

## Die Meditationshaltung

Während der Meditation hat der Körper die Aufgabe, dem Geist zu ermöglichen, sich zu sammeln und ihn zu unterstützen. Deshalb ist eine Haltung ideal, in der man möglichst lange völlig still und entspannt, aber zugleich hellwach verweilen kann.

Am besten sitzt man aufrecht, denn der Geist soll wach bleiben. Im Liegen wird man leicht schläfrig. Man strebt also nach einer Haltung, für die der Körper möglichst wenig Energie aufwenden muss, in der das Herz ganz ruhig schlagen kann und die Lungen nicht eingengt sind, so dass die Ein- und Ausatmung ebenfalls leicht und natürlich fließt.

Jede Haltung, die Spannungen vermindert und zugleich die Wachheit fördert, lässt in uns ein Gefühl von Vitalität entstehen, was die Konzentration sehr erleichtert. Das Prinzip von Entspannung und Wachheit als Vorbedingungen für Vitalität und Konzentration bildet die grundlegende Richtschnur für den Aufbau der Meditationshaltung.

Wenn Sie Ihren Oberkörper in einem aufrechten Gleichgewicht über der Sitzfläche halten können, benötigen Sie nur ein Minimum an Muskelkraft, um ihn zu stützen. Befinden sich überdies die Arme und Beine jeweils in spiegelbildlicher Lage zueinander, dann wird es im Körper nur ein Minimum ablenkender Spannungen geben.

Wenn nötig, kann man in fast jeder Körperhaltung meditieren. Ein Kranker hat vielleicht keine andere Wahl, als im Bett zu liegen. Außerdem gibt es Gehmeditationen, und es spricht auch nichts dagegen, im Stehen zu meditieren. Doch normalerweise ist die eine

oder andere Art von Sitzhaltung für eine tiefe Konzentration am besten geeignet.

### *Zwei Grundprinzipien*

Für eine gute Haltung sind zwei Aspekte grundlegend. Zum einen nutzt sie die Balance und Struktur des Knochengengerüsts – und nicht die Muskeln. Dabei geht es eher darum, das Wirken der Schwerkraft im Körper zu nutzen, als in einer ganz bestimmten Haltung zu sitzen. Daher ist es wichtig, dass Sie ein achtsames Gespür für den Körper entwickeln und wachhalten sowie die Prinzipien der Meditationshaltung genau verstehen. Von Zeit zu Zeit werden Sie allerdings immer wieder kleine Korrekturen vornehmen müssen.

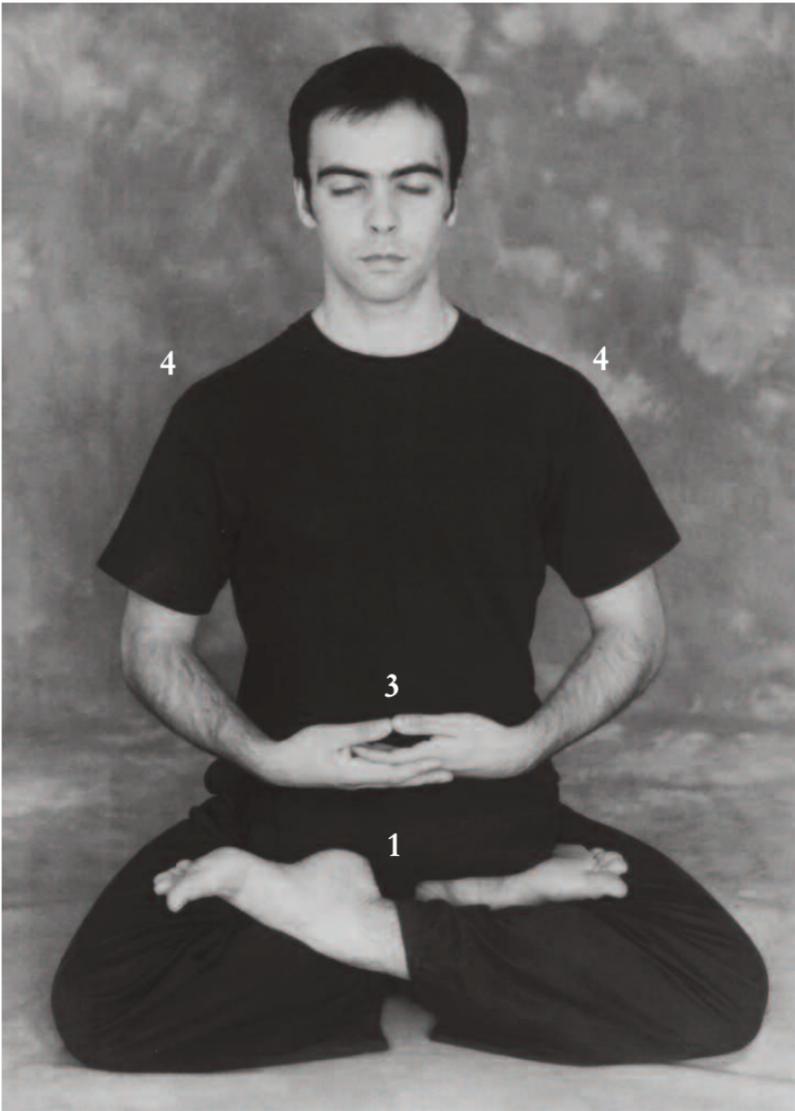
Zum anderen ist beim Sitzen das Becken der wichtigste Träger der gesamten Körperstruktur. Damit es das volle Gewicht des Oberkörpers tragen und zugleich selbst im Gleichgewicht bleiben kann, darf der untere Rücken weder rund werden noch ein Hohlkreuz bilden. (Auf diese Haltungsfehler werden wir gleich im einzelnen eingehen.)

