

KATRIN JONAS

# Schmerzfrei ohne Medikamente

Meditation und Körperbewusstsein

Ein 30-Tage-Programm

Praxisbuch zu  
»Meditation heilt«



Herausforderungen bereitet, gelassen im Lotossitz zu ruhen, kommt der Ehrgeiz ins Spiel. Mit dem Ehrgeiz poliert sich unser Ego und mit dem Ego verschafft sich der Leistungsgedanke auf dem Meditationskissen seinen Platz. Deshalb ist auch die Vorstellung verbreitet, dass diejenigen die erfahrensten Meditier sind, die am längsten regungslos in einer Position verharren können oder in Retreats zu den Durchhaltern zählen. Wer den Körper mit seiner Quengelei am diszipliniertesten übergehen und geißeln kann, findet Beachtung. Wer sich härtesten Aufgaben unterzieht, wird als Meditationsexperte oder Meister verehrt.

Lassen Sie mich hier sehr deutlich sagen: Beim Meditieren hat der Leistungsgedanke keinen Platz. Es gibt keine Nominierung zum Meditations-Oscar, weder zum „Wie-lange-kann-ich-in-der-Lotosposition-sitzen-Award“ noch zu „Wetten, dass ..?“. Der „Zustand von Meditation“ ist es, der für Veränderung in der Impulsverarbeitung sorgt, und dieser muss Ihnen genauso wenig sitzend geschehen, wie er an zeitliche Maßgaben oder an körperliche Parameter gebunden ist. Wodurch er erreicht wird, welche Technik ihn einladen oder hervorrufen kann, ist eigentlich gar nicht die Priorität. Für Sie ist wichtig herauszufinden, wie er Ihnen geschieht. Es reicht vollkommen aus, wenn Sie bei sich ankommen und sich in sich hinein entspannen, sodass überflüssige innere Angespanntheit von Ihnen abbröckeln kann.

Leeren Sie nun Ihr Glas weiter und verinnerlichen Sie den Grundsatz Nummer zehn:

**Während das klassische Sitzen nur eine von vielen Meditationstechniken ist, spielt die entscheidende Rolle, dass sich der „Zustand von Meditation“ in Sie einschleichen kann. Dieser ist es, der die Vorgänge der Schmerzverarbeitung moduliert.**

## 11. Hang zum Materialismus

Und weiter geht's. Sobald Sie sich der Bewusstheits- und Meditationspraxis nähern, empfehle ich Ihnen, dass Sie sich von einem möglichen Hang zum Materialismus lösen, der ausschließlich anerkennt, was Sie sehen, hören, anfassen, messen, nachweisen oder in Zahlenreihen kleiden können. Sehen? Anfassen? Hören? Da hat Meditation schlechte Karten. Ihre Wirkung ist genauso wenig materiell, wie es Schmerz ist. Wenn Sie ihn, den Schmerz, packen und aus dem Fenster werfen könnten – wie schön!

Auch wenn die Hirnmessungen der Meditationsforscher durch bildgebende Untersuchungsmethoden mit präzisen Aufzeichnungen auf dem Screen beeindruckend und dadurch die Wirkung von Meditationspraxis auf das menschliche Gehirn beweisen, wird unsere Innenwelt niemals vollständig nachvollziehbar sein. Selbst die bahnbrechendsten Ergebnisse werden nicht durch reinste lineare Logik erzielt. Es ist immer ein Faktor des Verborgenen, des Unzugänglichen und Unbenannten enthalten. Wäre das nicht so, würden sich Forscher gar nicht dazu animiert fühlen, weiterzusuchen und noch tiefer in die Furchen des Gehirns hineinzusehen.

Eines darf ich Ihnen bereits vorab sagen: Sobald Sie Ihren Blick nach innen richten und Gefallen daran finden, werden Sie die Anerkennung des „Immateriellen“, des nicht

Festzumachenden irgendwann viel natürlicher finden als das materiell ausgerichtete Vorgehen. Das ist so, weil uns die inneren Ungewissheiten den Weg zum Reifen weisen. Sie halten uns in Bewegung und schubsen unsere Selbstentwicklung an. Wenn Sie mich fragen, ist dieser Prozess das einzige, was uns Menschen wirklich befriedigt und unserem Leben einen innewohnenden Sinn geben kann.

Aber genau das, das Unerklärbare auf uns zukommen zu lassen und letztlich als Lebensfaktor anzuerkennen, kann eine schwere Hürde für Menschen mit Langzeitschmerz sein: Warum sollten sie sich auf etwas einlassen, für das es nicht einmal ansatzweise eine materielle Garantieerklärung gibt?

