



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Zu diesem Buch

Manchmal gehen wir einen meditativen Weg mit Freude und Zuversicht. Und manchmal scheint nichts mehr zu funktionieren. Hindernisse und Krisen gehören zu diesem Weg, denn der Weg verläuft mitten im Leben. Die bekannte langjährige Meditationslehrerin Sylvia Wetzel kennt diese Schwierigkeiten – auch aus der eigenen Erfahrung. Hier geht sie ausführlich auf typische Erwartungen, Hindernisse und Fallen ein und schlägt passende »Heilmittel« und Übungen vor, durch welche die Krisen überwunden werden können. Das Buch gliedert sich in die drei Hauptphasen eines meditativen Weges: dem Anfangen, dem Dranbleiben und dem Erwachsenwerden. Unter diesen Stichworten werden die unterschiedlichen Stolpersteine und die dann passenden Überlegungen und Übungen dargestellt. Sammlung, Einsicht und Hingabe als Annäherungsziele eines meditativen Weges können so im Blick behalten werden.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Sylvia Wetzel

Meditieren – aber wie?

Krisen in der Meditation überwinden

Klett-Cotta

Leben Lernen 294



Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2018 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © Nayomie/istock

Gesetzt aus der Documenta von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-89221-5

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Einführung.....	7
I Anfangen	13
1 Meditation: Chancen, Risiken und Nebenwirkungen	14
2 Aller Anfang ist schwer – und faszinierend	22
3 Stolpersteine und Heilmittel	28
II Dranbleiben	41
4 Bemerkten, was geschieht, und erinnern, was heilt	43
5 Hindernisse und Heilmittel	48
6 Schöne Erfahrungen, Schuld und Angst	57
7 Optimisten leben länger. Teil 1: Drei Chancen	68
8 Optimisten leben länger. Teil 2: Vier Chancen	76
III Erwachsen werden	85
9 Ich will verstehen	86
10 Was will ich wirklich?.....	97
11 Muße und Zuversicht	110
12 Alle Übungen auf einen Blick	117

Anhang	129
Ausführliches Inhaltsverzeichnis	130
Buddhistische Fachbegriffe u. a.	132
Leseempfehlungen	140
Sylvia Wetzel in der edition tara libre	142
Zur Autorin	143
Informationen zum Buddhismus	144

Einführung

Manchmal gehen wir einen meditativen Weg mit Freude und Zuversicht. Und manchmal scheint nichts mehr zu funktionieren. Doch Hindernisse und Krisen gehören zum Weg, denn der Weg findet mitten im Leben statt, nicht an einem besonderen und heiligen Ort. Welche Hindernisse und Krisen kennen wir? Was hat uns geholfen, sie zu überstehen, ohne zu resignieren oder zu verzweifeln? Ich will in diesem Buch typische Erwartungen, Hindernisse und Fallen auf dem Weg beschreiben und einige Krisen, auch aus eigener Erfahrung. Und ich werde Überlegungen und Übungen vorschlagen, wie wir unseren je eigenen Weg auch in Zeiten der Langeweile und Lustlosigkeit, bei innerem Druck und Enttäuschung, trotz Desorientierung und Zweifel immer wieder finden und gehen können.

Ich möchte Erwartungen, Hindernisse und Schwierigkeiten und die entsprechenden Heilmittel beschreiben, die wir erleben, wenn wir *anfangen*, *dranbleiben* und *erwachsen werden*. Jeder Phase ist einer der drei Teile des Buches gewidmet. Das Motto dieses Buches ist Vielfalt, denn Menschen sind verschieden, und jeder Weg ist anders. Es gibt unterschiedliche Meditationsübungen, und wir stehen auch nicht alle am gleichen Punkt mit unseren meditativen Erfahrungen. Deshalb stelle ich kein lineares Stufenprogramm vor, sondern bespreche unter den drei Stichworten unterschiedliche Ansätze. Ich weise immer wieder darauf hin, dass und wie die gleichen Übungen und Überlegungen in unterschiedlichen Phasen unseres Lebens und Übens Unterschiedliches in uns auslösen können und dann auch ein anderes Vorgehen nahelegen.

