Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 88 (1995)

Artikel: Sich Zeit nehmen, um über sich, die Welt und Gott Nachzudenken
Autor: Ammann, Georges
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990064

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

SICH ZEIT NEHMEN, UM ÜBER SICH, DIE WELT UND GOTT NACHZUDENKEN

Das heute häufig verwendete Wort Meditation stammt aus dem Lateinischen und bedeutet genau übersetzt «das Nachdenken». Jemand, der meditiert, denkt also nach. Doch nur wenn ganz bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind, ist ein solches Nachdenken überhaupt erst möglich. Jeder von euch hat schon erfahren, dass eine knifflige Hausaufgabe kaum im Pausenlärm zwischen zwei Schulstunden wirklich zu lösen ist.

Rückzug an einen stillen, uns vertrauten Ort

Denn wer ernsthaft nachdenken will, wird allein schon durch die Wahl des Ortes dafür besorgt sein, dass unliebsame Störquellen ausgeschaltet sind. Es braucht dabei keineswegs mäuschenstill zu sein – viele von euch sind gewohnt, beim Erledigen der Hausaufgaben das Radio- oder Kassettengerät eingeschaltet zu haben. Als Hintergrund kann Musik sogar eine durchaus anregende Wirkung ausüben. Dem konzentrierten Nachdenken kaum förderlich wäre jedoch der aufgesetzte Walkman-Kopfhörer. Ebenso hinderlich sind überlauter Verkehrslärm (etwa im Sommer bei geöffneten Fenstern), Gespräche, die im gleichen Raum stattfinden, oder das laufende TV-Gerät, das unseren Blick immer wieder hypnotisch auf sich zieht.

Ein Ort, an den wir uns gerne zurückziehen, wenn wir allein sein möchten, eine vertraute Atmosphäre, in der wir uns wohl fühlen, helfen mit, uns besser auf eine Aufgabe konzentrieren zu können. Unsere ständig wandernden Gedanken und Phantasien müssen für eine Weile zur Ruhe kommen. Erst wenn wir nicht mehr von aufdringlichen Aussenreizen ständig abgelenkt werden, sind wir in der Lage, ein uns gestelltes Problem anzugehen und einzukreisen, bis wir eine Lösung gefunden haben.

Nicht in jedem Fall ist freilich die Lösung eines bestimmten Problems das Ergebnis unseres konzentrierten Nachdenkens, für das wir uns an einen stillen Ort zurückgezogen haben. Nicht selten fällt uns die Lösung ganz plötzlich ein, in der Strassenbahn etwa oder auf einem Spaziergang oder vor dem Einschlafen, gewissermassen als Gedankenblitz oder als Erleuchtung. Aber immer hatten wir zuvor abgeschaltet, waren innerlich aufnahmebereit, befanden uns in einem Zustand konzentrierter Erwartung.

Meditation – eine Form innerer Versenkung

Alle grossen Religionen der Welt kennen und lehren die Meditation als eine Form der inneren Versenkung. Wie kommt es aber, dass gerade heute wieder ein grosses Bedürfnis nach Meditation besteht? Anzeigen in Zeitungen, Kleinplakate an Anschlagwänden werben für Veranstaltungen, die uns in die Praxis der Meditation einführen wollen. Zahllose Bücher, Spezialzeitschriften, Videos, Tonkassetten, aber auch die Medien befassen sich mit zumeist aus Asien stammendem Gedankengut wie Yoga oder Zen-Buddhismus.

Dieses als geheimnisvoll empfundene Wissen uralter Kulturen und ihrer religiösen Lehren scheint oftmals nur Eingeweihten zugänglich zu sein. Gerade dies übt eine starke Faszination aus, möchten doch auch wir eingeweiht werden in das grosse Geheimnis, das uns vielleicht Antwort gibt auf die Frage nach dem Sinn von Leben und Tod in dieser Welt ...

Auch bei uns in Europa gab es schon früh spezielle Orte – man nannte sie Klöster –, in denen man sich ganz der Gottessuche widmen konnte. Dabei spielte das Gebet, ebenfalls eine Form der Meditation, eine zentrale Rolle.

