

Einführung — am Anfang

— 12. August, 2026 —

*Auf diesem Weg gibt es keine Träger,
nur andere Wanderer und Spuren.*

Am Anfang ist *Meditation* eine Praxis, um in eine immer tiefere Konzentration, geistige Klarheit und emotionale Gelassenheit zu kommen. Das ist ein Weg, auf dem ich Schritt um Schritt feiner und gleichzeitig stärker werde, damit gelassener und offener mein Wesen mit seinen vielfältigen Facetten und Automatismen immer tiefer wahrnehme und verstehe.

Meditation ist nichts Esoterisches. Ich kann das lernen, ähnlich wie Wandern in den Bergen, und immer weiter vertiefen. Was ich dabei allerdings *erfahre*, in der Meditation und beim Wandern, das kann ich weder irgendwo lesen noch kaufen, ich kann es nur durch *mein Tun* für mich selbst erschliessen. Meditation ist Praxis, keine Theorie, und das nicht nur am Anfang.

am Anfang

Ich bin in einer lärmenden Welt, lärmend sowohl im Aussen, mit all den Begegnungen, Nachrichten und Wahrnehmungen, als auch im Innen, mit meinen Aufgaben, Hoffnungen, Sorgen, und wieder Wahrnehmungen. Für die Meditation ziehe ich mich von diesem Lärm zurück, lasse mich von ihm nicht mehr vereinnahmen. Damit kann ich dann unvoreingenommen schauen, was *ist*, schliesslich *sein*. Das ist ein Weg, Schritt um Schritt, nicht etwas, das du schnell schnell erreichen kannst.

Technik und Hilfsmittel

Hier, am Anfang, geht es hauptsächlich darum, Techniken und Hilfsmittel zu lernen und zu üben. Setze ich mich nämlich einfach hin und versuche ruhig zu werden, so überflutet mich normalerweise eine Lawine von Gedanken und Gefühlen, die zuerst von den eben noch aktiven Themen stammen, einschliesslich der Einkaufsliste, später aus tiefer Liegendem kommen, Bedrückendem ebenso wie Befreiendem. Jede Ruhe wird sofort gefüllt. Das ist normal.

fokussierte Aufmerksamkeit Zuerst konzentriere ich mich auf etwas Handfestes, auf meinen Körper oder einen Gegenstand, der vor mir liegt. Je stärker ich mich dabei konzentriere, umso mehr tritt meine gewöhnliche Gedanken- und Gefühlswelt in den Hintergrund. Dann führe ich die Konzentration auf etwas Feineres, am Einfachsten auf den Atem, bis ich spüre, dass sich eine tiefere Ruhe einstellt, und lasse nun die Fokussierung langsam los, weite den “Raum der Ruhe” damit aus.

Dieser “Raum” kann sich einen Moment lang ruhig und leer anfühlen. Am Anfang ist das selten und kurz, und oft merkt man es erst hinterher. Jedenfalls schliesst er sich schnell wieder, beginnt ein unablässiger Strom von Gedanken und Gefühlen zu dominieren. Dieser Strom ist die normale Antwort unseres Hirns auf die Leere. Es “bietet unterschiedliche Themen an, um die ich mich jetzt kümmern könnte”. Zu versuchen dagegen anzugehen ist der falsche Weg.

offene Wahrnehmung Damit zeigt sich die zweite grosse Arbeitsstelle auf dem Weg zur Meditation: der unablässige Strom von Gedanken und Gefühlen. Tatsächlich wollte ich ihn gar nicht stoppen, selbst wenn ich es könnte. Warum? Neben der Störung und der Versuchung öffnet er auch Fenster in mein tieferes Inneres. Es geht also darum, zu lernen, mich von diesem Strom nicht wegtragen zu lassen und trotzdem zu schauen, was er zeigt.

Bin ich einmal in etwas tieferer Ruhe, beginne ich wahrzunehmen, wie dieser Strom aus kleinen Fragmenten besteht – Gedankensplitter und Gefühlsfetzen – die unvermittelt, in schneller Folge und ziemlich zusammenhangslos erscheinen, und ebenso schnell wieder verschwinden. Ich bemerke aber auch, wie einige dieser Fragmente zu Gedankenlinien und Gefühlswelten werden, denen ich unwillkürlich folge, die ich immer weiter entwickle. Das bedeutet “wegtragen lassen”. Es kann mehrere Minuten dauern, bis ich mir dessen gewahr werde und bedarf, am Anfang, einer bewussten Anstrengung, um es zu unterbrechen.

