

# POLYLOGE

## Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“ (peer reviewed)

2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit,  
Düsseldorf/Hückeswagen, Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

### In Verbindung mit:

Dr. med. **Dietrich Eck**, Dipl. Psych., Hamburg, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit,  
Düsseldorf/Hückeswagen

Univ.-Prof. Dr. phil. **Liliana Igrić**, Universität Zagreb

Univ.-Prof. Dr. phil. **Nitza Katz-Bernstein**, Universität Dortmund

Prof. Dr. med. **Anton Leitner**, Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Donau-Universität Krems

Dipl.-Päd. **Bruno Metzmacher**, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Lic. phil. **Lotti Müller**, MSc., Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale  
Gesundheit, Rorschach

Dipl.-Sup. **Ilse Orth**, MSc., Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Dr. phil. **Sylvie Petitjean**, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel, Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale  
Gesundheit, Rorschach

Prof. Dr. päd. **Waldemar Schuch**, M.A., Department für Psychosoziale Medizin, Donau-Universität Krems, Europäische  
Akademie für psychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Prof. Dr. phil. **Johanna Sieper**, Institut St. Denis, Paris, Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit,  
Düsseldorf/Hückeswagen

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Düsseldorf/Hückeswagen.

Ausgabe 33/2009

## Grundlagen Integrativer Therapie und Elemente buddhistischer Tradition in der kreativen Arbeit mit Erwachsenen - Überlegungen zu einem Kurs „Wege zur Achtsamkeit“ \*

---

\* Aus der „Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Düsseldorf, Hückeswagen <mailto:forschung.eag@t-online.de>, oder: [EAG.FPI@t-online.de](mailto:EAG.FPI@t-online.de), Information: <http://www.Integrative-Therapie.de>)).

***Margret Rahmel, Gladbeck***

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	Seite
<b>1. Inhaltsverzeichnis</b>	1
<b>2. Einleitung</b>	2
<b>3. Persönlicher Hintergrund</b>	3
<b>4. Aktueller Hintergrund</b>	4
<b>5. Grundlagen Integrativer Therapie</b>	6
5.1. Die Anthropologie des schöpferischen Menschen	6
5.2. Integrative Therapie als Humantherapie	7
5.3. Dritter Weg der Heilung und Förderung	9
5.4. Intermediale Quergänge – Metamorphosen	9
<b>Exkurs 1: Meine eigene Meditationspraxis – Anfänge</b>	11
<b>6. Elemente buddhistischer Tradition</b>	15
6.1. Achtsamkeitspraxis und Zen-Tradition	16
6.2. Was ist Meditation?	19
6.3. Sitzen – Die äußere Haltung	21
6.4. Atem	23
6.5. Sitzen in Stille	24
6.6. Achtsamkeit – Die innere Haltung	25
6.7. Gehen – Ruhe in der Bewegung	28
6.8. Loslassen eines Gerüsts	29
<b>Exkurs 2: Meine eigene Meditationspraxis – Gemeinschaft</b>	30
<b>7. Der Kurs</b>	34
7.1. Die Wahl des Ortes	34
7.2. Konzeption	36
7.3. Durchführung	37
7.4. Reflexion	42
<b>Exkurs 3: Meine eigene Meditationspraxis – Aufrichtung im Alltag</b>	51
<b>8. Zusammenfassung</b>	52
<b>9. Schlusswort</b>	54
<b>10. Literaturverzeichnis</b>	56

## 2. Einleitung

Meinen Prozess, die Suchbewegungen, ein Thema für diese Arbeit zu finden, habe ich als schwierig erlebt, er hat eine längere Zeit in Anspruch genommen. Die Schwierigkeit lag für mich darin zu entscheiden, ob ich mich zum Abschluss meiner Ausbildung ausschließlich einem theoretischen Thema zuwenden oder mich mit einem praktischen Gebiet auseinandersetzen wollte.

Auch nachdem die Entscheidung gefallen war, war diese Schwierigkeit im Sinne eines Entweder-Oder nicht aufgehoben, denn nach Integrativer Auffassung gibt es eine derartige Trennung von Theorie und Praxis nicht, sondern beide sind als Grundlage für die jeweils andere zu sehen, sie konstituieren sich gegenseitig und bilden eine Einheit (vgl. *Hilarion Petzold* 2003a, 136).

Das Thema selbst – Grundlagen Integrativer Therapie und Elemente buddhistischer Tradition in der kreativen Arbeit mit Erwachsenen – Überlegungen zu einem Kurs „Wege zur Achtsamkeit“ – impliziert diese Wechselseitigkeit auf zweierlei Weise: Es gilt, die theoretischen Grundlagen in einem angemessenen Umfang darzustellen und ihre Umsetzung in der praktischen Arbeit zu zeigen, darüber hinaus bedarf es jedoch immer der eigenen Erfahrung, des eigenen Vollzuges, um Erkenntnis zu erlangen (vgl. *Petzold* 2003a, 125f, 405). Dies durch sprachlichen Ausdruck ersetzen zu wollen, gelangt natürlicherweise an Grenzen (vgl. *Hugo Enomiya-Lassalle* 1987, 9, 80; *Jon Kabat-Zinn* 2006, 85; *Johannes Kopp* 1994, 17; *Carsten Unger, Katrin Hofmann-Unger* 1999, 10), insbesondere, wenn es um Achtsamkeit, Stille und Schweigen geht, wortlosen Zuständen.

So werde ich mich auf beiden Ebenen – mit der Theorie in schriftlich festgehaltenen Denkprozessen (Abschnitte 5 und 6), mit der Praxis in einer Form von Dokumentation (eines Kurses) (Abschnitt 7), die jene nicht ersetzen kann, sich ihr aber größtmöglich nähert – damit auseinandersetzen und darstellen, wie Menschen der Stille, dem Schweigen, der Achtsamkeit, ihrem Atem und ihrer Bewegung im Gehen begegnen. Der beschriebene Kurs stellt eines der Angebote dar, die ich im Bereich „Kreative Arbeit“ für Erwachsene in meiner freiberuflichen Praxis durchführe.

Parallel hierzu – als eine zweite Ebene der Praxis – habe ich meine eigenen Meditationserfahrungen beschrieben (Exkurse 1-3), die ich zur Zeit des Schreibens der Graduierungsarbeit gemacht habe. In drei Exkursen möchte ich damit meinen eigenen Suchprozess verdeutlichen und die mir in dieser Zeit wichtig gewordenen Weg-

Erfahrungen. Dass sie und viele vorangehende mir möglich waren, verdanke ich dem Prinzip in der Ausbildung „das Verfahren durch das Verfahren zu lernen“ und meinem Anspruch und meiner Einsicht in die Notwendigkeit, „integrative“ Sichtweisen und Haltungen in allen meinen Lebensbereichen anzunehmen.

Auf die immer wieder anklingenden Selbsterfahrungsaspekte gehe ich bewusst nicht näher ein, da dies dem Anspruch und der Zielsetzung dieser Arbeit zuwiderläuft.

### 3. Persönlicher Hintergrund

Nicht erst oder ausschließlich durch die Ausbildung am Fritz-Perls-Institut (FPI) und die dortige Einübung des Gewährseins in vielen Situationen, therapeutischen Triaden, Selbstwahrnehmungsübungen ist mir das Thema der **awareness** (Petzold 2003a; Petzold, Jan Bloem et al. 2004, 72), des Gewährseins meiner selbst, meines Gegenüber und der jeweiligen Situation begegnet und vertraut geworden. Diese Schulung der „absichtslosen Bewusstheit“ oder des „rezeptiven Wahrnehmungsmodus“ steht neben der aktiven Wahrnehmung und erweitert das Wahrnehmungsfeld (vgl. Petzold 2003a, 249), die Komplexität von Wirklichkeit kann so durch Mehrperspektivität erfasst werden (vgl. *ibid.*, 146).

Die dafür gleichermaßen erforderliche wie auch durch sie entstehende Präsenz ist mir auch im eigenen Tanz vertraut geworden, seit ich mich mit ihm in Theorie und Praxis auseinandersetze. „Die wache Ausrichtung des `totalen Sinnesorgans` Leib auf das, was in mir und um mich herum vorgeht“ (Petzold 1996a, 440) bedeutet die Gegenwärtigkeit des Leibes, das Da-Sein im Hier und Jetzt. Als Akteurin eines Laien-Ensembles in Tanztheater-Improvisation benötige ich während der Vorstellungen „Bühnenpräsenz“, ich stehe im Austausch mit dem Publikum, darf mich ihm nicht entziehen, lasse mich anschauen, werde von Zuschauern<sup>1</sup> wahrgenommen und nehme darin mich selbst wahr (vgl. Ronald Blum 2004, 122; Petzold 1996a, 442). Die gleiche Wachheit erfordert es, um mich mit den Mittänzerinnen zu verbinden, um fähig zu sein, ihre tänzerischen Impulse wahrzunehmen, zu reagieren und umgekehrt, mich ihnen mitzuteilen in der Bewegung. Für die Improvisation im tanztherapeutischen Kontext beschreibt Elke Wilke die „äußerste Konzentration auf den Moment“ als Voraussetzung für all das, was Improvisation sein kann (vgl. 1985, 476), die wirkliche leibliche Übereinstimmung zwischen innerem Impuls und äußerem Ausdruck und nichts durch den Verstand hervorgebrachtes Produziertes.

---

<sup>1</sup> Wie hier, so ist an allen entsprechenden Stellen dieses Textes die weibliche oder männliche Form stets mitgedacht.

Zahlreiche Seminare am FPI und Übungen, Sequenzen in der Umgebung des Beversees haben mein eigenes Bedürfnis, draußen, in der Natur zu sein, diese wahrzunehmen, mich von ihr aufgenommen zu fühlen, zu ahnen, dass ich Teil von ihr bin, auf neue Art belebt. Vertieft wurden diese Erfahrungen durch einige mir wichtig gewordene Begegnungen mit Freunden in Österreich, die mir auf eine wunderbar leichte, dabei sehr eindrückliche Weise das Gehen und Wandern – auch in schwierigem Gelände -, die Achtsamkeit auf den nächsten Schritt, das einvernehmliche, gemeinsame Schweigen und das Hören auf die Stille in den Bergen nah gebracht haben.

In der Praxis von Tai Chi habe ich erstmals Kontakt zu einer buddhistischen Tradition bekommen und das Wechselspiel von „Stille in der Bewegung“ oder „Bewegung in Stille“ erfahren (vgl. *Andrew Popovic* 2006, 37).

Der Verweis einer Freundin auf Zusammenhänge und Ähnlichkeiten mit der Praxis des Zen, dem Sitzen in Stille, Zazen, und der darauf basierenden (westlichen) Achtsamkeitspraxis beendete meine oben beschriebenen Suchbewegungen.

Alle bisher erfahrenen Möglichkeiten, Weitungen, Perspektiven weiterzugeben an andere Menschen durch die Arbeit in meiner Praxis, aber auch durch den Versuch in dieser Arbeit, die Hintergründe und Erfahrungen zu verschriftlichen, ist mir ein Anliegen.

So ist diese Arbeit auch in einem gewissen Sinn als ein persönliches Dokument anzusehen, was ich aber unter dem Konnektivierungs- und Integrationsgedanken der Integrativen Therapie als folgerichtig ansehe (vgl. *Petzold* 2003a, 13, 53, 60ff., 701 und weitere; *Ilse Orth* 1993, 377f.).

#### **4. Aktueller Hintergrund**

Behörden, größere Geldinstitute und andere Dienstleister, auch aus dem Non-Profit-Bereich, größere Betriebe des Handwerks erkennen in den letzten Jahren zunehmend mehr für ihre Mitarbeiter den Wert sowohl körperlicher Fitness als auch geistig-seelischer Gesundheit und gehen dazu über, im Rahmen von Qualitätsmanagement intern Möglichkeiten für Sport, Entspannung, Erholung, Stressminimierung usw. anzubieten.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> S. hierzu beispielhaft die hauseigenen bzw. die Kooperationsprogramme z. B. unter [www.stb-gym.de](http://www.stb-gym.de) (Programm Fitness für Führungskräfte des Schwäbischen Turnerbundes), [www.gkm-institut.de](http://www.gkm-institut.de) (Angebot des Institutes für Gesundheitspsychologie – Stressmanagement und kardiovaskuläre Fitness für Führungskräfte), [www.betriebliche-fitness.de](http://www.betriebliche-fitness.de) (Konzept eines ganzheitlichen Ansatzes des Betrieblichen Gesundheitsmanagements), [www.padoc.de](http://www.padoc.de) (health & productivity management – Kooperationspartner u. a. der Dt. Bank und Siemens für das individuelle Gesundheitsmanagement der Mitarbeiter)

Schaut man weiterhin in die Programme kommunaler und überörtlicher Bildungsträger, liest man diejenigen der Bildungshäuser der Kirchen, der verschiedenen Weiterbildungsinstitute, begegnet man einem großen Spektrum an gesundheitsbildenden, -fördernden und – sichernden Angeboten, oftmals in Kooperation mit den Krankenkassen. Weiterhin gibt es eine Vielfalt an Angeboten, deren verschiedenste Ansätze und Hintergründe ich als im weitesten Sinn „sinnstiftend“ bezeichnen würde, Angebote mit religiösem oder auch weltanschaulichem Hintergrund, Angebote die sich Themen wie Transzendenz, Spiritualität, Fragen der individuellen oder auch kollektiven Sinnsuche widmen (vgl. *Walter Andritzky* 2005, 216 – bezogen auf den Anteil von Yoga-Kursen im Fachbereich Gesundheitsbildung von 60 VHS).<sup>3</sup> *Kabat-Zinn* schreibt in diesem Zusammenhang von Meditation, Yoga und Zen als coolen Wellness-Trends (vgl. 2008, 46).

Dass es auch einen mittlerweile mehrjährigen (gesundheits)politischen Willen gibt, Bewegung und damit Lebensqualität durch einen gesünderen Lebensstil umfassend zu etablieren, dafür mag stellvertretend die Kampagne „Deutschland bewegt sich!“ stehen, die auch 2009 bundesweit in den Gastgeberstädten Impulse für die Gesundheit setzen will (vgl. *Barmer* 2009, 30).<sup>4</sup>

Unnötig aufzuzählen, was es noch auf dem Markt an ähnlichen Angeboten gibt, die den Interessenten das Gefühl geben, über die klassische körperliche Aktivität hinaus „sich etwas Gutes“ zu tun, „für sich zu sorgen“, „die Seele baumeln“ zu lassen usw., um den wachsenden Bedarf zu verdeutlichen.

Weder habe ich derartige Angebote über die Ausschreibungen hinaus im Einzelnen auf ihren tatsächlichen Inhalt überprüft, noch ist mir konkret bekannt, wie sie dann tatsächlich nachgefragt und damit auch durchgeführt werden.

Ich werde also hier an dieser Stelle auch keine sichere Aussage treffen (können), ob das Kursangebot in meiner Praxis auf Dauer nachgefragt werden wird. Um eine Analyse und/oder Prognose der marktwirtschaftlichen Konkurrenzfähigkeit geht es mir an dieser Stelle auch gar nicht, vielmehr um das Aufzeigen der wissenschaftlichen Fundierung und inhaltlichen Besonderheiten, die durch den Integrativen Ansatz in der kreativen Arbeit entstehen, so im nächsten Abschnitt.

---

<sup>3</sup> Auf die ausführliche Darstellung der wechselseitigen Auswirkungen und Zusammenhänge zwischen religiösen Verhaltensweisen bzw. –ausrichtungen und dem Gesundheitsverhalten durch *Andritzky* kann hier nur verwiesen werden (2005).

<sup>4</sup> Am Weltgesundheitstag des Jahres 2003 startete die *Barmer* (Krankenversicherung) gemeinsam mit weiteren Partnern (u. a. Deutsche Sporthochschule Köln, Kassenärztliche Bundesvereinigung, Universitäten Bayreuth und Karlsruhe, Zweites Deutsches Fernsehen) die Initiative „Deutschland bewegt sich“ mit der Botschaft: Bewegung und gesunde Ernährung sind wichtig für ein besseres, längeres und gesünderes Leben.

Ohne in dieser Arbeit im Einzelnen darauf eingehen zu können, aber dennoch kritisch, grenze ich mich mit meinem Praxisbereich „Kreative Arbeit“ sowohl von den ausschließlich den „Körper ertüchtigenden“, ziel- und zweckgerichteten, leistungs- und normorientierten Sportangeboten ab, als auch den mit diffusen Heilsversprechen werbenden Angeboten der Esoterikszene.<sup>5</sup>

## 5. Grundlagen Integrativer Therapie

Im Folgenden werde ich einige Kernkonzepte und -ideen des Integrativen Ansatzes aufzeigen, die für mich wesentlich, grundlegend in der kreativen Arbeit mit Erwachsenen sind. Weitere wichtige sind darin enthalten, sind Voraussetzung oder folgen daraus, können aber nicht alle explizit erörtert, sondern nur genannt werden. In Abschnitt 7.2 finden sich Überlegungen zur praktischen Umsetzung.

### 5.1. Die Anthropologie des schöpferischen Menschen

Sie beschreibt den Menschen als „... Körper- Seele- Geist- Wesen, verschränkt mit dem sozialen und ökologischen Kontext und Kontinuum und fähig, ein Selbst mit personaler Identität auszubilden.“ (Petzold 2003a, 27, 409; vgl. Petzold 1996a, 190ff.). Körper, Seele und Geist werden nicht dualistisch voneinander getrennt, sondern als Einheit betrachtet. Lernen und Entwicklung werden nur möglich, wenn Erfahrungen umfassend auf allen Ebenen gemacht werden können, evidente Erfahrungen (vgl. Petzold 2003a, 153, 694). Grundlegend ist die zentrale Stellung des Leibes, ausgehend von seiner physiologischen Realität als Körper, zusätzlich ausgestattet mit seinen perzeptiven, memorativen, reflexiven und expressiven Fähigkeiten, mit denen er als „totales Sinnesorgan“ angesehen wird. Jedem expressiven Vermögen liegt ein perzeptives des Leibes zugrunde.<sup>6</sup> In einer „Leib“therapie, wie sie Integrative Therapie ist, geht es um die Ziele

- body awareness – integrierte Leiblichkeit, z. B. Gesundheit, Spannkraft, Anmut, Kongruenz von innerer und äußerer Haltung
- complex awareness & consciousness – integrierte Emotionalität, z. B. Gewinn an Spontaneität und Kreativität.