Im Kloster sein Leben Gott weihen

Das Kloster geht auf Zeiten zurück, in denen das Christentum in besonderem Masse durch Oberflächlichkeit und fehlende innere Überzeugungskraft bedroht war. Viele Menschen liessen sich – etwa im alten Rom und später in den von Karl dem Grossen eroberten Gebieten – nur auf höheren Befehl und mit Gewalt zum Christentum bekehren. Oft verloren sie dabei den Bezug zu ihren bisherigen kulturellen Werten und religiösen Traditionen und fanden nur schlecht Zugang zu einem ihnen von aussen aufgezwungenen neuen Gedankengut.

Andere hofften durch die Taufe in den Genuss besonderer Vergünstigungen zu gelangen und fühlten sich nach erfolgter (Massen-)Taufe zu keiner Sinnesänderung verpflichtet, sondern setzten ihren oft zügellosen Lebenswandel unbekümmert fort.

Gegen solche Zeichen eines um sich greifenden geistigen und sittlichen Zerfalls lehnten sich besonders gläubige Menschen auf. Als Mönche zogen sie sich in die Einsamkeit zurück, lebten als Einsiedler in der Wildnis, aus der sie bisweilen als Wanderprediger zur Lobpreisung Gottes zurückkehrten. Bald einmal taten sich Einsiedlermönche zu Gemeinschaften zusammen, die sich um eine kleine Kirche scharten. Eine Mauer umschloss den ganzen Bezirk, um ihn gegen äussere Einflüsse abzuschirmen. Deshalb geht der Begriff Kloster auf das lateinische *claudere* zurück, das «schliessen» bedeutet (*claustrum*/Kloster = Verschluss).

Überaus strenge Vorschriften bestimmten und bestimmen den Tageslauf im Kloster. Wenn auch durchaus konkrete Handarbeiten etwa auf dem Feld, in der Küche oder in der Schreibstube zu verrichten waren, blieb doch ein grosser Teil des Tages geistigen Übungen vorbehalten: Gottesdienst (der erste um zwei oder drei Uhr in der Frühe), Psalmengesang, Lektüre der Bibel und anderer heiliger Schriften, Gebet und Meditation. Gehorsam, Entsagung, Demut und Hingabe waren die Ideale, denen die Mönche und Nonnen (in den etwas später gegründeten Frauenklöstern) nachzueifern suchten.

Heutige Möglichkeiten und Formen der Meditation

Auf der Suche nach etwas Höherem, das unsere Vorstellungen übersteigt und das wir einfach auch Gott nennen könnten, stehen uns verschiedene Wege offen. So ist es ohne weiteres möglich, beispielsweise in einem der heute noch bestehen-

den Klöster für beschränkte Zeit Aufenthalt zu nehmen. Wenn nicht als Nonne oder Mönch, so doch als Gast haben wir am klösterlichen Leben teil und nützen die Abgeschiedenheit des Orts, um über uns selbst, die Welt und Gott einmal losgelöst von allen Alltagsgeschäften nachzudenken.

Oder man besucht einen Kurs, in dem man in der Meditation unterwiesen wird. Häufig sind es Lehrerinnen und Lehrer aus dem Fernen Osten oder zumindest solche, die in Asien eine entsprechende Schulung durchlaufen haben, denen wir uns anvertrauen. Tatsächlich ist in diesen Dingen viel Vertrauen nötig. Denn die Gefahr, dass uns falsch verstandene Mediation nur als Vorwand zur Flucht aus unserer Welt dient, ist nicht zu unterschätzen.

Die an sich verständliche Suche nach Glück und Erkenntnis darf uns nie dazu verführen, uns den Verpflichtungen und Forderungen unseres gegenwärtigen Lebens zu verschliessen oder uns gar vor ihnen zu drücken. Meditation, die sich nur um das eigene Ich dreht, kann leicht zu einseitiger Selbstbespiegelung führen und Hochmut und Selbstgefälligkeit dem Mitmenschen gegenüber fördern.

Wahre Selbsterkenntnis hingegen lehrt uns, der Umwelt bescheidener und offener entgegenzutreten – dementsprechend klar und einfach sind auch die Ziele der nachstehenden Meditationsübungen.