Wie oft und für wie lange ich in einer Übung weggetragen werde, das gibt mir einen Hinweis auf meinen aktuellen Zustand und darauf, ob sich etwas ändert. Die Themen, die mich wegtragen, beleuchten dagegen die “reaktive Oberfläche” meines Wesens. Wichtig, es geht nicht darum, diese Themen zu werten, gar zu unterdrücken oder zu befördern. Es geht darum, mich von ihren Automatismen zu befreien.

Auch in den Phasen, in denen ich nicht weggetragen werde, bleibt der Strom von Gedanken- und Gefühlsfragmenten. Sie klingen immer wieder Aspekte in mir an, zeigen mir damit meine “innere Landschaft”, von der ich Teile vielleicht noch gar nicht kenne. Hier wird es noch wichtiger, nicht zu werten, nicht “formen zu wollen”. Das fixiert nur Bestehendes, immer enger. Es geht darum, zu schauen, auszuhalten, und anzunehmen. Immer wieder neu, und zunehmend feiner.

Schritt um Schritt Die Aufmerksamkeit fokussieren und damit die offene Wahrnehmung ermöglichen, das sind die zwei “Beine”, mit denen ich den Weg “gehe”. Sie ermöglichen – und begrenzen! – sich gegenseitig. In tieferer Ruhe öffnen sich feinere Schichten meines Wesens mit seinen Egos, Vorstellungen und Kulissen. Durch das offene Wahrnehmen zerfällt ihr automatischer Einfluss, werde ich freier, finde ich in noch tiefere Ruhe.

Dies ist eine langsame Transformation, die sich über Jahre, über das ganze Leben erstreckt. Der Weg ist endlos und ich sehe nur den jeweils nächsten Abschnitt. Hier, am Anfang, geht es aber nur darum, dieses “Gehen” zu lernen und zu üben, damit sich der Weg, *dein* Weg, zu entfalten beginnen kann. Meine Erfahrung dabei: *Ich kann nichts erzwingen, nur ermöglichen.*

Geist – Körper Bereits in der ersten Übung führt der “Geist” die Aufmerksamkeit durch den “Körper”, nimmt dabei einerseits wahr, kann andererseits aber auch körperliche Reaktionen auslösen (Kribbeln, Wärme, . . .), deren Wahrnehmung wiederum Gedanken und Gefühle auslöst, die im Körper etwas ändern. Die enge Verbindung der beiden zeigt sich hier ganz selbstverständlich. Spätere Übungen werden diese nutzen – und entwickeln –, um Resonanzen zu erzeugen, die auch dort noch tragen, wo es keine Wörter mehr gibt.

Übungen (Audios)

Die Übungen hier haben die äussere Form einer Meditation, wobei du aber recht eng geführt wirst. Dabei lernst du Techniken und Hilfsmittel kennen, die du dann für dich anpassen und verfeinern kannst, und sollst, schliesslich auch ohne die Audios.

Die Übungen sind so angelegt, dass du sie in der angegebenen Reihenfolge machst. Mein Rat dazu: geh erst zur nächsten Übung, wenn du dich mit der aktuellen wohl fühlst.

Sie beginnen mit *fokussierter Aufmerksamkeit*, auf den Körper, auf einen Gegenstand, auf den Atem. Dies ist der erste Abschnitt jeder Meditation, auch später. Er führt aus dem gewöhnlichen Lärm in die Ruhe. Der Unterschied zwischen Anfänger und Meisterin ist dabei nur die Anstrengung und Zeit, die dieser Übergang jeweils erfordert. Die späteren Übungen zielen dann alle auf *offene Wahrnehmung*, auf die Wahrnehmung des Stromes von Gedanken und Gefühlen, auf die Versuchung sich “wegtragen zu lassen”, und auf die Kunst des beiläufigen Wahrnehmens.

Jede dieser Übungen *kann* einen Prozess anstossen und damit eine grössere Tiefe und Komplexität entwickeln, als es zuerst scheint. Lass dich inspirieren, passe an, was für dich nicht stimmig ist, erkunde. Erkunde die Widerstände ebenso wie die Freude, die dir dabei vielleicht begegnen. Beide zeigen sie oft auf etwas (noch) Verborgenes. Dabei:

Kämpfe nicht, lass dich auch nicht verführen, tanze.

