

Detlef Schönherr

Anleitung zur Atemmeditation

Detlef Schönherr
Anleitung zur Atemmeditation



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

DETLEF SCHÖNHERR

ANLEITUNG ZUR ATEMMEDITATION

Junfermann Verlag
Paderborn
2021



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2021
Coverfoto © simarik – istockphoto.com
Covergestaltung / Reihentwurf JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn
Fotos Christian Plaum
Layout JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn
Satz Peter Marwitz, Kiel

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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.

ISBN 978-3-7495-0166-3

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:
ISBN: 978-3-7495-0164-9 (EPUB), 978-3-7495-0165-6 (EPUB für Kindle), 978-3-7495-0163-2 (Print).*

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Grundlagen	9
1. Einführung	11
1.1 Was ist Atemmeditation?	11
1.2 Was bewirkt Atemmeditation?	11
1.3 Anleitung zum Selbststudium	12
1.4 Meditieren ohne Buddhismus	12
1.5 Ursprung der Atemmeditation	13
1.6 Aufbau des Buches	15
1.7 Anleitung zum Gebrauch des Buches	16
2. Die Basis	17
2.1 Rahmenbedingungen	17
2.1.1 Geeignete Zeit	17
2.1.2 Zeit messen	17
2.1.3 Passender Platz	18
2.1.4 Ruhige Umgebung	18
2.1.5 Bequeme Kleidung	19
2.1.6 Einstellung	19
2.1.7 Allein üben	20
2.1.8 Gesundheit	20
2.2 Positionen	21
2.2.1 Liegen	22
2.2.2 Sitzen	22
2.3 Körperhaltung	27
2.3.1 Sitzbeinhöcker	28
2.3.2 Oberkörper	29
2.3.3 Schulter	29
2.3.4 Becken	33
2.3.5 Kopf	34
2.3.6 Hände	36
2.3.7 Haltungsfehler	39
2.3.8 Augen	42

2.4	Atmen	44
2.4.1	Nase	44
2.4.2	Lunge	45
2.4.3	Brustatmung	47
2.4.4	Bauchatmung	48
2.4.5	Vollatmung	51
2.4.6	Verzögert atmen	52
2.5	Bewusstsein	55
2.5.1	Schwankende Gestalten	56
2.5.2	Aufmerksamkeit	58
2.5.3	Konzentration	60
2.5.4	Gewahrsein	60
2.5.5	Annehmen	61
2.5.6	Achtsamkeit	62
2.5.7	Zerstreuung	65
2.6	Erste Meditation	67
2.6.1	Einleitung	67
2.6.2	Atemzüge zählen	69
2.6.3	Ausleitung	70
2.6.4	Unannehmlichkeiten	71
Teil 2: Meditationsstile		73
3.	Zen	75
3.1	Atmen über dem Atemhorizont	75
3.1.1	Verzögert atmen	76
3.1.2	Atempause	78
3.2	Atmen unter den Atemhorizont	80
3.2.1	Stetiges Atmen	80
3.2.2	Schubweises Atmen	82
3.3	Alltagsübungen	85
4.	Vipassana	89
4.1	Ruhemeditation	89
4.1.1	Ruhepunkt	90
4.1.2	Sitzen und Berühren	93

4.1.3	Heben und Senken	94
4.1.4	Körperreise	95
4.1.5	Unwohlsein betrachten	102
4.2	Einsichtsmeditation	105
4.2.1	Müdigkeit	107
4.2.2	Unruhe und Sorgen	107
4.2.3	Sinnesempfindung	108
4.2.4	Absicht	109
5.	Tantra	113
5.1	Chakren	113
5.2	Mantra	121
5.3	Mudra	122
5.4	Atemübungen	128
5.4.1	Tastend atmen	128
5.4.2	Verzögert atmen	129
5.4.3	Nasenloch-Atmen	132
5.5	Grundmeditation	135
5.6	Energie des Lichts	137
5.7	Energie der Erde	138
5.8	Energie der Luft	144
6.	Bewusstseinsmeditation	149
6.1	Gefühle besänftigen	151
6.1.1	Hintergrund	151
6.1.2	Ablauf	151
6.2	Sich annehmen	153
6.2.1	Hintergrund	153
6.2.2	Ablauf	153
6.3	Sicheren Platz finden	155
6.3.1	Hintergrund	155
6.3.2	Ablauf	157
6.4	Bedeutung fühlen	159
6.4.1	Hintergrund	160
6.4.2	Ablauf	161
6.4.3	Selbsterfahrung	165