---

<sup>5</sup> Vgl. hierzu auch ebenfalls kritisierend Petzold (2005a, 709) (spirituelle Traditionen als Konsumgut in der Eso-Szene) mit einem Hinweis auf Petzold (1983e), der die Arbeit geistigen Lebens nicht zwingend theistisch bzw. traditionell religiös begründet sieht (säkulare Mystik), jedoch immer (wieder auch) als beschwerlich.

<sup>6</sup> Hierzu das Schaubild und eine ausführliche Übersicht in Petzold 1996a, 196ff.

Im Integrativen Ansatz wird der Mensch weiterhin als eingebunden in seine Lebenswelt gesehen, d. h. in seinen ökologischen Raum im Zeitverlauf, also individuell in der Lebensspanne, aber auch mit Blick auf die kosmologische Perspektive, sehr weit gefasst als Lebewesen mit seinem Da-Sein in der Welt, die beständigen Veränderungen unterworfen, in der alles beständig im Fluss ist (vgl. *Petzold* 2003a, 406). Die Ziele sind entsprechend

- ecological awareness & consciousness – integrierte ökologische Bezüge, d.h. die Bewusstwerdung, Bewahrung und Gestaltung des Wohn- und Lebensraumes
- ontological awareness & consciousness – integrierte Existenz, d. h. Gewinn von Positionen zu Fragen nach Lebenssinn und Transzendenz.

Letztlich ist der Mensch immer in seinen sozialen Bezügen zu sehen, Identität und Integrität können sich nur mit einem oder mehreren Gegenüber entfalten und erfahren werden (vgl. *ibid.*, 121), u. a. Koexistenzaxiom, Intentionalitätsprinzip, Intersubjektivitätsaxiom, Integritäts- und Synergieprinzip sowie das Kokreativitätskonzept fließen in das Ko-respondenzmodell ein (vgl. *ibid.*, 93ff.). Ziel ist demzufolge auch

- social awareness & consciousness – integrierte soziale Bezüge, d. h. Gewinn von vielfältigen „social worlds“.

## 5.2. Integrative Therapie als Humantherapie

Dass der Bereich „Kreative Arbeit“, unter dem ich o.g. Kurs durchführe, in meiner Praxis verschiedene Möglichkeiten bietet, mit zahlreichen Medien, die Kunsttherapie bereitstellt, zu arbeiten, zu experimentieren, im Freien zu sein und Naturerlebnisse mit einzubeziehen, Bewegung und Tanz auszuprobieren und vieles mehr, beruht grundlegend darauf, dass der Integrative Gedanke vor der Entstehung einer Pathologie einsetzt. In diesem Sinn verwende ich den Begriff „Therapie“ in dieser Arbeit so, dass über das „heilen“, „behandeln“ hinaus das „fördern“, „unterstützen“, „entwickeln“, „stärken“ usw. stets mitgedacht ist:

„Integrative Therapie als ein Metamodell angewandter Anthropologie und Erkenntnistheorie ist als Humantherapie einer ‚asklepiadischen Therapeutik‘ verpflichtet, d. h. sie versteht sich im Sinne des griechischen ‚therapeuein‘ als Verbindung von Heilkunst, Gesundheitsförderung und Kulturarbeit, die darauf gerichtet ist, Partikularisierung, Entfremdung, Verdinglichung und Kolonialisierung des Menschen und seiner Lebenswelt zu begegnen. ... Sie hat zum Ziel, den Menschen in

seiner körperlich- seelisch- geistigen Ganzheit und mit seinem Lebenskontext/Kontinuum ... zu behandeln, die Entwicklung der Persönlichkeit zu fördern ...“ (Petzold 2003a, 87 – Hervorhebung durch den Urheber). Petzold betont ausdrücklich, dass die Integrative Haltung und Praxis auf mehr basiert als „klinischer Erfahrung“ – clinical wisdom, sondern dass die antike Seelenführung – als Stichworte seien u. a. genannt rechte Lebensführung, Sorge um sich und eine spezifische Lebenskunst<sup>7</sup> – eine Grundlage von Gesundheit, Wohlbefinden und Glück darstellte und heute noch eine beachtenswerte Quelle ist (vgl. *ibid.*, 39).

Die Interventionslehre der Integrativen Therapie nennt als Richtziele ausdrücklich u. a. Prophylaxe, Erhaltung und Entwicklung, die z. B. durch Sport, Bewegung, Kreativitätstraining, Meditation und Selbsterfahrung umzusetzen sind (vgl. *ibid.*, 504), denn „Menschen, die sich in ihren Lebensvollzügen als schöpferisch erleben, in kokreative Aktionen mit anderen eintreten können, fühlen sich lebendig, heiter, gesund“. (Petzold, Orth 2005a, 716).

### 5.3. Dritter Weg der Heilung und Förderung

„Bei diesem Weg geht es um die Erschließung und Entwicklung persönlicher und gemeinschaftlicher Ressourcen und Potentiale (z. B. Kreativität, Phantasie, Sensibilität etc.) durch Bereitstellung einer ‘fördernden Umwelt’ mit neuen und/oder alternativen Beziehungs- und Erlebnismöglichkeiten, in denen die Grundqualitäten: Wachheit, Wertschätzung, Würde und Wurzeln erfahrbar werden. Mittel hierzu sind ‘Erlebnisaktivierung’ und ‘multiple Stimulierung’ in der erlebniszentrierten und übungszentrierten Modalität der kreativen Therapie sowie Kulturarbeit und das gezielte Einbeziehen des Alltagslebens als Experimentier- und Übungsfeld im Sinne eines ‘enlargement’ an Möglichkeiten und eines ‘enrichment’ der Persönlichkeit“. (Petzold 1996a, 250).

Im Verständnis des dritten Weges der Heilung und Förderung wird Menschen die (Wieder-)Aneignung ihrer schöpferischen Ressourcen und Potenziale ermöglicht. Die

---

<sup>7</sup> Hierzu weiterführend z. B. Barbara Gussone u. Günter Schiepek (2000) und Wilhelm Schmid (1998; 2000). Vgl. auch die Ausführungen von Petzold u. Jan Bloem et al. (2004, 25) zu Lebenskunst als die Kunst zu kämpfen, dort am Beispiel der Budo-Kampfkunst, bzw. –disziplin: „Ganzheitliche Kampf- und Lebenskunst ist die Praxis von fernöstlichen bzw. slawischen ‘Wegen’ des Kampfes als Leibesertüchtigung und Bewegungsmeditation, die Teil der Lebensführung und schöpferischen Lebensgestaltung geworden sind und das Ziel haben, Achtsamkeit und Wahrhaftigkeit sich und Anderen gegenüber zu erstreben, für sich und Andere Sorge zu tragen sowie umfassende körperliche, seelische und geistige Gesundheit und Ausgeglichenheit zu erlangen. Es geht um Wege permanenter, persönlicher Entwicklung, um die fundamentale Erfahrung der ‘Arbeit an sich selbst’ und der konstruktiven Auseinandersetzung mit dem Anderen im Kontext unserer Lebenswelt und unserer mitmenschlichen Beziehungen, Wege, die zu einer Kultur inneren und äußeren Friedens und herzlicher Verbundenheit zwischen Menschen führen sollen.“ (ibid., 72; Hervorhebung durch den Urheber).

Bereitstellung von Medien, das Angebot von Techniken der Kunsttherapie, das Einbeziehen von ästhetischen Kunst- und Naturerfahrungen (vgl. *Petzold* 1999q, 2; *Orth, Petzold* 1990c, 743) schaffen einen Raum, in dem Neues ausprobiert werden kann. In der Auseinandersetzung mit Materialien, mit Aufgaben wird die Erfahrung mit dem Medium, mit sich selbst im Prozess und mit dem „Produkt“ (das sich oftmals „verwandelt“ innerhalb des gleichen oder eines neuen Mediums – s. nächster Abschnitt) möglich; immer eingebettet in ein soziales Umfeld (hier von Teilnehmern eines Kurses). Menschen erfahren einen Zuwachs an Kompetenz ihrer Person, wenn sie jenseits Sprache weitere Ausdrucks-Möglichkeiten entdecken und sich aneignen, sie erleben ein manchmal wort-loses, deshalb aber nicht minder bedeutungs-volles Miteinander, wenn sie sich innerhalb solcher Kontexte austauschen, im Gespräch, aber auch in der gegenseitigen Betrachtung der Werke und in der anteilnehmenden, wertschätzenden Begleitung und Beobachtung von Gestaltungen, Performances, ein Erleben gemeinsamen Sinnes (vgl. *Orth, Petzold* 1993c, 101, 113).

#### 5.4. Intermediale Quergänge – Metamorphosen

Künstlerische Medien miteinander in Beziehung zu setzen ist mir erstmals in meinem Studium der Sozialpädagogik begegnet und fasziniert mich seitdem. Auch damals waren keine künstlerischen Ansprüche gefordert, sondern es galt: der Prozess steht im Vordergrund, das Wesentliche tritt in Erscheinung, zeigt sich (von selbst), es gibt kein Richtig oder Falsch. Es half mir, meine Hemmungen abzulegen, mich in anderen Medien zu äußern, zu zeigen.

Diesen Prinzipien bin ich am FPI (wieder) begegnet und führe sie auch in meinen Kursen fort.

Es gilt, sich zwischen der Spezialisierung mancher kreativer Kurse (wobei ich deren andere Zielsetzung wohl sehe und die daraus auch erwachsende Qualität nicht in Frage stellen will), die fragmentierend, entfremdend hinsichtlich des schöpferischen Potenzials wirken und einem Medienaktionismus nach dem Motto, je mehr, desto besser, zu bewegen und abzugrenzen (vgl. *Orth, Petzold* 1993c, 108f.).

Sicher gibt es individuelle Schwerpunkte – ich selbst arbeite gerne mit Bewegung und Tanz, farblichen Gestaltungen und selbstverfassten Texten - , aber es ist wichtig, die dem einzelnen Medium innewohnende Eigenschaft zu kennen, die es im Prozess entwickelt, um es den Zielen entsprechend einsetzen zu können. Dann kann, ohne in eine Beliebigkeit zu geraten, Weitung, Distanzierung, Alternative, Vertiefung, Prägnanz, Zentrierung usw. mit und in dem jeweiligen Thema des Prozesses entstehen.

*Orth* und *Petzold* beschreiben diese Vorgänge als Wandlungen, Metamorphosen auf drei Ebenen, die sich parallel vollziehen (1990c, 723ff.):

- Wandlung als Leiberfahrung im Wahrnehmen und Ausdrücken: Sinne (perzeptives Vermögen) und Ausdruckspotenzial eines Menschen (expressives Vermögen) wirken dialektisch. Die Bewusstmachung dessen, das Hinführen zum Nutzen für sich, zum Ausleben dieser Fähigkeiten und zur Erfahrung damit im sozialen Miteinander ist im kunsttherapeutischen Vorgehen enthalten.
- Wandlung als Beziehungserfahrung in Kontakt und Begegnung: Metamorphosen geschehen in den Beziehungsmodalitäten <sup>8</sup> zu Therapeut/Berater, aber auch durch das Geschehen innerhalb einer Gruppe, letztlich auch in der Begegnung mit sich selbst. Die Wandlungen im Zwischenmenschlichen ermöglichen, sofern sie von Zuwendung, Verstehen, Wertschätzung und Liebe geprägt sind, dass sich der Mensch schließlich selbst zum (guten) Gefährten werden kann.
- Wandlung des Prozesses durch den Wechsel der Methoden und Medien (im therapeutischen Angebot und in der Wahl des Klienten): Inter- und intramediale Quergänge bewirken keine linearen Fortschritte, sondern „spirilige“ Umkreisungen eines Themas, Betrachtungen von mehreren Seiten, neue Perspektiven. Der Klient nutzt die Medien auf seine ihm angemessene Weise, Ausdruck seiner Individualität einerseits, Zeichen für die den Medien und Materialien innewohnende Fülle – und damit die der Welt – andererseits.

Wandlung, Metamorphose, Gestaltung: „Das Erleben der eigenen Wandlung hat den Menschen von jeher berührt und beschäftigt“. (vgl. *ibid.*, 765). Sich selbst zum Projekt machen, sein Leben als Kunstwerk gestalten, das Selbst ist Künstler und Kunstwerk zugleich, diese Sichtweisen finden hier ihren Ausdruck (vgl. *Petzold* 2003a, 884 – Fußnote).

## **Exkurs 1 : Meine eigene Meditationspraxis – Anfänge**

Wenn du etwas erreichen willst, dann solltest du unverzüglich beginnen, dich darum zu bemühen. Für eine intensive Zen-Meditation ist ein ruhiger Raum zu empfehlen. Iss und trink mit Maßen. Lass alle Objekte des Geistes los, nimm eine Ruhepause von allen Sorgen, denke nicht an Gut oder Böse, bekümmere dich nicht um Recht oder Unrecht:

<sup>8</sup> Vgl. zu den Beziehungsmodalitäten Kontakt, Begegnung, Beziehung, Bindung und Konfluenz *Petzold* 2003a, 793ff.

Halte alle Tätigkeit des Gemüts, des Verstandes und des Bewusstseins an und bringe alles Denken, Vorstellen und Meinen zum Stillstand. Strebe nicht an, ein Buddha zu werden; und wie könnte dies auch auf eine Frage von Sitzen oder Liegen reduziert werden?

Zen-Meister Dogen (1200-1253)

Nach anfänglichem Zögern, Selbst-Erfahrung in diese Arbeit mit einfließen zu lassen, habe ich bald festgestellt, dass mein eigenes Erleben notwendig war, um Sichtweisen zusammen zu bringen, Erfahrenes dem Leser verständlich(er) machen zu können, d. h. den eigenen Weg besser nutzen und ihn auch besser verstehen zu können (vgl. *Petzold, Bloem et al.* 2004, 26).

Vorausschicken möchte ich, dass ich meine Exkurse wie ein „phänomenologisches Tagebuch“ verstanden wissen will, eine subjektiv gewählte Auswahl und Mischung aus sowohl Bericht, Sammlung von Gedanken, als auch Wiedergabe von Erfahrungen, Empfindungen. Dem folgend verändert sich mein Schreibstil; Leibempfindungen, Gefühle, Atmosphären, Anmutungen (Wahrnehmungen) ordne ich dem Bewusst-Sein zu, ich erlebe sie oft bruchstückhaft, sprachlich nicht fassbar, ausgedrückt durch Satzfragmente, manchmal nur einzelne Worte. Während des Schreibens hatte ich oft den Eindruck, dass durch den Versuch der Versprachlichung diese inneren Vorgänge ebenfalls Gedankencharakter bekamen, ich die ursprüngliche Qualität im Wort nicht erhalten konnte. Denkprozesse, Handlungen sind Prozesse der klaren Überlegung, der Bewusst-heit. Alle inneren Geschehnisse habe ich zur Verdeutlichung kursiv wiedergegeben.<sup>9</sup> Begriffe, die ich während der Einführungsabende teilweise zum ersten Mal hörte, habe ich bewusst nur in Fußnoten erläutert, um den Tagebuchcharakter nicht abzuschwächen. Sofern erforderlich, gehe ich in Abschnitt 6 nochmals auf sie ein. Im Sinne einer intermedialen Darstellung – so habe ich selbst das Schreiben über meine inneren Bewegungen erlebt – hoffe ich meine Erkenntnisprozesse noch weitergehend, anders verdeutlichen zu können.

Die Motivation oder der Grund, mit Meditation/Achtsamkeitspraxis zu beginnen<sup>10</sup> – eine formelle Unterscheidung war mir damals nicht wichtig -, lag für mich in einer Häufung ungelöster Fragen, in privaten und beruflichen, so viele, dass es mir nicht zu bewältigen schien, so wichtige, dass sie mir existenziell begegneten, so intensiv erlebt,

<sup>9</sup> Ausführlich zu den hermeneutischen Prozessen der Erkenntnis, dem Wahrnehmen, Erfassen, Erklären, Verstehen, zur 'hermeneutischen Spirale' der Erkenntnis vgl. *Petzold* 2003a, 169, 497ff.

<sup>10</sup> vgl. *Kabat-Zinn* 2008, 85

dass meine sonstigen Lösungsstrategien nicht oder nur zeitweise ausreichten und ich dringend etwas suchte, das mich stützen konnte in einer Weise, die keiner Terminabsprache für ein Gespräch bedurfte, das irgendwie ständig da sein sollte, mir zur Verfügung stünde, schlicht, ohne Aufwand, in meinem Alltag.

Ein Hinweis (s. o. 3.) brachte mich gleichzeitig zur Lektüre und zur praktischen Übung:

*Anrührung, Bewegt-Sein. So wertschätzend mit sich selbst umgehen können! Das hört sich so... schlicht an. Das kenn' ich doch? Einfaches ist immer komplex. Wo bringt mich das hin? Will ich das? Wo könnte es gut gehen? Ich muss erst etwas darüber wissen, etwas lesen, einfach SO beginnen? Kann ich etwas falsch machen?*

Ein erster Versuch in meinem Büro, nahe des Schreibtisches, scheiterte. Die zeitliche und räumliche Nähe zu meinen (Büro-)Tätigkeiten in meiner therapeutischen Praxis bewirkte nur, dass ich noch intensiver an diese (und andere Probleme) dachte, statt sie loszuwerden! Außerdem musste ich den Platz immer erst „herrichten“, um Störungen möglichst auszuschließen, Telefon und Handy ausstellen, das gleiche mit der Uhr, die sich mit ihrem Ticken als extrem laut erwies, Schild an der Tür anbringen usw.

*Einen Rückzugsort, nur für mich, NICHTS erklären müssen, nur für sich sein, ich will nicht immer zur Verfügung stehen.*

Den zweiten Anlauf startete ich in meinem Therapie- und Bewegungsraum. Zu dieser Zeit war er mir noch recht fremd, da ich gerade erst vor kurzem meine Praxis gegründet hatte, ich hatte ihn mir noch nicht „vertraut“ gemacht, fühlte mich dort noch unsicher, erst recht, wenn ich ihn, wenn ich mich mit ihm und in ihm meinen Klienten präsentierte, nichts fühlte sich selbst-verständlich an.