Vermehrt den eigenen Körper wahrnehmen

Zunächst einmal geht es um ein besseres Vertrautwerden mit unserem Körper. Dieser scheint – oberflächlich betrachtet – ganz von allein zu funktionieren. Dennoch sind wir nicht gefeit gegen kleine, scheinbar harmlose, kaum beachtenswerte Störungen, die auf allerlei Verkrampfungen und Unkonzentriertheit zurückzuführen sind. Schritt um Schritt wollen wir im folgenden versuchen, unseren Körper zu lockern und von unbewussten Verspannungen zu befreien.

1. Die Entspannung

Der Wille, der uns tagtäglich in Bewegung, ja auf Trab hält, uns zu immer neuen Leistungen antreibt, die wir in Zusammenhang mit der Schule, aber auch etwa mit dem Sport erbringen, sorgt dafür, dass wir nie zur Ruhe kommen. Diese unausgesetzte Anspannung führt unweigerlich zu Verkrampfungen und Verhärtungen der Muskeln, bisweilen zu Störungen der Verdauung, zu Kopfschmerzen (Migräne!) oder zu nervösen Zuständen, die uns zu gereizten, leicht aufbrausenden oder missmutigen Geschöpfen machen. Auch geistig fühlen wir uns oft gehemmt und unfähig, etwas Neuem freudig und aufgeschlossen zu begegnen. Alles wird uns zur Last und zum Problem.

Es ist nicht leicht, mit solchen Situationen fertig zu werden. Aber vielleicht gelingt es uns, diesen Willen zur ständigen Aktivität zu brechen. Wir legen uns mit dem Rücken flach auf den Boden, atmen langsam und regelmässig, achten darauf, wie alle Körperteile schwer und schwerer werden. Wir müssen richtig spüren, mit welchem Eigengewicht Kopf, Arme, Rücken, Gesäss und Schenkel auf dem Boden aufliegen. Wir versagen uns jeden Befehl oder Zwang zur Entspannung und warten geduldig auf jene Signale, die uns melden, welche Körperstellen noch immer verspannt sind. Je schwerer die Glieder werden, desto entspannter fühlen wir uns, je freier unser Blut durch die Gefässe pulsiert, desto angenehmer empfinden wir das Wärmegefühl, das bald unseren ganzen Körper durchströmt.

2. Das Atmen

In der Regel ist Atmen für uns ein solch automatischer Vorgang, dass uns nie in

den Sinn käme, an seiner Natürlichkeit zu zweifeln. Dennoch haben viele von uns verlernt, richtig zu atmen, wie wir es zweifellos als Säuglinge taten oder wie wir es bei den Tieren beobachten können. Unterscheiden wir zwischen Brust- und Bauchatmung, so stellen wir fest, dass wir häufig die Bauchatmung vernachlässigen oder falsch ausführen. Richtig ist, wenn sich der Bauch beim Einatmen nach aussen wölbt, beim Ausatmen einzieht – sichtbarer Ausdruck dafür, dass die Zwerchfellmuskulatur aktiv zur Ausweitung bzw. zum Zusammendrücken der Lungen beiträgt.

Zumeist sind beim Einatmen jedoch nur die Zwischenrippenmuskeln für eine (ungenügende) Hebung des Brustkorbes aktiv besorgt, während das Ausatmen völlig passiv erfolgt. Erst körperliche Anstrengung (etwa beim Dauerlauf usw.) macht uns den Atemvorgang so richtig bewusst, sind wir jetzt doch zu heftig spürbarem Luftholen bzw. Luftausstossen gezwungen.

Doch auch im körperlichen Ruhezustand kann sich der Atemvorgang plötzlich bemerkbar machen. In einer Diskussion erregen wir uns so stark, dass uns plötzlich die Luft knapp wird. Überhaupt wirken sich starke Gefühlsregungen wie Zorn, Angst oder äussere Zwänge wie Zeitdruck usw. automatisch auf unsere Atmung aus.

Zur Vorstufe der Meditation gehört es also, auch auf die eigene Atmung zu achten, indem wir einen möglichst gleichmässigen Rhythmus unter Einbezug der richtigen Bauchatmung anstreben. Atmen ist etwas so Persönliches und Individuelles, dass jede/r von uns selbst die für sie/ihn gültige Atmungsharmonie herausfinden muss.