7. Schlussworte	169
Anhang	171
Chakren-Test.....	171
Literaturverzeichnis.....	177

Teil 1: Grundlagen

1. | Einführung

1.1 Was ist Atemmeditation?

Atemmeditation entspannt Körper und Geist durch bewusstes, tiefes und langsames Ein- und Ausatmen. Die Atemmeditation steht im Gegensatz zu „geführten“ Meditationen, bei denen ein Sprecher¹ entspannende Bilder oder Situationen suggeriert: etwa auf einer Sommerwiese liegend den Zug der Wolken beobachten, am Meer spazieren gehen und dem Rauschen der Wellen lauschen oder im Sessel liegend Schwere und Leichtigkeit spüren. Das sind entspannende Formen der Hypnose², die mit Meditation die entspannende Wirkung gemeinsam haben.

Atemmeditation benötigt keine gesprochene Anleitung. Sie braucht lediglich die Bereitschaft, dem eigenen Atem aufmerksam zu lauschen, ihn zu spüren, manchmal zu verändern und dabei Denken und Fühlen kommen und gehen zu lassen. Wie das geht, beschreibe ich in diesem Buch.

Beschränkt habe ich mich auf Meditation, bei der man still und möglichst regungslos sitzt. Sie ermöglicht konzentrierte Aufmerksamkeit ausschließlich auf die Atmung. Geh-, Tanz- und Musikmeditation stelle ich nicht vor. Darüber hinaus beschränke ich mich auf solche Formen der Meditation, die Sie ohne spirituelle oder religiöse Lehrer üben können.

1.2 Was bewirkt Atemmeditation?

Atemmeditation bewirkt innere Ruhe und Entspannung. Ruhe und Entspannung führen nach hinduistischem und buddhistischem Verständnis zu spiritueller Erleuchtung. Der Meditierende entscheidet, ob er bei Ruhe und Entspannung bleibt oder ob er nach Erleuchtung sucht.³ Das erste Ziel der Atemmeditation für Ruhe und

1 Zur besseren Lesbarkeit wird bei neutralen Personenbezeichnungen meist die männliche Form verwendet. In allen Fällen beziehen sich solche Bezeichnungen immer auf alle Gender.

2 Schütz, Gerhard, Hypnose in der Praxis, S. 36 f.

3 Sayādaw, Mahāsi, Fundamentals of Vipassanā Meditation (eBook).

Entspannung: das Bewusstsein von Gefühlen und Gedanken leeren.⁴ Eine Zen-Weisheit lautet: „Der leere Geist hat viele Möglichkeiten, der übervolle Geist nur wenige.“

1.3 Anleitung zum Selbststudium

Atemmeditation ist eine Fertigkeit, die man mit der Anleitung aus diesem Buch oder in einem Meditationskurs erlernt. Ich möchte eine Anleitung zum Selbststudium für Atemmeditation bieten. Meditation beschreibe ich so eingehend wie möglich, wie ich sie selbst übe und in meiner Praxis anleite. Einen spirituellen Lehrer dagegen braucht, wer sich meditierend den Lehren Buddhas öffnen möchte.⁵

Zen-Lehrer weisen gerne darauf hin, dass meisterliche Autodidakten in Sport und Musik selten sind.⁶ Dabei ist Meditation mit Sport und Musik nicht vergleichbar. Meditation ist eine Tätigkeit, die sich mit der Außenwahrnehmung des Lehrers nur bedingt erfassen lässt. Fehler in Haltung und Atmung kann ein Lehrer berichtigen. Das geistige Erleben dagegen bleibt dem Lehrer verborgen, es sei denn, der Schüler öffnet sich dem Lehrer.