Meditative Übungen kann man in drei Gruppen einteilen, je nachdem, was ihr spezielles Ziel und ihre Funktion ist: Sammlung, Ein-

sicht, Hingabe. *Konzentrierte* Übungen fördern die Sammlung, und sie beruhigen und entspannen – für eine kleine Weile. Sie sind das Herz des ersten Teils. *Thematische* Übungen fördern unsere Einsicht, denn sie sind ein Raum, in dem wir Erfahrungen tiefer verstehen, annehmen und verarbeiten lernen.

Sammlung beruhigt vor allem körperlich, aber auch unsere Gefühle und Gedanken. Verstehen beruhigt noch tiefer, denn wenn wir Erfahrungen in einen größeren Zusammenhang einordnen und ihnen einen Sinn geben können, sind sie leichter anzunehmen und dann auch besser zu verarbeiten. Beide Ansätze haben auch mit Hingabe zu tun, denn ohne ein bisschen Hingabe können wir uns nicht auf eine Sache ausrichten und Sammlung entdecken, und begriffliches Verstehen verwandelt sich erst dann in tiefe Einsicht, wenn wir das, was wir verstanden haben, immer und immer wieder mit Hingabe und Interesse im Herzen bewegen.

Ich möchte hier noch kurz auf eine große Falle und Sackgasse hinweisen: das Pochen auf die Zauberformel der authentischen Erfahrung als Königsweg aus dem Gefängnis des rationalen Denkens, das uns doch nur in alten Gewohnheiten festhält. Dieser angebliche Ausweg ist kein Ausweg, sondern eine Sackgasse, denn wir machen alle genug Erfahrungen. Ob sie unser Herz öffnen und den Geist klären, hängt allerdings sehr von unseren Ansichten und Einstellungen und von unserer Interpretation ab. Es geht nicht darum, nicht mehr zu denken, denn das wäre eine Katastrophe, die unser Überleben gefährdet, sondern darum, unsere Gedanken und Vorstellungen, Erwartungen und Ängste zu bemerken, zu verstehen und zu überprüfen. Und dabei können uns konzentrierte und thematische Meditationen unterstützen.

Sammlung und Einsicht tun gut und nehmen Druck aus unserem Leben, aber erst durch Hingabe an das, was größer ist als unser Verstand, entdecken wir eine neue Art von Zuversicht, ein Vertrauen auf die tiefe Weisheit in uns, jenseits von Worten und Begriffen. Thematische Übungen sind das Herz des zweiten Teils, und tiefe Einsicht, Hingabe und Vertrauen das Anliegen des dritten Teils. Ich schlage immer wieder kleine Übungen bzw. konkrete Überlegungen

und Fragen vor und gebe dann im letzten Kapitel einen Überblick über alle verwendeten buddhistischen Begriffe und Modelle und Hinweise auf weitere Übungen in meinen Büchern.

Einige Hindernisse betreffen vor allem Anfänger*innen auf dem Weg, andere Probleme tauchen erst auf, wenn wir schon jahrelang relativ regelmäßig üben, und wieder andere haben damit zu tun, dass man letztlich seinen eigenen Weg finden und spirituell erwachsen werden muss. Wann welche Hindernisse auftauchen, weiß man vorher nie, daher folgt das Buch eher dem Spiralmodell, und ich weise immer wieder auf Zusammenhänge zwischen unterschiedlichen Fragen und Problemen, Überlegungen und Übungen hin.

