Rahmenbedingungen

Auch die äußeren Umstände unserer Meditationspraxis sind wichtig. Wo meditieren Sie? Habe Sie einen besonderen Ort, ein Plätzchen im Haus oder Ihrer Wohnung, die Ihre Liebe zur Praxis ausdrückt und Sie inspiriert? Vielleicht stimmt Sie das Lesen eines Gedichtes oder einer Passage in einem Buch auf die Meditation ein. Es kann auch bereichernd sein, immer wieder mal draußen in der Natur oder mit anderen zu meditieren und Aspekte der Praxis zu besprechen. Ebenso wirken regelmäßige Schweigezeiten, von ein paar Stunden bis zu mehrtägigen oder -wöchigen Retreats, oft Wunder für die Erneuerung und Erfrischung der eigenen Meditationspraxis.

Letztlich sollten Sie ganz persönlich für sich herausfinden, was Sie zu einer regelmäßigen Meditationspraxis inspiriert. Das wird sich im Laufe der Zeit immer wieder ändern, da auch Sie sich ja ändern. Wenn Meditation anfängt, sich trocken und freudlos anzufühlen, lohnt es sich, mit freundlicher Neugier auf die eigene Praxis als Ganzes zu schauen. Finden Sie für sich heraus, was Jon Kabat-Zinn meint, wenn er Meditation als einen „radikalen Akt der Liebe und von gesundem Menschenverstand“ bezeichnet.

Dr. Christiane Wolf ist Dharma-Lehrerin in der Vipassana-Tradition und MBSR-Ausbilderin. Ihre eigene Praxis begann vor über 25 Jahren. Seit 2003 lebt und arbeitet sie hauptsächlich in Los Angeles, wo sie Retreats und MBSR-Programme bei der Non-Profit-Organisation *InsightLA* leitet.

[www.christianewolf.com](http://www.christianewolf.com)