Bemerkungen zu Wörtern In den Audios nutze ich die “ich”-Form. Damit beschreibe ich meine Handlungen (“ich konzentriere mich auf meinen Atem”,...) und Wahrnehmungen während der Übung. Du kannst den Handlungen folgen und deine Wahrnehmungen auf meinen reflektieren. Deine sind wichtig. Der Vergleich darf höchstens inspirieren, auf keinen Fall induzieren. Etwas zu induzieren, was so in dir nicht ist, das ist die grösste Gefahr jeder Führung.

Etwas Wichtigeres, und Tieferes, sind Ausdrücke wie “mein Körper” oder “ich beobachte meine Egos”. Wer ist “ich”? Hier, am Anfang sind wir weit weg davon, dieser Frage näherzutreten. Ich nutze diese Ausdrücke als vorläufige Beschreibungen, um Wahrnehmungen fassbar zu machen. Auf einem späteren Abschnitt des Weges werden sich diese Konzepte aber alle auflösen. Halte dich also nicht zu stark an irgendwelchen Bedeutungen von Wörtern fest, sondern nutze sie als temporäre Hilfsmittel. Der solide Bezug sind *deine* Wahrnehmungen, die du jenseits solcher Krücken, meiner und deiner, immer weiter verfeinerst.

Geschichten

Kurze Geschichten beleuchten sowohl den Weg im Grossen als auch einige seiner Facetten, und sie zeigen viel weiter als es langfädige Erklärungen können. Diese Geschichten können ziemlich platt sein, manchmal auch regelrecht unmöglich. Es geht eben nicht um die eigentlichen Geschichten, sondern um die Analogien, die Resonanzen, die sie in deiner Vorstellung anregen. Damit können sich unerwartete Fenster auf die Übungen, gar auf dein Leben öffnen.

Für diese Geschichten gibt es keine “richtige” Interpretation, kein “richtiges” Verständnis. Es gibt nur *deine* Erfahrung, die sich auf deinem Weg auch ändern wird.

Praxis

Meditation ist Praxis und natürlich tauchen dabei gerade am Anfang verschiedene praktische Fragen auf. Die folgenden Bemerkungen beleuchten einige davon, gefolgt von einer Anleitung für den “Einstieg in deine Praxis”. Wichtig, das sind alles *Vorschläge*. Es geht auf dem Weg hier nicht darum, irgendwelche vorgegebenen Formen zu befolgen. Es geht darum, dass du *deine* Formen findest, sie zunehmend zu verstehen beginnst und, viel später, wieder frei wirst von ihnen.

Umgebung

Als *Ort* für die Übung wähle ich eine ruhige, etwas abgedunkelte Umgebung, in der es keine äusseren Störungen gibt, auf die ich reagieren müsste. Alles, was ich zwingend tun muss, habe ich entweder vor dem Beginn der Übung erledigt, oder mich versichert, dass ich es für die Zeit aufschieben kann.

Der *Übungsraum* kann ein dafür reserviertes Zimmer sein, oder auch einfach eine Decke (70 cm × 70 cm reicht) im Arbeits-, Wohn- oder Schlafrum. Es ist einfacher in einem geschlossenen Raum zu üben, weil es weniger Störungen gibt. Mit mehr Erfahrung geht das aber auch in der freien Natur, selbst in einem Bahnhof zur Hauptverkehrszeit.

Vorbereitung

An der Schwelle des Übungsraumes halte ich kurz inne, um meine aktuell dominanten Gedanken, Gefühle, Sorgen, Bedürfnisse,... *bewusst* zurückzulassen. Will ich das überhaupt? Wenn nicht, was soll die Übung? Ich mache mir also *das* bewusst, dass ich loslassen *will*, dass es für die Zeit der Übung nichts gibt, was wichtiger wäre.

Ich mache einen Schritt in den Übungsraum, halte noch einmal kurz inne, und erinnere mich, dass ich alle Absicht und Erwartung zurücklassen, dass ich offen sein *will*. Dann gehe ich konzentriert und ruhig zu meinem Platz und setze mich hin, vielleicht nach einer kleinen Verneigung.

in der Übung

Körperhaltung Beim *Sitzen* – wie diese Übungen auch bezeichnet werden – ist der Körper stabil und entspannt. Das kann “klassisch” sein, auf einem kleinen Sitzkissen mit verschränkten Beinen fest auf dem Boden (Lotus-Sitz), oder mit Hilfe einer kleinen Bank kniend, oder auch nur aufrecht auf einem Stuhl sitzend. Wichtig ist, dass das Becken solide ruht und die Hauptlast des Körpers trägt.