Das ganze Gewicht des Oberkörpers lastet auf den ‚Sitzhöckern‘ des Beckens – den beiden vorstehenden Knochenpartien, die beim Sitzen ins Kissen oder in die Sitzfläche drücken. Das Gewicht soll gleichmäßig auf die Sitzhöcker verteilt sein, damit man die Muskeln zu beiden Seiten des Rückens und Nackens nicht überanstrengt.

### **Die ideale Haltung**

Die Sitzhaltungen mit überkreuzten Beinen sind nicht die einzigen Möglichkeiten, unter denen man für die Meditation wählen kann. Wenn Sie mögen, nehmen Sie einen geraden Stuhl oder sitzen kniend auf einer Meditationsbank. Sind Ihre Hüften jedoch flexibel genug, um mit gekreuzten Beinen zu sitzen, dann sollten Sie diese Haltung zuerst ausprobieren.

Der bekannte ‚volle Lotos-Sitz‘ (Abb. 1, 2) ist diejenige Meditationshaltung, die ein Höchstmaß an Entspannung und geistiger



*Abb. 1* Voller Lotos-Sitz

Beweglichkeit ermöglicht. Leider sind die meisten Menschen in den Hüftgelenken und Oberschenkeln zu steif, um auf diese Weise bequem oder überhaupt mit gekreuzten Beinen sitzen zu können. Selbst wenn es Ihnen gelingt, im vollen Lotos zu sitzen, sollten Sie

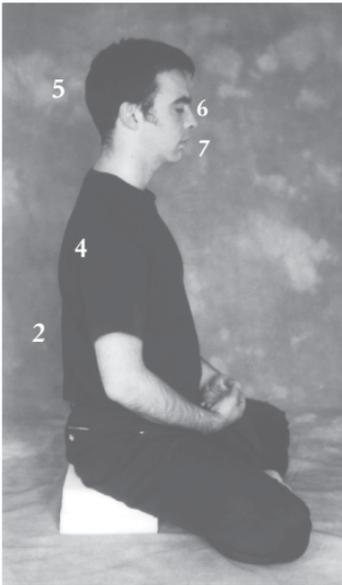


Abb. 2 Lotos-Sitz, Seitenansicht

längere Perioden in dieser Haltung so lange vermeiden, bis Ihre Hüften (evt. durch Übungen) so beweglich sind, dass sie Ihnen ziemlich leicht fällt. Das ist äußerst wichtig, denn andernfalls setzen Sie die Kniegelenke einer zu großen Spannung aus, was zu Dauerschäden führen kann. Meditierende müssen auf ihre Knie besonders achten.

Der volle Lotos-Sitz hat sieben Merkmale (Abb. 1–3):

- (1) Die Beine sind so gekreuzt, dass die Füße mit nach oben gekehrten Sohlen auf dem Oberschenkel des jeweils anderen Beins liegen.
- (2) Die Wirbelsäule ist aufrecht und bildet weder ein Hohlkreuz noch einen Rundrücken.
- (3) Die Hände ruhen fünf bis acht Zentimeter unterhalb des Nabels im Schoß (das variiert je nach Länge der Arme und des Oberkörpers). Eine Hand liegt in der anderen; die Handteller weisen nach oben, und die Daumenkuppen berühren einander leicht (Abb. 3).
- (4) Die Schultern sind entspannt und ein wenig nach hinten gerollt, damit die Brust geöffnet bleibt.