*Kommt mein Meditationsplatz bei Klienten vielleicht „schräg“ an, sind sie abgeschreckt? Ich will nichts vermischen, wie viel zeige ich von mir?*

*Ich grenze mich ab, meine Familie ist „außen vor“, noch mehr „weg“ sein, was suche ich eigentlich? Fremd-Sein, mir selbst, ihnen? Keine Worte können's erklären. Gebet?*

(Mein eigentlicher Praxisraum befindet sich getrennt von unserem Wohnhaus, aber in Sichtweite zu ihm; mein Büro, der Ort für die Verwaltung, Buchführung, Telefonate usw. ist in einem kleinen Zimmer innerhalb unserer Wohnung).

*Ich will auch bei ihnen sein. Hier bin ich wirklich allein! Wo setze ich mich hin?*

*Umherwandern. Wie soll das gehen, so lange unbeweglich sitzen? Schon wieder Disziplin! Ich will mich nicht quälen! Ich kann das. Mein Knie schmerzt.*

Eine Zeitlang des Ausprobierens, sowohl, was den konkreten Ort betrifft, als auch die äußere Form (s. 6.3.), und das Lesen darüber hatten mich (m)einen Platz finden lassen

und die mir passende Sitzhaltung auf einem Meditationsbänkchen. Ich brauchte eine Weile, um meinen Anspruch, die Form erfüllen zu wollen einerseits und meinem Bedürfnis, Impulsen nach Ortswechseln (im Raum und auch im Freien) nachzugeben andererseits, in Einklang zu bringen. Zweifel blieben, ob derartige „Freiheiten“ erlaubt sind.

Mit der Haltung von Gewissenhaftigkeit, Anstrengung, Bemühen gelangte ich dann recht schnell zu einer Regelmäßigkeit, morgens und abends in Stille zu sitzen. Meditationsbänkchen und –matte, die ich während der Therapiestunden meiner Klienten einfach an die Seite schob, haben bisher noch nie zu Nachfragen geführt. Ihr Vorhandensein erklärt sich meistens „organisch“ im Therapieprozess, wenn ich Atemübungen zur Entspannung oder Zentrierung anleite und in diesem Zusammenhang auf Meditationstechniken eingehe.

*In meinen Raum gehen, in mich gehen, umhüllt sein, verbunden sein, getrennt sein, gefangen sein...*

*Was wohl passiert? „Die Geister, die ich rief“...“ Wie kriege ich das `Ende` mit? Zählen nervt mich, dann denke ich ja doch! Mein Atem ist ungleichmäßig... meine Beine schlafen ein, es fühlt sich „schief“ an, Schultern locker!, ist das still hier!, ich bin allein, was mache ich bloß mit den Schwierigkeiten, meinen vielen Fragen? Dürfen Tränen sein, von wegen Ausgeglichenheit und Ruhe! Es reicht! Oh, die Zeit ist um, wieso denn wieder genau eine halbe Stunde? Ich möchte nicht aufstehen. Schwerer Atem.*

Im Laufe der Zeit stellte ich fest, dass ich mich ziemlich sicher darauf verlassen konnte, ohne auf die Uhr zu schauen, ungefähr dreißig Minuten zu sitzen, was mich sehr beruhigte, da ich nicht Sorge haben musste, besonders morgens, dass mein Tagesablauf durcheinander geraten würde. Die Anregung, die eigenen Atemzüge zu zählen, nutzte ich inzwischen nur, wenn es mir besonders schwer fiel, zur Beobachtung des Atems zurück zu kehren. Mein Körper hatte sich inzwischen an die Sitzhaltung gewöhnt, Beschwerden oder gar Schmerzen, die durch die Sitzhaltung hervorgerufen sein könnten, hatte ich nicht mehr. Ich nahm ihn als sehr präsent war, besonders die Wirbelsäule in ihrer Aufrichtung und in ihrem Übergang zum Becken.

*Ich muss blinzeln, ich darf nicht (?) blinzeln! Das schaut ja aus wie ein Gesicht! Als ob die Wand wegkippt, der Raum offen ist, atmen!*

*An die habe ich lange nicht mehr gedacht, atmen!*

*Ich weiß keine Lösung, keinen Ausweg, atmen!*

*Wie flüchtig mein Atem ist, gar nicht mehr wahrnehmbar, ganz zart, mühelos. Meine Schultern sind ruhig, mein Bauch bewegt sich.*

*Ein Ruck in den Wirbeln, sitz' ich noch aufrecht? Hab' ich geschlafen? Dem Boden näher, breiter, ich fall' nicht um. Wie ein Berg sitzen...*

Morgens oder abends zu sitzen eröffneten mir sehr unterschiedliche Beobachtungen meines Geistes, meiner Gedanken, morgens oft noch von Träumen gespeist, aber auch in der Vorwegnahme des Tages wie ein Läufer, der startet, der schnell Tempo aufnimmt, kaum zu bändigen ist, abends noch „nacharbeitend“ wollend, sich in der Ruhe ausbreitend, aber auch weiter denken wollend, planend, was sich während des Schreibens der Graduierungsarbeit noch verstärkt hatte.

Auf diese Weise mich selbst „beim Denken“ zu beobachten, erschreckte und langweilte mich, brachte mich in Zorn und Erstaunen, machte mich traurig und mutlos und ... amüsierte mich auch, wenn ich aus genügend Distanz es fertig brachte zu erkennen, dass dies alles nicht „passierte“, sondern eben nur „Gedanken“ waren, eigentlich nichts Reales.

Die Facetten meines damaligen Tiefpunktes stellten sich regelmäßig gedanklich ein, präsentierten sich sogar deutlicher als zuvor und mit ihnen die dazugehörigen Ängste, Sorgen und Zweifel. Meine ersten Wahrnehmungen dazu waren, dass die Zeit des Sitzens emotional zunächst sehr aufgewühlt war, ich am Ende regelmäßig aber beruhigt. Auch, wenn sich unmittelbar dadurch keine „Lösung“ ergab, erlebte ich meine tägliche Meditation wie eine Zuflucht, die ich nötig brauchte. Während des Sitzens umhüllten sich das Be-Drängende als auch ich mich selbst mit einer mir nicht näher beschreibbaren Qualität, so dass ich durch diese gleiche „Umgebung“ mich meinen Problemen sehr weit nähern, sie betrachten konnte, dennoch aber nicht von ihnen verschluckt oder überwältigt wurde.

## **6. Elemente buddhistischer Tradition**

„Der Ansatz der `Integrativen Therapie` verlangt, dass man sich der Komplexität aussetzt, die die Welt bereitstellt, dass man die Unsicherheiten aushält, denen man ohnehin nicht entgehen kann...“ (Petzold 2003a, 388).

Der „Tree of Science“, Wegweiser und Landkarte innerhalb der Integrativen Therapie, dient dazu, als metahermeneutische Folie die Differenzierungs-, Integrations- und Kreativeleistungen immer wieder neu erbringen, sich innerhalb des `Puzzlespiels` immer wieder neu verorten zu können (vgl. *ibid.*, 386).

Ohne die Integratoren zwischen Buddhismus als Seins-Haltung (als Religion bezeichnet er sich selbst nicht, vgl. *Michel Bovay, Laurent Kaltenbach et al. 1996*, 14, 163; anders *Petzold 2003a*, 391<sup>11</sup>) und Integrativer Therapie im Einzelnen zu erörtern, gehe ich in dieser Arbeit davon aus, dass eine Integration auf der Ebene der Metatheorien/Ontologie möglich ist<sup>12</sup>. Darüber hinaus geht es nicht immer um jeden Preis um Integration, Lösungen oder übergeordnete Synthesen, sondern ebenso um Offenheit, Verschiedenes miteinander in Kontakt zu bringen, um die Wertschätzung von Differenz, Haltungen, die in die Transversalität, einem Kernkonzept der Integrativen Therapie, eingeflossen sind (vgl. *Petzold, Bloem et al. 2004*, 26). Integrative Therapie mit ihrer Auffassung von klinischer Philosophie und weiter von philosophischer Therapeutik „nutzt die Schätze philosophischer Arbeit von der antiken Seelenführung (Sokrates, Seneca, Epiktet) bis zu der Auseinandersetzung mit der `condition humaine` in der Philosophie der Gegenwart“, (*Petzold, Orth 2005a*, 698 – Hervorhebung durch die Urheber), nutzt „erprobte Praxen `philosophischer Seelenführer`“, (*ibid.*, 699) und rekurriert für nootherapeutische Überlegungen auf zahlreiche große Religionsstifter, z. B. Buddha (vgl. *ibid.*, 705<sup>13</sup>).

Wegerfahrungen sind für *Petzold* und *Orth* auch Sinnerfahrungen (vgl. *ibid.*, 711), die religiöse Dimensionen haben können, aber nicht unbedingt müssen. Auch das Gebundensein an weltanschauliche Werte gehört gleichermaßen in die `fünfte Säule der Identität`, die Werte und damit Sinn, aber auch Normen umfasst. Die Auseinandersetzung damit ist also in der Arbeit mit Klienten relevant, selbstverständlich auch für den Therapeuten (vgl. *Werner Huth 2005*, 671). Wegen der Unvereinbarkeit der zugrunde liegenden Sinnsysteme<sup>14</sup> plädieren *Petzold* und *Orth* für einen trennscharfen Umgang von Seelsorge und klinischer Psychotherapie, sprechen anderenfalls von der Gefahr „missionarischen Impetus“ oder verdeckten Manipulationen und Abhängigkeiten (vgl. *ibid.*, 704) und befinden sich damit in Übereinstimmung mit *Huth* (vgl. 2005, 681ff.).

Dies gilt es auch in der kreativen Arbeit für mich zu beachten.

Ergänzend und weiterführend kann ich an dieser Stelle nur verweisen auf den Beitrag von *Petzold und Orth et al. (2009)*, der sich ausführlich mit Fragen der Vereinbarkeit

---

<sup>11</sup> *Petzold* beschreibt dort den Buddhismus als ebenfalls verfallende Großreligion in den östlichen Industrienationen Japan und Korea.

<sup>12</sup> Als Integratoren seien beispielhaft genannt, Orientierung auf Leiblichkeit, Orientierung auf Weltbezug, Orientierung auf Sinn und Bedeutung u. a. als persönliche Konstruktion, Orientierung auf Bewusstseinsprozesse, Exzentrizität, Reflexivität und Metareflexivität (vgl. *Petzold 2003a*, 66).

<sup>13</sup> Wegen des Dissens bzgl. der Auffassung des Buddhismus als Religion vgl. auch Anm. 9.

<sup>14</sup> Zu unterscheiden sind epistemische, metaphysisch-transzendenzorientierte und szientistische Sinnsysteme. Vgl. *Petzold, Orth 2005a*, 695f.

und Notwendigkeiten der klaren Abgrenzung zwischen einerseits Psychotherapie, Vermittlung von Inhalten der Wege geistigen Lebens östlicher und westlicher Traditionen, Auseinandersetzung mit Themen wie Sinn, Werte, Lebensziele etc. und andererseits sog. spirituellen, esoterisch vernutzten Interventionen befasst.

### 6.1. Achtsamkeitspraxis und Zen-Tradition

Meine Einstiegslektüren befassten sich zunächst mit der „westlichen“ Achtsamkeitspraxis, die maßgeblich von MBSR geprägt und auf sie zurückzuführen ist. MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction, in der Übersetzung: auf Achtsamkeit basierende Stressreduktion. Der Ursprung<sup>15</sup> dieses Ansatzes liegt in der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts und dem dortigen Zentrum für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsvorsorge und Gesellschaft, gegründet von Jon Kabat-Zinn im Jahr 1979. Saki Santorelli ist der derzeitige Leiter.

Meine erste, aber nicht weiter vertiefte Recherche, ließ in mir den Eindruck entstehen, dass es im deutschsprachigen Raum relativ zahlreiche Möglichkeiten gibt, MBSR zu erlernen, die Etablierung im Professionellen, d. h. die Umsetzung z. B. in der Klinik noch rudimentär ist, zumindest bzgl. diesen Ansatzes. Andere, ganzheitliche Angebote, die den Heilungsprozess unterstützen sollen wie Yoga, Entspannungsverfahren, gibt es durchaus<sup>16</sup>.

MBSR ist (ursprünglich) ein Programm sowohl für Patienten als auch im Gesundheitswesen/sozialen Berufen Tätige, das im wesentlichen aus drei Grundübungen besteht: dem Body-Scan, einer Körperwahrnehmungsübung, die der Konzentration und Entspannung dient, verschiedenen Formen der Achtsamkeitsmeditation und einer Yoga-Übungsreihe. *Saki Santorelli* selbst betont allerdings sein Verständnis der Bedeutung von praktizierter Achtsamkeit für alle Menschen (vgl. 2006, 23). „Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des Programms. Die Studien dokumentierten eindrucksvoll folgende

<sup>15</sup> Ich spreche hier von Ursprung als einem solchen in unserer Zeit, denn natürlich hat das Prinzip der Achtsamkeit eine lange Tradition, ist verwurzelt und schon bekannt in der griechischen und in der östlichen, buddhistischen Tradition, demzufolge es richtiger wäre, 'Achtsamkeit' als eine Neuentdeckung zu bezeichnen.

<sup>16</sup> Eine Lehrerliste betr. MBSR findet sich unter [www.mbsr-deutschland.de](http://www.mbsr-deutschland.de) ebenso wie ein Forum hinsichtlich der Fragen nach Kliniken, die MBSR anbieten, weiterhin nach Kostenübernahmen durch die Krankenkassen usw. Auf mich intransparent und damit eher befremdlich wirkt die auf dieser Webseite herrschende Zurückhaltung, was die Benennung der Grundlagen und Hintergründe von 'Achtsamkeit' angeht. Das ausschließliche Verweisen auf Literatur lässt m. E. ein – wenn auch vielleicht berechtigtes – so doch einseitiges wirtschaftliches Interesse durchscheinen. Ganz anders wirkt in diesem Zusammenhang der Internetauftritt des Institutes für Achtsamkeit, [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de). Sowohl der Zentralbegriff der 'Achtsamkeit' wird erläutert, als auch die von Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen und Stehen und weitere werden eingeführt: Ein sehr viel achtsamerer Umgang mit möglichen InteressentInnen!

Veränderungen: anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen, effektivere Bewältigung von Stresssituationen, erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen, wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz, mehr Lebensfreude und Vitalität“. (Homepage des Institutes für Achtsamkeit).

Auf welche Quellen stützt sich diese Achtsamkeitspraxis?

*Kabat-Zinn* selbst bezeichnet sich ausdrücklich nicht als Buddhisten (vgl. 2008, 36), benennt aber die Verbindung zwischen Achtsamkeit und buddhistischer Tradition: „Weil Achtsamkeit, die wir uns als ein offenes, nichturteilendes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick vorstellen können, am besten durch Meditation kultiviert wird und nicht bloß, indem wir über sie nachdenken, und weil sie im Rahmen der buddhistischen Tradition, in der die Achtsamkeit oft als das Herz der buddhistischen Meditation beschrieben wird, am ausführlichsten und vollständigsten artikuliert wurde, habe ich mich entschlossen, hier und dort etwas über den Buddhismus und seine Beziehung zur Achtsamkeitspraxis zu sagen“. (*ibid.*, 35)<sup>17</sup>.

Bei *Santorelli* findet sich – zumindest in der von mir verwendeten Quelle – eine derart klare Positionierung nicht, aber die „Wurzeln“ sind unverkennbar, sowohl in den Praxisanleitungen seines Buches<sup>18</sup>, als auch in dem, was er ‚Achtsamkeit‘ nennt. „... Einen solchen Weg zu gehen, erfordert eine Methode; einen disziplinierten Weg, um zu lernen, wie wir all dem, was von innen aufsteigt, Aufmerksamkeit widmen können. Das nennt sich *Achtsamkeit*. Achtsamkeit ist jedoch nicht einfach nur eine Technik. Sie ist ein Akt der Liebe. Unsere Bereitschaft zu sehen, uns voll und ganz anzunehmen, genau so, wie wir gerade sind, während wir uns auf die gleiche Weise einem anderen Menschen zuwenden, ist ein offenbarer und zutiefst heilender Ausdruck von Fürsorge. Es ist eine Verkörperung von Mitgefühl“. (*Santorelli* 2006, 38 – Hervorhebung durch den Urheber).

Aus meiner heutigen Sicht sage ich: Ich bin keine Buddhistin. Ich bin auf dem Weg. Dieser Weg bedeutet für mich Praxis. Praxis, um Erfahrungen machen zu können und

---

<sup>17</sup> (Selbst-)kritisch sei hier angemerkt, dass es m. E. auch an der Zugänglichkeit, der Lesbarkeit und damit der Popularität derartiger Texte i. S. eines leichten Verständnisses liegt, in welchen Zusammenhängen bzw. Kulturen die Menschen ‚Achtsamkeit‘ verorten. So zeigt z. B. *Enomiya-Lassalle*, dass es bei den Mystikern ein in-sich-hineinhören, sich versenken in Stille – und das ist Achtsamkeit – auch gab; diese Texte sind allerdings vom Schreibstil m. E. eher „sperrig“.

<sup>18</sup> „Zerbrochen und doch ganz“ ist (auch) als ein Werkbuch zu verstehen. Die einzelnen Kapitel begleitende, sehr konkrete Anleitungen helfen dem Leser, einen Einstieg in die Achtsamkeitspraxis zu finden. Hinweise auf die Zen-Tradition finden sich z. B. in der „Meditation zu Bewusstwerdung des Atems“ (S. 52), in der Wertschätzung von Gemeinschaft, „sangha“ (S. 58), oder in der Beschreibung des Zusammenspiels von „Herz“ und „Geist“ im Zusammenhang mit Aufmerksamkeit (nicht Denken!), sowie deren Zusammenführung im japanischen Schriftzeichen für Achtsamkeit (S. 68).

nicht nur, um sich Wissen anzueignen<sup>19</sup>. Praxis für die Erfahrung im Umgang mit mir selbst, mit anderen Menschen und mit meinem Lebensraum, der Welt. Die nach einem Überblick, dem Versuch einer Erläuterung von Meditation folgenden Abschnitte 6.3. bis 6.8. befassen sich deshalb mit den Elementen dieser Praxis. Hierbei setze ich den Schwerpunkt in der Zen-Tradition, ziehe aber zur Erklärung auch die Beschreibungen bzgl. der Achtsamkeitspraxis heran.