Nehmen Sie das Meditationsglas zur Hand und gießen Sie weiter. Der meditative Grundsatz Nummer elf lautet:

**Verabschieden Sie sich vom reinen Materialismus. Vertrauen Sie Ihrem Eigenempfinden und Ihrem Instinkt! Indem Sie Ihre Innenwelt entdecken, wird Ihr Leben noch lebenswerter und reichhaltiger.**

## 12. Der Glaube an ...

Das Thema des Immaterialismus bringt uns unweigerlich zum nächsten Fakt. Wenn es also keine materiellen oder gesicherten Anhaltspunkte für diesen „Zustand Meditation“ in unserem Inneren gibt, woran halten wir uns dann fest? Woran orientieren wir uns? Müssen wir daran glauben, damit die „Erfahrung Meditation“ von uns Besitz ergreifen kann?

Ich habe einige Menschen getroffen, die mich als Erstes danach fragten, ob sie an eine bestimmte Meditationswirkung glauben müssten, damit sie ihnen passiert. Nein. Das müssen Sie nicht. Meditation hat mit dem Glauben an einen bestimmten Effekt nichts zu tun. Im Gegenzug mag das allerdings geschehen: Wenn Sie von vornherein wissen, dass Ihnen die Meditationspraxis nicht weiterhelfen wird und Sie sich folglich mit Misstrauen und Skepsis ans Praktizieren machen, dann können Sie tatsächlich erwarten, dass Ihnen die Erfahrung von Meditation vorenthalten bleibt. Doch anders herum funktioniert es nicht. Sie müssen nicht an Meditation glauben, damit sie wirkt.

Das bringt mich noch zu einem weiteren Punkt, bei dem das „Glauben an ...“ eine Rolle spielt. „Ist es empfehlenswert, sich mit dem hinduistischen Glauben zu befassen, wenn ich Yogameditationen richtig praktizieren will?“, fragte mich Robert, ein junger Klient. „Muss ich an Buddhas Sichtweisen glauben, dass es hilft?“, wollte Tim wissen, als ich ihm eine Technik mit einem buddhistischen Hintergrund vorschlug. Beide Fragen habe ich verneint. Auch wenn zahlreiche Meditationstechniken aus Systemen mit einem religiösen Hintergrund stammen, heißt das nicht automatisch, dass dieser als Voraussetzung für die Praxis gilt. Sie werden dabei weder zu einer gläubigen oder religiösen Person, noch müssen Sie sich mit den Glaubensinhalten befassen.

Tatsächlich habe ich gelesen, dass Menschen tiefere Meditationserlebnisse haben

sollen, wenn sie an etwas Bestimmtes glauben, das mit der Technik in Verbindung steht. Aber diese Untersuchungen stammen zumeist von Meditationsunternehmen, die „Glauben“ produzieren wollen. Ich selbst kann das nicht unterstützen. Während jeder Mensch seinen Blick nach innen richten kann, stehen Glaubenssätze und Überzeugungen einer echten Meditationserfahrung eher im Weg, als dass sie unterstützend wirken. Das wurzelt in der Tatsache, dass der Glaube an etwas einem Menschen von vornherein ein inneres Empfindungsgerüst, ein abgestecktes Wahrnehmungsfenster vorgibt. Dadurch können bestimmte innere Impulse den Filter der Wahrnehmung gar nicht erst passieren, sodass ein Teil möglicher Erfahrungen, unerwartete Erkenntnisse oder neue sensible Qualitäten ausgeschlossen werden. Außerdem bleibt beim „aktiven Glauben an ...“ der sogenannte „Mind“ aktiv, der ja beim Meditieren Ruhe geben und in den Hintergrund treten soll.

Sie müssen also an nichts glauben, weder an Buddha, den Hinduismus, an Esoterik, Spiritualität, Weltflucht und nicht einmal an dieses Buch. Sie müssen sich weder mit Gott, Shiva oder Shakti befassen noch ein Fan von Räucherstäbchen, Om-Tönen, Mantras, Mudras oder Yogahaltungen sein. „Erfahren statt glauben“ ist meine Devise, ob gegenüber einer Lehre oder einem Lehrer, einer Theorie oder einer Religion. Am besten ist es, wenn Sie Ihre Sensoren von jeglichen Bewertungen „blankputzen“ und eine neutrale innere Haltung einnehmen. Das wäre aus meiner Sicht der ideale Beginn.