Wer beim Meditieren auf belastende Erinnerungen oder Ängste stößt, ist bei einem Psychotherapeuten besser aufgehoben als bei einem Meditationslehrer, der in der Regel keine psychotherapeutische Erfahrung hat.

1.4 Meditieren ohne Buddhismus

Atemmeditation ist an keine Religion gebunden. Sie wird aber meist von Menschen beschrieben und gelehrt, die sich zum Buddhismus bekennen.

Meditation ist im buddhistisch-hinduistischen Kulturkreis ein spiritueller Weg zur Erleuchtung. Meine Absicht ist nicht, Ihnen diesen Weg zu ebnen. Ich bin Psychotherapeut (HP), kein spiritueller Lehrer. Ebenso wenig ist es meine Absicht, Ihnen den Weg zur Erleuchtung zu verbauen. Der Weg zur Erleuchtung führt über den Zustand des „Samadhi“ – die „Einspitzigkeit des Geistes“. Samadhi ist das Gerichtetsein des

4 Für Zen siehe Sawaki, Kodo, Jeder Tag ist ein guter Tag, S. 97; für Vipassanā siehe Goldstein, Joseph, Vipassana (eBook) unter „Zehnter Abend: Krieger“ und „Elfter Morgen: Konzentrationsspiel“.

5 Hendriksson, Jan, Das geheime Buch des Zen, S. 64 f.

6 Suzuki, Shunryu, Zen-Geist Anfänger-Geist (eBook). Im Kapitel „Fehler in der Praxis“.

Geistes auf ein einziges Objekt. Nur in diesem Zustand ist Erleuchtung möglich.⁷ Samadhi entzaubert das Blendwerk von Gefühlen und Gedanken. Die Einspitzigkeit des Geistes lässt uns die Welt so sehen, wie sie wirklich ist. Meditation auf ihrer höchsten Wirkungsstufe führt zur Einspitzigkeit des Geistes. Ob daraus Erleuchtung wird, entscheiden Sie selbst.

Die buddhistische Tradition der Atemmeditation baut auf den philosophischen und praktischen Lehren von Buddha Siddharta Gauthama und anderer Lehrer nach ihm auf. Diese Lehren erläutere ich, sofern sie aus meiner Sicht für die Praxis der Meditation wichtig sind. Dabei bin ich mir bewusst, dass die Grenzen zwischen Metaphysik, Philosophie und Psychologie fließend sind.

1.5 Ursprung der Atemmeditation

Atemmeditation kommt aus dem hinduistischen und buddhistischen Kulturkreis. Tantra, Vipassana und Zen wurden in den 1960er-Jahren in Europa populär.

Alle Richtungen des Buddhismus halten sich an die „Vier Edlen Wahrheiten“ Buddhas: die Wahrheit vom Leiden, seiner Entstehung, seiner Überwindung. Und sie halten sich an den zur Überwindung des Leidens führenden „Achtfachen Pfad“. Dieser führt zur Erlösung von Leid, indem er die Fesseln der Täuschung und Anhaftung sprengt. Wegpunkt des „Achtfachen Pfades“ ist, neben Wissen und Sittlichkeit, die Sammlung (Samadhi): das Gerichtetsein des Geistes auf ein einziges Objekt. Die „Einspitzigkeit des Geistes“ ist durch Meditation zu erreichen.⁸

Zen

Zen ist eine ab dem 5. Jahrhundert nach Christus entstandene Strömung des in Nord- und Ostasien verbreiteten *Mahayana*-Buddhismus, die vom chinesischen Daoismus beeinflusst wurde. Mahayana ist eine der Hauptrichtungen des Buddhismus. Verbreitet ist sie vor allem in Tibet, Bhutan, China, Korea, Taiwan und Japan. Dort hat sie auch örtliche religiöse Praktiken übernommen. Die zahlreichen Schulen des Mahayana orientieren sich nicht – wie Theravada – an Buddhas Lehrreden, sondern an im Original zumeist verloren gegangenen Sanskrit-Sutras, die nur noch als chinesische

7 Shōbogenzō, Dōgen Zenji, Der Schatz des Wahren Dharma. Kapitel 1: Bendōwa – Die Darstellung des buddhistischen Weges, S. 31.

