

# Ich bin dann mal weg ...



*Ich bin dann mal weg. Nein, nicht auf dem Jakobsweg, obwohl das sicherlich auch schön wäre, aber so viel Zeit habe ich nicht. Ich gehe auf mein Sitzkissen. Meditieren. Vorher stelle ich das Telefon aus, schließe die Tür, stelle meine Schuhe davor zum Zeichen, dass ich nicht gestört werden will. Ich bin jetzt eben mal nicht online oder sonst irgendwie erreichbar. Diese Zeit gehört nur mir selbst.*

von Bettina Becher



Bettina Becher ist BenefitYoga®-Lehrerin/EUYT und Yogalehrerin BDY/EYU sowie BenefitYoga®-Therapeutin. Sie ist als Dozentin am Europäischen College für Yoga und Therapie tätig mit den Schwerpunkten BenefitYoga®-Therapie, Yoga-Philosophie und Ayurveda sowie als Heilpraktikerin in der Praxis für Naturheilkunde und Körpertherapien des Weg der Mitte.

Info und Kontakt unter  
Tel.: 030-813 10 40  
oder berlin@wegdermitte.de  
www.wegdermitte.de

Ich sitze aufrecht und stabil, ich entspanne, und dann beginne ich, meinen Atem zu beobachten. Der Atem vertieft sich von allein. Der Geist wird langsam ruhiger ... naja, nicht sofort. Tatsächlich ist es eher so: Der Geist fängt an, seine üblichen Alltagsgeschäfte abzuwickeln, erinnert mich daran, was ich alles noch nicht getan habe, hält mir vor, wo ich nicht richtig gehandelt habe, und listet auf, was alles noch zu tun ist. Sorry, mein Freund, ich meditiere jetzt. Du darfst warten. Ich vergesse deine Anliegen nicht, ich bin sogar dankbar, dass du mich erinnerst, und bin sicher, dass das alles noch da sein wird, wenn ich von meinem Kissen aufstehe. Nur: All das hat Zeit, seine eigene Zeit, und diese hier gehört mir. Genauer gesagt, sie gehört dem Wesentlichen in mir, wenn man mag, kann man auch sagen, der Seele oder dem göttlichen Kern. Nur, das liegt nicht jedem, also sagen wir: dem, was mich im Innersten ausmacht. Wo ich in Kontakt bin mit meinen wahren Bedürfnissen, dem, was mir wirklich wichtig ist, den innewohn-

nenden Fähigkeiten, auch denen, die ich noch nicht bewusst entdeckt habe, meinen kreativen Potenzialen – die ich dann umso besser nutzen und anwenden kann – anschließend. Zurück zur Meditationstechnik also...bis der Geist mit dem nächsten verlockenden Angebot kommt. Und irgendwann wird er tatsächlich ruhiger. Selbst wenn es einmal beim Hin und Her zwischen Konzentration und „ausschwärmenden“ Gedanken bleibt, sind Wahrnehmung und Denken danach klarer, ich bin „besser sortiert“, das heißt, es fällt leichter, Prioritäten angemessen zu setzen, ich fühle mich ausgeglichener und bin weniger stressanfällig.

## Erholsamer Reizentzug

Also tue ich es regelmäßig: Ich entziehe mich absichtlich der Flut an Reizen von außen, die sonst den ganzen Tag lang meine Sinne bestürmen. Was für eine Erleichterung, und wie erholsam! Ich weiß, nicht alle Menschen empfinden das so, für manche ist es schwer, anfänglich verunsichernd, wenn plötzlich nichts mehr

