

## Meditieren wir uns um Kopf & Kragen?

Jüngst berichtete das Politmagazin „Der Spiegel“ über Meditation und die segensreiche Kraft dieser fernöstlichen Technik. Hier geht es aber nicht darum, die neuesten Erkenntnisse aus Medizin und Hirnforschung aufzuzählen, die für tibetische Mönche eine größere Aktivität im linken Stirnhirnlappen und verstärkte Gamma-Wellen im EEG belegen. Vielmehr geht es um die Geschenke der Meditation im (Berufs)alltag. Gerade die mehr technikorientierte Wissenschaft kann von ihrer potentiellen Innovationskraft profitiert. Nicht um weltabgewandtes Tun oder Sein soll es also gehen, sondern um alltagstaugliche Meditation für Einsteiger.

– Geben Sie diese Ausgabe gerne weiter. Haben Sie einmal keine Lust mehr, dieses Blatt zu lesen, schicken Sie mir einfach eine kurze Nachricht. Dann drücke ich die Löschtaste!

Herzlichst Ihre Karin Warncke (Achtung: Literatur/Quellen zum Thema s. Anhang)

## Meditation – Was ist das?

Meditation öffnet die Türen zu einer feineren und erweiterten Wahrnehmung. Sie ist eine Praxis der bewussten Selbstbeobachtung, die stets mit einfachen Körpererfahrungen und Sinneseindrücken wie Hören, Sitzen, Gehen und Atmen beginnt. In späteren Phasen folgt die Wahrnehmung von Gefühle und Gedanken. Meditation hilft uns, uns zu sammeln oder uns und Andere urteilsloser wahrzunehmen, weil nicht fortwährend eine Vielzahl von oft widersprüchlichen Impulsen und Ge-

danken in uns vorüberziehen, die uns die Welt in Gut und Böse einteilen lassen. Meditation stellt Distanz zu unseren Gefühlen her. Die Grenzen zwischen uns und unserer Umwelt werden mit zunehmender Meditationspraxis jedoch fließender. Wir fühlen uns verbundener, so dass Bewertungen an Bedeutung verlieren. Wir werden weit-sichtiger. Im Innehalten überprüfen wir unsere Vermutungen und handeln immer weniger voreilig und nur auf Knopfdruck.

## Autopilot – Wer behält den Überblick?

Wer kennt das nicht? Innerlich sind wir fast nie zu Hause. Während wir Autofahren oder sonstige Dinge tun, sind wir mit unseren Gedanken woanders. Die Affen sind los – in der Vergangenheit, in der Zukunft, und wir machen uns unnötig Sorgen. Wenn unser „Autopilot“ aber versagt, das Vehikel nicht mehr vernünftig gesteuert werden kann, dann richten wir Schaden an. Wir treffen Fehlentscheidungen – am Arbeitsplatz oder in der Familie. In Krisen und Auseinandersetzungen verhalten wir uns dann manchmal wie Vierjährige, die sich in der Sandkiste ihre Schaufeln über den Kopf ziehen. Der Verstand taugt eben nichts, wenn er nicht durch ein waches Bewusstsein gesteuert wird. Die Praxis der Meditation erleich-

tert das Hinschauen und das anzuschauen „was ist“, ohne die Einmischung der Gedanken. Wenn das Geschnatter im Kopf langsam nachlässt, dann wachsen wir über das automatische Funktionieren konditionierter Reaktionsmuster hinaus. Wir sind in der Lage verantwortlichere Entscheidungen treffen. Wer zudem im gegenwärtigen Moment voll präsent ist, nimmt nicht nur wahr, was ihm sonst entgeht. Er wird auch von anderen stärker wahrgenommen. Denn wer sich gedanklich in Vergangenheit oder Zukunft bewegt, entfernt sich vom Geschehen im Hier und Jetzt und reduziert sich selbst im schlimmsten Fall auf seine körperliche Anwesenheit.

## Technik, Innovation, Wissenschaft & Meditation – Passt das zusammen?

Obwohl wir gerade durch Ausprobieren und Fehlermachen am meisten lernen, orientiert sich unser Verstand gerne an Erfahrungen und Glaubenssätzen, die sich im Laufe unseres Lebens in uns angesammelt haben. Auch der Wissenschaftler sieht je nach Versuchs- und Messanordnung nur einen Ausschnitt der Natur, und kein Phänomen ist eines, bevor es entdeckt wird. Die Realität hängt also vom Experiment ab. Das Unbekannte, was unsere menschlichen Sinne nicht so einfach wahrnehmen können, ist aber genauso Realität. Hätte Julius Oppenheimer

dem „Desaster Atombombe“ entgegengesehen, was hätte er dann getan? Offenbar fehlt uns der Weitblick für größere Zusammenhänge, so dass wissenschaftliche Durchbrüche die Erde von vielen Vorgängen ihrer eigenen Natur abkoppeln. Wissenschaft und Technik – das Machbare – ist der inneren Entwicklung des Menschen oft weit voraus und damit seiner Kontrolle entzogen, so dass die Folgen des Handelns erst Jahrzehnte später spürbar werden. Die Verbindung der äußeren Wissenschaft der Materie mit bewusstseinsfördernden Meditationstechniken scheint ein

Schlüssel, um intelligenter, kreativer und verantwortlicher zu handeln, denn die „wilden Erdbeeren“ finden wir eben nicht, wenn wir uns angespannt mit Szenarien, Berechnungen, Prognosen beschäftigen. Bewusster und aufmerksamer fällt es uns leichter, die Dinge aus einem größeren Blickwinkel zu sehen. Wir machen weniger

Fehler, weil wir beide Seiten der Medaille erfassen. Das geht allerdings mit Konsequenzen für unser Handeln einher. Klarheit im Handeln kommt aber nur zustande, wenn jeder seine Verantwortung bejaht und diese nicht nur ein Lippenbekenntnis bleibt, weil Erziehung, Ideologie, Partei oder Religion unser Tun bestimmen.

