

Tiefe und Breite der Übung

Claude Mannewitz

In der Übung der Achtsamkeit entwickeln wir uns in die Tiefe und in die Breite.

„In die Tiefe“ heißt: Wir ziehen uns kurzfristig aus dem Alltagsleben zurück und meditieren im Sitzen oder Gehen, um die Möglichkeiten des Geistes ungestört ausloten zu können. In einem stillen Zimmer, mit geschlossenen Türen und ausgeschaltetem Telefon gleicht dies einer etwas künstlichen Laborsituation. Aber sie hilft uns im Alltag, uns daran zu erinnern, welche Fähigkeiten unser Geist hat. Wir nennen dies die formelle Übung.

„In die Breite“ heißt: immer mehr Bereiche des Alltags mit Achtsamkeit zu durchdringen – beim Essen, Sprechen, Zähneputzen. Denn bewähren muss sich die Übung im Alltag, inmitten des Trubels von Beruf, Kindererziehung und sozialen Kontakten. Wir nennen dies die informelle Übung.

Beim Ergründen der Tiefe erforschen wir den Geist, wenn er von Ablenkungen ferngehalten wird. Dabei können wir in ungeahnte Bereiche der Geistesstille vordringen, große Klarheit und ein tiefes und ursprüngliches Glückserleben erfahren. Was wir in solchen Momenten der Abgeschiedenheit erleben, kann uns später durch den Alltag tragen.

Dabei dürfen wir nicht versuchen, den Geist zu etwas zu zwingen: Wir können ihm keine Zustände vorschreiben. Wir können nur den Boden bereiten und ihm günstige Bedingungen offerieren, um zu Stille und Klarheit zu gelangen. Was dann tatsächlich geschieht, liegt nicht mehr in unserer Hand.

Denn es gibt Phasen in der formellen Übung, in denen wir die andere Seite des Geistes kennenlernen: das Aufbäumen gegen die Stille, chaotische Unruhe, obsessive Gedanken oder einfach nur bleierne Müdigkeit. Das alles gehört zu den Erfahrungen, denen wir uns beim Erforschen des Geistes aussetzen. Es sind die Momente, in denen Mut und Entschlossenheit gefragt sind und die gemeint sind, wenn manchmal gesagt wird: Meditation ist nichts für Weicheier.

Wie lange sollte man meditieren? Die Empfehlungen reichen von täglich fünf Minuten bis zu einer Stunde und länger. Aber die absolute Zahl ist weniger wichtig. Für den einen mögen täglich zehn Minuten eine große Herausforderung darstellen, jemand anderes erlebt gerade eine Phase, in der 45 Minuten ideal erscheinen.

Wir sollten die Zeit nicht so lang wählen, dass wir sie nicht einhalten können und so in eine Schleife von Frustration und Selbstzweifel geraten. Dennoch kann es sinnvoll sein, immer wieder mit längeren Sitzperioden zu experimentieren, um das Potenzial an Sammlung und Klarheit weiter auszuloten. Manche Fähigkeiten des Geistes zeigen sich erst nach längerem Annähern an die Stille.

Das Wichtigste jedoch ist die Regelmäßigkeit! Und wenn es in schwierigen Zeiten auch nur eine Minute Sitzen auf dem Kissen ist, so stärkt dies die Vertrautheit mit der Haltung.

Der Geist erinnert sich später an diesen Moment und so kann die Übung allmählich zur Gewohnheit werden.

Die Übung in die Breite: Es ist erstaunlich, wie sehr unsere Achtsamkeit im Alltag schwanken kann! Waren wir soeben noch ganz fokussiert auf den Geschmack eines Kuchens, so erliegen wir plötzlich beim folgenden Abwasch der Verlockung spannendster Grübeleien. Und auch wenn wir es mit der Achtsamkeit beim Zähneputzen schon weit gebracht haben, kann sich im nächsten Moment der Geist in opulente Fantasiereisen verabschieden.

Wir sehen: Die Breite der Achtsamkeit im Alltag muss errungen werden! Immer neue Etappen des Alltagsgeschehens müssen dem Griff des Autopiloten entrissen werden. Dabei ist der Autopilot an sich nicht das Problem – wir benötigen ihn beim Überqueren der Straße, wenn wir auf den Verkehr achten und die Schritte automatisch ablaufen, wir brauchen ihn beim Schreiben und Arbeiten. Es ist seine exzessive Nutzung, die für die Zerfahrenheit des Geistes verantwortlich ist. Denn es gibt viele Momente des Alltags, in denen wir ihn abschalten könnten, in denen wir uns ganz dem Essen oder dem Gehen widmen könnten. Durch die Übung in die Breite versuchen wir genau dies zu trainieren.

Die Achtsamkeit in der formellen Meditation und diejenige im Alltagsgeschehen können sich sehr verschieden anfühlen. Wir sollten nicht erwarten, beim informellen Üben dieselben Erfahrungen an Tiefe und Klarheit zu haben, wie sie uns in schönen Momenten der formellen Meditation widerfahren mögen. Es liegen eben andere Bedingungen vor und deswegen folgen andere Erfahrungen.

Leicht unterliegt man der Verführung, die Übung auf die Zeiten zu verschieben, in denen alles gut läuft: Man ist ausgeschlafen, hat gerade etwas Zeit und fühlt sich wach und entspannt. Schönwettermeditation. Denn in schlechten Zeiten kann es ja mit der Meditation nichts werden – so der Trugschluss. Dahinter steckt die Annahme, dass nur eine angenehme Meditation eine gute ist.

Dabei können gerade die schwierigen Phasen zu großen Lerneffekten führen. Wenn unerwartet das große Loslassen eintritt und ein neuer Horizont sich eröffnet. Aber auch wenn die Übung sich nutzlos und fade anfühlen mag – ihre Wirkung entfaltet sich durch die Wiederholung und prägt im Laufe der Zeit dem Geist eine Spur ein.

Dies bedeutet, sich des Körpers auch dann bewusst zu werden, wenn es im Oberstübchen gerade tobt, die zehn Minuten Sitzmeditation auch dann einzuhalten, wenn die Trägheit überhandnimmt, und sich dem Atem gerade dann zuzuwenden, wenn Schmerz und Kummer regieren.

Unsere Übung ist gemacht für den Alltag, egal ob in der formellen Form in Abgeschiedenheit oder informell mitten im Leben. Die eine zeigt, was alles möglich ist, die andere trägt es in den Alltag hinein. Die informelle Praxis wiederum rahmt die formelle ein und bereitet ihr den Boden. Achtsamkeit in die Tiefe und in die Breite – eine wundervolle Symbiose.