

Achtsamkeitsmeditation - Atembetrachtung

Meditation kennt viele Wege und mehrere Prinzipien. Manchmal wird das Wort Meditation für ein vertieftes und erweitertes Bewusstsein verwandt, meistens aber für eine Methode auf dem spirituellen Weg.

Die Achtsamkeitsmeditation stellt in ihr Zentrum die Achtsamkeit. Es geht dabei um eine Schulung der Bewusstheit und Achtsamkeit, die zu einem Leben in immer größerer Wachheit, innerer Freiheit und Erfüllung führen kann. Die Atembetrachtung ist zunächst einmal eine Konzentrationstechnik. Durch sie entsteht neben der Fähigkeit zur Achtsamkeit eine Fähigkeit zu innerer Stille, zur Erkenntnis, zur Steuerung des inneren Erlebens und zur Hingabe.

Konzentration hat zwei Aspekte:

1. Die Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wo man es möchte und
2. mit der Aufmerksamkeit dort zu verweilen.

Konzentration bedeutet ein Zusammenziehen der Aufmerksamkeit auf einen Punkt, ein Fokussieren der Aufmerksamkeit, ein Zentrieren der Aufmerksamkeit. Manchmal wird der konzentrierte Geist auch als einspitzig bezeichnet. Dieses Zentrieren der Aufmerksamkeit führt auch zu einem Zentriert sein, in der Mitte sein. Dadurch tritt das Konzentrations-Objekt, auf das man seine Aufmerksamkeit richtet, in den Vordergrund. Alles Andere, Ablenkende und Beunruhigende tritt in den Hintergrund. Der konzentrierte Geist geht im Konzentrations-Objekt auf. Alles andere wird unwichtig. Auf diese Weise findet eine Beruhigung des Denkens und der inneren Prozesse statt. Das Konzentrations-Objekt ist das Meditations-Objekt, das worauf wir die Aufmerksamkeit lenken. Bei der Atembetrachtung ist es der Atem, der beobachtet wird. Andere Meditationsmethoden haben andere Meditations-Objekte, z.B. Worte, die wiederholt werden, wie Mantras. Es können auch Vorstellungsbilder oder Bewegungen wie bei der Gehmeditation sein.

Bei der Atembetrachtung wird der Atem beobachtet, so wie er gerade kommt und geht. Der Atemzug kann flach sein oder tief, schnell oder langsam, unterbrochen oder fließend. Es handelt sich dabei nicht um eine Atemtechnik, sondern um eine Beobachtungstechnik. Es gibt drei Möglichkeiten, die Atembewegung zu beobachten:

1. An der Bauchdecke: Wir spüren das Heben und Senken der Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen, das durch die Zwerchfellbewegung zustande kommt. Falls dies schwierig ist, können wir auch eine Hand auf den Bauch zwischen Rippenbogen und Bauchnabel legen und spüren, wie sich beim Atmen die Bauchdecke hebt und senkt.
2. An den Nasenflügeln: Wir spüren beim Atmen einen feinen Wind, der an den Nasenflügeln vorbeistreicht. Es ist ein zartes, feines Gefühl, das nur beobachtet werden kann, wenn schon eine gewisse Wahrnehmungsfähigkeit dafür da ist. Wenn man etwas heftiger atmen muss, um dieses feine Gefühl wahrzunehmen, dann wird die Meditation zu anstrengend und das spontane Atmen zu sehr eingeschränkt.
3. Im Verlauf: durch die Nase, den Hals, in der Brust, in den Bauch hinein und dann wieder heraus. Dies ist für manche Menschen sehr angenehm, aber mit einigen Vorstellungen verknüpft, weil wir den Atem nicht überall gleichmäßig spüren können.

Am einfachsten ist es für Beginner, die Atembewegung an der Bauchdecke zu beobachten. Günstig ist es, sich vom Atem führen zu lassen, ihn mit Achtsamkeit zu begleiten, so wie er gerade geschieht. Jeder Atemzug ist ein wenig anders und besitzt unterschiedliche Phasen. Wie geht der Atem dieses Momentes?

Dies ist der erste Teil der Konzentrationstechnik: die Hinwendung der Aufmerksamkeit zum Konzentrations-Objekt, dem Atem. Wir versuchen nun, mit der Aufmerksamkeit beim Atem zu verweilen. Dies ist der zweite Teil der Konzentrationstechnik.