8 Nyanatiloka, Buddhistisches Wörterbuch, zu „samadhi“ unter: ↗ <http://www.palikanon.com/wtb/samadhi.html>.

oder tibetische Übersetzungen vorhanden sind. Darüber hinaus gibt es noch später entstandene Mahayana-Sutras (in Sanskrit). Diese werden von den verschiedenen Mahayana-Schulen nur in Teilen anerkannt und zur eigenen religiösen Grundlage gemacht. Der japanische Zen-Buddhismus gehört zum Mahayana – wie der tibetische Lamaismus.

Der chinesische Begriff *Chan* – japanisch *Zen* – stammt ab von dem Sanskrit-Wort *Dhyana* und bedeutet meditative Versenkung. Das verweist auf das Bezeichnende dieser buddhistischen Strömung. Die Praxis besteht aus dem *Zazen* – von japanisch *za* für sitzen und *zen* für Versenkung – und der Konzentration auf den Augenblick bei allen Tätigkeiten des Alltags. Im Zen wird auf Körperhaltung großen Wert gelegt. Das Shinkantaza, das achtsame „nur Sitzen“ in der richtigen Körperhaltung, allein führt zur inneren Ruhe.

Vipassana

Vipassana kommt aus dem Theravada-Buddhismus, der vor allem in Südost-Asien verbreitet ist. Theravada (Pali: „Schule der Ältesten“) ist die älteste noch bestehende Schule des Buddhismus. Sie führt ihren Ursprung auf die Mönche zurück, die als erste Anhänger Buddhas wurden. Theravada ist heute vor allem in Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Kambodscha und Laos, teilweise auch in Vietnam und China, verbreitet.

Die Meditationspraxis des Vipassana beruft sich auf die im Pali-Kanon aus dem 5. Jahrhundert vor Christus überlieferten Lehrreden des historischen Buddhas.⁹ Dort sind die Meditationspraktiken des Vipassana eingehend beschrieben. Allerdings gibt es seit den 1960er-Jahren mit der wachsenden Popularität der Vipassana-Meditation in den USA und Europa immer wieder neue Ansätze, die ich in diesem Buch vorstelle.

Tantra

Tantra wird bereits in den älteren Upanishaden beschrieben, einer hinduistischen Schrift aus dem 7. Jahrhundert vor Christus. Tantra ist eine esoterische Form des Hinduismus, die in Teilen vom Mahayana Buddhismus übernommen wurde. Tantra ist ursprünglich ein rein spiritueller Weg, der vor allem die Suche nach Erleuchtung durch Meditation zum Ziel hatte. In diesem Punkt gleicht Tantra dem Yoga, das in den mittleren Upanishaden des 4. Jahrhunderts vor Christus beschrieben wird. Die Übungen des Yoga, die Asanas, entstanden erst im Laufe der Zeit mit dem Ziel, den

⁹ Unter: ↗ <http://www.palikanon.com>.

Körper so zu kräftigen und zu dehnen, dass er längere Zeit möglichst beschwerdefrei im Lotossitz verweilen kann.

Tantra nutzt Elemente des klassischen Yogas wie Rituale, Meditation, Bilder und Statuen mit symbolischer Bedeutung, um einen höheren Bewusstseinszustand zu erreichen. Tantra nutzt, anders als Yoga, auch erotische Rituale. Yoga dagegen orientiert sich am asketischen Ideal. Verzichtet wird auf alles, was vom Weg zur Erleuchtung ablenkt, vor allem auf Genuss.

„Tantrisch“ habe ich den Meditationsstil genannt, weil Tantra die ältere Tradition ist. „Yogisch“ habe ich den Meditationsstil auch deshalb nicht genannt, um die Verbindung mit körperlichen Übungen und Askese zu meiden, die eher der hinduistischen als der buddhistischen Tradition entspricht. Buddha selbst hat Askese als Weg zur religiösen Erleuchtung verworfen.¹⁰

1.6 Aufbau des Buches

Unter *Grundlagen* beschreibe ich die Gemeinsamkeiten aller Meditationsstile. Dazu gehören Rahmenbedingungen wie Zeit, Platz, Umgebung, Kleidung. Dazu gehört aber auch die richtige Einstellung, die Fähigkeit, allein übend für sich Verantwortung zu tragen sowie gesundheitliche Voraussetzungen.