Der Oberkörper ist aufrecht, lehnt nirgends an, und auch der Kopf ist frei, senkrecht über dem Becken, die Hände liegen entspannt im Schoss. Der Körper fühlt sich damit wie eine Pyramide an: mit breiter Basis fest auf dem Boden, die Spitze frei Richtung Himmel.

Die Augen sind entweder geschlossen oder leicht geöffnet, mit dem Blick nach unten, ohne dabei auf etwas fokussiert zu sein. Probiere aus, was für dich am besten geht.

Dies ist die “normale” Körperhaltung in der Meditation. Einige der Übungen weichen davon ab, beispielsweise mit geöffneten Augen und fokussiertem Blick. Lass dich führen und schau, wie das für dich ist.

Die Details deiner Körperhaltung sind nicht entscheidend. Wichtig ist: stabile Basis, aufrechte Haltung, Kopf senkrecht über dem Becken, alles möglichst unbewegt aber entspannt. Schmerzen sind nicht Teil dieses Weges. Treten sie auf, so ist deine Körperhaltung für dich falsch. Experimentiere etwas, wie du bequem und trotzdem konzentriert für einige Zeit ruhig sitzen kannst.

Bist du körperlich eingeschränkt, erkunde Haltungen, die für dich möglich sind und der hier skizzierten Idee nahe kommen.

zur Ruhe kommen Anfangs ist die grösste Herausforderung, überhaupt zur Ruhe zu kommen, damit Raum für Anderes zu schaffen. Ruhe heisst: die Aktivitäten meines Wesens auf das Notwendige beschränken. Atmen muss ich, das Herz muss schlagen, und noch vieles andere auch. An meine Einkaufsliste denken muss ich aber nicht.

“Muss zur Ruhe kommen” ist schnell gesagt, erfordert aber etwas Wissen und dann viel Übung. Ich habe mich natürlich schnell hingesetzt und kann etwas warten, bis Atem und Herzschlag in ihrem ruhigen, regelmässigen Takt sind. Gedanken und Gefühle kommen aber unablässig hoch, und sie lassen sich nicht unterdrücken, auch mit viel Übung nicht. Sie werden durch den Versuch tatsächlich nur stärker. Probier das aus! Das ist die Erfahrung, die ich oben genannt habe: in der Meditation kann ich nichts erzwingen, nur ermöglichen.

Was ich aber lernen *kann*: die spontan aufkommenden Gedanken und Gefühle ziehen lassen, sie wahrnehmen – und dabei viel von “mir” erkennen –, aber nicht festhalten. Dies erfordert Konzentration und viel Übung, denn der Drang, Gedanken- und Gefühlswelten weiterzuspinnen, ist zu Beginn erdrückend stark.

Anfangs wirst du etwas brauchen, um in eine tiefere Ruhe zu kommen, wirst auch nach kurzer Zeit wieder von Gedanken oder Gefühlen aus ihr gerissen werden. Dies ist eine schwierige Phase. Versteife dich nicht darauf, ruhig werden zu *müssen*, sondern lasse es geschehen. Was immer dich dabei stört – ein Jucken oder Hustenreiz, Gedanken- und Gefühlswelten, eine tolle Idee, . . . –, unterdrücke es nicht, sondern nimm es erstmal nur gleichmütig wahr, halte es aus, und schau, welche Türen sich dabei öffnen. Beginnt das aber deine ganze Aufmerksamkeit zu blockieren, dann kratzt du dich eben, räusperst dich, hustest. Sind es mehr Gedanken, die dich vereinnahmen, dann kannst du dich auf die Körperhaltung oder auf bestimmte Körperstellen konzentrieren – höchster Punkt des Kopfes, Nasenspitze, Bauch, Becken, . . . –, oder du folgst dem Atem, dem Herzschlag. Erzwingen dabei nichts, sondern lasse geschehen. Bleibe dabei aufmerksam und offen, ohne zu analysieren oder zu werten. Du wirst viel über dich und deine Funktion lernen und die gelassene Übung wird dich rasch weiter bringen. Manchmal hilft aber alles nichts. Dann brichst du die Übung ab, ohne dir irgendwelche Vorwürfe zu machen, und kommst später wieder zurück.