## 6.2. Was ist Meditation?

Eine ausführliche Differenzierung von gegenständlicher, ungegenständlicher Meditation und solcher mithilfe imaginativer Methoden ist im Rahmen dieser Arbeit nicht möglich (vgl. *Huth* 2005, 675)<sup>20</sup>. Zugunsten eines flüssigen Sprachgebrauches verwende ich hier diesen (Sammel-)Begriff für die Zen- oder Achtsamkeitsmeditation.

Der gemeinsame Kern aller Meditationsformen wird an der lateinischen Wurzel des Wortes Meditation deutlich, „meditari“, was soviel wie „zur Mitte gegangen werden“ bedeutet, ein erster Hinweis auf die Verschränktheit von Passivität und Aktivität während der Meditation (vgl. *ibid.*, 676).

Meditation kann als eine Möglichkeit, als ein Instrument gesehen werden, dass es uns erlaubt, unsere Fähigkeit zur Aufmerksamkeit zu schulen, sowohl in der Häufigkeit als auch in der Qualität des Gewahrseins. Dies entspricht dem aktiven Anteil. Diese Sichtweise, ein „ich meditiere, um zu mehr Aufmerksamkeit zu gelangen“, hat durchaus ihre Berechtigung.

Die andere, ebenfalls zutreffende Sichtweise besagt, dass Meditation auf jeden Fall kein Tun ist, keine Ziel- und Zweckgerichtetheit beinhaltet. „Es gibt keinen Ort, zu dem wir hingehen, nichts, was wir üben könnten... Sie ist vielmehr die direkte Verwirklichung und Verkörperung dessen, was wir bereits sind...“ (*Kabat-Zinn* 2008, 76f). So bezeichnen auch *Bovay* und *Kaltenbach et al.* Zen als „...nichts anderes als die Rückkehr zum normalen, ursprünglichen Zustand des Körpers und des Geistes des Menschen“ (2001, 152)<sup>21</sup>.

<sup>19</sup> Vgl. hierzu *Kopp*, der sowohl für den Buddhismus als auch das Christentum anregt, das „begrifflich intellektuelle Theoretisieren beiseite zu lassen und wieder zur reinen, lebendigen Erfahrung zu finden“ (2002, 121). So auch *Bovay, Kaltenbach et al.*, die mehrfach auf die hervorragende Stellung der Praxis vor Theorie, Kenntnis der Schriften oder (sinnentleertes) Klosterleben hinweisen, so wie es auch z. B. die Zen-Meister Kodo Sawaki oder Taisen Deshimaru vertreten (2001, 14f., 133, 137, 140).

<sup>20</sup> Hierzu ausführlich *Almuth* und *Werner Huth* (1990) und *Enomiya-Lassalle*, dieser auch mit Unterscheidung zur christlichen `Überlegung` (consideratio), `Betrachtung` (meditatio) und `Beschauung` (contemplatio) (1999, 60).

<sup>21</sup> So auch *Karlfried Dürckheim*: „Die Stille, die in der Unbewegtheit des zu seiner besten Form versammelten Leibes eintritt, kann die Quelle transzendenter Erfahrung werden...“ (1966, 53). So auch *Enomiya-Lassalle*, mit einem Zitat den Wert des Schweigens betonend: „Wenn du nur deinen Mund aufatmest, dann bist du schon 10000 Irrtümern unterlegen“ (1987, 14). Und schließlich *Kabat-Zinn*: „... ist

*Kabat-Zinn* führt weiterhin aus, dass Meditation weder eine Technik noch mit Entspannung gleichzusetzen ist. Entgegen einer weit verbreiteten Ansicht gibt es auch keinen anzustrebenden, meditativen Zustand noch die Auffassung, dass manche Bewusstseinsinhalte besser, manche schlechter während der Meditation sind. „Vom Standpunkt des Gewahrseins aus ist also jeder Bewusstseinszustand ein meditativer Zustand. Zorn oder Traurigkeit zu untersuchen ist ebenso interessant, nützlich und relevant, wie Begeisterung oder Freude zu untersuchen, und es ist weit wertvoller als ein leerer Geist, ein Geist, der nichts wahrnimmt und mit nichts in Kontakt ist. ... Das setzt jedoch voraus, dass wir innehalten, schauen und lauschen können, wenn wir, mit anderen Worten, zur Besinnung kommen und dem ganz nah sein können, was sich in jedem einzelnen Moment unserem Gewahrsein darbietet. Das Erstaunliche ist, dass nichts anderes geschehen muss. Wir können davon ablassen, etwas Bestimmtes herbeiführen zu wollen“. (2006, 70f).

Das Wort „Zen“ ist die Abkürzung von „Zenna“, der japanische Ausdruck für „Ch’an-na“ oder „Ch’an“, was im Chinesischen wiederum die lautliche Übertragung des Sanskrit-Ausdruckes für „Sammlung des Geistes“ oder „Meditation“ bedeutet (vgl. *Ludwig Frambach* 1993, 115<sup>22</sup>). Der Kern der Zen-Spiritualität liegt in der Betonung der direkten, unmittelbaren, aus integrativer Sicht leiblich gegründeten evidenten Erfahrung der Transzendenz. Dogmatischer Lehre und hauptsächlich intellektueller Vermittlung gegenüber besteht eine kritische Einstellung bzw. Ablehnung. „Zen ist einfach nur Sitzen, Zen ist einfach Zazen. ... Zen ist weder eine Folgerung noch eine Theorie, noch eine Idee. Es ist keine Kenntnis, die mit dem Gehirn erfasst werden könnte, sondern eine Praxis: Zazen, das richtige Sitzen. ... Za, sich setzen, ohne sich zu bewegen, wie ein Berg“. (*Bovay, Kaltenbach et al.* 1996, 20).

(Zen-)Meditation und auch Achtsamkeitspraxis weisen über ihre unmittelbaren „Effekte“ auf Körper und Geist hinaus auf einen weitergehenden, „höheren“ Sinn<sup>23</sup>. Die damit einhergehenden, kritischen Fragen nach dem Meister-Schüler-Verhältnis<sup>24</sup> im Zen,

---

sie (die Meditation – Anm. der Verf.) eine Verkörperung weiser Aufmerksamkeit, einer inneren Geste, die vorwiegend in der Stille ausgeführt wird und die bedeutet, dass wir vom Tun zum schlichten Sein übergehen“. (2006, 97).

<sup>22</sup> Dort auch weiterführend ein historischer Abriss beginnend mit dem historischen Buddha und der Verbreitung des Zen ausgehend von Indien über China nach Japan bis hin ins 20. Jahrhundert in Europa.

<sup>23</sup> Vgl. hierzu *Huth* (2005, 676f.).

<sup>24</sup> Dem Bedürfnis des suchenden Menschen nach Leitung, nach Weg-Weisung, Lehr-Weisen von Meistern, aber insbesondere dem Wirken des inneren Meisters geht *Dürckheim* nach (1975). Vgl. seine Ausführungen zur „Stimme des Meisters im Leben“ mit dem Begriff der „inneren Gefährtschaft“ des Integrativen Ansatzes (vgl. *Petzold* 2003a, 268). Die „pädagogische Beziehung“ zwischen Lehrer und Schüler (in verschiedenen Stadien) beschreiben *Petzold und Bloem et al.* für Budo (2004, 57 f.).

nach der darin möglicherweise liegenden Gefahr von Abhängigkeit und Intransparenz der „Lehre“, nach Rigidität in der Beachtung äußerer Formen bis hin zu einer Überbetonung des Ästhetischen, um nur einige zu nennen, kann ich hier nicht diskutieren<sup>25</sup>. Sie sind Schnittstellen in meiner kreativen Arbeit, die einen sensiblen Umgang erfordern hinsichtlich der Intention des Einsatzes von Techniken und Methoden. Die folgende Beschreibung der Meditationselemente als auch die Konzeption und Durchführung des Kurses (s. dort) sind geleitet vom Fokus der leiblichen Erfahrung und niemals als mechanistische Anweisungen gemeint. Meine eigene, persönliche Erfahrung mit Meditation wirkt selbstverständlich über meine Person, meine Präsenz. Dessen bin ich mir bewusst. Dieses Bewusstsein, Menschen Teil-Habe zu ermöglichen an Sinn(en)-erfahrungen beschreibt am ehesten meine Haltung als Kursleiterin.

### 6.3. Sitzen – Die äußere Haltung

In diesem Abschnitt geht es mir darum, eine möglichst präzise Beschreibung der möglichen Sitzhaltung(en) zu geben, was die äußere Form angeht als auch der dahinter stehenden Begründungen, Ideen. Was nicht entstehen soll, auch nicht in meinem Kurs, ist der Eindruck einer anzustrebenden Idealform. Genau dies hat mich selbst zu Beginn unter ziemlichem Druck gesetzt. Zu meiner eigenen bisherigen Meditationspraxis gehörte also wesentlich dazu, mich damit auseinander zu setzen, einen Standpunkt zu finden dahingehend, ob ich meinen Körper in eine Form „zwingen“ will, oder ob meine Achtsamkeit nicht schon da beginnt, auf seine Signale zu hören und ihnen zu folgen, ohne dadurch in eine Beliebigkeit zu geraten. Mit m. E. großem Verständnis für das Wesentliche schreibt *Kopp*: „Voraussetzung für den Beginn ist der Mut zum Unvollkommenen“. Und: „Man soll sich mögen im Sitz auf dem Stuhl und das Wohlbefinden kommen lassen, das nur kommen kann, wenn man gerne so da ist, wie man jetzt da ist und sitzt“. (1994, 198f.).

Um Zazen – das Sitzen in Stille – zu üben, setzt man sich auf ein Kissen, welches auf einer Matte liegt. Die Sitzpositionen können vom vollen Lotussitz (die Beine sind gekreuzt und jeweils ein Fuß liegt auf dem gegenüberliegenden Oberschenkel), über gemilderte Formen bis hin zum Fersensitz variieren. Statt des Kissens ist es auch möglich, ein Meditationsbänkchen zu verwenden; in diesem Fall ist auch der Kniesitz

---

<sup>25</sup> Für die kritischen Aspekte des Zen vgl. *Frambach* (1993, 355ff.). Eine umfassende, „integrierende“ Sichtweise ist nachzulesen bei *Kopp* (1994, 131ff. u. 193ff.). Auf die Dialektik von Form und Inhalt bzw. die Fragen um Form, Inhalt und Leere als Fragestellungen u. a. der (zen-)buddhistischen Lebensweise weisen *Petzold u. Bloem et al.* hin (2004, 39).

möglich mit unterschiedlich weit geöffneten Knien. Machen körperliche Einschränkungen es notwendig, kann Zazen auch auf dem Hocker oder Stuhl praktiziert werden<sup>26</sup>.

Sämtliche Sitzhaltungen führen dazu, dass das Becken nach vorne geneigt, geöffnet wird und (beim Sitzen auf dem Boden) die Knie gegen den Boden drücken. So erreicht man eine stabile Haltung über die drei Auflagepunkte Gesäß und Knie, eine wichtige Voraussetzung für das unbewegliche Sitzen.

Aus dieser Basis heraus kann sich die Wirbelsäule aufrichten, in der Vorstellung schafft die höchste Stelle der Schädeldecke die Verbindung zum Himmel. Das Kinn neigt sich leicht gegen die Brust, die Augen sind geöffnet, der Blick ist gesenkt ohne einen bestimmten Punkt zu fixieren. Die Konzentration richtet sich vielmehr nach innen, durch die geöffneten Augen soll das Auftauchen innerer Bilder verhindert werden. Die Schultern sind locker, die Lippen und die Mundhöhle ohne Anspannung geschlossen, die Zungenspitze liegt am oberen Gaumen an.

Die Hände ruhen ineinander, die linke in der rechten, dabei sind die Handflächen nach oben gewendet. Die beiden Daumen berühren sich an der Spitze leicht und werden dabei waagrecht gehalten. So liegen die Hände auf den Fersen (beim Lotussitz) bzw. den Oberschenkeln auf, die Handkanten berühren den Unterbauch (vgl. *Bovay, Kaltenbach et al.* 1996, 22).

Diese Stabilität schafft wie schon erwähnt, die Voraussetzung für die Unbeweglichkeit, die aber nicht als Starre zu verstehen ist, sondern im Gegenteil dazu führt, entspannt zu sitzen im Sinne von nichts tun, nicht handeln zu müssen, einfach nur da-sein zu können. *Kopp* spricht in diesem Zusammenhang – unabhängig davon, wie nah man dem Boden ist – von dem phänomenalen Erlebnis des Bodens, sich angezogen, sich be-gründet zu fühlen (vgl. 1994, 137).

*Dürckheim* verweist für die rechte Haltung des Menschen, auf den rechten Schwerpunkt, das 'Hara', den Bauch, die basale Mitte. Sie wird, wenn sie gelöst und gefestigt zugleich ist, im Gehen, Stehen oder Sitzen zum Ausdruck für das rechte 'Da-Sein in der Welt', für personale Präsenz (vgl. 1966, 40ff.).

---

<sup>26</sup> Eine ausführliche Beschreibung mit Abbildungen der Sitzpositionen findet sich bei *Enomiya-Lassalle* (1999, 16, 100ff.).

#### 6.4. Atem

Leiblich so ausgerichtet, ist es möglich, sich dem uns jederzeit zur Verfügung stehenden „Hilfsmittel“ zuzuwenden, um zur achtsamen Haltung, zu einer Meditationshaltung zu kommen: unserem Atem.

Das Atmen während des Zazen ist die Zwerchfellatmung, d. h. mit geschlossenem Mund. Man atmet durch die Nase aus, nimmt die Atempause wahr, ohne sie zu verändern oder den Atem anzuhalten, bis die Einatmung von ganz allein geschieht. Die Konzentration auf den eigenen Atem kann man unterstützen, indem die Atemzüge gezählt werden oder aber, indem man dem Atemfluss in freier Beobachtung folgt (vgl. *Enomiya-Lassalle* 1987, 17, 108f.). Beide Möglichkeiten der Arbeit mit dem Atem sollen unterstützen, Gedanken, Vorstellungen und Bilder loslassen zu können.

*Dürckheim* beschreibt die Übung mit dem Atem, wenn wir ihn „zulassen“ als eine solche, die nicht nur physiologisch wirkt, sondern eine ist, die dem Menschen wesensgemäß ist: „Es geht nur darum, dem Atem seine naturgegebene Form zu erhalten oder wiederzugeben und das bedeutet: zuzulassen, was uns von selbst ohne unser Zutun als ganz natürliches Ausströmen und Einströmen im Geben und Nehmen rhythmisch bewegt.“ (1966, 45f.).

Das, was sich scheinbar so praktikabel beschreiben lässt, was so selbstverständlich und alltäglich erscheint, was wir Zeit unseres Lebens tun – ohne unser Zutun – und was wir erst bemerken, wenn Störungen etwa durch Atemnot aufgrund einer Anstrengung auftreten oder gar schwerwiegendere Beeinträchtigungen durch Erkrankung: unser Atem ist „die kleinste Erlebniseinheit“, wird „nicht geübt, sondern zugelassen“, „sucht sich die besten Bedingungen in der Körperhaltung, er richtet auf und begründet, bekommt nie genug an Aufrichtung und Begründung, denn er sucht den ganzen Körper und will ihn ganz und gar als Atemorgan“. (*Kopp* 1994, 168 ff.).

Mit den Worten der Achtsamkeitspraxis wird die wegen der Selbstverständlichkeit der Atmung ausgeblendete Wahrnehmung darauf wieder ins Bewusstsein zurückgeholt, indem man sich den Empfindungen, die mit den Atemvorgängen verbunden sind, ganz überlässt, nicht dualistisch als vom Vorgang getrennter Beobachter, sondern letztlich als mit dem Atem verbunden sein, selbst Atem sein (vgl. *Kabat-Zinn* 2006, 289 f.).

*Ilse Middendorf* unterscheidet zwischen der unbewussten Atemfunktion, der willkürlichen Atemführung und dem erfahrbaren Atem: dem Kommen und Gehen lassen und dem Abwarten des Wiedereinsetzens. Lassen und Zulassen bezeichnet sie als Schlüsselworte für eine Art zu atmen, die ein zentrales Geschehen darstellt, das die Einheit von Leib, Seele und Geist des Menschen angeht (vgl. 1984, 27 ff.). Ihrer

Auffassung nach ist die meditative Haltung nicht nur die Voraussetzung für den erfahrbaren Atem, sondern beide sind miteinander derart eng verwoben, dass das Üben am Atem selbst meditativ ist: „Meditativ können wir auch eine Handlung nennen, die in das Wesen ihres Ablaufs zielt“. (*ibid.*, 115).

### 6.5. Sitzen in Stille

Meditationshaltung, Achten auf den Atem, Unbeweglichkeit kommen zusammen, wirken miteinander auf dem Weg, achtsam, aufmerksam zu werden oder zu sein. Auch die Stille gehört dazu. Und auch wenn die Grundhaltung, die Seinsweise des Menschen sowohl aus buddhistischer Sicht als auch im Sinne der Achtsamkeitspraxis fortschreitend sich im Alltag Raum nehmen, nicht mehr die aus dem Alltäglichen genommene Ausnahme sein soll, sondern dieses zunehmend prägend, will ich auf die Stille, die Ausnahme, gesondert eingehen.

Sie ist im Alltag selten möglich, wir sind ständig von einer Geräuschkulisse umgeben, unser Hör-Sinn ist derjenige, der in geringstem Maß die durch ihn empfangenen Eindrücke ausblenden kann: selbst wenn wir uns die Ohren zuhalten, dringen Geräusche gedämpft an unser Ohr oder wir nehmen noch unsere eigenen Leibgeräusche, wie das Pulsieren des Blutes oder die der Verdauungsorgane, wahr<sup>27</sup>.

