

Quellen von "Meditieren am Samstag"

Das Angebot "Meditieren am Samstag" geht auf verschiedene Quellen zurück, mit denen ich auf meinem eigenen Weg persönlicher Entwicklung Erfahrungen sammeln konnte. Sie lassen sich grundsätzlich zwei verschiedenen Traditionen zuordnen, die sich zum Teil überschneiden oder ergänzen: die buddhistische Tradition und die westliche Psychologie/Psychotherapie. Beiden ist gemein, dass sie das subjektiv erlebte Wohlergehen und die psychisch-physische Gesundheit der Menschen fördern möchten.

Die buddhistische Tradition als Inspirationsquelle für säkulare Praktiken

Meine hauptsächliche Inspirationsquelle den Buddhismus betreffend ist die tibetisch-buddhistische Tradition mit ihren verschiedenen Schulen. Von diesen Schulen fühle ich mich hauptsächlich der Gelug- und Nyingma-Schule verbunden. Zudem sind für mich die sogenannten "Vier Anwendungen der Achtsamkeit" zentral, eine Praxis, die in der Theravada-Schule, wie sie z. B. in Burma oder Thailand anzutreffen ist, intensiv geübt wird.

Das Trainingsprogramm "Kultivieren von emotionalem Gleichgewicht (CEB: Cultivating Emotional Balance)" beinhaltet eine Reihe von grundlegenden kontemplativen Praktiken des Buddhismus, die eben aus diesen traditionellen Schulen stammen. Sie bilden sozusagen den kontemplativen Methodenpool für "Meditieren am Samstag". CEB, entwickelt von Alan B. Wallace und Paul Ekman, geht auf eine Mind&Life-Konferenz mit seiner Heiligkeit dem Dalai Lama zurück, bei der diskutiert wurde, wie wir in unserer Gesellschaft destruktive Emotionen überwinden können. Die CEB-Praktiken wurden so aus der buddhistischen Überlieferung herausgelöst, dass sie in einer säkularen Art und Weise praktiziert werden können, d. h., sie erfordern keine Übernahme von buddhistischen Sichtweisen, die nicht anhand eigener Erfahrung überprüft werden könnten. Der Grund dafür ist, dass sich die Anwendung dieser Praktiken auf universelle, kulturübergreifende Gegebenheiten von Körper und Geist bezieht. Bspw. gehört die geistige Funktion der Aufmerksamkeitslenkung, wie sie in den sogenannten Praktiken von "Shamata" (Tib. *Shine*, wörtlich übersetzt: Ruhiges Verweilen) geschult wird, bei jedem Menschen zur psychischen Grundausstattung, unabhängig davon, ob jemand in Tibet oder der Schweiz sozialisiert wurde. Die CEB-Praktiken lassen sich dreifach unterteilen: Shamata, die Vier unermesslichen Geisteshaltungen und die Vier Anwendungen der Achtsamkeit. Shamata bezeichnet Methoden zur Schulung der Aufmerksamkeitsfokussierung, von denen drei vermittelt werden: Die Achtsamkeit auf den Atem, das Niederlassen des Geistes in seinem natürlichen Zustand und Shamata ohne Objekt. Die Vier unermesslichen Geisteshaltungen sind Methoden zur Kultivierung von liebevoller Zuneigung, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Die Vier Anwendungen der Achtsamkeit sind die Achtsamkeit auf den Körper, die Gefühlstönungen, den Geist und die Phänomene. Sie dienen der Erkenntnis der Funktionsweise und Natur von Körper und Geist.

Westliche Psychologie und Psychotherapie

Inspiration aus der buddhistischen Psychologie und Philosophie gewinne ich u. A. dadurch, dass sie anhand der Sichtweise der sogenannten Interdependenz (Tibetisch: *Tendrel*) für mich in einer überzeugenden und äusserst tiefgehenden Art und Weise darlegen, dass es – und wie es – für uns Menschen möglich ist, uns zeitlebens weiterzuentwickeln. Und sie weisen darauf hin, dass ein solches Transformationspotential universell ist, also jedem Menschen, unabhängig von dessen Kultur, Weltanschauung etc., innewohnt. Zudem setze ich wie oben erwähnt voraus, dass aus dem buddhistischen Kontext herausgelöste, säkular angewandte kontemplative Praktiken in der Lage sind, dieses Potential zur Entfaltung bringen.

Die traditionellen Praktiken sind in ihrer überlieferten Form jedoch durch verschiedene gesellschaftliche, kulturelle und zeitliche Faktoren geprägt, die mit den hiesigen Gegebenheiten nicht übereinstimmen, was bei der Vermittlung und Anwendung dieser Praktiken berücksichtigt werden sollte. Dabei finde ich es hilfreich, ergänzend Konzepte und Methoden beizuziehen, welche der eigenen Gesellschaft, Kultur und Zeit entstammen und zur Wirksamkeit der kontemplativen Praktiken beitragen können. Diese Konzepte und Methoden entnehme ich der westlichen Psychologie und Psychotherapie, wie z. B. der sogenannten Integrativen Körperpsychotherapie (Integrative Body Psychotherapy, IBP), in der ich als Psychotherapeut ausgebildet wurde.

Beispielsweise ist "Stress", bedingt durch die modernen Lebensbedingungen unserer leistungs-, wettbewerbs- und technikorientierten Kultur, ein in unserer Gesellschaft weit verbreitetes und noch weiter zunehmendes Phänomen. Chronischer Stress ist durch die übermässige Aktivierung des sogenannten autonomen Nervensystems gekennzeichnet, die wir z. B. körperlich in Form von anhaltenden muskulären Verspannungen, emotional in wiederkehrenden unkontrollierten Gefühlen von Nervosität und Gereiztheit oder geistig in kaum endend wollenden Gedankenschlaufen erleben (nicht "abschalten" können, grübeln). Die Erfahrung von Stress, wie sie für viele Menschen in unserer Gesellschaft typisch ist, machen Menschen aus traditionellen Gesellschaften wie Tibets aber in der Regel nicht. Solche Sachverhalte konzeptuell und methodisch zu berücksichtigen, ist mir deshalb ein Anliegen.

Konzeptuell ist es bezüglich dem Thema Stress hilfreich zu verstehen, wie unser Nervensystem gegliedert ist und funktioniert, vor allem in Bezug auf das sogenannte autonome Nervensystem mit der Gliederung in Sympathikus und Parasympathikus (letzterer mit ventral-vagalen und dorsal-vagalen Anteilen). Methodisch hilft es, Stress zu reduzieren, indem wir vorbereitend z. B. sicherheits- und vertrauensvermittelnde Praktiken wie das sogenannte Grounding, d. h. den erdenden Kontakt zum Boden, im Liegen üben. Dies leitet einen Prozess ein, der etwa dadurch gekennzeichnet ist, dass feinstoffliche Energien, die in den oberen Teil des Körpers drängen – und dazu beitragen, dass wir in unseren Köpfen wie feststecken –, sich allmählich wieder legen und zunehmend in der Körpermitte zentrieren. Dies erleichtert die Beruhigung übermässiger gedanklicher und emotionaler Aktivität sowie das unmittelbare Spüren der Körperempfindungen im gegenwärtigen Moment, Voraussetzungen, die für die Anwendung von kontemplativen Praktiken grundlegend, aber für uns gestresste Menschen nicht selbstverständlich sind.