

Trouble-Shooting für die Meditationspraxis

Sie gilt als Urgestein der buddhistischen Szene in Deutschland: Sylvia Wetzel, 1949 im Schwarzwald geboren, hatte bereits 1977 ihre erste Begegnung mit dem tibetischen Buddhismus und studierte bei vielen namhaften Meistern und Meisterinnen verschiedener Schulen.

Neben ihrem Einsatz für den Buddhismus, wirkt sie bis heute aktiv in der Frauenbewegung. Sie lehrt Meditation, hält Vorträge und schreibt Bücher. Im Interview gibt sie uns Tipps für's Trouble-Shooting auf dem Kissen.

Interview: Veronika Schantz

Foto: Stefan Kolliker

moment by moment: Auf was sollte man achten, wenn man anfangen möchte zu meditieren?

Sylvia Wetzel: Natürlich ist jeder anders, aber es gibt schon ein paar allgemeine Bedingungen. Am Anfang steht in der Regel die Qual der Wahl. Man weiß gar nicht, wie und wo. Da ist meine Empfehlung, sich nur bei Menschen zu informieren, die selbst meditieren und die man persönlich kennt.

Und das zweite Problem ist meist die Frage: Wie kriege ich die Meditation in meinen Tag

eingebaut? Denn geht man nur nach dem Lustprinzip vor, macht man es nicht lange. Das ist wie Zähne putzen, dafür braucht man letztendlich auch eine bestimmte Disziplin, so dass man es nach dem Aufstehen und vor dem Ins-Bett-Gehen einfach tut. Entscheidend ist, sich zu sagen: Ich mach das jetzt! Übrigens sind die besten Neueinsteiger Mütter mit kleinen Kindern, weil die in der Regel nur ein einziges Zeitfenster am Tag haben, wo sie meditieren können. Die machen das dann auch. Wer viel Zeit hat, macht es eher nicht. Das ist meine Beobachtung.

Und wenn man es dann tatsächlich meditiert, was ist die größte Herausforderung am Anfang?

Meiner Erfahrung nach: auszuhalten, dass man es nicht in den Griff kriegt. Wir sind so gewohnt, alles in den Griff zu kriegen. Deshalb sind auch Meditationsmethoden und -techniken so beliebt. Also, da zähle ich beim Einatmen bis drei, halte den Atem an, zähle beim Ausatmen wieder eins, zwei, drei. Solange man etwas „machen“ kann, „kann“ man's. Aber sobald man zum Beispiel versucht, mit nur zehn Prozent der Aufmerksamkeit beim Atem zu bleiben, während der Rest entspannt bleibt, fühlt man sich richtig bescheuert. Weil man sich nicht konzentrieren kann, weil man unruhig ist. Oder man erinnert sich daran, was man sich eigentlich vorgenommen hat, und denkt an das, was man schon wieder blöd gemacht hat. Da ist es sinnvoll und hilfreich, wenn man eine Lehrerin oder einen Lehrer hat und Unterstützung bekommt.

Nun hat man also eine passende Übung für sich gefunden und meditiert auch schon eine Weile.

Was sind in dieser Phase die klassischen Tücken?

Da nenne ich das Stichwort „dranbleiben“. Denn mit der Zeit sieht man mehr von sich selbst, als einem lieb ist. Man merkt: Mit der Meditation kann ich mich nicht im Schnell-



tempo zu einem tollen Menschen machen. Ich kann mich nicht auf Kommando entspannen. Ich kann mich nicht auf Kommando beruhigen, mein Herz öffnen, meinen Geist klären, runterkommen von meinem Neid oder was auch immer gerade mein Problem ist. Orientiert man sich dann an der Idee der Effektivität, denkt man: Das bringt's ja nicht. Da mache ich doch lieber eine Therapie, Eurythmie, Sufitanz, Aerobics oder fang wieder an zu kiffen.

Die meisten Menschen wollen einen schnellen Effekt. Und am Anfang ist es ja oft total spannend, man entdeckt eine neue Welt, man lernt Neues kennen. Aber nach einer Weile, vielleicht nach ein paar Jahren, ja mei! Da

denkt man vielleicht: Jetzt meditiere ich schon so lange und kann immer noch keine halbe Stunde beim Atem bleiben! Das ist sehr frustrierend. Dann hören die Leute wieder auf.