Ein letzter Punkt: Ich gehe davon aus, dass einige Hindernisse auf dem meditativen Weg *individuelle* Ursachen haben, die meisten Blockaden halte ich jedoch für *kulturell* bedingt. Seit der Aufklärung sind Vernunft und Freiheit unser großes Ideal, heutzutage leider meist in der Schrumpfvvariante des technischen und linearen Verstandes und des authentischen Ausdrucks aller Gefühle und Bedürfnisse. Bis zur Reformation galten Seelenfrieden und innere Ruhe als höchstes Glück, aber für die postmoderne Gesellschaft sind unaufhörliches Wachstum, Weiterentwicklung und Fortschritt das einzige Ziel. Ruhe, Innehalten oder gar Stillstand sind der große Schrecken unserer Zeit. (Konersmann 2015) Auch aus diesem Grund fällt es den meisten Menschen so schwer innezuhalten. Ohne innezuhalten können wir aber das, was wir mit dieser Unkultur des »immer schneller, weiter, mehr« in uns und in der Gesellschaft anrichten, nicht mehr beurteilen und auch keine neuen Visionen oder Gegenentwürfe zum Bestehenden entwickeln.

Je weniger Sinn wir im Leben finden, desto schneller eilen wir (Viktor Frankl) und desto eher fallen wir zurück auf alte und älteste Muster. Unruhe und Angst, Zeitdruck und Leistungsdenken verwandeln uns in Anhängsel technischer Geräte, die nur noch den reaktiven Modus der Anpassung kennen und nicht mehr wissen, was sie wollen. In diesem Kontext der Unruhe und Unsicherheit halte ich meditatives Innehalten für einen *revolutionären* Akt. Denn es beruhigt uns durch Sammlungübungen so weit, dass wir genauer

hinschauen können, und dieser klare Blick gibt uns den Mut, neue Wege auszuprobieren, zusammen mit anderen. Innehalten, Beruhigung und ein realistischer Blick auf uns selbst und die Welt schützen uns vor zweierlei Fallen: vor blindem Aktionismus, der immer nur mehr vom Selben produziert, und vor Weltflucht, dem Rückzug in eine private Idylle, meist auf Kosten anderer.

Ich werde mich in diesem Buch daher nicht auf individuelle Tipps beschränken, die uns helfen, unsere spezifischen Hindernisse und Blockaden für die Meditation zu erkennen und zu überwinden, sondern Meditation als revolutionäre Methode interpretieren, die uns Zugang zu einem klaren Blick auf uns selbst und unsere Kultur ermöglicht. Und das brauchen wir, wenn wir, aus Verantwortung für uns und andere, zu einer Welt beitragen wollen, in der unterschiedliche Menschen miteinander auskommen und über die gemeinsame Welt verhandeln wollen und können.

Wir begegnen Menschen aus unterschiedlichen Kulturen, und auch in Deutschland und Europa leben wir zwar alle in der gleichen Kalenderzeit, aber z.T. in unterschiedlichen Kulturzeiten. Das Gros der Menschen in Europa lebt geistig in der Vormoderne, orientiert sich an Sitte und Brauchtum und fühlt sich überfordert von der Globalisierung mit ihrer Betonung von Flexibilität, Mobilität und Universalität. Das scheint mir der Hauptgrund für die heftigen Auseinandersetzungen um Sinn und Zweck und Gestaltung Europas. Wenn wir in einer demokratischen Gesellschaft miteinander auskommen wollen, müssen wir uns durch Sammlung und Einsicht so weit beruhigen, dass wir uns zuhören und respektieren und einigermaßen vertrauen können. Das gilt für uns als Privatpersonen, aber auch für die Menschen, die uns als Politiker*innen vertreten sollen. Nur mit einer Haltung der relativen Ruhe und Klarheit können wir unser Bestes geben, das jeweils Beste unter den gegebenen inneren und äußeren Bedingungen. Zum eigenen Wohl und dem aller, so weit wie möglich.

