

Einführung zu Meditative Entspannung mit Atem und Imagination

Warum Meditative Übungen auf der Tagung über Einsamkeit und Beziehung?

Einsamkeit wird als Schmerz erlebt (im anterioren zingulären Kortex, ACC)

Bedürfnis nach Zugehörigkeit - Gemeinschaftsgefühl ist heilsam.

Gemeinschaftsgefühl mit dem Selbst (Gisela Eife): Verbundenheit mit dem Selbst, Selbstmitgefühl. Freude und Gefühle der Verbundenheit aktivieren das Zuneigungssystem im Gehirn; so können wir leichter wieder in Kontakt gehen.

Die 3 grundlegenden Elemente des SM (nach Kristin Neff) entsprechen dem Grundsatz des Neuen Feminismus: „Meaningful relationships with kindness and caring.“

1. Mit sich selbst freundlich umgehen; entspannt Körper, Geist und Seele.
2. Verbundenheit erkennen (Thich Nhat Hanh: Intersein): Freud und Leid sind menschliche Erfahrungen, die jede/r kennt. „Wenn wir die Beziehung zu uns selbst pflegen, erkennen wir eine uns innewohnende Verbundenheit“. (Neff, S. 90). In die Natur gehen. (Spitzer, S. 218ff)
3. Achtsamkeit: Offene, nicht wertende, nicht vergleichende Wahrnehmung. Das So-Sein im Hier-und-Jetzt annehmen.

Was ist Meditation? – Bewusstseinsweiterung mit Nebeneffekt Entspannung.

„Eine erweiterte Perspektive zu gewinnen, heißt eigentlich nichts anderes, als in einem stickigen Zimmer die Fenster aufzureißen: Es entsteht eine ganz neue Atmosphäre, und der frische Luftzug trägt Alternativen zu unseren gewohnheitsmäßigen Reaktionen an uns heran.“ (Tulku 1985, S. 17)

„Im weitesten Sinn bedeutet Meditation, wir machen uns 'aktiv vertraut' mit etwas, was guttut und heilsam oder heilend ist, für uns und andere.“ (Wetzel, 2018, S. 15)

Ruhemeditation (Sammlung/Zen): Wird für sich geübt und als Einleitung vor und Ausklang nach einer Einsichtsmeditation. Der Gedankenstrom wird unterbrochen, die Konzentration wird geschult und der Geist wird still. Die Aufmerksamkeit ruht auf einem Objekt: Den Atem spüren / 10 Atemzüge zählen / Wortmeditation mit dem Ein- und Ausatem. Das Bewusstsein in den Raum hinein weiten lassen.

Einsichtsmeditation (z. B. Vipassana): Die Aufmerksamkeit richtet sich offen auf alles, was ins Bewusstsein tritt. Gedankliche, emotionale und körperliche Prozesse werden wahrgenommen, benannt („etikettiert“) und wieder losgelassen. Wir bemühen uns dabei, nicht zu vergleichen, zu werten oder darüber nachzudenken wie im gewohnten Bewusstseinsstrom. Dabei werden Ursachen und Wirkungen erkannt. Der Geist wird klar.

Konfliktmeditation (z.B. in der Therapeutischen Meditation): Die Aufmerksamkeit wird mithilfe von Visualisierung/Symbolisierung und Körperspüren auf Unangenehmes gerichtet (Konflikte mit sich selbst und anderen, Schmerzen); der Geist ruht auf den inneren Bewegungen, die dabei von selbst entstehen. Einsicht und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Beziehungsmeditation (Liebende Güte; Teil von Tonglen): Mit Imagination sich auf ein Gegenüber beziehen (z. B. auf Buddha, auf Jesus (Herzensgebet), auf einen anderen Menschen, auf die Natur).

Gehmeditation: Wird für sich geübt und abwechselnd mit Meditation im Sitzen.

Achtsamkeit: Übung der Sammlung des Geistes im Alltag.

Hierbei wird die Aufmerksamkeit offen und hingebungsvoll spürend auf das Tun und das innehaltende Wahrnehmen mit allen Sinnen gerichtet. Die Achtsamkeit richtet sich in der Haltung von „Herzgeist“ auf das Hier-und-Jetzt, zentriert den Geist und beruhigt das Gemüt, verbindet mit dem Selbst und der Mitwelt und erhöht die Lebensfreude.