Wenn man dann trotzdem weitermacht, welche Schwierigkeiten erwarten Langzeit-Meditierende?

Wenn man diese Phasen übersteht und ein bisschen kapiert hat, dass Entwicklungsprozesse einfach langsam vonstattengehen und akzeptiert, dass man es nicht voll in den Griff kriegt, dann kommt gern eine Phase, wo man das mit ganz viel theoretischem Wissen kompensieren will. Lesen, studieren, Lehrreden

hören hilft manchmal für eine Weile, aber irgendwann merkt man, ich kann nicht immer bei Mama und Papa wohnen, ich muss erwachsen werden und meinen ganz eigenen Weg gehen.

Und doch braucht man in jeder Phase andere Menschen. Im Buddhismus wird oft betont, gehe alleine in den Wald und meditiere. Das ist in einer kollektiven Kultur unglaublich wertvoll, weil die Leute so identifiziert sind mit Familie und Kaste, dass sie kaum richtig „ich“ sagen können und immer gleich mitbedenken, was die Eltern, der Ehemann, die Kinder und die Nachbarn dazu sagen. Bei uns – in deutschen Großstädten gibt es inzwischen 50 Prozent Single-Haushalte – haben wir diesen engen kulturellen Zusammenhalt nicht mehr. Deshalb brauchen wir einen Ort, wo wir uns austauschen und praktizieren können. Das muss kein offizielles Zentrum sein, auch keine „richtige“ Lehrerin, aber ein paar Leute, mit denen wir unsere Erfahrungen teilen, weil wir uns in einer Gemeinschaft gegenseitig ein bisschen stützen, erden oder motivieren können.

Hattest du selbst schon einmal eine Meditationskrise?

Ehrlich gesagt, so eine richtige Meditationskrise habe ich noch nie gehabt. Ich glaube das liegt daran, dass ich regelmäßig, seit ich 1977 angefangen habe zu meditieren, Retreats mache. Also einmal geführte Retreats, wo man in der Gruppe zusammen in einem Zentrum meditiert. Und dann Retreats zu Hause, die empfinde ich als unglaubliche Hilfe beim Dranbleiben, weil man lernt, sich auch in den eigenen vier Wänden regelmäßige Auszeiten zu gönnen.

Manche gehen sehr oft ins Retreat, weil sie sagen, sie können nicht daheim meditieren. Doch meiner Meinung nach haben die Leute, die auch daheim üben, mehr davon. Dazu braucht es eine hohe Motivation, weil ständig alles um uns herum schreit: Mache! Bilde dich fort! Optimierte dich, optimiere dich, optimiere dich! Dieses Optimierungsding ist ein sehr wirkmächtiges Zeitgeistphänomen, so dass ich riesengroßen Respekt vor allen habe, die es im Alltag schaffen zu meditieren.

Vielen Dank für das Gespräch, Sylvia!



Übungen für eine gelingende Meditationspraxis

Diese von Sylvia Wetzel empfohlenen Übungen entfalten ihre Kraft, wenn man sie immer wieder macht, bis sie schließlich fast von alleine ablaufen. Dies gilt für die klassischen Grundübungen wie Atemmeditation oder Bodyscan ebenso wie für die thematischen Übungen. Wer im Freiraum der meditativen Selbstanalysen aktuelle Situationen, Konflikte oder Probleme regelmäßig durchspielt, macht sich mit den eigenen Denk-, Gefühls- und Handlungsmustern vertraut und kann diese dann auch im Alltag leichter erkennen.

Grundübungen

Den Atem spüren

Wir sitzen so stabil, aufrecht und entspannt wie möglich und spüren mit rund zehn Prozent unserer Aufmerksamkeit den natürlichen Atemrhythmus. Wir können die Atemzüge einfach nur wahrnehmen, ohne Worte. Wir können das Einatmen mit „Ein“ und das Ausatmen mit „Aus“ benennen. Oder wir begleiten

das Ein- und Ausatmen mit „Ja-Danke“. Das beruhigt und weckt Dankbarkeit. Gedanken und Gefühle nehmen wir freundlich zur Kenntnis und kehren zum Atem zurück. Immer und immer wieder.