Es ist für das Üben – zumindest, wenn man mit der Praxis beginnt – also hilfreich, sich einen Ort zu suchen, an dem Stille herrscht, man in Ruhe sein kann und mit möglichst wenig Geräuschen von außen konfrontiert wird (vgl. *Enomiya-Lassalle* 1987, 14).

Später ist es durchaus möglich, sich in der Achtsamkeitspraxis nur dem Hören hinzugeben (s. z. B. mein Kurs) und auch im Shikantaza des Zen, dem wahllosen Gewahrsein, sind wir nur „bei den Geräuschen“.

Weil dies in unserer heutigen Zeit schon so außergewöhnlich ist, einen stillen (äußeren) Ort aufzusuchen, ist dies gleichzeitig die Schnittstelle, die Voraussetzung zur inneren Stille, zum ruhig und unbeweglich werden. „Sich einfach hinzusetzen und in die Präsenz fallen zu lassen ist eine dezidierte und machtvolle Weise, um zu bestätigen, dass wir langsam, aber sicher zur Besinnung kommen und dass die Welt der direkten Erfahrung hinter all dem Denken und der Versunkenheit in uns selbst immer noch intakt ist und uns zur Verfügung steht, so dass wir sie in vollen Zügen genießen können, damit

---

<sup>27</sup> Nach einer Pressemeldung stört Lärm am Arbeitsplatz die Konzentration und löst Stress aus. Eine Lösung dafür heißt „Soundmasking“, ein künstliches Grundrauschen, das störende Geräusche im Großraumbüro überlagert und zudem den Vorteil hat, bei Gesprächen die Diskretion zu wahren, weil diese für unbeteiligte Kollegen „unhörbar“ werden (vgl. *WAZ* 2008). M. E. ein typisches Beispiel für die verheerende Entwicklung, was den Umgang mit Sinneseindrücken und daraus folgenden physiologischen und psychischen Belastungen angeht.

wir heil werden und wissen, wie man sein kann, und dann, wenn wir zum Tun zurückkehren, wissen, was zu tun ist und wie wir endlich anfangen können“. (*Kabat-Zinn* 2006, 99).

Wenn ich in der Rückschau bedenke, wie ich die Aussage „Zazen ist das Sitzen in Stille“ zu Beginn meiner eigenen Praxis gelesen und verstanden habe, war mein Verständnis ausschließlich auf den äußeren Umstand bezogen, dass es für eine Meditation selbstverständlich eines ruhigen, störungsfreien Umfeldes bedarf! Wie weit war ich davon entfernt, (auch) die innere Stille darunter zu fassen!

Die enge Verbindung von beiden, ja, die gegenseitige Bedingung mag in folgenden Sätzen deutlich werden: „Das Mittelalter wusste noch um die nie auszuschöpfende läuternde Quellkraft der Stille, die allein im Stillesitzen aufgeht. Dann ging das Wissen um die reinigende Kraft der Stille und ihre Übung im Westen weithin verloren. Im Osten hat sich bis heute die Tradition erhalten, durch Stille-Übungen den Menschen für den Einbruch der Transzendenz zu bereiten.“ (*Dürckheim* 1966, 52).

*Kabat-Zinn* benennt die Möglichkeiten, die uns durch Momente der Stille geschenkt werden: ein Innehalten, ein gegenwärtig sein im Augenblick, ein Zeugnis ablegen für all das, was im Moment in uns geschieht, gleichgültig, ob es Zorn, Unglauben, Kummer, Angst, Verzweiflung oder Hass sind (vgl. 2006, 606 ff.). Die innere Haltung der Achtsamkeit macht es uns möglich, uns selbst zu beobachten, wahrzunehmen, kennen zu lernen, vertraut zu werden mit uns selbst.

#### 6.6. Achtsamkeit – Die innere Haltung

Mit der Hinwendung zur Achtsamkeit selbst schließt sich der Kreis meiner bisherigen Ausführungen: mit dieser besonderen Haltung, Einstellung in die Meditation zu gehen, ist die eine Möglichkeit; insofern ist sie Voraussetzung. Begeben wir uns auf den Weg der Meditation, ausgerüstet mit den „Anweisungen“ für die äußeren Umstände, lassen wir uns auf diesen Prozess ein, mit Geduld und in Absichtslosigkeit, stellt sich zunehmend Achtsamkeit ein, das Gewahrsein für den Augenblick, das Loslassen der Gedanken; dann ist sie Folge.

Achtsamkeit stellt die Verschränkung dar zwischen einem aktiven Tun „um zu“ ihr zu gelangen und einem passiven Erleben, Entdecken in der Qualität eines sie ist „bereits da“. Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Gewahrsein: Begriffe, die alle eine grundlegende meditative Weisheitspraktik beschreiben, gleichzeitig eine Fähigkeit, die wir alle schon besitzen, nämlich zu wissen, was geschieht, während etwas geschieht. Sicher ist es

möglich und auch notwendig, diese Fähigkeit zu kultivieren, zu verfeinern: darum geht es in der Meditation.

Worauf soll sich die Achtsamkeit richten?

Neben unseren Sinnen Sehen, Hören, Riechen, Tasten und Schmecken betrachten die Buddhisten den menschlichen Geist als sechste Sinnespforte. Und tatsächlich vermittelt uns unser Geist, der „Sitz“ unseres Denkens, aber auch unseres Gewahrseins, im Zusammenspiel mit den anderen Sinnen ein Bild von der uns umgebenden Welt. Dies führt dazu, dass wir im Alltag kaum mehr zu „reinen“, ursprünglichen Erfahrungen kommen: statt einen Berg zu sehen überlegen wir gleichzeitig, welche Strapaze der Weg hinauf darstellt, wir wissen von seiner tatsächlichen Höhe; das Hören eines Musikstückes lässt uns nachdenken, welche Mühe das Einüben vielleicht gekostet hat, wir wissen gleichzeitig um den Komponisten; beim Riechen an einer Blume kommen wir womöglich auf die Idee, jemandem einen Strauß mitzubringen und wissen dabei, wo dieser am schönsten gebunden würde; das (gesamt)leibliche Spüren von Hitze oder Kälte während unserer Meditation lässt uns in Ärger verfallen über uns selbst wegen der irrigen Temperatureinschätzung oder unserer falschen Kleiderwahl. Die Kette der ausgelösten Gedanken, Erinnerungen, Beurteilungen, Pläne ließe sich ziemlich lang fortsetzen. Sie geschieht in jedem von uns. Wir verpassen allerdings damit, eine Wahrnehmung, eine Erfahrung des gegenwärtigen Augenblickes auszukosten, sind nicht in der Präsenz, in der Gegenwart unseres Lebens, weil uns die Gedanken entweder in die Vergangenheit oder auch in die Zukunft bringen. Dass die Gedanken kommen, ist ein völlig normaler Vorgang. Indem wir in einer achtsamen Haltung aufmerksam sind für unsere Sinneswahrnehmungen während der Meditation – auch dann sehen, hören, riechen, schmecken und tasten wir – und unser Denken, mag es gelingen, die Gedanken auch wieder ziehen zu lassen. Dann können wir nur sehen, nur hören... . Alles so sein zu lassen, wie es jetzt gerade ist, nichts willentlich verändern zu wollen, nichts zu erstreben, nichts zu verbessern, nichts abzulehnen, darum geht es (vgl. *Charlotte Joko Beck* 1995, 246 ff.).

In der buddhistischen Tradition ist das reine „Sehen“ (stellvertretend für die anderen Sinne), wie etwas wirklich IST, ursprünglich, unverfälscht, seit Buddha auf eine große Aufmerksamkeit, Wachheit (Buddha = der Erwachte) zurückzuführen. Beim Buddhismus geht es nicht um Glauben, Hoffen oder Wünschen, sondern um Sehen, Wahrnehmung, direkte Erfahrung (vgl. *Steve Hagen* 2000, 17 ff.). Es bringt den

Menschen zu seinem wirklichen Wesen, lässt ihn nicht mehr getrennt sein von den Dingen und anderen Lebewesen seiner Welt<sup>28</sup>.

„Im Zazen ziehen die Bilder, die Gedanken, die mentalen Gebilde, die aus dem Unbewussten entspringen, vorbei wie Schatten vor einem Spiegel und verschwinden auf natürliche Weise. Wenn man persönliche Gedanken nicht unterhält, erscheint, jenseits des Denkens, das Hishiryo-Bewusstsein<sup>29</sup>. ... Durch die Zazen-Übung kann man verstehen, dass alle Gedanken nichts weiter sind als leere Formen, die kommen und gehen, entblößt von jeder wirklichen Substanz. So erlebt man, dass ein intuitives, ursprüngliches Bewusstsein existiert, radikal verschieden vom gewohnten Bewusstsein des Ich. Wenn man die richtige Haltung beibehält und eine ruhige und tiefe Atmung praktiziert, kann die Wirklichkeit des Lebens gespürt werden, die das ganze Universum durchdringt“. (*Bovay, Kaltenbach et al.* 1996, 26).

„Wenn wir mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis lernen, durch alle seine Sinnestore auf den Körper zu hören und auf den Fluss unserer Gedanken und Gefühle zu achten, dann setzen wir einen Prozess in Gang, durch den wir die Verbundenheit in unserer eigenen inneren Landschaft wiederherstellen und stärken. Diese Aufmerksamkeit nährt die Vertrautheit und Verbundenheit mit unserem Leben, wie es sich auf der körperlichen und geistigen Ebene entfaltet; eine Vertrautheit, die das Wohlergehen und ein Gefühl des Wohlseins in unserer Beziehung zu all dem stärkt, was sich in unserem Leben von Moment zu Moment ergibt“. (*Kabat-Zinn* 2006, 136).

„Übersetzt“ in (nur einige) Begriffe des Integrativen Ansatzes bedeutet dies, dass Meditations-Erfahrungen evidente sind, da sie an leibliche Eindrücke anknüpfen<sup>30</sup>, Menschen sich dann als „ganz“, heil oder mit sich im Einklang erleben (Körper-Seele-Geist-Wesen). Sie kommen zu immer mehr Selbst-Verständnis, nehmen sich selbst und ihr Leben in den Blick, werden zu Erfahrenden und Gestaltern im Hier und Jetzt, machen sich und ihr Leben zum Projekt, werden sich selbst zum guten Gefährten.

## 6.7. Gehen – Ruhe in der Bewegung

---

<sup>28</sup> Letztlich überschreitet der Buddhismus auch die „Positionalität“ von Leiblichkeit im Integrativen Sinn, deren Verbindung, aber auch Abgrenzung von der lebensbestimmenden Umwelt (vgl. *Elisabeth List* 2008, 415 f.).

<sup>29</sup> Hishiryo : Denken, ohne zu denken. Jenseits des Denkens (*Enomiya-Lassalle* 1987, 114)

<sup>30</sup> Die Gemeinschaft ist sowohl für das evidente Erleben als auch für die Zen-Meditation (dort: sangha) bedeutsam.

Kinhin ist Zazen im Gehen, wie es zwischen den einzelnen Sitzzeiten geübt wird (vgl. *Enomiya-Lassalle* 1987, 114)<sup>31</sup>. „So sind die bevorzugten Haltungen der Übung im Zen das Sitzen und das Gehen – nicht nur wegen ihrer faktischen, sondern auch wegen ihrer symbolischen Bedeutung: im Zazen die Ruhe, im Kinhin die Bewegung. Bewegung ohne Ruhe ist Hektik, und Ruhe ohne Bewegung ist Tod“. (*Kopp* 1994, 247).

Die linke Hand schließt sich zur losen Faust, so dass der Daumen innen liegt und berührt den Oberkörper oberhalb des Magens (Sonnengeflecht) so, dass der Handrücken nach oben zeigt. Die rechte Hand wird in leichter Berührung darauf gelegt, ebenfalls mit dem Handrücken nach oben<sup>32</sup>. Die Unterarme werden waagrecht zum Boden aufgespannt, dabei sind die Schultern entspannt. Hilfsweise kann man die Ellenbogen auch seitlich am Oberkörper ruhen lassen, wenn die „klassische“ Haltung ohne Schulteranspannung nicht möglich ist. Der Rücken ist wie im Sitzen aufrecht, der Kopf mithilfe eines gestreckten Nackens und eines eingezogenen Kinns strebt mit seinem höchsten Punkt zur Decke. Der Blick trifft ungefähr in einem Abstand von drei Metern auf den Boden ohne umherzuschweifen.

Man geht im Rhythmus des Atmens, im Einatmen setzt man den linken Fuß um eine halbe Fußlänge vor, mit der Ferse auf, im Abrollen atmet man aus. Derweil hebt sich der rechte Fuß bis nur noch die Zehen Bodenkontakt haben, um dann – nach der Atempause – wiederum im Einatmen nach vorne gesetzt zu werden. Dieser Bewegungsablauf zwischen dem Wegdrücken von Boden und dem Gewicht abgeben zum Boden soll ohne ein Hin- und Herschwanken geschehen. Die bildhaften Beschreibungen der Zen-Meister vergleichen es mit dem bedächtigen Gang des Elefanten, mit dem Schleichen des Tigers im Wald oder mit dem Gang des Drachen im Meer: ein Gehen mit dem Schwerpunkt in der eigenen Mitte, verbunden mit dem Boden und getragen von ihm.

Mehr noch als beim Sitzen wird diese scheinbar einfache, weil alltägliche Bewegung durch die Bewusstheit, durch unser Wollen, es gut zu machen, zu einem komplizierten Gebilde, das uns nicht selten ins Stocken, Wackeln oder gar Stolpern bringen kann. Da wir auch beim Gehen in der meditativen Haltung bleiben, unserem Atem folgen sollen,

---

<sup>31</sup> Üblicherweise sitzt man dreimal 25 Minuten, dazwischen wird zweimal Kinhin (ungefähr 10 Minuten) geübt. Mit diesen besonderen Zeiteinheiten gestalten sich die Sesshins, das sind mehrere Tage hintereinander, während der Zazen in Gemeinschaft intensiv geübt wird unter der Anleitung eines Lehrers oder Meisters. Die Gegenüberstellung eines Sesshins in Europa bzw. eines solchen in Japan findet sich bei *Enomiya-Lassalle* (1999, 113).

<sup>32</sup> *Bovay, Kaltenbach et al., Enomiya-Lassalle und Kopp* geben hierzu unterschiedliche Anweisungen, welche Hand die innere und welche die äußere ist, ebenso, mit welchem Fuß Kinhin begonnen wird. In meiner Meditationsgemeinschaft praktizieren wir, dass die linke Hand umschlossen wird. Bezüglich des Gehens selber habe ich dort eine unverkrampfte Art vorgefunden, sich in recht flottem Tempo, dabei aber durchaus bewusst, fortzubewegen. Auch wenn das Tempo meinem eigenen Rhythmus nicht immer entspricht, fasse ich es doch als Möglichkeit auf zu üben, trotzdem in meiner inneren Haltung zu bleiben.

können so nach einer Weile vermehrt die alltäglichen Körperhaltungen Sitzen, Gehen, Stehen, Liegen zur „Übung“ werden (vgl. *Kopp* 1994, 250).

Neben diesen sehr formal anmutenden Anweisungen der buddhistischen Tradition weist *Kabat-Zinn* für die Achtsamkeitspraxis darauf hin, dass auch diese nur ein Gerüst sind. Außer dem vielleicht selbstverständlichen, aber dennoch bemerkenswerten Umstand, dass wir bei dieser Art zu gehen kein Ziel haben im Sinne eines Ortes, sondern es um ein Ankommen im gegenwärtigen Augenblick geht, ist für ihn wesentlich, dass „... Sie gehen und wissen, dass Sie gehen, und dabei des ganzen Spektrums der mit dem Gehen verbundenen Empfindungen im Körper gewahr sind. Es geht mit anderen Worten darum, dass Sie präsent sind beim Gehen, bei jedem einzelnen Schritt, und dass Ihr Geist nicht sonst wohin vorauseilt“. (*Kabat-Zinn* 2006, 176). Den Atem fließen zu lassen, wie er will, ist erlaubt, die Hände und Arme dürfen in einer Position ruhen, die der inneren Sammlung hilft.

#### 6.8. Loslassen eines Gerüsts

Meditationspraktiken, Rituale, die niedergeschriebenen Berichte über die Erfahrungen derjenigen, die sich bereits vor uns mit Meditation und Achtsamkeit beschäftigt haben, sind ein wichtiges Rüstzeug, das wir wertschätzen können und benutzen dürfen, wenn wir uns selbst auf den Weg machen. Aber in gleicher Weise, wie eine Landkarte nicht das Gebiet selbst ist, das sie abbildet, uns deshalb nicht den ganzen Eindruck wiedergeben kann, nicht ersetzt, dass wir uns selbst auf eine Reise begeben (müssen), wollen wir ein Land wirklich kennen lernen, so ersetzt uns kein Buch, keine CD und keine Erzählung über Meditation, die eigene, leibhaftige Erfahrung damit, manchmal die Mühe.

Gleichzeitig werden wir feststellen, dass, ähnlich wie bei einer geografischen Reise, unsere eigenen Erfahrungen nicht immer mit dem Beschriebenen übereinstimmen. Das ist Wagnis, Verunsicherung, aber auch Chance, die Notwendigkeit unseres ganz persönlichen „Gerüsts“ auf dem Weg zu entdecken und zu nutzen.

Aber immer gilt:

„... dass wir das meditative Gerüst in jedem einzelnen Moment brauchen, dass wir es aber ebenso in jedem einzelnen Moment demontieren müssen, nicht erst später, ... sondern Augenblick für Augenblick. ... Doch im Falle der Meditation ist das Meisterwerk immer im Entstehen begriffen und gleichzeitig in jedem Moment bereits vollendet – wie das Leben selbst“. (*Kabat-Zinn* 2006, 114).