Abschluss

Gegen Ende einer Übung bin ich (meist) in einem tief entspannten und konzentrierten Zustand. Ich springe daraus nicht übergangslos in mein gewöhnliches Sein zurück, sondern lasse mir etwas Zeit dafür. Danach stehe ich auf, verneige mich vielleicht kurz, und verlasse den Übungsraum ruhig und konzentriert.

Dauer

Für die (möglichst) tägliche Praxis solltest du 20 . . . 30 Minuten einplanen. Anfangs wirst du nur wenige Minuten wirklich ruhig bleiben können. Die Audios berücksichtigen das

und haben zu Beginn nur kurze stille Phasen. Du wirst bemerken, dass dir das Sitzen mit der Zeit leichter fällt. Das passiert automatisch, wenn du loslässt und der Körper harmonisch umsetzt, was du vorher bewusst für Haltung, Ruhe, Aufmerksamkeit getan hast.

Längere Meditationen, gar Retreats mit mehreren Stunden Meditation täglich, solltest du erst ins Auge fassen, wenn deine Erfahrung entsprechend tief ist und du klar spürst, warum das für dich nun nötig ist.

Einstieg in deine Praxis

beginne mit Übung 1 Setze dich wie oben beschrieben hin und lasse dich durch die ganze Übung führen. Schmerzt etwas im Körper, ändere deine Haltung, lass dabei das Audio weiterlaufen. Mach dir keine Gedanken, wenn du bei der Übung irgendetwas von der Führung verpasst. Dein Gehen und Wahrnehmen ist wichtig, nicht die Führung.

übe ohne die Führung Auch wenn du davor noch nie meditiert hast, übe als nächstes – am nächsten Tag, in einigen Tagen – ohne die Führung durch das Audio. Versuche nicht, dich an die *genaue* Linie zu erinnern und ihr zu folgen, sondern nimm einfach wahr, was mit Beginn des Sitzens bei dir passiert, und lass es zu. Bemerkest du dabei, dass du dich wegtragen lässt, komm zurück, konzentriere dich wieder bewusst auf deinen Körper, führe die Aufmerksamkeit wieder langsam vom Kopf zu den Füßen. Immer wieder. Mehr ist es am Anfang nicht.

Wird es zu viel, zwinge dich nicht zu mehr, und beende deine Übung ohne schlechte Gefühle, selbst wenn es nur wenige Minuten waren. Mach das auch in den nächsten Tagen noch ein, zwei Mal, und lass dich dann wieder vom Audio durch die ganze Übung führen. So gehst du ein paar Mal hin und her, erkundest dabei das Umfeld, in das die Übung führt. Verteile diesen ganzen Prozess über Tage, auch wenige Wochen, und packe ihn nicht in ein Wochenende. Die Entwicklung braucht Zeit.

weiter Fühlst du dich mit Übung 1 gut, gehst du zu Übung 2. Du kennst dann den Anfangsrhythmus bereits und passt ihn für dich an. Dabei sollte deine eigene Übung immer mehr Gewicht gewinnen. Es geht ja darum, dass *du deine* Meditationspraxis entwickelst.

Herausforderungen

Meditation ist nicht “nur gut”, sondern kommt auch mit Herausforderungen. Hier, am Anfang, sind die wichtigsten (i) zu grosse Erwartungen, (ii) eine Übung, die unerwartet etwas (zu) Tiefes berührt oder auslöst und (iii) gefühlt passiert überhaupt nichts. Bei diesen und auch andern Herausforderungen hilft es oft, wenn du regelmässig mit jemandem gemeinsam sitzt, vielleicht auch in einer kleinen Gruppe. Zwei Wanderer kommen leichter durch schwieriges Gelände, auch wenn natürlich jeder für sich geht.

grosse Erwartungen

In allen Traditionen gibt es schöne Vorstellungen von wunderbaren Erfahrungen, Erleuchtung,... und anderem mehr. Das hat hier, am Anfang des Weges, alles keine

Bedeutung, vernebelt nur die Landschaft und ich verliere die Orientierung. Solche Begriffe und Konzepte sind nur Versuche, auf etwas zu zeigen, das erst sehr viel weiter auf dem Weg Bedeutung gewinnt, und sehr verschieden ist von dem, was all die Wörter und Vorstellungen hier, am Anfang des Weges, bedeuten können. Sich dazu Hoffnungen und Gedanken machen, gar Ziele zu setzen, das verlängert und erschwert nur den Weg, manchmal endlos.