Den Körper spüren

Wir setzen uns auf einen Stuhl oder legen uns auf eine Matte und wandern mit freundlicher Aufmerksamkeit durch den Körper. Welche Empfindungen sind in diesem Augenblick präsent? Druck, Spannung, Wärme oder Pulsieren etc. Wenn wir den Körper vom Scheitel bis zur Sohle erspüren, beruhigt und entspannt dies. Lenken wir hingegen unsere Aufmerksamkeit in der umgekehrten Reihenfolge, von unten nach oben durch den Körper, aktiviert das die Energie.

Thematische Übungen

Aufhänger, Stimmung, Hintergrund

Nach einem Konflikt, können wir uns etwas Zeit nehmen und fragen: „Was war der Auslöser? Welche Bedingungen haben dabei mitgespielt? Was habe ich mitgebracht in die Situation? In welcher Stimmung war ich unmittelbar davor? Was habe ich erwartet? Von mir, von anderen? Welche alten Muster wurden aktiviert? Sie können dabei in sich hineinspüren und versuchen zu erkennen, ob Ihren Reaktionen tiefere Schichten zugrundeliegen, die aus älteren Zeiten herrühren. Fragen Sie sich z.B.: „Wie alt bin ich, wenn ich so reagiere?“

Schwierige Gefühle verarbeiten

Wir denken an einen kleinen Konflikt, formulieren das Problem in einem Satz und fragen: „Welches Gefühl steht dahinter? Ärger, Angst, Unsicherheit, Wut, Empörung? Wo spüre ich es im Körper? Wie fühlt es sich an?“ Wir sitzen ein paar Momente damit und fragen dann: „Gefühl, was brauchst du?“ Wir geben ihm Aufmerksamkeit, Erlaubnis, Raum und alles, was es braucht. Dann sagen wir uns: „Das ist ein Gefühl unter vielen, das ich erlebe“. Schließlich fragen wir: „Welche Sehnsucht steht dahinter?“ Oftmals steckt hinter dem Gefühl eine Sehnsucht, die wir zuerst gar nicht gespürt haben.



Am **Achtsamkeitsinstitut Ruhr** haben Sie die Möglichkeit, Achtsamkeit erfahrungsbasiert kennen- und leben zu lernen!

Dazu kooperieren wir mit einem internationalen, sehr erfahrenen Dozententeam. Zu unseren Angeboten zählen **MBSR/MBCT-Ausbildungen, Schweigeretreats, Einführungsseminare**, sowie **MBSR/MBCT-8-Wochen Kurse, Supervision** und **Fortbildungen für Achtsamkeitslehrende**, zum Beispiel **MBPM** (Mindfulness Based Pain Management – Breathworks).

Wir freuen uns auf Sie!



Prof. Dr. Johannes Michalak



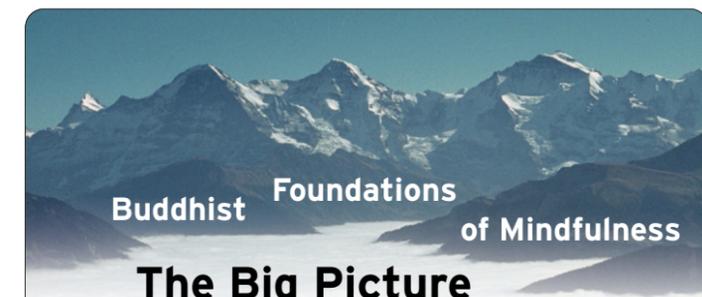
Petra Meibert



Jörg Meibert

www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de

45289 Essen · Tel: 0201-598 080 68 · info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de



Buddhist Foundations of Mindfulness

The Big Picture

5-Day Study & Practice Retreat
Akincano M. Weber & John Peacock,
assist. Yuka Nakamura,
February 18 - 23, 2019

This retreat examines Buddhist roots of contemporary mindfulness-based applications; it focuses on the frameworks known as the Aggregates and Dependent Arising - teachings which open up possibilities for freeing ourselves from the distress-patterns of thinking and self-construction running through our everyday lives.

Open to mindfulness teachers, trainees and those with experience of previous meditation retreats.

Information & Registration:
<https://bodhi-college.org/the-big-picture/>
Venue: Meditation Center Beatenberg, Switzerland