Es wird uns jedoch nur einige Atemzüge gelingen, mit der Achtsamkeit beim Atem zu bleiben, dann werden wir abgelenkt sein: die Aufmerksamkeit springt dann von der Bauchdecke zu etwas anderem, z.B. zu einem Schmerz im Knie, zu einem Geräusch, das wir gerade hören, zu einer Erinnerung usw. Falls wir uns in diesem Sinne abgelenkt fühlen, verwenden wir eine Hilfstechnik, bevor wir die Aufmerksamkeit zum Atem zurücklenken. Diese Hilfstechnik bezeichnet man als „Etikettieren“. Wir suchen eine Bezeichnung, ein „Etikett“ für das, was uns ablenkt, also z.B.: „Geräusch“ oder „Zukunftsgedanken“ oder „Knie“ usw. Günstig ist die erstbeste Bezeichnung, die wir sozusagen auf diese Ablenkung „aufkleben“ oder anheften. Auf diese Weise wenden wir uns aktiv und bewusst dieser Ablenkung zu, nehmen sie deutlicher in Augenschein, nehmen sie also in den Griff, dann lassen wir sie los, wenden uns von ihr ab und lenken die Aufmerksamkeit wieder zurück zum Meditations-Objekt, dem Atem.

Im Wesentlichen können wir vier Bereiche unterscheiden, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen:

1. Sinneswahrnehmungen der Außenwelt: Am meisten fühlen wir uns beeinflusst durch das, was wir sehen können. Daher ist es günstig, in der Meditation die Augen zu schließen, um die Fülle der optischen Reize zu vermindern. Wir sehen dann vielleicht nur noch gewisse Helligkeitsunterschiede. Einen starken Reiz bilden auch Geräusche, die uns ablenken können. Daher ist es günstig, in der Anfangszeit der Meditation, wenn die Ablenkbarkeit noch groß ist, einen ruhigen Raum aufzusuchen. Wird die Aufmerksamkeit von vorbeifahrenden Autos, Musik, Gesprächsfetzen oder ähnlichem angezogen, so etikettieren wir z.B. „Lastwagen“, „Geräusch“, „Lachen“ usw. und kehren mit der Aufmerksamkeit zurück zum Atem. Weniger häufig sind Ablenkungen durch Gerüche oder Geschmacksempfindungen.
2. Körperempfindungen: Die Atembewegung an der Bauchdecke, an der Nasenspitze oder im Verlauf zu beobachten, ist eine Körperempfindung. Andere Körperempfindungen werden als Ablenkungen betrachtet, z.B. Schmerzen in der Schulter oder im Knie, Kribbeln, Jucken, Strömen usw. Als kleine Faustregel für den Umgang mit Schmerzen, die durch die Sitzhaltung entstehen, könnte gelten, ungefähr jedes zweite Mal, wenn diese Schmerzen in der Vordergrund treten, die Sitzhaltung zu ändern und ansonsten ein Etikett zu bilden und die Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurückzulenken.
3. Gefühle: Hierunter sind sowohl Emotionen als auch Stimmungen zu verstehen, wie Interesse, Neugier, Unzufriedenheit, Müdigkeit, Unruhe, Rastlosigkeit, Ängstlichkeit, Zweifel, Angestrenztheit usw. Aktuell auftauchende Gefühle, wie Furcht, Angst, Verzweiflung, Einsamkeit, Ärger, Lustempfindung, Freude usw. werden ebenfalls als Ablenkungen aufgefasst und etikettiert.

4. Gedankliche Prozesse: Hier ist sowohl bildhaftes als auch sprachliches Denken gemeint. Dies ist die üblichste und häufigste Weise, mit der wir innerlich beschäftigt sind: in Bildern oder Gedanken zu leben. Wir beschäftigen uns mit unseren Problemen, unseren Wünschen, unserer Vergangenheit, unserer Zukunft, planen, überlegen, führen innere Gespräche usw. Während der Meditation stellen wir erst fest, wie sehr wir innerlich mit unserem Denken und Träumen beschäftigt sind. Manchmal werden wir erst nach einer Weile „aufwachen“ und registrieren, dass wir schon eine ganze Zeit lang nicht mehr mit der Aufmerksamkeit beim Atem gewesen sind. Dann suchen wir wieder eine Bezeichnung für das Thema, mit dem wir uns beschäftigt haben oder für die Art der Gedanken, wie z.B. „Gedanken an die Kindheit“, „Selbstzweifel“, „kreisende Gedanken“ usw

