

Die Meditation als Übung und als Prozess

Seit Jahrtausenden gilt die Meditation als formelle Übung. Man setzt sich in einer bestimmten Haltung auf eine Unterlage, ein Kissen, eine Bank oder – wie früher – im Knie-Sitz auf seine Unterschenkel auf den Boden und stellt eine gezielte oder universelle Atemübung in den Vordergrund seines Bewusstseins. Man übt damit Kraft oder Achtsamkeit, im Kern: bei einer Sache, bei seiner Atemübung zu bleiben. Und dass, während Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, die im MBSR als Phänomene bekannt sind, einen immer wieder davon ablenken. Je beharrlicher man das formell übt, umso mehr wird daraus ein selbstregulativer Weg der Geistesberuhigung und der Geistesklarheit. In allen Traditionen kennt man die Meditation als Körperübung, um Fähigkeiten zu entwickeln, die man nur dann annehmen kann, wenn Körper und Geist an einem Strang ziehen – also verbunden sind. Mittlerweile ist in vielen Studien nachgewiesen: Wer meditiert, lebt gesünder!

Unser neues Jahrtausend bringt neue Herausforderungen mit sich, die es so in der Evolution noch nicht gab. Eine Taktung des alltäglichen Lebens, die höher ist als die Taktung der Menschen. Aus Stress, in der Evolution gekennzeichnet als kurzzeitige, zu überwindende Not, ist ein Dauerstress und damit Dauer-Not im Körper geworden. Die Hormone, die dafür zuständig sind, im wesentlichen Cortisol und Adrenalin fließen dauerhaft durch unsere Adern – mit weitreichenden Folgen. Diese Notsituation führt die Menschen in einen Zustand, der gewissermaßen das Gegenteil von Achtsamkeit und Wahrnehmungsvielfalt ist Denn Cortisol und Adrenalin schaltet die vier Hormone, die für eine breite >Wahrnehmung oberhalb des Denkens liegt, einfach ab!

Für Führungskräfte führt das zu einer bizarren Wahl: Wer ist schneller – die Hektik des Alltags oder kann ich noch „dagegen“ an meditieren. Kann ich mich durch regelmäßige Meditation allein in der Mitte meines Körpers halten oder sind die Fliehkräfte zu stark? Wir erleben mehr als früher, dass der Alltag und die damit verbundene gleichbleibend und dauerhaft hohe Taktung der Anforderungen nach einer bestimmten Zeit deutlich stärker wirken, als es die Sitz-Meditation zu regulieren vermag.

Natürlich nicht bei Jedem! Wer die Meditation fest und täglich in seinem Tag verankert hat, der hat eine hohe Gewähr, mit seinem Körper feinspürig verbunden zu bleiben.

In der Leadership-Meditation regen wir dazu an, vor der Meditation hinein zu spüren in den Körper, welche Übung es braucht: Herzfokussierte Meditation (in Verbindung sein) oder Harafokussierte, also den Unterbauch ansteuernde Atmung (in seiner Kraft sein). Ferner die Option, eine bestimmte Qualität, die es braucht von sich ausgehen zu lassen, zum Beispiel Mut, Freude oder Dankbarkeit.

Getragen ist diese Art Meditation von den Erkenntnissen der jungen Wissenschaften. Zum Beispiel werden in der Medizin die Wirkstoffe heutzutage wesentlich feiner auf die Ursachen abgestimmt. Bildhaft formuliert: Kein Schuss mit der Schrotflinte, sondern aufgrund gezielter Analyse vorher.

Die Wissenschaften dahinter formieren sich erst seit einigen Jahren. Der Reduktionismus, der uns viele Jahrhunderte geleitet hat, weicht nun einem Holismus und damit einer Sichtweise, die zunächst das Große und Ganze im Blick zu halten versucht. Dr. Christina Kessler forscht darüber seit über 30 Jahren. Eine wertvolle Sammlung von Wissenschaftlern, die momentan damit führend sind bietet das Buch „Bewusstsein“ – Grundlagen, Anwendungen und Entwicklung. Christina Kessler findet man dort mit ihrem grundlegenden Ansatz ab Seite 51.

Kern ihrer Arbeit ist das verbindende Atmen und der von ihr entwickelte universelle Prozess. Man könnte sagen: Bei Anwendung des universell wirkenden Prozesses bleibt man wachsam und mit sich verbunden – durch das verbindende Atmen.

In der Wirkung erleben alle unsere Seminarteilnehmer und Coachees den natürlichen universellen Prozess im verbundenen Atmen. Alles um uns herum in Mutter Natur funktioniert so, wie man es in diesem Prozess erlebt! Warum sollen nicht auch wir Menschen uns daran stärker ausrichten? Grundsätzlich gilt: Jede achtsame Übung zahlt auf das Konto Vitalität ein. Die formelle Meditation, jede achtsame Körperarbeit oder der Bodyscan. Allesamt Projekte, die man in seinem Tag plant und die einen Anfang und Ende haben.

Demgegenüber ist die informelle Atemübung ein im Alltag integrierter Prozess. In unserer Erfahrung ist die Dosis, die der Körper an Kraft und Energie durch diese steten informellen Impulse bekommt, deutlich höher als in der Meditation. Der generelle Unterschied: Man arbeitet sich nicht wieder in die Körpermitte hinein, die man vorher verlassen hat. Man achtet darauf, dass man gar nicht erst aus der Körpermitte herausfällt, sobald man es „achtsam“ bemerkt.

Der Ablauf des dahinter liegenden Prozesses ist denkbar einfach. Gleichsam wirkt er vernetzt auf allen körperlich-geistigen Ebenen sehr komplex:

- **Schritt 0**
In einer sich im Alltag ungut anfühlenden Situationen ein mit sich selbst vereinbartes **Codewort** aktivieren – zur Ingangsetzung einer Achtsamkeitspraxis – meist einer informellen Übung. Dann ab diesem achtsamen Zeitpunkt etwas anders machen, als zuvor. Den Atem als Anker spüren ist der Ausgangspunkt des universellen Prozesses
- **Schritt 1**
= Vorbehaltloses und möglichst bewertungsfreies **Hinschauen** oder sammeln, was gerade an Phänomenen wahrgenommen wird
- **Schritt 2**
= Nach Innen gehen, sich anbinden, das Wahrgenommene im **Innen erspüren** (fühlen, wie sich das JETZT gerade hier in diesem Moment anfühlt
- **Schritt 3**
= Synthese aus Denken und Fühlen bilden: Das runde herzfokussierte „Durchatmen“ zum Erkennen der eigentlichen Ursache des Unmuts beginnen und die Situation transformieren. Eine Herzensqualität, die einem in den Sinn kommt, auswählen, z.B. Klarheit, Mut oder Freude. Etwas einbinden, das ergänzt, was es gemäß Eurer Wahrnehmung gerade braucht.
- **Schritt 4**
= **Im Außen mit diesem neuen Wissen und mit neuer Perspektive handeln.** – bevor man dann wieder ... vorbehaltlos hinschaut, und dann geht der Prozess immer weiter

Dieser Prozess wird zu einem stabilen Weg, je öfter man das macht. Der Körper lernt sehr schnell, etwas, was ihm wohltut und hilft, zu integrieren.