Statt mich im Entschlüsseln solcher Geschichten zu verlieren, suche ich die Erfahrung selbst, die Erfahrung, die ich in jedem Fall selbst machen muss. Also übe ich, mich immer tiefer zu konzentrieren und ruhiger zu werden, feiner zu sehen und zu verstehen... und auch diese Wörter zeigen nur in die Richtung der Erfahrung, um die es geht, denn hier sehe ich nicht mit den Augen, verstehe ich nicht mit dem Intellekt.

Nur selten und beiläufig schaue ich auf die grossen Geschichten, wie auf einen fernen Berg, und frage mich, was sie wohl bedeuten mögen.

unerwartet tief

Am Anfang geht es hauptsächlich um Technik und Hilfsmittel, um das Fokussieren und das offene Wahrnehmen. Entsprechend bleiben die Übungen an der Oberfläche deines Wesens. Trotzdem *kann* dabei etwas angestossen werden, das unerwartet tief geht. Das ist unwahrscheinlich, gerade hier am Anfang, aber es kommt vor.

Dabei können Grundlagen deiner Vorstellungen berührt werden, vergessen geglaubte Erinnerungen hoch kommen und anderes mehr. Unerwartet kann dann eine dumpfe Angst vor dir stehen – manchmal auch als Schwindel, wie wenn sich plötzlich ein Abgrund auftut –, aber auch eine unfassbare Freude. Vor dem einen schreckst du zurück, im andern möchtest du dich verlieren.

Neben Gedanken und Emotionen können auch unerwartete Körperreaktionen auftreten. Das kann plötzliches schnelles Atmen oder schneller Herzschlag sein, ein Zittern, ein Schwindelgefühl und anderes mehr. Und es kann seinerseits wieder Emotionen und Gedanken auslösen.

Zuerst, all das ist normal! Es ist Teil von dir, ob du es erkennst oder nicht, ob du es wahrhaben willst oder nicht. Die Körperreaktionen sind meist normale Folgen der Entspannung und Konzentration. Vielleicht gehören sie auch zu hochgekommenen Emotionen. Ähnlich ist es mit den Ängsten und Freuden, die das tiefere Wahrnehmen in der Ruhe auslösen kann.

Solange es dich nicht überwältigt, ist das hier, in der Meditation, alles nicht so wichtig. Hier ist nur wichtig, dass du alles zulässt, soweit du es kannst, ohne es zu beeinflussen. Scheinbar schrecklich oder scheinbar wunderbar, da ist hier kein Unterschied. Versuche nur wahrzunehmen, ohne zu interpretieren, gar zu werten. Was löst das in dir aus? Nur “was”, nicht “warum”. Wo im Körper spürst du dazu etwas? Wie fühlt es sich da an? Hast du genug gesehen, lässt du es wieder los.

Lässt es dich aber nicht los, gehe zurück zur Wahrnehmung des Körpers, des Atems, zurück zur Ruhe. Geht das nicht, brich die Übung ab, öffne die Augen, schau dich um, schlage mit deinen Handflächen *leicht* auf Brust, Bauch, Gesäss, Beine und Arme... und komm später wieder.

Bewegt dich aber etwas zu tief, zu stark, zu lange, so lass es im Ungewissen stehen. Erzwungene Antworten, Erklärungen, auch Entschuldigungen führen nur zu konstruierten Geschichten, die du später wieder mühsam demontieren musst. Kannst du es nicht

“stehen lassen” und belastet es dich auch im Alltag, dann rede mit jemandem darüber. Du bist nicht alleine auf dem Weg, es gibt andere Wanderer, wie mich¹.

Das Meiste hier ist schliesslich harmlos, selbst wenn es für eine Zeit eine Herausforderung ist. Es gibt aber sowohl körperliche als auch psychische Aspekte, die nicht harmlos sind, die eine professionelle Hilfe erfordern. Plötzliche Schmerzen in der Brust gehören ebenso dazu wie ein wieder aufbrechendes Trauma. Experimentiere da nicht rum, sondern hol dir notwendige Hilfe.

gefühlte passiert nichts

Die bei weitem häufigste Herausforderung ist aber, dass du dich bereits seit Wochen in täglichen Meditationen redlich abmühst und was passiert? Nichts. Die dominierenden Gedanken bleiben, werden gar stärker, du spinnst sie auch oft weiter, Unruhe statt Ruhe, vielleicht auch Schmerzen, ... und die Zeit, die du für Wichtigeres brauchen würdest, verrinnt. Am Anfang machen die meisten diese frustrierende Erfahrung.