## Exkurs 2 : Meine eigene Meditationspraxis – Gemeinschaft

... Buddhistische Meditierende wissen, wie wichtig das Üben in einer Gemeinschaft ist. Darauf bezieht sich der Satz: „Ich nehme Zuflucht zum Sangha.“ Ein vietnamesisches Sprichwort sagt: „Suppe ist für eine Mahlzeit, was Freunde für die Übungspraxis sind.“ Mit einer Gemeinschaft in Berührung sein, von den anderen lernen, in einer Gemeinschaft Zuflucht suchen, das sind alles sehr wichtige Dinge. Es gilt, den Weg, allein zu leben, in einer Gemeinschaft von Übenden zu entdecken.  
Thich Nhat Hanh

Die Zeit, während der ich den „theoretischen“ Teil dieser Arbeit schrieb, brachte die Idee mit sich, meine Übungspraxis in einen weitreichenderen Kontext zu stellen, nicht nur, aber auch, weil ich die Gedanken rund um dieses Werk mittlerweile als sehr umfassend, meinen Alltag bestimmend und wie allzeit präsent erlebte.

Während eines gemeinsamen Sitzens mit meinem Sohn, der, so wie er sagte, wissen wollte, ob er es schafft, so lange still zu sitzen, durfte ich unerwarteterweise erleben, leiblich spüren, was es bedeutet, wenn mehrere Menschen still und unbeweglich sitzen, wenn sie Raum, Zeit und Stille teilen, selbst dann, wenn der Achtsamkeits- oder Meditationsgedanke nicht vertieft wird.

Dieser Erfahrung einer Intensivierung, einer besonderen Atmosphäre, wollte ich nachgehen und habe mich einer offenen Gruppe in meiner Wohnortnähe angeschlossen, die Meditation im Zen-Stil praktiziert und für die zunächst eine Einführung angeboten wurde, bevor man an den regelmäßigen Treffen teilnimmt.

Geprägt durch einen Schwerpunkt „ästhetische Bildung“ in meinem Sozialpädagogikstudium, durch meine Aktivitäten im Bereich Tanz/Tanztheater, in der Praxis von Tai Chi hatte mich auch - über den Gesichtspunkt der Achtsamkeit hinaus – die Form der buddhistischen Meditationstradition angesprochen. Im Wissen darum, dass Schönheit heilsam ist – und die Schlichtheit, die Klarheit, die Strenge und Strukturiertheit des Zazen erlebe ich als schön – zog es mich dort hin.

Neben den praktischen Erfahrungen erhoffte ich mir, besonders in der Gruppe, ein Mehr an Wissen, aber nicht angelesen, sondern leibhaftig überliefert, durch Austausch im Gespräch. Den Wert der Gemeinschaft – wie in dem obigen Text von Thich Nhat Hanh bildhaft beschrieben – stellen *Petzol und Bloem et al.* für Budo heraus und viele andere

östlichen (Kampf-)Künste, so auch Zen i. S. einer social world, einer community (2004, 48).

1. Abend: Vier Menschen (und der Leiter) in einem relativ kleinen Raum, in dem Matten, Kissen, Bänkchen bereitstehen, erwarten mich. Ich gehe zu einem Platz, Unsicherheit ergreift mich.

*Warum sagt er nicht, was wir machen sollen? Ich setz' mich einfach, 'mal abwarten. Gut, die anderen machen es auch, fühlt sich besser an. Alle suchen etwas, wir hätten nie darüber gesprochen... tun ist einfacher.*

Wie „von selbst“ stellt sich heraus, dass der Beginn genau richtig war, denn T. (der Leiter) fängt – nach einer kurzen Vorstellung – gleich praktisch mit unserer Sitzhaltung an. Er erläutert uns die wichtigen Gesichtspunkte der verschiedenen Sitzarten (s. 6.3.) und den Umgang mit dem Atem (s. 6.4.) und ist für mich unerwartet vorsichtig, verständnisvoll, was unsere körperlichen Einschränkungen angeht. Durch seine Hinweise betr. die Achtsamkeit mit unserem Atem wird sehr klar, dass es keineswegs um eine nachlässige, gleichgültige, sondern um eine aufmerksam-entspannte Gesamthaltung geht.

*Ich brauche immer noch die Erlaubnis eines anderen! Liebevoll mit sich umgehen... er spricht tatsächlich von gemütlich(!) sitzen, dass wir uns ein „Nest“ bauen sollen.*

Nachdem alle die für sie im Moment richtige Haltung eingenommen haben, diese für eine kurze Dauer von zehn Minuten beibehalten, lernen wir noch das meditative Gehen (s. 6.7.) kennen. Denn diese Einführung soll uns ja vorbereiten auf den Ablauf der eigentlichen Gruppentreffen.

*Das ist so... unwirklich und real zugleich. Wie viel Ernsthaftigkeit und Würde, so selbstverständlich. Fast Gleichschritt. Wie kommt das? Atmen! Schweben, gleiten, leise Geräusche, Leiber hören.*

Dann folgt die erste Sequenz Sitzen. T. erfragt unser Einverständnis, ob er unsere Körperhaltung durch Berührung korrigieren darf. Wir wenden uns voneinander ab, jeder schaut zur Wand. Die Klangschale wird angeschlagen.

*Ah, etwas Vertrautes, sich einrichten, lauschen, schwingen. Bei wem fängt er an? Aufregung, Angespanntheit, Gedanken rasen. Werde ich ihn verstehen? Er sagt nichts! Schneller als sonst atmen, abgeschnitten.*

*Jetzt ist er bei mir. Hände, sanft, nachdrücklich, eindeutig, Berührung am Rücken. Ich weiß, spüre, was gemeint ist. Unglaublich der Unterschied, ich „wachse“, müheloses Aufrichten. DAS ist meine Wirbelsäule, ausgerichtet, zentriert. Mein Atem bleibt*

*stecken, Anstrengung. Und wieder besser – bin ich so angespannt? Was macht er mit meinem Kopf? Keine Berührung – aber da IST etwas!?*

Wir beenden unsere erste Sequenz und ich bin beeindruckt und dankbar für das Erlebte. Ich sitze dort, leiblich vergewissert, dass es SO richtig ist, dass ich dort richtig bin.

2. Abend: Diesmal komme ich entspannt an, habe auf der Fahrt mit dem Auto dorthin bewusst auf Musikhören verzichtet, spüre immer wieder zu meinem Atem hin. Unser Anfang ist schon von vertrauterer Qualität. Ich sitze und lausche T., der heute von der inneren Haltung und dem Phänomen Atem spricht, auf das wir heute unsere Aufmerksamkeit vermehrt richten sollen. Ich höre Sätze wie „Zen-Geist ist Anfänger-Geist, niemand kann sich etwas ‚ansparen‘, die Erfahrung mit sich muss immer wieder neu gemacht werden“, „Es gibt ‚vier Stufen‘, das Atmen zählen, dem Atemfluss in der Beobachtung frei folgen, Shikantaza<sup>33</sup>, und die Arbeit mit dem Koan<sup>34</sup>“, „Alles, was außen ist, Geräusche, der Raum, die anderen Personen sind keine Störungen, sondern können dazu dienen, der eigenen Achtsamkeit (noch enger) nachzugehen“.

Wir sitzen. Ich versuche heute ein anderes Bänkchen, irgendwie ist es noch nicht ganz „richtig“ auf meinem eigenen.

*Sich niederlassen, zu Boden gehen, sehr bewusst, sich einrichten, sich ausbreiten, sich verwurzeln. Unverrückbar. Die Wirbelsäule auspendeln, mit Leichtigkeit nach oben streben, das Brustbein öffnet sich, der Nacken sanft geneigt. Leiberinnerung.*

*„Untere Festigkeit, obere Leichtigkeit des Tai Chi“.*

*Kühle. Mein Atem fließt – heute muss ich nicht zählen! – im Rachenraum geht er verloren, dann hebt er meine Bauchdecke. Und aus. Hin- und herstreichen, ein leises Wischen, Streifen – ist es laut, das Atmen aller Menschen zusammen? Wärme breitet sich in mir aus, mit jedem Atemzug mehr? Jede Zelle atmet. Einatmen, ausatmen, stetig. Wo ist mein Atem nach dem Ausatmen? Da ist eine Pause! Pausen sind wichtig. Ruhe.*

Wir hören, dass im Soto-Zen<sup>35</sup> traditionell zur Wand ausgerichtet meditiert wird, Praktizierende der Rinzai-Tradition sitzen zueinander gewandt. T. erklärt, dass es auch im Soto-Zen (und in der hiesigen Gruppe) vorkommt, sich einander zuzuwenden, um – z. B. zum Abschluss eines Sesshins – die Gemeinschaft zu betonen. Dies wollen wir beim zweiten Sitzen tun.

<sup>33</sup> Shikantaza ist die Übung des „Nur-Sitzen“ (vgl. *Enomiya-Lassalle* 1987, 115).

<sup>34</sup> Koan im Zen ist ein verwirrendes Paradoxon, das auf Letzte-Wahrheit hinweist. Koan lassen sich nicht mit Hilfe logischen Denkens lösen, sondern nur, indem man eine tieferliegende Schicht des Geistes erweckt, die jenseits des diskursiven Intellekts liegt (vgl. *ibid.*, 114).

<sup>35</sup> Soto und Rinzai bezeichnen im Zen zwei unterschiedliche Schulen, Ausformungen, die z. B. in der Ausrichtung beim Sitzen und im Weg, zur inneren Haltung zu gelangen, unterscheiden (vgl. *ibid.*, 115).

*Ich bin gemeinsam und allein. Die anderen wahrnehmen und nicht ansehen. Alle sitzen, aber wir verschmelzen nicht. Der Raum schweigt. Würde, Ruhe und Präsenz wehen mich an. Die Zeit verschwindet – wohin?*

Das abschließende Gespräch erlebe ich als sehr still, konzentriert im Zuhören und mit langen Pausen.

*3. Abend: Ich bin müde. Erschöpft, abgehetzt auf dem Boden liegen, Anweisungen zu einigen Yoga-Übungen hören, sich schwerfällig fühlen, Verspannung. Mein Rücken meilenweit vom Boden entfernt, Hohlkreuz. Füße von der Frau gegenüber stoßen mich an, noch einmal. Ich ziehe mich zurück, mache mich kleiner, mag mich nicht ärgern. Anspannen, entspannen. Nach einer Weile weicher werden, sich dem Boden nähern, sich ihm entgegen formen.*

*Sitzen. Nur-Sitzen, Shikantaza, einfach präsent sein, wahrnehmen, korrigieren, atmen, an nichts haften – nur SEIN – schwere Arbeit.*

*Atem nur in der linken Körperhälfte, scharfe Konturen. Rechts weich und rund. So viele Geräusche in mir, das Blut klopft, pulst, wo ich es sonst nie spüre; im Bauchraum rumort es, mein Atem streift leise in meiner Nase hin und her. Stört das meine Nachbarin?*

*Wie sind meine Dimensionen? Nicht sehen. Körpergrenzen nicht fühlen.*

*Ein Ton. 10 Minuten! Vorbei.*

T. spricht heute, weil wir uns in dieser Vorbereitung das letzte Mal sehen, über das Üben von Zazen, nein, der Essenz davon, der Achtsamkeit, im Alltag. Das „Sitzen“ ist wie ein geschützter Raum zu sehen, hat seinen Wert, es ist wichtig, dort immer wieder das Gewahrsein zu üben; deshalb ermuntert er uns, es in unseren individuellen Alltag zu integrieren, auszuprobieren, wo, wann, wie lange es für uns geht; das „Motto“ dabei ist, sich keinen Druck zu machen, kein Leistungsdenken zu entwickeln, es schon regelmäßig zu tun, aber lieber einmal nur 10 Minuten zu sitzen als gar nicht, weil keine 30 Minuten zur Verfügung stehen.

Den eigentlichen Sinn beschreibt er aber als das Bestreben, die Achtsamkeit in immer mehr Alltagssituationen zu üben, zu praktizieren, den bewussten, achtsamen Umgang mit sich, den anderen Menschen und den Dingen, bei Mahlzeiten, im Supermarkt, bei der Arbeit, beim morgendlichen Aufstehen, beim Ankleiden, letztendlich bei jedem Tun! Darum geht es!

*Noch einmal 10 Minuten.*

*Gedanken kommen unaufhörlich. Sehnsucht nach Gemeinschaft. Sitzen, allein, inmitten von Menschen, Atemraum teilen.*

*Meine Gesichtshaut kribbelt, wird ganz warm. Anschwellender Atem. Luft-Leere in mir. Alles ist versorgt.*

Heute gibt es kein ausführliches Sprechen über die Erfahrungen. Das ist für mich gut so, entspricht es doch meinem Eindruck von zunehmender Unsagbarkeit.

## **7. Der Kurs**

### 7.1. Die Wahl des Ortes

#### Gedanken und Planung

Der Kurs „Wege zur Achtsamkeit“ beginnt mit einer Einführung und Einstimmung in meinem Praxisraum und endet auch dort mit einer Abschlussrunde.

Den restlichen Tag plane ich mit den Teilnehmern draußen zu verbringen. Dieses Detail benötigte in der Vorbereitung keine weitere Überlegung durch mich, die unsere Sinne anregende Vielfalt der Natur, ihre natürliche, heilsame Schönheit und das Herausgehoben-Sein aus dem Alltag durch den besonderen Ort außerhalb unserer normalen Umgebung der Stadt (wer geht schon „einfach so für sich“ in den Wald?) und durch Ziel- und Zwecklosigkeit der Unternehmung waren für mich selbst erfahrener Grund genug (i. S. eines klar definierten Zieles u./o. Zweckes wie eine bestimmte Strecke schaffen, einen konkreten Ort erreichen, die Ausdauer stärken, sich durch Wandern fit halten).

Auf der Suche nach einem passenden Ort habe ich ein relativ nah an meinem Praxisstandort gelegenes Naherholungsgebiet gewählt, gut zu erreichen, ohne zuviel Kurszeit für die Fahrt zu beanspruchen und gleichzeitig noch in seiner Ursprünglichkeit belassen bzw. zurückgeführt, was so in den Parks und Grünanlagen meiner eigenen und der Nachbarstädte nicht zu finden ist:

Die Region Kirchheller Heide liegt im Naturpark Hohe Mark zwischen Rheinland und Westfalen am Nordwestrand des Ruhrgebiets. Die dortige Landschaft rund um Schwarzbach- und Rotbachtal hat sich als Folge des dortigen Bergbaus verändert (Grundwasserspiegelveränderungen, Verarmung der Böden) bzw. wurde auch wieder renaturiert (Ersatz des früheren Laubwaldes durch Kieferngehölz).

Schwarzbach und Rotbach sind zwei in zahlreichen Windungen verlaufende kleine Bachläufe durch Mischwaldgebiet, an ihrem Verlauf liegen zahlreiche Lichtungen, durch den starken kurvigen Verlauf des Wassers bilden sich halbinselartige Landzungen unterschiedlicher Größe, die Platz für einzelne, aber auch mehrere Personen bieten,

teilweise mit schroffen, teilweise mit sanft geneigten Ufern, die zum Wasser hin einladen, neben natürlichen Furten, in denen man über Steinen das Wasser queren kann, bieten auch umgestürzte Baumstämme diese Möglichkeit, dichtes Untergehölz und abwechselnd dicht und vereinzelt stehende Bäume lassen lichtdurchflutete und schattige Bereiche entstehen.

Außerdem erstreckt sich das Gebiet so weitläufig, dass trotz der hohen Besucherzahlen (besonders am Wochenende) andere Wanderer oder Jogger unser Da-Sein und Tun nicht stören würden.

Ein mir wichtiger Gesichtspunkt – und mit meiner eigenen wachsenden Wander-, Geh- und Schweigeerfahrung immer schwieriger umzusetzender Aspekt – war derjenige der Stille. Oder, anders ausgedrückt, mir wurde immer deutlicher, dass es in meinem unmittelbaren Lebensumfeld sozusagen nie still ist; Alltagslärm, in welcher Form auch immer von uns produziert, dringt in unsere Ohren.

Der Ort, den ich mit den Kursteilnehmern aufsuchen möchte, ist auch nicht still; aber es sind andere Geräusche, Naturgeräusche, dezenter zumeist und von ihrer Qualität her so, dass sie in meiner Vorstellung die Aufmerksamkeit nicht ablenken, sondern eher stützen und fördern. Ein wichtiger Aspekt, da ich grundsätzlich davon ausgehe, dass die mir begegnenden Menschen keine oder nur geringe Vorerfahrung mit dem Kursthema mitbringen.

### Zweifel und Achtsamkeit

Den im vorangehenden Abschnitt beschriebenen Rotbach habe ich letztlich dann doch nicht gewählt; ich lasse meine Ausführungen dazu aber bewusst stehen, weil sie m. E. sehr deutlich zeigen, wie wenig die Achtsamkeit für das , was IST, zunächst bei mir eine Rolle in der Vorbereitung spielte, obwohl ich mich doch damit beschäftigte.

In meinen bisherigen Vorbereitungen zum Kurs hatte ich mich sehr von meinen Vorstellungen und Ideen leiten lassen, was ein „idealer Ort“ für die Praxis von Achtsamkeit sein könnte.

Eine Wetterverschlechterung einige Tage vor Kursbeginn ließ bei mir Zweifel an meiner Wahl aufkommen, da wir am Rotbach keinerlei Schutz vor Regen und Kälte finden würden.

So schien es mir unvermeidlich, mich dem – bisher von mir aus verschiedenen Gründen (zu laut, zu belebt, zu geordnet, zu kultiviert) verworfenen – Park, gegenüber meiner Praxis gelegen, zuzuwenden, um dort „Plan B“ zu entwickeln.

An einem Regentag einige Tage vorher habe ich ihn aufgesucht, in der Vorstellung, nun mit ihm als zweiter Wahl vorlieb nehmen zu müssen. Zahllose Spaziergänge, die ich dort bereits gemacht hatte, ließen mich davon ausgehen, ihn wie „meine Westentasche“ zu kennen. Mit jedem Schritt wurde ich jedoch eines Besseren belehrt: Die Regenfeuchte der letzten Tage hatte die Pflanzen zu einem derartigen Wachstum angeregt, dass sich mir Natur in einer Fülle von Grün und Farben, Vielfalt von Gerüchen, Geräuschen und Blickwinkeln zeigte, die mich ins Staunen brachte. Sehr eindrücklich habe ich diese „Lektion“ für alle meine Sinne erlebt, wie blind, bzw. wenig achtsam ich offenbar in der Vergangenheit meine unmittelbare Umgebung wahrgenommen hatte!