Abb. 3 Handhaltung



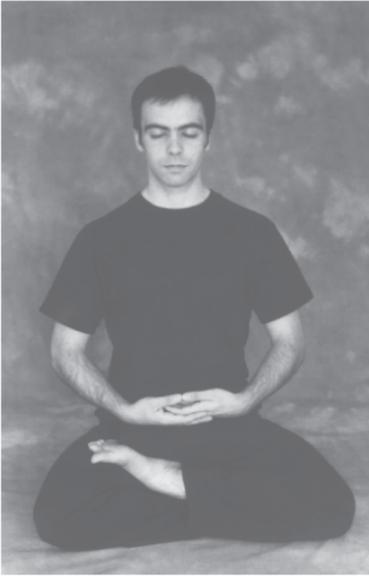
- (5) Der Kopf ruht gleichmäßig ausbalanciert auf der Wirbelsäule.
- (6) Der Blick ist – mit leicht geschlossenen oder halb offenen Augenlidern – ein wenig gesenkt.
- (7) Der Mund ist entspannt, die Zähne sind nicht zusammengebissen und die Lippen sanft geschlossen. Die Zunge berührt ganz leicht den Gaumen oberhalb der Schneidezähne.

Es ist wichtig zu betonen, dass dies eine ideale Haltung ist. Vielen Menschen werden die Punkte 2 bis 7 keine Schwierigkeiten bereiten, aber nur wenige finden die Beinhaltung des vollen Lotos-Sitzes leicht. Glücklicherweise ist es unerheblich, ob Sie die Beine auf genau diese Art verschränken, und es gibt einige fast ebenso gute Alternativen. Viele Menschen können im halben Lotos sitzen, der sehr ähnlich ist. Wenn Sie die Abbildungen 4 bis 10 betrachten, werden Sie wahrscheinlich eine fürs erste passende Sitzhaltung finden. Dabei sind immer auch die Merkmale des vollen Lotos-Sitzes unter Punkt 2 bis 7 zu beachten.

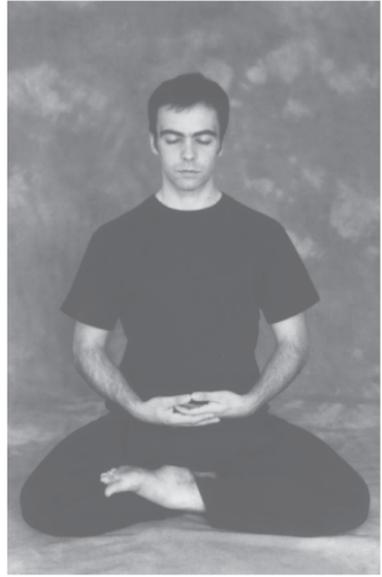
## **Systematischer Aufbau der Sitzhaltung**

Am besten prägen Sie sich die folgende Vorgehensweise für den Aufbau Ihrer Haltung gut ein. Regelmäßig zu Beginn Ihrer Meditation angewandt, ist sie eine systematische Methode zur Prüfung der Haltung. Mit ein wenig Übung wird diese Abfolge zur festen Gewohnheit. Dann benötigen Sie dafür kaum länger als ein paar Sekunden. Gelegentlich werden Sie aber auch mehr Zeit darauf verwenden müssen.

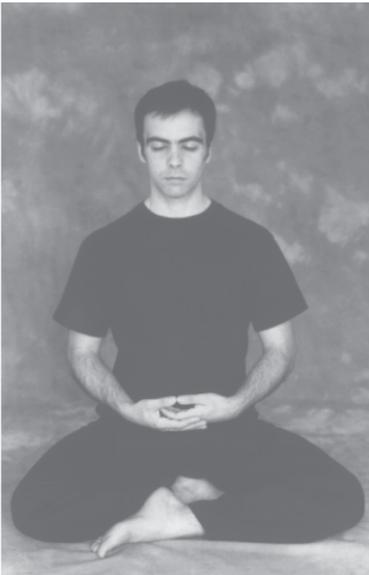
**Schritt 1:** Nehmen Sie eine ausreichend groß gefaltete Decke als Unterlage. Sie darf nicht zu weich sein, damit der Sitz nicht instabil wird. Wählen Sie feste Kissen mit einer für Sie angemessenen Sitzhöhe (oder eine Meditationsbank oder was Sie gerade benutzen möchten). Es gibt zwar spezielle Meditationskissen, doch können Sie sich auch einfach mit festen (Schaumstoff-)Kissen oder einer ordentlich gefalteten Decke behelfen. Setzen Sie sich hin und nehmen eine der abgebildeten Beinhaltungen ein (Abb. 4–10). Wenn