Für die Leser*innen, die sich für buddhistische Konzepte interessieren und die angesprochenen Themen gerne vertiefen wollen, stelle ich im Anhang einige Begriffe und Modelle im Überblick vor

und weise auf meine Bücher hin, in denen ich die Themen ausführlicher bespreche, und auf Autor*innen, die mich bei meiner kulturellen Übersetzung buddhistischer Übungen inspirieren.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Menschen bedanken, von denen ich seit meiner Kindheit lerne, was wirklich wichtig ist im Leben. Vor allem bei meinen buddhistischen Lehrer*innen aus Asien und aus dem Westen, die mich durch ihr Leben, ihre Vorträge, Bücher und Hinweise inspirieren und auf viele Fallen des Weges hingewiesen haben, und bei den vielen klugen und weisen Menschen aus dem Westen, die mir den Reichtum der europäischen Philosophie und Psychologie, das Wissen aus Religionswissenschaft und Theologie erschlossen haben. Und bei all jenen, die ich in den letzten dreißig Jahren auf dem Weg der Meditation begleiten durfte, sowie bei meinen Kolleg*innen, mit denen ich mich über das Abenteuer der kulturellen Übersetzung des Buddhismus in unsere Kultur austauschen kann.

Ich gehe den Weg seit bald vierzig Jahren mit großer Freude und halte die Begegnung mit dem Buddhismus für das Beste, was mir in diesem Leben geschenkt wurde, neben der Gnade einer ziemlich glücklichen katholischen Kindheit in einer Großfamilie im liberalen und sinnfrohen Südbaden und einer Jugend in den goldenen Zeiten der späten 1960er- und frühen 1970er-Jahre.

Jütchendorf, Ostern 2017

Sylvia Wetzel

TEIL I

Anfangen

*Allem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.*

Hermann Hesse

KAPITEL 1

Meditation: Chancen, Risiken und Nebenwirkungen

Meditation ist »in«. Vor vierzig Jahren galt man als exotisch, wenn man regelmäßig meditierte, und vor zwanzig Jahren auch noch. Seit ein paar Jahren gibt es im britischen Unterhaus eine Gruppe Parlamentarier, die regelmäßig Achtsamkeit übt; Topsportler und Manager nehmen meditative Auszeiten; katholische Priester begleiten Führungskräfte bei Exerzitien in christlichen Klöstern, und evangelische Pfarrer*nnen unterrichten Zen-Meditation. Es gibt ein kaum überschaubares Angebot an Büchern über Meditation, christliche und buddhistische Meditationskurse für unterschiedliche Zielgruppen und noch vieles mehr auf dem bunten Markt der Esoterik und Wellness. Meditation ist »in«.

Seit Ende der 1970er-Jahre befasse ich mich »full-time« mit buddhistischer Meditation und gebe sie seit über dreißig Jahren in Kursen weiter. Daher werde ich in diesem Buch vor allem über Möglichkeiten und Grenzen, über Chancen, Risiken und Nebenwirkungen *buddhistischer* Meditationspraxis sprechen. Viele Menschen interessieren sich für Meditation, einige fangen damit an und hören schnell wieder auf, manche bleiben ein paar Jahre dabei, und eine wachsende Gruppe kann sich ein Leben ohne regelmäßige Meditation gar nicht mehr vorstellen. Können und sollen alle Menschen meditieren und, falls ja, warum und wie?

In diesem Kapitel möchte ich auf typische Fragen eingehen, die Menschen beschäftigen, die meditieren wollen oder es seit Längem tun. Sie können als Orientierung dienen – ob Sie gerade anfangen oder schon länger meditieren – und Ihnen vielleicht einige Enttäuschungen ersparen und hoffentlich Mut machen, mit Ge-

duld und Interesse auch dann dabei zu bleiben, wenn es schwierig wird.

Was ist Meditation?

Im weitesten Sinn bedeutet Meditation, wir machen uns »aktiv vertraut« mit etwas, was guttut und heilsam oder heilend ist, für uns und andere. So weit fasst der tibetische Buddhismus den Begriff der meditativen Übung, *goms*. Wenn wir nach Übungen suchen, die uns körperlich, seelisch und geistig heilen sollen, können wir alles tun, was ethisch vertretbar ist und niemanden schadet: singen, beten, still sitzen, meditativ gehen oder joggen, heilige Texte rezitieren, meditativ Tee kochen, Blumen stecken und kalligrafieren, Yoga üben oder uns mit einer asiatischen Kampf- und Bewegungskunst beschäftigen.