lingelt, piept oder leuchtet, wenn nicht ständiges Reagieren von einem gefordert wird und einen andererseits darin bestätigt, dass man ja sooo wichtig ist, denn dann ... begegnet man sich selbst. Und was soll man dann tun? Nichts tun? Wie geht denn das? Ganz ehrlich, das geht gar nicht, auch wenn manche das behaupten. So steht es auch schon in den alten Schriften: „Auch durch Nicht-Handeln handeln wir.“ Etwas nicht zu tun, ist ebenfalls eine Aussage uns und der Welt gegenüber. Also tut man doch etwas, man hat sich entschieden zu sitzen, hält sich aufrecht, der Geist ist sowieso aktiv und wird mit dem Denken nicht einfach aufhören – man kann ihm jedoch dabei zuschauen, wenn man ein wenig Distanz zu seinem Alltagsgeplapper gewinnt. Er bekommt also etwas zu tun, und das ist die Meditationstechnik, die ich anwende – zum Beispiel die Konzentration auf den Atem, den natürlichen Atemfluss wohl gemerkt. Das ist im BenefitYoga ein zentraler Aspekt, hier übt man die Beobachtung des Atems, ohne ihn zu be-

einflussen. Das Wunderbare daran ist, dass man das immer und überall tun kann: bei der Yoga-Praxis auf der Matte, in den Asana-Stunden, bei der Entspannungsübung, aber darüber hinaus auch im Alltag, bei praktischen Tätigkeiten.

## Konzentration auf den Moment

Durch die Konzentration auf eine Sache, und das ist das Prinzip der Meditation, unabhängig von der Form, kann eine meditative Qualität auch im Alltag entstehen. Besonders gut geeignet, um dies zu erproben oder zu üben, sind einfache körperliche Tätigkeiten wie putzen, fegen, bügeln, eine Wand streichen, das Einnehmen einer Mahlzeit oder schlicht das Gehen. Es geht speziell gut bei allem, was einen Rhythmus hat, doch auch Geschirr spülen und abtrocknen, selbst ein Gespräch mit jemandem, wenn das Umfeld es ermöglicht, sind wunderbare Übungsfelder. Nicht geeignet sind allerdings das Autofahren oder Bedienen von Maschinen oder andere Situationen, die potenziell gefährlich sein könnten.

Erforderlich ist dafür, ganz bei der Sache zu sein, die Gedanken immer wieder zurückzuführen in den gegenwärtigen Moment und zu dieser Tätigkeit, den Atem zu spüren, wenn wir darin geübt sind bzw. fähig, ihn in seinem natürlichen Verlauf zu belassen, und da hinein zu entspannen. Im Yoga ist das ein Aspekt des Karma Yoga – eine Jahrtausende alte Tradition. Viele handwerkliche Tätigkeiten laden dazu ein; es hat seine Gründe, dass zum Beispiel im Sufismus traditionell handwerkliche und innerliche Meisterschaft gemeinsam unterrichtet und erworben wurden.

Sehr wertvoll ist die Praxis des meditativen Handelns bei Tätigkeiten, während deren man Menschen aufmerksam zuhört oder sie berührt, etwa wenn man pflegerisch tätig ist oder Massagen gibt. Bei intellektuellen Aktivitäten kann die Erweiterung darin liegen, sich immer wieder seines Körpers und seines Atems zu erinnern, vielleicht einen gezielten Atemzug zu nehmen oder sich der Umgebung bewusst zu werden. Das ist keine Ablenkung, sondern eine Wahrnehmung des Eingebettet-Seins der Tätigkeit in einen umfassenderen Kontext. Der Geist wird es danken, er wird konzentrierter und frischer sein und offener für ungewöhnliche und unerwartete Lösungen. Was auch immer wir tun, es wird weniger erschöpfend sein, denn es gibt einen Rückfluss der Wahrnehmung zu uns selbst hin, statt dass wir uns vollkommen im äußeren Handeln verlieren.

## Zeit, die ich mir selbst schenke

Das alles motiviert dazu, sich Zeit für Meditation zu nehmen in dem Bewusstsein, dass das

nicht Zeit ist, die mir für etwas anderes fehlt, sondern Zeit, die ich mir selbst schenke, und dass ich danach umso effektiver entscheiden und handeln werde. Ich bin „mehr da“ als zuvor, aufmerksamer und präsenter, wenn ich mich zunächst für eine bestimmte Zeit herausziehe. Das ist meine Erfahrung und die vieler anderer Meditierender. Ich möchte mein Leben von innen nach außen leben, aus meiner Mitte heraus, und nicht von den Umständen getrieben. Letztlich geht es um Freiheit, wie im Yoga überhaupt, wie im Buddhismus und im Zen, welcher Art auch immer die Meditationsform ist, die man praktiziert.