*Abb. 4 Halber Lotos*



*Abb. 5 Ein Fuß auf der Wade*



*Abb. 6 Ein Fuß vorn*



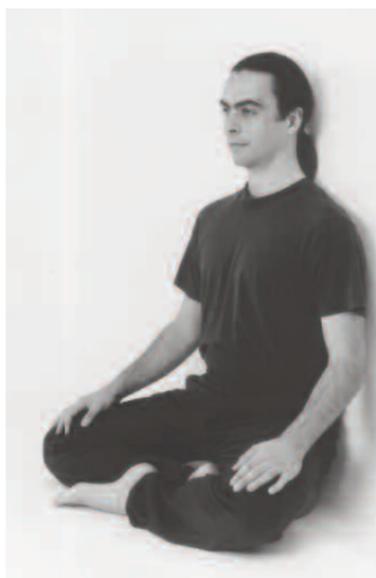
*Abb. 7 Knien mit Kissen*



*Abb. 8* Knien mit einem Bänkchen



*Abb. 9* Auf einem Stuhl sitzen



*Abb. 10* Mit dem Rücken an der Wand

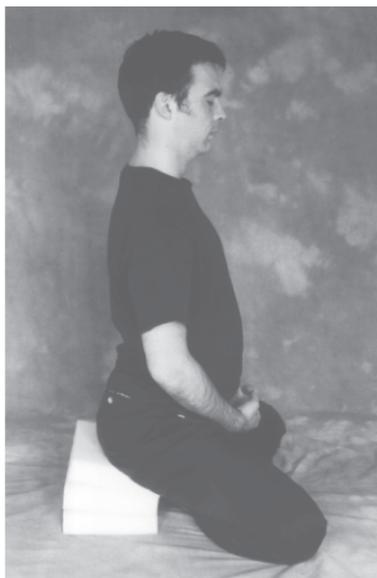
Sie mit gekreuzten Beinen oder auf einem Stuhl sitzen, ist es für die Rückenaufrechterung sehr hilfreich, eher an der Kante zu sitzen, so dass die Oberschenkel nicht auf der Sitzfläche aufliegen.

Falls Sie mit gekreuzten Beinen sitzen, kümmern Sie sich vorerst nicht darum, ob die Knie den Boden berühren. In der endgültigen Haltung müssen die Beine tiefer liegen als die Hüften, sonst wird sich Ihr Rücken krümmen. Bei diesem ersten Schritt geht es aber

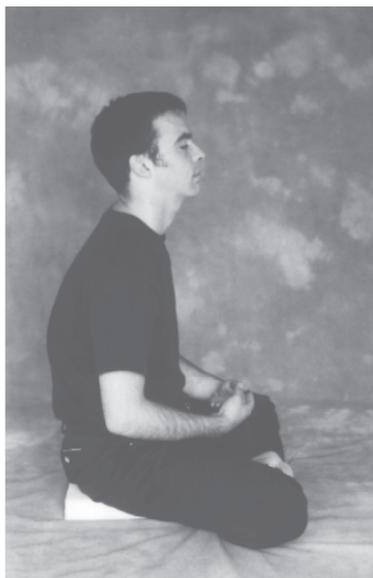
vor allem darum, die richtige Höhe Ihrer Sitzgelegenheit zu bestimmen. Schon wenige Zentimeter Höhenunterschied können ausschlaggebend sein. Bei einer gewissen Höhe werden Sie spüren, dass Ihr Körper im Gleichgewicht ist, und dieses Bewusstsein hilft Ihnen dann, die Beine und den Rücken auszurichten.

Durch eine falsche Sitzhöhe werden zwei häufige Sitzfehler (Abb. 11, 12) verursacht, die die gesamte Haltung beeinträchtigen können. Sie führen zu einem Hohlkreuz bzw. einem Rundrücken.

Ein Hohlkreuz – die übermäßige Krümmung der Wirbelsäule nach innen – entsteht oft, wenn der Sitz zu hoch ist. Die falsche Höhe bewirkt, dass sich der obere Beckenknochen nach vorne und das Steißbein nach hinten bewegt, was das Gesäß vorstehen lässt. Dadurch neigt das Körpergewicht dazu vornüberzufallen. Dieser Tendenz versucht man nun, mit der Bildung eines Hohlkreuzes entgegenzuwirken. Das belastet den unteren Rücken, bis er zu schmerzen beginnt.



*Abb. 11* Hohlkreuz



*Abb. 12* Rundrücken

Einem leichten Hohlkreuz können Sie abhelfen, indem Sie im unteren Rücken entspannen und die Wirbelsäule in ihre natürliche Position zurückkehren lassen. Wenn das nicht ausreicht, probieren Sie eine geringere Sitzhöhe aus.