Im engeren Sinn kann man Meditationsübungen in drei Gruppen einteilen: Sammlung, Einsicht, Hingabe. Mit manchen Übungen lernen wir unsere Aufmerksamkeit auf eine Sache auszurichten, und so schulen wir unsere Konzentration und lernen, uns zu sammeln. *Sammlung* beruhigt, entspannt und – spart Energie. Wir schalten sozusagen um in einen Energiesparmodus, wenn wir uns für zehn, zwanzig Minuten einer Sache widmen. Das gelingt auch mit manchen Hobbys. Andere Übungen sind eher *aufdeckend*. Wir halten für zehn, zwanzig Minuten mithilfe einfacher Übungen inne und achten auf körperliche und emotionale Prozesse und auf Gedanken. Oder wir schauen uns eine angenehme oder unangenehme Erfahrung im Nachhinein in aller Ruhe und systematisch an und entdecken vielleicht, wie Auslöser bzw. Aufhänger, unsere aktuelle Verfassung, Erwartungen und alte Muster unsere Erfahrungen beeinflussen. In einer dritten Gruppe von Übungen lassen wir uns auf einen bestimmten Ablauf ein, den wir wertschätzen – Singen, Rezitieren, Imaginieren, eine meditative Bewegung usw. –, und wiederholen ihn so lange, bis wir eins werden mit dem Ablauf. Das ist *Hingabe*. Wie man bei diesen Übungen vorgeht, werde ich an Beispielen erläutern.

Können alle meditieren?

Es kommt darauf an, was man unter Meditation versteht. Wenn Sie eine Übung kennen, die Ihnen zusagt, können Sie sie ausprobieren. Im zweiten Kapitel stelle ich einige Grundübungen vor, die für viele gut als Einstieg in das regelmäßige Üben funktionieren. Eine Faustregel besagt: Wem es schwerfällt, sich zehn, zwanzig Minuten still hinzusetzen, sollte eher mit *Bewegungsübungen*, wie Gehmeditation oder Yoga, anfangen. Wer gerne still sitzt, findet vermutlich leicht Zugang zu einer schlichten Sammlungsübung wie der *Atemmeditation* oder dem stillen Sitzen. Wer gerne nachdenkt, kann angenehme oder unangenehme Erfahrungen mit gezielten Fragen genauer *erforschen*. Menschen, denen auch Meditation in Bewegung schwerfällt, empfehle ich, den Schwerpunkt auf ethisches Verhalten zu legen. Dazu mehr im zweiten Kapitel.

Braucht man eine Begleitung?

Einige einfache Übungen kann man aus Büchern lernen. Aber wie beim Klavierspielen oder beim Yoga empfiehlt es sich, irgendwann einen Kurs zu besuchen, in dem uns eine erfahrene Person bestimmte Übungen zeigt und mit der wir Fragen besprechen können. Man begegnet dort Menschen, die auch meditieren oder es lernen wollen, und häufig reicht schon ein kurzes Gespräch mit Gleichgesinnten, wenn Fragen auftauchen oder man keine Lust mehr hat, regelmäßig zu üben. Es unterstützt die Übung aber sehr, wenn man ab und zu, ein, zwei Mal im Jahr, mit einer kompetenten Person des Vertrauens über seine Übungen sprechen und Fragen stellen kann. Solange Sie keine geeignete Begleitung gefunden haben, empfehle ich Ihnen, sich zumindest mit einer Person, die auch meditiert, regelmäßig, d. h. ein, zwei Mal im Monat, auszutauschen. Dieses sogenannte Tandem-Prinzip, der regelmäßige Austausch zu zweit, lege ich allen Teilnehmer*innen meiner Kurse ans Herz, und die meisten finden ihn nach einiger Zeit unverzichtbar und sehr inspirierend.

Wie lang braucht das Gehirn, um sich neu einzustellen?