So sehr, dass ich nun davon überzeugt war, den Teilnehmern ein wenig mehr Alltagsgeräusche und einige Spaziergänger mehr zumuten zu können! Und gleichzeitig ihnen die Erfahrung leibhaftig nahe bringen zu können, dass Alles, was sie für Achtsamkeit und/oder Meditation brauchen, in ihrer unmittelbaren Nähe liegt, wenn sie es dann nur „sehen“ können!

## 7.2. Konzeption

Die Planung eines Kursangebotes vollzieht sich für mich zwischen den Polen der Strukturiertheit, der Festlegung eines oder mehrerer Ziele und der Auswahl der Mittel, der Medien, die das Integrative Verfahren bietet einerseits und der Offenheit für den Prozess, den Weg des Einzelnen und den der Gruppe andererseits. Meine Erfahrung ist, dass mir eine recht genaue, detaillierte Planung vorab dazu verhilft, später im Verlauf flexibler abweichen, verändern zu können, so als ob ich einen Platz abstecke, den es dann je nach Erfordernis zu füllen gilt.

Welche Grundideen und Modelle des Integrativen Ansatzes für mich wichtig sind, habe ich im Abschnitt 5 bereits dargestellt.

Meine Zielsetzung in dem Kurs „Wege zur Achtsamkeit“ ist es, die Teilnehmer einführend vertraut zu machen mit dem Begriff der Achtsamkeit im Sinne einer leiblichen Bewusstheit. Vermitteln möchte ich diese in alltäglichen Sinneswahrnehmungen wie das Hören und alltäglichen Bewegungsabläufen wie das Stehen, Gehen und Sitzen. Mit den einfachen Mitteln der Naturerfahrung und schlichten Übungen, die man auch für sich allein ohne Aufwand ausführen kann, erfahren sich die Teilnehmer in ihrer Selbstwirksamkeit, lernen, etwas für sich tun zu können i. S. von Ausgeglichenheit, Ruhe, Erholung, leibliche und emotionale Bewusstheit und stützende Gruppenerfahrung.

Die vielfältigen Möglichkeiten der Natur für Sinneseindrücke, der besondere Aufforderungscharakter der Umgebung unterstützen die Prozesse der Teilnehmer.

### 7.3. Durchführung

Ich schließe noch einmal an meine Ausführungen in Abschnitt 6.1. und 6.2. an:

Die Menschen, die sich bei mir für diesen Kurs anmelden, führe ich über die „westliche“ Achtsamkeitsmeditation zur Stille, zum Schweigen.

Diesen Weg halte ich für ausreichend und angemessen, um dem Anschein und der Gefahr des Pseudo- Religiösen, des Dogmatischen und/oder Missionarischen Rechnung zu tragen – vielleicht auch aus der eigenen (manchmal unangenehmen)

Erfahrung/Wissen/Kenntnis, sich in diesem Bereich häufiger mit an „Gurus“ erinnernde Personen auseinandersetzen zu müssen, die neben dem Betreiben von Personenkult ihr Wissen um die „heilenden“ Wege, Möglichkeiten, Techniken nicht transparent, nachvollziehbar machen und so die Menschen in Abhängigkeiten bringen oder halten.

Da ich mich selbst aber mit der Verbindung von Achtsamkeit zum Buddhismus beschäftigt habe – auch dies ein fortwährender Prozess – gebe ich dies, sofern das erwünscht und angefragt wird, weiter.

Im Folgenden stelle ich lediglich die Rahmenelemente des Kurses dar; wie sie zu füllen sind (s. o.) wird ja auch mitbestimmt durch die Vorkenntnisse oder auch Wünsche, Erwartungen der Teilnehmer; die daraus folgenden Veränderungen hier alle darzustellen, geht über den Rahmen dieser Arbeit hinaus. Und sicher ist die von mir gewählte Gestaltung nur *ein* Weg, sich dem Thema der Achtsamkeit zu nähern.

- Begrüßung

Die Begrüßungsrunde gibt den Raum für die Klärung des zeitlichen Ablaufes des Tages, die Teilnehmer stellen sich gegenseitig vor. Da ich erlebnis- und übungszentriert arbeite, frage ich die Vorerfahrungen mit Stille, Achtsamkeit zwar ab, vertiefe sie aber nicht.

Die Zeit(-punkte) für Stimmungsbilder, Blitzlichter, sprachlichen Austausch zu zweit oder in der Gruppe sowie auch (Pausen-)Zeiten, während der „es nacharbeitet“, führe ich hier nicht an, sie ergeben sich organisch aus dem Prozess und den Bedürfnissen der Gruppe.

- Einführung einiger Grundelemente für Achtsamkeit

Das Seminar kann in seiner zeitlichen Begrenztheit lediglich erste Impulse zum Thema geben; meine Anleitungen müssen deshalb zwar präzise sein, dennoch nicht so ausführlich, dass es zu einer inhaltlichen Überfrachtung kommt, von der sich die Teilnehmer sicher überfordert fühlen würden.

Noch im Praxisraum leite ich ein bewusstes Gehen, Stehen und Sitzen an.

Die Idee dabei ist die, eine (leibliche) Achtsamkeit im Ganzen (awareness) zu wecken (Was tue ich hier eigentlich? Wie gehe ich?) und dabei punktuell die Bewusstheit gezielt anzusprechen: den Kontakt zum Boden zu erspüren, über die Fußsohlen; der Aufrichtung nachzugehen mit einem leichten Hin- und Herpendeln der Wirbelsäule; der Neigung des Kopfes in der Vorstellung, den Himmel berühren zu können.

Im Stand geht es um eine zunehmende Achtsamkeit, die sich auf die Umgebung richtet: die Wahrnehmung des stillen Ortes, das eigene Schweigen und das der Anderen im Wechselspiel mit der Frage: Was höre ich dann (noch)? Ist es außen ruhig? Wie ist es mit dem inneren Schweigen? Welche Gedanken tauchen auf?

Wenn die Teilnehmer wieder zum Sitzen gekommen sind (Hinweise zu unangestrengt aufrecht, festem Bodenkontakt der Füße, Ablegen der Hände auf den Oberschenkeln), leite ich die Achtsamkeit auf den Atem, sein müheloses, ohne unser Zutun stetes Ein und Aus. Diesem Phänomen gedanklich zu folgen, stelle ich als Möglichkeit vor, die eigenleibliche Achtsamkeit und die für die äußeren Sinneswahrnehmungen zu erhalten einerseits und auftauchende Gedanken wieder ziehen lassen zu können andererseits.

Die Kurszeit draußen, während der wir uns auf einer von mir vorher abgelaufenen Strecke bewegen<sup>36</sup>, die aber flexibel gestaltet werden kann, teile ich in drei Abschnitte. Der erste ist:

#### Achtsamkeit für die Umgebung

- Meditation Stehen

Für die Anleitung lasse ich mich inspirieren von der Textstelle bei *Kabat-Zinn* (2006, 269 ff.).

---

<sup>36</sup> Wir beginnen und schließen an einem markanten Punkt am Waldrand, der einen klaren Anfang und ein klares Ende sowohl des äußeren Weges markiert, als auch die einzelnen Teilnehmer bewusst ihren persönlichen Übungsweg beginnen und beenden lässt.

„Bäume können uns lehren zu stehen. Eine Qigong-Übung heißt „Stehen wie eine Kiefer“. Steht also nun einfach neben diesem Baum (die Teilnehmer haben sich einen Baum „ausgesucht“) und versucht, euch in ähnlicher Weise zu verwurzeln. Spürt die gleiche Wärme, empfindet das gleiche Licht, fühlt die gleiche Luft... und steht dabei, immer einen Augenblick, und noch einen, und noch einen.... Wenn ihr nun neben eurem Baum steht, versucht, eure Haltung würdevoll zu gestalten: verankert am Boden, aufgerichtet gegen den Himmel. Gestaltet den Bereich zwischen Füßen und Kopf: wie breiten sich Arme und Hände aus, wie neigt sich der Kopf? Wir stehen immer, so gut wie wir können; die Bewusstheit von Aufrichtung und Würde macht aber darüber hinaus unseren Geist ruhig und klar: Ihr geht nirgendwo hin. Ihr steht. Alles ist gegenwärtig ohne euer Zutun, die äußere Landschaft, eure Sinneseindrücke, eure Gedanken. Während ihr steht, von einem Augenblick... zum nächsten... seid einfach. Folgt eurem Atem, ohne Zutun, ein... und aus... Alles um euch herum ist schon da, geschieht ohne euer Zutun, ihr könnt einfach da-sein und Zeugen werden der Geschehnisse um euch herum.“

Nach Beendigung der Meditation gehen wir in achtsamer Haltung zu einem nächsten Ort.

- Nur Hören

(vgl. *Kabat-Zinn* 2006, 287 f.).

Die Teilnehmer können diesmal zwischen Stehen oder Sitzen wählen.

„Immer sind Geräusche oder Klänge um uns herum, auch wenn wir meditieren. Ihr sollt versuchen, nun in einer besonderen Weise zu hören: ohne die Töne oder Geräusche einzuordnen, sie abzulehnen, sie zu bevorzugen. Es geht auch darum, die Räume zwischen den Tönen zu hören. Ihr müsst nicht aktiv werden, die Geräusche sind schon da, vor eurem Hören und euer Hör-Sinn ist da, ohne euer Zutun. So zu hören, nennen wir „nur Hören“ oder „beim Hören sein“.

Und natürlich werdet ihr merken, dass durch euer Hören Gedanken ausgelöst werden, Erinnerungen, Bewertungen, negative oder positive. Das ist normal. Für das „nur Hören“ versuchen wir, alles, was nicht Hören ist, sein zu lassen, unsere Aufmerksamkeit nur auf das Hören zu richten. Es ist in Ordnung, wenn das auch nur für winzige Momente gelingt. Wir versuchen es dann wieder neu, wenn wir aus unserer Achtsamkeit dafür herausgefallen sind. Je mehr ihr mit der Übung vertraut werdet, je mehr es euch gelingt, Stille und Töne, Klänge gleichermaßen

wahrzunehmen, euch dem ganz zu überlassen, mag es sein, dass die Grenze zwischen Hören und Gehörtem zerfließt, sich aufhebt, ihr nur noch Hören seid.“

Nach dieser Meditationseinheit ist Gelegenheit zum meditativen Schreiben und danach zum

- Austausch im Gespräch  
Anschließend
- Gemeinsames Picknick / Mittagspause

Nach Wunsch und Bedürfnissen der Teilnehmer wird die Mittagszeit gemeinsam gestaltet und verbracht, mit oder ohne Gespräch, auch mit der Möglichkeit, sich allein zurückzuziehen.

Zweiter Abschnitt:

#### Achtsamkeit mit mir allein

- Während der bisherigen Seminarzeit haben die Teilnehmer zwar individuell gearbeitet, aber sind doch in der Gruppe geblieben. In diesem Abschnitt geht es nun darum, sich daraus (relativ) zu lösen, alleine in einem abgesprochenen Gebiet seine Wege zu gehen, dabei in achtsamer Haltung zu bleiben, einen Platz auszuwählen und diesen für einen persönlichen Gegenstand zu gestalten. Den Gegenstand sollten die Teilnehmer mitbringen; mit ihm sollte für sie eine Vorstellung von Stille, Ruhe verbunden sein.

Es ist eine Zusammenführung des bisher Erfahrenen, eine Achtsamkeit in einer komplexeren Handlung: achtsam im Gehen, den Boden zu spüren in seinen Qualitäten, das Tempo wahrzunehmen, die Schritte bewusst zu setzen, seinem Atem zu folgen, den eigenen und fremden Geräuschen zu lauschen, einen Platz zu sehen, seine Gestaltung bewusst zu vollziehen.

Nach Abschluss dieser Sequenz finden die Teilnehmer einen Satz/Titel oder auch einen Begriff für ihr Arrangement, um die Essenz, das für sie Wichtige daraus zu benennen.

Dritter Abschnitt:

#### Sich in Achtsamkeit begegnen

- Zeigen der Gestaltungen vor der Gruppe

Die gesamte Gruppe wandert von Platz zu Platz und betrachtet den jeweiligen Ort, an dem die Einzelnen etwas gestaltet haben, nimmt ihn möglichst umfassend wahr mit seinen Phänomenen. Es wird dabei nicht gesprochen, nichts kommentiert. Die gefundenen Worte, der Satz/Titel können genannt werden. Mir ist an dieser Stelle wichtig, die „Essenz“ des Tages nicht zu zerreden, sondern gerade im Schweigen die Möglichkeit zu geben, den/die Einzelne zu erfahren, aber auch die Gemeinschaft der Gruppe als den Prozess abschließendes, und auch als stärkendes Element, wenn die Teilnehmer wieder in den Alltag gehen.

Den Abschluss des Tages im Wald (an unserem Ausgangspunkt) gestalte ich, wenn es „atmosphärisch passt“ mit dem Vorlesen eines Textes:

„Steh still. Die Bäume vor dir und die Büsche neben dir sind nicht verirrt. Wo immer du bist, das nennt man Hier, und du musst es behandeln wie einen mächtigen Fremden, musst um Erlaubnis bitten, es zu kennen und erkannt zu werden. Der Wald atmet. Horch! Er antwortet:

Ich habe diesen Ort um dich herum gemacht,  
und wenn du ihn verlässt, so darfst du wiederkommen,  
sagst du nur Hier.

Keine zwei Bäume sind gleich für den Raben.

Keine zwei Äste sind gleich für den Zaunkönig.

Wenn dir entgeht, was ein Baum tut oder ein Busch,  
dann bist du sicherlich verirrt. Steh still. Der Wald weiß  
wo du bist. Du musst dich von ihm finden lassen.“

David Wagoner (in *Kabat-Zinn* 2006, 272)

- Abschluss im Praxisraum  
Die Gruppe erhält hier abschließend die Möglichkeit – entsprechend dem zeitlichen Rahmen und nach dem aktuellen Stand – sich auszutauschen.

#### 7.4. Reflexion

An die Stelle einer Reflexion auf sprachlicher, und damit gedanklicher Ebene möchte ich die durch die Teilnehmer gestalteten Orte hier präsentieren<sup>37</sup>.

Es sind für Jede(n) individuell Manifestationen von Stille, Ruhe, mit allen Sinnen gestaltet, Orte, an denen Achtsamkeit schon anwesend ist, wo sie entstehen kann, eine Suche nach ihr möglich ist, oder sie auch gefunden werden kann.

Die Einzelnen haben Texte unterschiedlicher Länge dazu geschrieben, kreativ, spontan; sie finden sich bei den jeweiligen Abbildungen.

Diesen Aussagen möchte ich meinerseits nichts mehr hinzufügen. Es schiene mir wie ein Schmälern ihrer Wirkkraft. „Aber derartige (weitere) Benennungen sind eher demjenigen wichtig, der sie kritisiert, weil er die ihnen zugrunde liegenden Erfahrungen nicht kennt und weil sie nicht in sein Weltbild passen, nicht aber jenem, dem sich durch seine Praxis eine Tür auftat, die sich anders nicht öffnen lässt“ (Huth 2005, 678; Klammerzusatz durch die Verf.).

Als weiteres Element im Gestaltungsprozess entstand die Aufforderung durch mich an die einzelnen Akteure, auch eine Geste zu finden, die für sie die Qualität ihres Ortes beinhaltet. Die Betrachter lud ich ein – aufgrund eines Impulses, den ich selbst beim ersten Ort empfand – diesem durch eine eigene Gebärde ihre Wertschätzung zu zeigen. Die Haltungen und Bewegungen, die gefunden wurden, kann ich hier nicht wiedergeben; sie sind intensiv und flüchtig zugleich und bleiben dem damaligen Augenblick vorbehalten.

Den Leser lade ich ein, im Sinne eines weiteren intermedialen Querganges, die Fotos zu betrachten, die Texte zu lesen<sup>38</sup>, und sich so auf eine nochmals andere Weise dem Thema der Achtsamkeit zu nähern.

**Willkommen! – Auf Efeu gebettet –**

**(R.)**

---

<sup>37</sup> Die Erlaubnis zur anonymisierten Wiedergabe liegt mir vor.

<sup>38</sup> Die hier gewählte Reihenfolge der Bilder entspricht nicht dem Ablauf im Kurs, sondern dem von mir bei der Zusammenstellung empfundenen inneren Zusammenhang, den die Orte in *meiner* Wahrnehmung *auch* haben.



**Platz der Zentrierung, Ruhe und Besinnung**

**In Chaos, in Zerstörung, Zentrierung, Ruhe und Besinnung finden**

**(E.)**













**Zentrum der Gelassenheit**

**(Mi.)**





**Stille gestaltet –**

**gestaltete Stille –**

**Stille findet Gestalt –**

**Gestalt findet Stille**





### Exkurs 3: Meine eigene Meditationspraxis – Aufrichtung im Alltag

Du darfst das Reiswaschen oder Gemüseputzen nicht anderen überlassen, sondern musst diese Arbeit mit deinen eigenen Händen verrichten. Widme der Arbeit deine ganze Aufmerksamkeit und erkenne, was die jeweilige Situation gerade verlangt. Sei bei deinen Aktivitäten weder geistesabwesend noch von einem bestimmten Aspekt einer Angelegenheit so sehr eingenommen, dass du die anderen Aspekte vernachlässigst. Übersieh nicht einen Tropfen im Ozean der Tugend, indem du die Arbeit anderen anvertraust. Bemühe dich um eine Gesinnung, die danach strebt, die Quelle der Güte auf dem Berg der Güte zu mehren.