Bei den Positionen der Meditation beschränke ich mich auf Sitzen und Liegen. Auf Meditation im Gehen und im Stehen gehe ich nicht ein.

Unter *Grundlagen* beschreibe ich ferner ausführlich Körperhaltung und Atmung, weil sie das Fundament aller Meditationsübungen sind. Im Abschnitt über Bewusstsein erkläre ich wichtige Begriffe, die bei den Übungsbeschreibungen immer wieder auftauchen. Das Kapitel endet mit der ersten Meditation, die ich so, wie sie hier beschrieben wird, einige Jahre lang selbst ausgeführt habe.

Anschließend stelle ich in je eigenen Kapiteln vier Meditationsstile vor: Zen-, Vipassana-, tantrische- und Bewusstseinsmeditation. Die ersten drei sind traditionelle Stile aus Hinduismus und Buddhismus. Die Bewusstseinsmeditation dagegen baut auf den Fähigkeiten der traditionellen Stile auf und ergänzt diese durch angenehme

¹⁰ Im Mittleren oder Edlen Achfachen Pfad. Siehe Dhammacakkappavattana Vagga (Samyutta-Nikaya 56,11) und Dhammacakkappavattana-Sutta (Predigt von Benares). Online unter:
 ↗ http://www.palikanon.de/samyutta/sam56.html#s56_11 und:
 ↗ http://www.palikanon.de/vinaya/mahavagga/mv01_01_01-06.html#Dhammacakkappavattana.

Vorstellungen und Affirmationen, wie ich sie in meiner Praxis und in meinen Meditationskursen einsetze und lehre.

1.7 Anleitung zum Gebrauch des Buches

Diese Anleitung ist gedacht als Begleiter auf einem Weg, der sich über Jahre hinziehen kann.

Lesen Sie auf jeden Fall das Kapitel 2 „Grundlagen“ und führen Sie alle dort beschriebenen Übungen durch. Lassen Sie sich viel Zeit zum Üben der ersten Meditation (Kapitel 2.6). Ich habe auf diese Weise zehn Jahre lang fast täglich bis zu 45 Minuten meditiert.

Die drei Meditationsstile (Kapitel 3 bis 5) habe ich erst in den letzten Jahren kennengelernt. Beherrschen Sie die erste Meditation, sollte Ihnen das Lernen und Üben der drei traditionellen Meditationsstile nicht schwerfallen. Gefällt Ihnen ein Stil besonders gut, dann bleiben Sie ruhig dabei. Ich übe meistens Zen-Meditation, gelegentlich tantrische Atemübungen, wenn ich müde bin. Vipassana übe ich vor allem dann, wenn körperliche Wehwehchen auftauchen. Vielleicht ist gerade für Sie Vipassana oder Tantra der passende Meditationsstil, auch ohne Müdigkeit und Wehwehchen. Finden Sie es selbst heraus. Mit viel Geduld und Üben.

An Bewusstseinsmeditation (Kapitel 6) wagen Sie sich heran, wenn Sie einen der traditionellen Meditationsstile beherrschen: Zen, Vipassana oder Tantra.

2. | Die Basis

2.1 Rahmenbedingungen

Hier einige Hinweise zu Planung und Durchführung der nachfolgend beschriebenen Übungen.