Einige Hirnforscher gehen davon aus, dass regelmäßiges Üben das Gehirn verändern kann. Das gilt für Klavierspielen, Joggen – und für Meditation. Allerdings muss man eine Übung oder einen neuen Ablauf etwa drei Monate lang regelmäßig durchführen, damit sie zu einer guten Gewohnheit wird. So sahen und sehen das auch meine Lehrer*innen und einige Kolleg*innen aus Asien und aus dem Westen, die sich nicht mit Hirnforschung beschäftigt haben. Sie empfehlen, ein paar Übungen auszuprobieren und dann eine, die passt, vier, fünf Monate lang vier bis fünf Mal die Woche auszuführen. Das stimmt mit meiner Erfahrung in der Begleitung von Menschen auf dem Weg der Meditation überein, und das rate ich auch Neulingen: »Macht die Übung, die euch inspiriert, drei, vier Monate lang vier, fünf Mal die Woche für zehn bis dreißig Minuten.« Dann bekommt man ein Gefühl für die Übung und erlebt Momente, in denen man weiß: »Jetzt stimmt es.«

Die Hirnforschung spricht von etwa 10 000 Stunden Praxis, die man braucht, um Experte auf einem Gebiet zu werden, und das gilt für Handwerk und Kunst, für Politik und Wissenschaft genauso wie für die Meditation. Aber auch das ist eine allgemeine Aussage, die nicht unbedingt für den Einzelfall zutrifft. Ich habe in den letzten knapp vierzig Jahren im Schnitt eine Stunde pro Tag meditiert und komme also auf rund 15 000 Stunden Meditationspraxis. Es gibt Tage, da »weiß« ich genau, was Meditation ist, und an manchen Tagen denke ich, langsam dämmert mir, worum es eigentlich geht. Jedes System ist nach oben hin offen. Ich kenne keine einzige Profi-Künstlerin, keinen Handwerker, keine Wissenschaftlerin und auch keine Buddhist*innen, die glauben, sie hätten »ausgelernt«. Sie alle wissen, dass unendlich viel mehr Erfahrungen möglich sind, und das ist wunderbar.

Was kann ich tun, wenn ich keine Lust zum Üben habe?

Zu Beginn inspiriert uns der Zauber des Anfangs, aber nach einer Weile lässt der Neuheitseffekt nach. Dann können uns nur Interesse und Entschlossenheit die Kraft zum Weitermachen geben. Beides hat mit unserer Motivation zu tun. Wer primär und möglichst schnell angenehme Gefühle – Ruhe, Frieden, Leichtigkeit usw. – sucht, wird nicht lange dabeibleiben, da solche Erfahrungen zwar möglich, aber nicht zu erzwingen sind.

Wir können von allem lernen, was wir seit Jahren mit Hingabe, und das heißt gerne, tun: wandern, joggen, singen, lesen, debattieren, fotografieren usw. Wir brauchen mindestens so viel Interesse an unseren inneren Prozessen, an der Dynamik von Ansichten und Einstellungen, reaktiven Emotionen und Verhaltensmustern wie an Beruf, Beziehungen und Hobbys. Die Klärung unserer Motive kann unsere Entschlossenheit stärken, aber meist brauchen wir in Zeiten des Zweifels und der Lustlosigkeit das Gespräch mit Menschen, die gerne und lange meditieren.

Wie stoppe ich den Machergeist?

Erwartungen sind das größte Hindernis auf dem meditativen Weg. Letztlich begreifen wir durch regelmäßiges Meditieren nämlich, dass wir *alle wesentlichen* Erfahrungen *nicht* erzwingen können: Liebe und Einsicht, Inspiration und Zuversicht, Freude und Leichtigkeit. Wir sind zwar grundsätzlich fähig zu solchen Erfahrungen und haben auch eine Ahnung davon, sonst könnten wir uns nicht nach ihnen sehnen. Da sie aber sehr komplex sind, braucht es viele Bedingungen zu ihrer Reifung, und wir kennen nie alle Faktoren und bekommen auch die, die wir kennen, nie völlig in den Griff. Meditieren folgt eher dem Rhythmus des organischen Wachsens in der Natur: Pflanzen und Tiere, Gärten und Menschen reifen in ihrem eigenen Rhythmus. Man kann manches Wachstum zwar mit viel

Energie und Aufwand etwas beschleunigen, aber letztlich muss man einfach dranbleiben und auf das Reifen vertrauen.