3. Das Sitzen

Meditieren im Liegen scheint naheliegend, wenn wir an eine möglichst bequeme und entspannte Stellung denken, wie wir sie vorzugsweise auch vor dem Einschlafen einnehmen. Um jedoch zu vermeiden, dass wir beim Sichentspannen nur schlaff und müde werden und tatsächlich einschlafen, empfiehlt sich eine sitzende Haltung auf einem Stuhl oder auf dem Boden. Dabei achten wir vor allem darauf, den Schwerpunkt unseres Körpers im Bauch zu spüren.

Entspannung und Lockerheit dürfen nie so weit gehen, dass wir in einen Zustand des Dahindämmerns oder der Aufgelöstheit geraten. Vielmehr sind Wachheit und Aufmerksamkeit gefragt, um uns als ganz da und gegenwärtig zu empfinden, bereit für ein konzentriertes Nachdenken.

Konzentration auf eine Mitte

So sehr wir uns auch bemühen, die vorgängig beschriebenen Voraussetzungen zur richtigen Entspannung, Atmung und Haltung so ernsthaft wie möglich zu erfüllen, so ehrlich müssen wir zugeben, erst ganz am Anfang der wirklichen Meditation zu stehen. Dauernd lassen wir uns ablenken, wenn nicht von äusseren Reizen, dann von unseren eigenen Gedanken, die in bunter Folge durcheinanderwirbeln.

Und doch kommen wir nicht darum herum, dieser Gedankenflut Einhalt zu gebieten und uns ganz zu konzentrieren, so wie wir dies beim Lösen einer Schulaufgabe, aber auch beim intensiven Spielen oder bei einer andern anspruchsvollen Tätigkeit tun. Nur wenden wir unser Interesse jetzt ausschliesslich einem Gedanken oder noch besser einem Bild zu, das geeignet ist, uns ein Gefühl der Ganzheit und Harmonie zu vermitteln. Man nennt Bilder, die bei der Meditation in Asien (etwa in Tibet) verwendet werden, Mandalas. «Mandala» stammt aus dem Sanskrit, einer altindischen Sprache, und bedeutet Kreis.

Der Kreis ist ein uraltes Symbol. Je länger wir ihn konzentriert betrachten,

desto stärker spüren wir eine schützende Kraft, die von ihm ausgeht und die alles zusammenhält, was immer wieder auseinanderzufliessen droht. Vielleicht ahnen wir einen Moment lang, dass auch wir uns in diesem Kreis befinden, Teil sind eines grösseren Ganzen oder einer uns übergeordneten Mitte, welche zu suchen wir nie aufhören dürfen.

Meditation kann eine wertvolle Hilfe auf dieser Suche nach der verlorenen Ganzheit sein.

TEXT: GEORGES AMMANN
FOTOS: PATRICK WALDE

Briefmarkenhaus
Zumstein + Cie

Hast Du schon daran gedacht, in Deiner Freizeit Briefmarken zu sammeln? Ein Hobby das nicht nur interessant, sondern auch sehr spannend sein kann. Briefmarken erweitern Dein Wissen über Menschen, Pflanzen, Tiere und Geographie der ganzen Welt.

Unser Ratgeber, der Dir auf Wunsch **gratis** zugestellt wird, gibt Dir wertvolle Hinweise.

**Zumstein & Cie, Inh. Hertsch + Co.,
Zeughausgasse 24, 3011 Bern.
Tel: (031) 312 00 55**

Jugendliche werden in unserem Geschäft besonders sorgfältig und freundlich bedient.

**ELVIA SICHERHEIT.
FÜR ALLE UND ALLES.**

ELVIA
VERSICHERUNGEN

Über 100 Generalagenturen und Geschäftsstellen in der ganzen Schweiz. Auch in Ihrer Nähe.

Es ist immer die «richtige Zeit»...

...mit dem Briefmarkensammeln zu beginnen.

MIT DEM ABONNEMENT

bringt Dir der Pöstler die Briefmarken *direkt ins Haus!*

Möchtest Du mehr erfahren?
Wir senden Dir gerne unsere Unterlagen:

DIE POST
Philatelie-Service

PTT

Philatelie-Service PTT
3030 BERN
TEL 031 - 338 27 28
FAX 031 - 338 73 08