Die erste Ursache ist oft, dass die Übungen langweilig werden. Zum x-ten Mal “die Aufmerksamkeit durch den Körper führen” und “den Atem wahrnehmen”. Du machst es zunehmend automatisch, und oberflächlicher. Damit wird die Konzentration schwächer, beginnt dich der Gedankenstrom wieder zu überfluten, und du beginnst dagegen zu kämpfen. Ein Teufelskreis. Vertiefe besser die Konzentrationsübung, konzentriere dich auf feinere Aspekte.

Eine weitere Ursache sind Erwartungen, nicht die grossen von oben, sondern die kleinen, naheliegenden, wie “zur Ruhe zu kommen” und “tiefer zu sehen”. Aber, Meditation ist eine eigenartige Praxis. Es geht dabei nicht darum, etwas zu *tun*, sondern darum, etwas zu *lassen*. Je mehr du etwas als Ziel erkennst, es zu fassen versuchst, gar zu erzwingen, umso mehr *tust* du, entzieht sich dir das Eigentliche. Lässt du los, schliesslich auch das *lassen*, beginnt es sich zu zeigen. Meditation ist eine eigenartige Praxis.

Dann kann es aber auch sein, dass dein “Nichts” nur ein gefühltes “Nichts” ist, dass sich unter der Oberfläche deiner Wahrnehmung sehr wohl etwas ändert. Um das zu prüfen, schau genauer hin, offen und kritisch, nicht erwarten, hoffen oder fürchten. Schau auf den Strom deiner Gedanken, die Themen, die erscheinen, diejenigen, die dich wegtragen. Achte auch darauf, wie lange Themen bleiben, wie lange es dauert, bis du bemerkst, dass du weggetragen wirst, bis du wieder “zurück” bist. Und dann, wie ist es ausserhalb der Meditation, ändert sich da etwas in deiner inneren Wahrnehmung?

Ändert sich aber nichts in deinen Erfahrungen, versteifst du dich gar eher, als dass du dich löst, und das nicht nur über Wochen, sondern über Monate, dann ist Meditation vielleicht nicht dein Weg, nicht jetzt. Vielleicht zieht dich Anderes an, was dir auch eine unmittelbare Wahrnehmung deines Wesens in der Welt öffnet. Das kann im Wald spazieren sein, in den Bergen oder der Wüste wandern, im Garten arbeiten, mit Freunden im Strassencafé einen Tee schlürfen, Yoga, und anderes mehr. Immer wenn es dabei nicht um spazieren, wandern, arbeiten, reden, Körperhaltungen, ... geht, bist du nahe an der Meditation.

¹ email: kurt.rothfauchere@bluewin.ch

und weiter?

Du hast einige Techniken gelernt. Gut. Du machst dich nun auf, deine Meditationspraxis zu formen – vielleicht mit Unterstützung des [Ausgangspunkts](https://arolla.net/de/werk-statt-de/meditation/ausgangspunkt/)² – und beginnst täglich zu meditieren. Gut.

Und dann? Weiter trinken, essen, arbeiten, tanzen, meditieren, schlafen,... durch dick und dünn.

Leben eben.

Hier gibt es nichts zu erreichen.

Austausch

Hast du Fragen, Bemerkungen zu dieser Einleitung, zu den Übungen, oder möchtest du deine Erfahrungen teilen, schicke mir eine Notiz (kurt.rothfauchere@bluewin.ch).

Text, Übungen und die zugrunde liegende Praxis stammen aus meiner eigenen, langjährigen Erfahrung. In der Ausarbeitung habe ich mit dem KI-System “Claude Opus 5 (Anthropic)” als kritischem Gegenüber gearbeitet – um Konzepte zu prüfen, Lücken aufzuzeigen und die Sprache zu schärfen. Behalten und hier aufgeschrieben habe ich nur, was dieser Prüfung standhielt und meiner Erfahrung entspricht. Die Verantwortung für alles hier Geschriebene liegt bei mir. (KRF)

² <https://arolla.net/de/werk-statt-de/meditation/ausgangspunkt/>