Der Machergeist nimmt von alleine und mühelos ab, wenn wir merken, dass es beim Meditieren nicht so sehr auf das *Ergebnis* ankommt, sondern auf den *Prozess* selbst. Es gibt viele Prozesse, die nicht besser werden, wenn man sie beschleunigt: essen, singen, tanzen, spielen, miteinander über wesentliche Dinge reden usw. Bei diesen Abläufen geht es immer um den Prozess, das Tun selbst, und nicht um das Ergebnis. Wenn es mehrere Bereiche in unserem Leben gibt, die uns interessieren und bei denen Beschleunigung keinen Sinn macht, entdecken wir auch das Geheimnis der Meditation. (Byung-Chul Han 2011) Wir tun diese Dinge einfach oder lassen sie geschehen. In Analogie zu sportlichen Wettkämpfen mit dem Motto »Dabei sein ist alles« könnte man sagen: »Da sein ist alles.« Darum geht es. Wenn wir »da sind«, vergessen wir den Machergeist, denn wir finden ihn belanglos.

Wann kann ich mit ersten Veränderungen rechnen?

Auch da kommt es darauf an, was man erwartet. Die *schlechte* Nachricht zuerst: Wir werden keine anderen Menschen. Unsere Biographie verschwindet nicht, auch wenn wir jahrzehntelang mit Hingabe meditieren. Auch werden uns mit Meditation nicht alle Menschen immer mögen, und es wird weiterhin Probleme geben. Wir können krank werden und leiden, wenn Dinge schief laufen. Wir bleiben Menschen in einer komplexen Welt, die wir nie völlig in den Griff bekommen. Und nun die *gute* Nachricht: Durch regelmäßiges Meditieren, am besten mit kompetenter Begleitung und im regelmäßigen Austausch lernen wir uns selbst besser kennen. Und wir lernen, das Beste aus unseren Bedingungen zu machen, den biographischen und kulturellen, politischen und sozialen. Viele meiner Kursteilnehmer*innen erzählen mir nach drei, vier Jahren beispielsweise: »Es gibt z. Zt. einige Baustellen in meinem Leben, die echt kein Zuckerschlecken sind, aber irgendwie geht es mir trotzdem gut.«

Wenn wir nach der Anfangsbegeisterung dranbleiben, können wir schon nach einem Jahr regelmäßiger Übung kleine Veränderungen erkennen: Wir können uns leichter entspannen, unsere Emotionen etwas besser regulieren, haben mehr Humor – und fühlen uns insgesamt stabiler. Das hat vor allem mit einem freundlicheren Blick auf uns und die Welt zu tun, und daraus folgt auch eine freundlichere Haltung, in guten und in schlechten Zeiten. Die meisten meiner Lehrer*innen und Kolleg*innen aus Asien und dem Westen sind sich einig: Wenn sich nach einem Jahr Meditieren nichts verändert, passt die Übung nicht zu uns. Was wir als Veränderung anerkennen, hat natürlich vor allem mit unseren Erwartungen zu tun.

Mit den Fragen auf der nächsten Seite können Sie Ihre Motivation genauer erforschen. Es gibt keine Punkte, denn auch eine hohe Punktzahl garantiert im Bereich der Meditation weder den Mut anzufangen noch die Ausdauer dranzubleiben noch die Zuversicht, auch dann weiter zu üben, wenn man glaubt, den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Im nächsten Kapitel möchte ich dann einige einfache Grundübungen vorstellen und auf typische Motive, Einstellungen und Erwartungen eingehen.