Meditation ist ein integraler Bestandteil des Hatha Yoga – seine höchste Disziplin. Die Arbeit mit dem Körper, den Asanas (Haltungen), Karanas (Bewegungsabläufen) und anderen Elementen dient auf einer Ebene dazu, den Menschen gesund und fit zu halten, ihre ursprüngliche Aufgabe ist es jedoch, ihn auf die Meditationspraxis vorzubereiten: körperliches Gleichgewicht herzustellen und die physiologische Homöostase der Körperfunktionen zu erhalten oder zu verbessern. Unter anderem werden alle Teile des Nervensystems angesprochen, indem man die Propriozeption (die Wahrnehmung von Körperbewegung und -lage im Raum) und Bewegungskoordination schult (das sensorisch-sensible und motorische Nervensystem), das vegetative Nervensystem in Balance bringt und die Konzentration stärkt (zentrales Nervensystem), die für die Meditation unabdingbare Voraussetzung ist.

## Vorbereitung

Allein das stille Sitzen braucht gute Vorbereitung für die Gelenke, die Aufrichtung der Wirbelsäule, die Entspannung des Schultergürtels – sonst ist man nur mit dem Körper beschäftigt, weil es unkomfortabel ist oder der Atem nicht frei fließt, wenn man in sich zusammensinkt. Dazu gleich noch eines: Den Lotossitz zu beherrschen oder überhaupt das Sitzen auf dem Boden ist nicht notwendig; ein Sitzbänkchen oder ein Stuhl sind genau so gut wie das vorgenannte Kissen. Entscheidend ist die Stabilität der Sitzhaltung.

In anderen spirituellen Disziplinen, bei denen Meditation praktiziert wird, gibt es ebenfalls vorbereitende und hinführende Praktiken dafür. Eine Möglichkeit ist körperliches Arbeiten in gesammelter Geisteshaltung, das heißt, man übt die Konzentration auf die Tätigkeit an sich oder einen Teilaspekt davon. Man kann sich zum Beispiel ganz auf das Konzentrieren, was die Hände gerade tun. Wenn man einmal versucht, das zu tun, stellt sich schnell heraus, dass die Gedanken nicht lange bei der Sache bleiben. Schon bin ich in Gedanken bei den

Dingen, die danach zu tun sind, dem, was kurz vorher geschah, bei dem, was ich das letzte Mal getan habe, als ich diese Tätigkeit ausführte, oder ganz woanders. Versuchen Sie es selbst! Wie lang ist Ihre Aufmerksamkeitsspanne im Alltag? Wie lange können Sie jemandem zuhören, ohne dass die Gedanken abschweifen, fortgetragen von einer Assoziation zu dem, was bereits gesagt wurde, Ihren eigenen Körperempfindungen oder emotionalen Reaktionen, einem Geräusch oder irgendeinem anderer Reiz aus der Umgebung?

Für manche Menschen und zu manchen Zeiten ist Meditation im Alltag, in Bewegung bzw. körperliche Arbeit verbunden mit dieser Schulung der Aufmerksamkeit sogar die bessere Alternative, zum Beispiel, wenn sie sonst nur mentale Tätigkeiten ausführen oder wenn sie schnell abgelenkt oder orientierungslos sind (im Ayurveda spricht man hier von erhöhten Vata-Zuständen). Es gibt, und das wird häufig vernachlässigt, also durchaus auch Kontraindikationen für die klassische Meditation im Sinne des stillen Sitzens. Dann ist etwa Gartenarbeit, auf meditative Art und Weise ausgeführt, günstiger und ein echtes Heilmittel. So, der Text ist fertig. Gut. Dann bin ich mal weg. ☺



SAHAJA  
YOGA  
meditation

die kostenfreie Meditation,  
die Dich zu Deinem eigenen Guru macht.

berlinmeditation.de