2.1.1 Geeignete Zeit

Geeignete Zeiten liegen zwischen dem frühen Morgen bis zum frühen Abend. Sie können die Zeit der Mittagspause nutzen, solange Sie dabei nicht regelmäßig einschlafen, Völlegefühl spüren oder sich lieber doch bewegen möchten. Sie können aber auch am späten Abend vor dem Einschlafen meditieren. Wenn Sie bereits im Bett liegen und nicht einschlafen können oder wenn sie in der Nacht aufwachen und keinen Schlaf finden, können Sie aufstehen und sich meditierend auf die nächste Tiefschlafphase vorbereiten. Möglicherweise können Sie dann Ihre Übung nicht beenden, weil sie schläfrig werden und die Konzentration nachlässt. Wenn das häufiger geschieht, stehen Sie erst gar nicht auf, sondern meditieren liegend.¹¹

Die ideale Zeit hängt von Ihrem Aktivitätsrhythmus ab, den Umständen, den Vorlieben und natürlich Ihrem Übungsstand. Die für Sie beste Zeit finden Sie durch Ausprobieren. Haben Sie eine ideale Zeit gefunden, behalten Sie diese möglichst lange bei, um die Übung zur Gewohnheit werden zu lassen.

2.1.2 Zeit messen

Legen Sie die Dauer Ihrer Meditation vor Beginn der Übung fest. Vorschläge für die Meditationszeit mache ich in den Übungsbeschreibungen. Beim Meditieren verliert man das Gefühl für die Zeit. Der Meditationstimer ruft uns zurück in die Gegenwart. Der Timer hat eine Rückwärts-Zählfunktion. Nach dem Ablauf der eingestellten Zeit

¹¹ Sayādaw, Mahāsi, *Practical Vipassanā Meditation Exercises* (eBook).

gibt er ein Tonsignal. Für Meditationszeiten bis zu zehn Minuten reicht ein Küchentimer aus. Bei längeren Meditationszeiten sollte der Timer auch Zwischensignale geben, damit das Gefühl für Zeit nicht ganz verloren geht. Bei Zen-Sesshins (Perioden von Zen-Meditation unterschiedlicher Länge) werden für Zwischen- und Endzeit der Meditation Gongs geschlagen. Für allein Übende gibt es im Fachhandel Meditationstimer in Formen und Farben für jeden Geschmack, bei denen man Zwischenzeiten und die Gesamtzeit beliebig einstellen kann. Ich verwende einen Meditationstimer in Form einer Smartphone-App, die man in einschlägigen App-Stores gratis herunterladen kann. Um beim Meditieren nicht durch eingehende Anrufe und Nachrichten gestört zu werden, stelle ich mein Smartphone auf „Flugmodus“. Ich meditiere täglich 30 Minuten, alle fünf Minuten ertönt ein Gong. Angefangen habe ich mit fünf Minuten Meditationsdauer. Wer es gerne traditionell mag:

„Weihrauchstäbchen dienen zum anderen auch dem Zweck, die Zeit zu messen. Wenn du dir vornimmst, so lange zu sitzen, bis ein Stäbchen ganz abgebrannt ist, brauchst du während Zazen nicht jedes Mal auf die Uhr zu schauen.“¹²

2.1.3 Passender Platz

Wählen Sie einen möglichst angenehmen Ort, Raum oder Platz für Ihre Übungen. Er sollte trocken, wohl temperiert, eher schattig, ruhig, gelüftet und windgeschützt sein. Weder ein eigenes Meditationszimmer noch ein Hausaltar mit Räucherstäbchen und Devotionalien ist erforderlich. Auch im Freien ist Meditieren möglich, sofern Wind und Wetter als angenehm empfunden werden.

Zu Beginn fördert ein fester Platz zum Meditieren Ruhe und Konzentration. Mit der Zeit werden Sie immer unabhängiger von äußeren Gegebenheiten. Mittlerweile meditiere ich bewusst an unterschiedlichen Plätzen. Da ich aus beruflichen Gründen oft in Hotels übernachte, bleibt mir nichts anderes übrig. Meine Erfahrung: Je geübter ich werde, desto gleichgültiger ist mir die Umgebung, in der ich meditiere.

2.1.4 Ruhige Umgebung

Mit fortschreitender Übungspraxis verlieren Störungen an Bedeutung. Vorhersehbare Störungen kann man natürlich ausschließen: das Mobiltelefon auf lautlos stellen,

¹² Sawaki, Kodo, Jeder Tag ist ein guter Tag, S. 76.