Schauen wir auf den meditativen Grundsatz Nummer zwölf:

**Verabschieden Sie sich davon, dass Sie an Meditation glauben müssen. Wenn Sie offen für neue Erfahrungen in Ihrem Innern sind, reicht das für das Wahrnehmen neuer Impulse vollkommen aus.**

### **13. Angst vor Kontrollverlust**

Ich erinnere mich gut daran, als Hebammen die ersten Akupunkturnadeln setzten, um Geburtsschmerzen zu lindern, als Zahnärzte in ihren Praxen Hypnose zur Angstlinderung vorstellten oder Homöopathen damit begannen, Erkrankungen mit kleinen weißen Kügelchen zu behandeln. Es war, als erschütterten gleich mehrere Erdbeben das Hoheitsgebiet der Medizin. Und so war es auch mit der Legitimierung von Meditation.

Als die ersten Meditierende aus Asien zurückkamen und über ihre Erlebnisse sprachen, hatten sie nicht nur mächtig viel Gegenwind, sondern wurden auch mit öffentlich akzeptierter Feindseligkeit und Arroganz konfrontiert. Warum? Weil viele Menschen das Gefühl hatten, das, was sie da an anderen erlebten, sei ein Beweis dafür, dass sich ihr Leben durch Meditation ihrer Kontrolle entzöge. Etwas Dubioses muss da im Gange sein, etwas Unfassbares, das nichts als Gehirnwäsche und Willenlosigkeit erzeugt.

Tatsächlich beobachte ich, dass solche Befürchtungen oder die Angst vor Kontrollverlust einer der meistgenannten Gründe dafür sind, dass viele Menschen dem Thema Meditation immer noch mit Distanz begegnen oder es sogar mit Argwohn beäugen. Und ja, Meditierende verändern sich. Sie verändern ihre Ausstrahlung, ihre

Gewichtung, ihre Maßstäbe, ihre Werte. Und das passiert deshalb, weil die Kontaktaufnahme mit der inneren Welt tatsächlich andere Maßstäbe setzt. Wie Sie mittlerweile ahnen mögen, unterscheiden sie sich von denjenigen, mit denen wir in der Schule, in der Berufsausbildung oder in der Universität vertraut gemacht wurden. Insofern bewegen sich angehende Meditierende zunächst einmal auf ungewohntem Terrain. Und ja, das kann verunsichern und zu dem Empfinden führen, das Leben entgleite den eigenen Händen.

Vielleicht kennen Sie das ja auch schon. Vielleicht haben Sie es mit dem Meditieren sogar praktisch versucht, aber das Gefühl gehabt, ins Bodenlose zu versinken. Sie fürchteten sich, wurden unsicher oder bekamen sogar Angst. Sie konnten sich nicht orientieren, wussten nicht, wohin mit Ihrem inneren Blick. Andrea, eine Klientin, sagte, dass sie einige Anläufe genommen, aber gar nicht gewusst habe, wie sie es „anstellen“ solle. „Ich habe mich hingeworfen, die Augen zugemacht und gewartet. Als nichts passiert ist, habe ich Panik gekriegt und es als eine der blödesten Sachen der Welt abgehakt.“

Solche Bedenken sind nicht selten und gewissermaßen normal. In einer Welt, in der viele Menschen ein mangelndes Sicherheitsempfinden beklagen, weil sie täglich mit Ereignissen konfrontiert werden, die für ihr Dasein bedrohlich sind, haben sie vielleicht ohnehin das Gefühl, dass ihnen alles außer Kontrolle gerät. Und jetzt schlage ich vor, auch noch im Inneren die Kontrolle aufzugeben und sich freizumachen für das, was im Bereich des Unbekannten liegt?

Auch wenn ich vollstes Verständnis für diese Bedenken habe, kommen wir um einen wichtigen Fakt nicht herum: Wenn Sie die Wirkung Ihrer meditativen Explorationen zu kontrollieren beabsichtigen wie den Bau eines Hauses, die Reparatur Ihres Rasenmähers oder die Hausaufgaben Ihrer Kinder, dann setzen Sie sich gleichzeitig starke Grenzen. Während die Schärfe Ihres Kontrollblicks im Außen durchaus gerechtfertigt sein kann, muss sie sich im Zuge der Innenschau zurückziehen und Ihnen ein offenes Erfahrungsfeld gewähren.