Gleichzeitig sind ablenkende Gedanken so häufig, subtil und verführerisch, dass wir eine weitere Hilfstechnik verwenden, um beim Atem zu verweilen: wir benutzen das Denken selbst, um den Atem besser beobachten zu können, indem wir Zahlen, Worte oder Bilder verwenden. Die erste Möglichkeit ist, die Atemzüge zu zählen, also „eins“ beim Einatmen und „eins“ beim Ausatmen, dann „zwei“ beim Einatmen und „zwei“ beim Ausatmen, usw. bis 10 und dann wieder von vorn. Es geht nicht darum, möglichst weit zu kommen, sondern das Zählen als Unterstützung der Atembeobachtung zu verwenden. Wenn wir versuchen, möglichst bis 10 zu kommen oder gar zwei oder drei Mal bis 10 zu kommen, dann machen wir aus der Meditation ein Leistungsspiel, und darum geht es nicht! Falls dies geschieht, erkennen wir die Leistungsorientierung, etikettieren sie und beobachten wieder friedlich und gelassen den Atem. Wenn wir uns plötzlich bei 17 wieder finden, dann haben wir halbbewußt weitergezählt, während wir gleichzeitig vielleicht geträumt oder an etwas anderes gedacht haben. Dann ist es günstig, etwas mehr Energie dafür einzusetzen, aufmerksam zu bleiben. Falls ein Widerstand gegen das Zählen da ist, sind vielleicht zweisilbige Worte besser, wie z.B. Liebe, Ruhe, Frieden. Dabei sagen wir innerlich „Lie“ beim Einatmen „be“ beim Ausatmen, oder „Frie“ beim Einatmen, „den“ beim Ausatmen oder „Ein“ beim Einatmen und „Aus“ beim Ausatmen. Wer sehr visuell veranlagt ist, kann sich auch vorstellen, wie Luft oder eine angenehme Energie beim Einatmen in den Körper hineinströmt und beim Ausatmen wieder herausströmt. Diese gedankliche Hilfstechnik bei der Atembeobachtung, also das Zählen, die Worte oder die Vorstellung dienen zur Unterstützung dafür, mit der Aufmerksamkeit beim Atem zu verweilen. Wenn die Meditation sich vertieft, wirkt dies eher störend. Ein vertiefter und konzentrierter Geist neigt dazu, nur bei einer Sache zu sein, also nur bei der Beobachtung des Atems und alles andere, wie z.B. Zahlen, Worte oder Vorstellungen als störend zu empfinden. Dann wird diese Hilfstechnik wieder weggelassen, wir beobachten also dann nur noch den Atem.

Zusammengefasst geschieht die Atembetrachtung also folgendermaßen:

Wir schließen die Augen und setzen uns aufrecht hin.

Nun verwenden wir einige Momente einer positiven, liebevollen Einstimmung auf uns selbst.

Wir lenken nun die Achtsamkeit auf den Atem.

Wir beobachten, wie sich die Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt. Dabei zählen wir die Atemzüge von 1 bis 10 und dann wieder von vorn oder wir verwenden ein Wort oder ein Bild zur Unterstützung.

Falls uns irgendetwas ablenkt, etikettieren wir es und kehren mit unserer Aufmerksamkeit wieder zurück zur Beobachtung des Atems.

Am Ende der Meditation werden wir uns für einen Moment unserer Achtsamkeit gewahr.

Zunächst einmal versuchen wir 10 Minuten lang, diese Meditationstechnik zu praktizieren. Wir dehnen dann Schritt für Schritt die Zeitdauer der Meditation auf bis zu 30 Minuten aus. Es ist günstig, sich einen Wecker mit der im Voraus festgelegten Zeit zu stellen, um nicht während der Meditation mit Nachdenken darüber abgelenkt zu sein, wie lange man wohl meditiert. Außerdem ist es günstig, sich einen ruhigen Raum zu suchen, in dem wir nicht durch Telefon oder andere Personen abgelenkt oder unterbrochen werden.

Die Achtsamkeitsmeditation fördert die Fähigkeit, ganz achtsam für diesen Moment zu sein, für das Atmen dieses Augenblickes. Ganz in diesem Moment aufzugehen, kann auch bedeuten, alles Trennende zu überwinden und eins zu werden mit der Erfahrung dieses Augenblickes.