Zen-Meister Dogen (1200-1253)

Mein anfänglicher Wunsch und mein Suchen nach einer Hilfe, die ich mir selbst geben könnte, die auf Selbstwirksamkeit beruht, hatten mir mittlerweile Wege gezeigt, Perspektiven, die mich gleichermaßen beeindruckten, mich eher ahnen denn sicher wissen ließen, auf einem fruchtbaren Weg zu sein, aber auch ängstigten, mich klein und mutlos fühlen ließen. Ein wichtiger Schritt in dieser „Zeit des Beginns“ war deshalb für mich ein gemeinsames, selbst gestaltetes Schweige-Wochenende gemeinsam mit einer Freundin, die mit den Gepflogenheiten des Zen schon länger vertraut war. Nicht, um die persönliche, alltägliche Praxis zu vermeiden oder zu relativieren, sondern auch auf diese Weise eine Eingebundenheit in eine Gemeinschaft im Alltag zu erfahren. Und auch, um mich wieder einmal neu in Räume zu begeben, die zur Stille einladen – als Ort hatten wir uns eines der zahlreichen Klöster ausgesucht, die Menschen willkommen heißen, die sich in Stille zurückziehen wollen<sup>39</sup>.

Von den drei Tagen, die ich dort zusammen mit K. verbrachte, möchte ich hier (m)eine Erfahrung mit Kinhin, dem achtsamen Gehen, wiedergeben. Sie wurde intensiviert durch den besonderen Ort, an dem wir es am zweiten Tag übten: einem Steinlabyrinth<sup>40</sup>, das auf dem Gelände des Gästehauses dort angelegt ist. Der Text ist in meiner persönlichen Nachbereitung dieser Übungseinheit entstanden:

<sup>39</sup> Priorat St. Benedikt, Damme/Oldb.; [www.bendiktiner-damme.de](http://www.bendiktiner-damme.de)

<sup>40</sup> Das Labyrinth in Damme wurde im Jahr 2004 von *Gernot Candolini* erbaut; gewählt wurde die klassische, kretische Form. Zur Entstehungsgeschichte von Labyrinth und ihrer Bedeutung als Symbol vgl. die Webseite des Priorats und *Candolini 2001*. Eine Übersichtskarte mit weiteren Hinweisen zu Labyrinth findet sich unter [www.begehbare-labyrinth.de](http://www.begehbare-labyrinth.de)

Kinhin im Labyrinth

Verkehrung alles bisher Gekanntes: das Ziel im Blick zu haben verwirrt, macht mutlos. So weit der Weg, die Windungen erschließen sich mir nicht, mein Blick findet keinen Halt.

Ich zögere, werde ich das schaffen? Kann ich umkehren?

Ja, ich will beginnen. Ein Schritt durch das Tor. Der Stein-Weg zieht mich an, ein, nimmt mich auf.

Nicht vom Weg abweichen zu können, klare Begrenzungen engen nicht ein, sondern leiten.

Ich muss nur atmen.

Meine Füße spüren den Boden. Wechselnder Untergrund, Steigungen, Abwärtsgehen, im Atemrhythmus bleiben. Schritte erspüren, ohne Eile. Gewicht abgeben, nachdrücklich gehen, Sicherheit gewinnen.

Sich verlieren in der Zeit: wie lange ist schon vorbei? Wie lange wird noch sein?

Sich verlieren im Raum: Windungen gegenläufig, Kurven wider Erwarten, Hin- und Herpendeln.

Sich verlieren mit sich: die Andere nicht immer sehen können, Ahnung des gleichen Schrittmaßes, Atmen im gleichen Aus und Ein.

Ich finde nicht die Mitte, ich weiß nicht heraus!

Die Mitte ist ver-rückt.

Mich meines Schrittes versichernd, Schritt um Schritt, end-los, nur dieser hat Bedeutung, nur dieser, nur dieser.

Mitte und außen: in welche Richtung gehe ich?

Mitte und Außen: von gleicher Qualität.

Auf dem Weg, hin und her, begegne ich dem Wesentlichen.

## **8. Zusammenfassung**

Achtsamkeit, Meditation, Zazen, Zen erlebe ich als eine intensive Form einer im wahrsten Sinn des Wortes Selbst-Erfahrung. In der Zurückgezogenheit im Sitzen lerne ich mich selbst kennen, wie ich denke, was ich denke, ob und warum ich (nicht) die Gedanken los-lassen kann, ich mache grundlegende leibliche Erfahrungen in meiner äußeren Haltung, in der Beobachtung meines Atems, durch die Anstrengung, die das still Sitzen auch immer wieder bedeutet.

Was diesen Weg spannend, aufregend, aber auch gleichzeitig mühsam sein lässt, beschreibt *Shunryu Suzuki*<sup>41</sup> als Anfänger-Geist: die Bereitschaft, sich immer, bei jedem Sitzen auf etwas Neues einzulassen, nicht auf Bekanntes zurückgreifen zu können oder auch zu wollen, jede Meditation zu beginnen, als sei sie die erste!

Übertragen in den Alltag bedeutet Praxis der Achtsamkeit, Zazen, dass nicht das Multi-Tasking-Talent gefragt ist, sondern die Ausschließlichkeit und die Fähigkeit, durch Entscheidung und Achtsamkeit auf eine Handlung dieser Bedeutung zu schenken, sie wert zu schätzen. Dadurch entsteht die Chance, weder im Vergangenen bleiben zu müssen, um entweder mit Fehlern, falschen Entscheidungen zu hadern, noch ist es notwendig, ständig vorzugreifen in der Hoffnung, die Bedingungen oder Umstände unseres Lebens würden dann besser sein.

Wir haben alle eine Ahnung davon, dass wir uns um uns kümmern müssen, für uns sorgen, wollen wir in unserer modernen Welt bestehen. Dafür sind wir auf der Suche, sind bereit, Vieles auszuprobieren und auch finanziell zu investieren. Was uns im Normalfall in Seminaren, Kursen, Workshops begegnet, sind Anweisungen von Außen, was zu tun sei.

Die Lehrer und Meister der östlichen Traditionen verschiedener Epochen, die sich mit den Phänomenen der Stille, des Schweigens beschäftigt haben, sie „lehren“ (im Sinne eines Tuns), wirken nach meiner heutigen Erfahrung anders: Aus ihren Texten und Schriften und, soweit ich mit ihnen sprechen konnte, ist mir nichts begegnet, was den Anschein erweckt, dass da jemand wüsste, was gut für mich ist. Ich habe es immer als eine freundliche Einladung verstanden, mich selbst auszuprobieren, mit mir meine Erfahrung zu machen.

Eine im Sinne des Integrativen Gedankens Stärkung der Selbstwirksamkeit und kein auf Glauben gründendes Versprechen.

Was *Kabat-Zinn* (2006, 597) mit einem Zitat von Menschen beschreibt, die Meditation praktizieren: „Ich weiß nicht, was ich ohne meine Übung getan hätte!“, sagt *Beck* als Antwort auf die Frage „Was ist der Lohn des Übens?“ so: „Da wir nur durch unseren Geist und unseren Körper leben können, gibt es niemanden, der kein psychologisches Wesen wäre. Wir haben Gedanken, wir haben Hoffnungen, wir sind verletzlich, wir können in Aufregung geraten. Doch die wirkliche Lösung muss aus einer Dimension kommen, die von der psychologischen radikal verschieden ist. Das Üben der inneren

---

<sup>41</sup> *Shunryu Suzuki* (geb. 1904 in Japan, gest. 1971 in den USA) gilt als der bedeutendste Zen-Meister der Neuzeit. „Zen-Geist Anfänger-Geist. Unterweisungen in Zen-Meditation“ ist gleichzeitig auch der Titel eines von ihm verfassten Buches.

Unabhängigkeit, das Wachstum des Nicht-Selbst<sup>42</sup> – das ist der Schlüssel zur Erkenntnis. Schließlich wird uns bewusst, dass es keinen Weg und keine Lösung gibt, denn von Anfang an ist unser wahres Wesen der Weg – schon hier und jetzt.“ (*Beck* 1990, 78).

Diesen Weg für sich zu entdecken, wünsche ich Jedem. Dass der beschriebene Kurs als (ein) Angebot für einen (Wieder-)Einstieg, einen (Neu-)Beginn verstanden wird, haben mir die Teilnehmer meines Kurses zurückgemeldet und motiviert mich, in dieser Richtung weiter zu arbeiten, Kultur-, Bildungsarbeit zu tun (vgl. *Petzold, Orth et al.* 2008, 285 f.).

Darüber hinaus – und damit schließe ich an meine formulierte Zielsetzung (vgl. 4) für diesen Kurs an – begreife ich meine Arbeit als Noothérapie, als einen WEG der Stille, zu Persönlichkeitsentwicklung und Lebenskunst beitragend (*ibid.*, 310).

## 9. Schlusswort

Meine Arbeit hat mich für die Dauer eines halben Jahres begleitet. Sie in meinen persönlichen Kontext, beruflich und privat, zu integrieren ist mir nicht immer leicht gefallen. Die solchen Projekten innewohnende An-Spannung, am Thema „dran zu bleiben“, den roten Faden nicht zu verlieren, das Thema „bei sich zu tragen“, es nicht nur im Kopf, sondern auch im Herzen zu bewegen – es „lebendig“ zu erhalten, sich auch immer wieder zu disziplinieren weiter zu machen inmitten alltäglicher Anforderungen, hat meinen Geist erfüllt und so war es alleine in dieser Hinsicht eine besondere Aufgabe für mich, während der Zeiten meines Sitzens still zu werden, zu sein und dabei mich und mein Treiben zu beobachten.

Das war und ist nicht immer einfach, aber immer bereichernd.

Neben diesen „Widrigkeiten“ habe ich aber auch erfahren dürfen, wie sich „mein Projekt Graduierungsarbeit“ über die Zeit hin verändert hat, wie ich selbst mich verändert habe, Neues erfahren und gelernt habe durch Vertiefung in der Literatur, praktische Übung, Gespräche und Begegnungen mit Menschen.

Die Arbeit kann neben der fachlich immer notwendigen Begrenzung auch zeitlich nur einen kleinen Ausschnitt bieten aus (m)einem Erkenntnisprozess. Sie ist weiterhin in keinem Aspekt ein Schlusspunkt oder Schlußstrich, allenfalls Wegmarke: in jeder Hinsicht Ausdruck meines eigenen „auf dem Weg-Seins“, denn Leben in all seinen

---

<sup>42</sup> Mit Nicht-Selbst wird im Zen der (Erleuchtungs-)Zustand beschrieben, in dem die Grenzen zwischen Subjekt und Objekt wegfallen, der Zustand des wirklichen Sehens, des Nur-Sehens (Anm. der Verf.).

Dimensionen ist Bewegung und Prozess (vgl. *Petzold* 2003a, 982) und umfasst Üben, Besinnen und (schriftliches) Aufzeichnen (vgl. *Petzold, Orth et al.* 2008, 289 und 311).

Allen, die mir dabei Weggefährten sind und Vieles mit mir teilen – stets auf eine besondere, individuelle Weise – danke ich dafür.

## 10. Literaturverzeichnis

- Andritzky, Walter* (2005): Sinnerfahrung, religiöse Glaubensmuster und Verhaltensweisen. Ihre Relevanz für Psychotherapie und Gesundheitsverhalten – gesundheitspsychologische Perspektiven. In *Petzold, Hilarion G., Orth, Ilse.* (Hg.) (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag. Bd. 1. 191-231.
- Barmer* (2009): Deutschland bewegt sich! Interview mit J. Paulick, Oberbürgermeister von Görlitz. *Barmer – Das Magazin für Ihre Gesundheit*, 1, 29-31.
- Beck, Charlotte Joko* (1990): Zen im Alltag. München: Droemersch Verlagsanstalt
- Beck, Charlotte Joko* (1995): Einfach Zen. München: Droemersch Verlagsanstalt.
- Blum, Ronald* (2004): Die Kunst des Fügens. Tanztheaterimprovisation. Oberhausen: Athena.
- Bovay, Michel; Kaltenbach, Laurent; De Smedt, Evelyn* (1996): Zen. Praxis und Lehre. Geschichte und Perspektiven. München: Kösel. 2. Aufl. 2001.
- Candolini, Gernot* (2001): Im Labyrinth sich selbst entdecken. Freiburg i. B.: Herder. 6. Auflage 2008
- Dürckheim, Karlfried* (1966): Der Alltag als Übung. Vom Weg zur Verwandlung. Bern: Huber. 10. Auflage 2001.
- Dürckheim, Karlfried* (1975): Der Ruf nach dem Meister. Die Bedeutung geistiger Führung auf dem Weg zum Selbst. Frankfurt/M.: Barth. 1. Paperback-Auflage 2001.
- Enomiya-Lassalle, Hugo M.* (1987): Zen Unterweisung. München: Kösel. 5. Auflage 1999.

- Frambach, Ludwig* (1993): Identität und Befreiung in Gestalttherapie Zen und christlicher Spiritualität. Petersberg: Verlag Via Nova.
- Gussone, Barbara; Schiepek, Günter* (2000): Die „Sorge um sich“. Burnout-Prävention und Lebenskunst in helfenden Berufen. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Hagen, Steve* (2000): Buddhismus kurz und bündig. Prinzipien und Praxis. München: Goldmann. 5. Auflage 2000.
- Huth, Almuth u. Werner* (1990) Handbuch der Meditation. München: Kösel. 2. Auflage 1996.
- Huth, Werner* (2005): Sinnfindung und meditative Praxis in der Psychotherapie. In Petzold, Hilarion G., Orth, Ilse (Hg.) (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag. Bd. 2. 665-688.
- Kabat-Zinn, Jon* (2006): Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Freiamt: Arbor. 3. Auflage 2008.
- Kopp, Johannes* (1994): Schneeflocken fallen in die Sonne. Christuserfahrungen auf dem Zen-Weg. Annweiler: Plöger. 3. Auflage 2002.
- List, Elisabeth* (2008): Darum Leib! Leibsein und Selbstsein. *Integrative Therapie* 4 (2008) 409-418.
- Middendorf, Ilse* (1984): Der erfahrbare Atem. Eine Atemlehre. Paderborn: Junfermann. 8. Auflage 1995.
- Orth, Ilse* (1993): Integration als persönliche Lebensaufgabe. Vortrag 3. Dtsch. Kongress f. Gestalttherapie und Integrative Therapie. In Petzold, Hilarion G; Sieper, Johanna (Hg.) (1993a): Integration und Kreation. Modelle und Konzepte der Integrativen Therapie, Agogik und Arbeit mit kreativen Medien. Bd. 1. Paderborn: Junfermann. 2. Auflage 1996. 371-384.
- Orth, Ilse; Petzold, Hilarion G.* (1990c): Metamorphosen – Prozesse der Wandlung in der intermedialen Arbeit der Integrativen Therapie. In Petzold, Hilarion G.; Orth, Ilse (Hg.) (1990a): Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie. Bd. 2. Paderborn: Junfermann. 3. Auflage 2001. 721-773.
- Orth, Ilse; Petzold, Hilarion G.* (1993c): Zur „Anthropologie des schöpferischen Menschen“. In Petzold, Hilarion G.; Sieper, Johanna (1993a): Integration

und Kreation. Modelle und Konzepte der Integrativen Therapie, Agogik und Arbeit mit kreativen Medien. Bd. 1. Paderborn: Junfermann.  
2. Auflage 1996. 93-116.

*Petzold, Hilarion G.* (1983e): Nootherapie und "säkulare Mystik" in der Integrativen Therapie. In Petzold, Hilarion G. (Hg.) (1983d): Psychotherapie, Meditation, Gestalt. Paderborn: Junfermann. 53-100

*Petzold, Hilarion G.* (1996a): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie. 2 Bde. Paderborn: Junfermann. 3. Auflage 1996.

*Petzold, Hilarion G.* (1999q): Das Selbst als Künstler und Kunstwerk – Rezeptive Kunsttherapie und die heilende Kraft „ästhetische Erfahrung“. Ein Interview. In POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. 07/2001.

*Petzold, Hilarion G.* (2003a): Integrative Therapie. 3 Bde. Paderborn: Junfermann. 2. Auflage 2003.

*Petzold, Hilarion G.; Bloem, Jan; Moget, Petra* (2004): Budokünste als Weg und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung – transversale und integrative Perspektiven. *Integrative Therapie* 1-2 (2004) 24-100.

*Petzold, Hilarion G.; Orth, Ilse* (2005a): "Unterwegs zum Selbst" und zur „Weltbürgerschaft“ „Wegcharakter“ und „Sinndimension“ des menschlichen Lebens – Perspektiven Integrativer „Kulturarbeit“. In Petzold, Hilarion G., Orth, Ilse (Hg.) (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag. Bd. 2. 689-791.

*Petzold, Hilarion G.; Orth, Ilse; Sieper, Johanna* (2008): Der lebendige "Leib in Bewegung" auf dem WEG des Lebens – Chronotopos: Über Positionen, Feste, Entwicklungen in vielfältigen Lebensprozessen. Zum Jubiläum: 25 Jahre EAG – 40 Jahre Integrative Therapie. *Integrative Therapie* 3 (2008) 255-334.

*Petzold, Hilarion G.; Orth, Ilse; Sieper, Johanna* (2009): Psychotherapie und „spirituelle Interventionen“? – Differentielle Antworten aus integrativer Sicht für eine moderne psychotherapeutische Praxeologie auf „zivilgesellschaftlichem“ und emergent-materialistisch monistischem“

- Boden. *Integrative Therapie* 1 (2009) 87-122.
- Popovic, Andrew* (2006): Die Kraft des Tai Chi. Sanfte Übungen für innere Ruhe und Harmonie. Stuttgart: Urania.
- Santorelli, Saki* (2006): Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor.
- Schmid, Wilhelm* (1998): Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Schmid, Wilhelm* (2000): Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Unger, Carsten; Hofmann-Unger, Katrin* (1999): Yoga und Psychologie. Persönliches Wachstum und Risiken auf dem Übungsweg. Ahrensburg: Verlag Ganzheitlich Leben. 2. Auflage 2005.
- WAZ* (2008): Westdeutsche Allgemeine Zeitung, Nr. 262, Pressemeldung vom 08. November 2008.
- Wilke, Elke* (1985): Tanztherapie. Zur Verwendung des Mediums Tanz in der Psychotherapie. In Petzold, Hilarion G. (Hg.) (1985g): Leiblichkeit. Philosophische, gesellschaftliche und therapeutische Perspektiven. Paderborn: Junfermann. 465-498.

Die den Exkursen vorangestellten Textstellen stammen aus:

*Schmidt-Glitzner, Helwig* (Hg.) (2007): Lektionen der Stille. Klassische Zen-Texte. München: Beck