Das bedeutet aber nicht, dass Sie dadurch kontrollierbar, hörig oder willenlos werden und sich Ihrem Einfluss auf sich selbst entziehen. Nein. Im Gegenteil. Erst mit dem Aufgeben Ihres wasserdichten Kontrollbedürfnisses werden Sie in die Lage versetzt, sich wirklich kennenzulernen und infolgedessen das „Kommando“ über sich zu übernehmen. Das klingt wie ein Widerspruch. Ich weiß. Doch so ist das nun einmal: Genauso wie ein Vogeljunges aus dem Nest geworfen werden muss, damit es merkt, dass es fliegen kann, oder wie Sie beim Fallschirmspringen erst einmal aus einem Flugzeug herauspringen müssen, bevor der sichernde Fallschirm Sie auffängt, müssen Sie die Kontrolle aufgeben, um zu erfahren, worin Ihre wahre innere Sicherheit besteht.

Leeren Sie Ihr Glas weiter, doch lassen Sie noch einen letzten Tropfen drin. Verinnerlichen Sie den Grundsatz Nummer dreizehn ganz und gar:

**Indem Sie beim Meditieren die innere Kontrolle aufgeben, werden Sie nicht schwächer, sondern stärker. Sie erfahren, worin Ihre wahre innere Sicherheit liegt.**

## 14. Individualität

Moment, werden Sie sagen, hier kommt es nochmals zu einer Wiederholung! Auch das Thema der Individualität haben Sie bereits ausgegossen. Das stimmt. Doch nicht nur Schmerzen sind eine individuelle Erscheinung, auch das Erleben von Meditation.

Holen wir hier kurz aus: Vielleicht erinnern Sie sich daran, dass ich Ihnen den Unterschied zwischen dem „Zustand Meditation“ und dem Praktizieren einer Meditationstechnik aufgezeigt habe. In diese Zweiteilung haken wir uns hier ein, denn nicht jede Meditationstechnik ist für jeden Menschen gleichermaßen gut: Ein von Stress geplagter Mensch beispielsweise, der unter Dauerspannung steht, braucht andere Impulse als jemand, der sich müde und lethargisch fühlt. Ein mental beanspruchter Mensch muss eine andere Tagesroutine entwickeln als jemand, der eine physisch herausfordernde Tätigkeit hat. Ein Mensch, der einer repetitiven, wenig herausfordernden Arbeit nachgeht, muss sich innerlich anders ausrichten als jemand, dessen Hauptaktion in vielseitigster kreativer Beanspruchung besteht. Meditationstechniken müssen das konkrete Nervensystem ansprechen, und weil Nervensysteme individuell sind, ist Meditationspraxis, was Techniken und Methoden anbelangt, nicht weniger individuell. Diese Notwendigkeit potenziert sich dann noch einmal, wenn Schmerzen beim Meditieren eine Rolle spielen: Meditationspraxis zur Schmerzlösung greift nur dann, wenn sie somatisch stimmig, weil maßgeschneidert für das entsprechende Nervensystem ist.

Und weiter geht's: Während es also auf die Auswahl der adäquaten Meditationstechnik ankommen wird, ist das Erleben des Zustandes von Meditation ebenfalls kein einheitlicher Prozess. Das Eintreten des Zustandes von Meditation muss Ihnen nämlich nicht, wie das sehr viele Meditierende erwarten, während der Meditationspraxis unmittelbar widerfahren! Das kann es, muss es aber nicht. Es kann Ihnen genauso gut nach dem Praktizieren oder zu einem späteren Zeitpunkt geschehen.

Ein Beispiel: Sie haben eine Meditationstechnik praktiziert. Alles war stimmig, aber Sie konnten verfolgen, dass Ihre Gedanken währenddessen hellwach und auf demselben Erregungslevel geblieben sind. Irgendwann öffnen Sie die Augen, stehen auf und gehen vielleicht in den Garten hinaus. Und puff! Sie staunen. Erst im Vergleich mit der Außenwelt bemerken Sie, dass das Klima in Ihnen doch ganz still geworden ist.

Genauso gut kann es Ihnen passieren, dass Ihnen im direkten Zusammenhang mit Ihrer Übungspraxis, also weder währenddessen noch unmittelbar danach, rein gar nichts Nennenswertes geschieht. Doch ein paar Tage später, während Sie inmitten des Citytrubels stehen, in der Einkaufsschlange warten oder in der vollen S-Bahn stecken, wundern Sie sich, wie ruhig Sie sich fühlen und dass Sie das turbulente Treiben um Sie herum überhaupt nicht erreicht. Sie stehen wie in der Mitte eines sich drehenden Kreisels und sind einfach nur „da“, anwesend und zentriert.

Und schließlich greife ich noch auf meine eigene erste Meditationserfahrung zurück: Vor mehr als zwanzig Jahren rutschte ich in einem Feldenkrais-Training in der Pause einer Bewegungssequenz ganz unvorbereitet in einen Zustand der Stille hinein. Ich habe das