### Wer bin ich eigentlich?

Unsere Aufmerksamkeit ist im Alltag ständig nach außen gerichtet. Ich nehme das Telefonklingeln wahr, nur nicht mich selbst. Ich bin pausenlos damit beschäftigt, den Erwartungen, die tatsächlich oder vermutlich an mich gestellt werden, nachzukommen. Wir leben im Außen und oft ist Geld der Maßstab unseres Erfolges. Doch existiert in uns überhaupt ein Ansporn, der unserem eigenen Wesen entspringt? Meditation ist Kunst des Alleinseins mit sich selbst, um das herauszufinden. Meditation hilft, wieder mit uns selbst in Kontakt zu kommen und erlaubt den forschenden Blick nach innen. Sie führt in die Stille und gibt dem Verstand eine Ruhepause. Selbstbeobachtung schärft das Bewusstsein, und ein bewusster Mensch überprüft seine Handlungen immer wieder neu. Er handelt nicht so oder so, weil er gestern auch so gehandelt hat. Bewusstsein entwickelt sich und wächst, wenn wir Dinge in Frage

stellen und hinter uns lassen, was wir zu wissen glauben. Wir werden bewusster, beginnen, die Welt anzuschauen – nicht durch unser Wissen sondern direkter. Wir hören gelassener zu, wägen ab und entscheiden dann. Wenn wir meditieren, verlieren wir unsere Unruhe und gewinnt Energie und Kraft. Auf der Reise in unser Innerstes treffen wir jedoch nicht sofort auf schöne Gefühle, sondern zunächst auf unbewusste Emotionen wie Wut, Angst, Hass. In der Meditation nehmen wir zudem verstärkt wahr, dass wir selbst andauernd die Persönlichkeit wechseln. Mal sind wir traurig, mal sind wir glücklich. Doch aus diesen Erlebnissen erwächst Mitgefühl für uns und gleichsam für andere. Wenn wir allerdings angestrengt meditieren „um-zu“ irgendwo anzukommen, dann verfehlen wir auf Dauer das Ziel.

### Meditation geht überall – Techniken für Einsteiger

Viele verbinden Meditation mit dem Dogma der Askese oder dem stillen Sitzen im angestregten Lotussitz. Doch schon das Lachen aus vollem Bauch heraus kann in den Zustand des Nichtdenkens führen. Denn es ist unmöglich, gleichzeitig zu denken und zu lachen. Es geht nicht darum, das Denken dauerhaft einzustellen, wie es manche traditionelle Meditierer anstreben. Allzu weltabgewandte Geistigkeit ließe die Vielfalt unseres Menschseins verkümmern. Gilt es doch gerade diese in unserem Leben voll zur Blüte zu bringen und unsere Persönlichkeitsanteile bewusst zu leben. Alltagstauglichkeit scheint also wie immer der goldene Mittelweg. Begnügen Sie sich am Anfang mit wenig. Schrauben Sie ihre Erwartungen herunter. Vor allem die aktiven Meditationen, (z. B. Osho-Kundalini) sind als Vorübung für gestresste Anfänger gut geeignet. Intensive körperliche Bewegungen (z. B. Ausschüttern, Tanzen) helfen Anspannungen zu entladen, bevor sie in die bewusstseinsweiternde Stille

leiten. Wenn man die Anspannung stark steigert, sehnen sich Körper & Geist nach Entspannung – Spannung als Mittel zum Zweck. Sogar das Reden kann als Vorübung zur stillen Meditation eingesetzt werden. „Gibberish“ ist eine einfache und sehr wirksame Methode, die auch am Arbeitsplatz ausprobiert werden kann. Machen Sie eine kurze Pause, 5 Minuten sind ein guter Anfang. Brabbeln Sie laut vor dich hin, artikulieren Sie lauter unsinnige Sätze oder Phantasieworte. Sitzen Sie danach ein paar Minuten still und genießen Sie die Leere im Kopf. Das Arbeiten wird Ihnen nun wieder leichter fallen. – Die sog. „Doppelte Wahrnehmung“ schenkt uns die Zeit, unsere Vermutungen über das im Außen Erlebte zu überprüfen: Lernen wir im Laufe einer längeren Meditationspraxis unsere Umwelt oder Mitmenschen und gleichzeitig uns selbst, unser Denken, Fühlen und Handeln, wahrzunehmen, dann reagieren wir in vielen Situationen nicht mehr automatisch.

#### Literatur/Quellen:

Elten, Jörg, Andrees: Karma und Karriere. Hamburg 1994.

Horn Dr., Klaus P.: Erleuchtung und Meisterschaft. Vom Sinn und Unsinn spiritueller Suche. Nieder-  
taufkirchen 2005.

Horn, Dr. Klaus P.: Spirituelles Coaching. Bewusstseinsentwicklung mit menschlichem Maß. Berlin  
2007.