Ein Rundrücken kann auftreten, wenn man zu tief sitzt. Hier passiert das Gegenteil: Der obere Teil des Beckens fällt zurück, und das Steißbein bewegt sich nach vorn. Man bricht im unteren Rücken ein, und das Gewicht des Körpers fällt nach hinten. Um zu verhindern, dass man rückwärts fällt, beugt man sich vor und lässt dabei die Brust einsinken. Diese unbequeme Stellung führt zu schmerzhaften Spannungen in Nacken und Schultern.

Einem leichten Rundrücken können Sie entgegenwirken, indem Sie sich einfach daran erinnern, aufrecht zu sitzen (aber nicht stocksteif wie ein Besenstiel, sondern mit natürlich geschwungener Wirbelsäule). Wenn das nicht ausreicht, experimentieren Sie mit einem höheren Sitz.

**Schritt 2:** Spüren Sie, wie Ihr Körpergewicht die beiden ‚Sitzhöcker‘ des Gesäßes in die Sitzfläche presst. Behalten Sie dieses Gefühl als Grundorientierung bei. Verteilen Sie dabei das Gewicht gleichmäßig auf beide Gesäßhälften und erlauben der Wirbelsäule, sich leicht zu heben und aufzurichten – jedoch ohne starr zu werden.

**Schritt 3:** Atmen Sie ein- oder zweimal tief ein, damit der Brustkorb und die Rippenbögen sich weiten können. Spüren Sie, wie die Schultern und Arme sich beim Einatmen leicht heben. Lassen Sie sie beim Ausatmen ein wenig rückwärts rollen und sich nach unten entspannen, so dass die Brust offen bleibt.

**Schritt 4:** Dann können Sie die Hände so in den Schoß legen, dass sie nicht gegen die nach rückwärts entspannte Position von Schultern und Armen arbeiten. Vielleicht finden Sie es hilfreich, die Hände auf ein kleines, flaches ‚Handpolster‘ im Schoß zu legen, da sie dann leichter entspannen können (Abb. 18). Das wird auch Ihre Schultern weiter lösen. Legen Sie eine Hand in die andere.

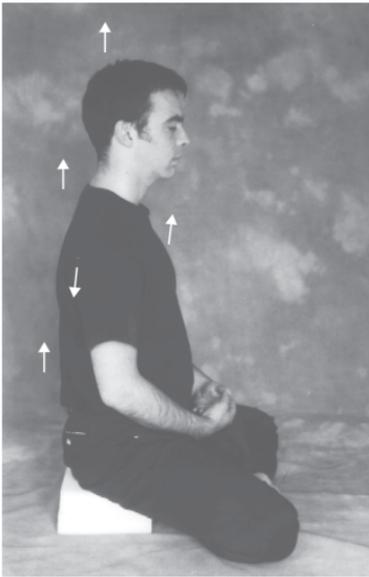


Abb. 13 Allgemeine Ausrichtung

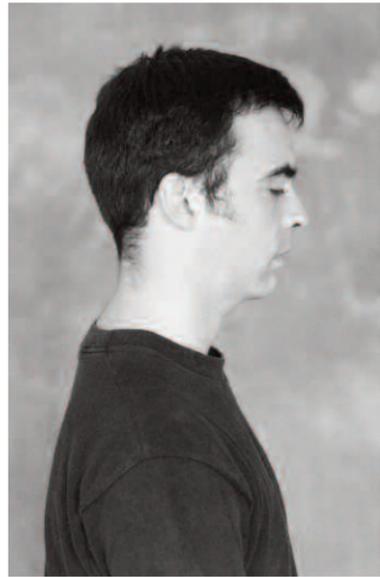


Abb. 14 Kopfhaltung

**Schritt 5:** Richten Sie nun die Position des Kopfes aus. Wichtig ist dabei, dass der Kopf von der Wirbelsäule gestützt und nicht von den Nackenmuskeln gehalten wird. Das sollte sich aber keinesfalls starr anfühlen – überprüfen Sie es von Zeit zu Zeit während der Meditation. Die Nackenmuskeln sollen ganz entspannt sein, so dass der Kopf sich frei bewegen kann.

Den Kopf richten Sie aus, indem Sie sich gewahr werden, dass der Nacken eine Verlängerung der Wirbelsäule bildet. Vielleicht hilft es, ihn zunächst sanft nach hinten und dann nach vorn zu wiegen, bis er ins Gleichgewicht kommt. Spüren Sie den Punkt, wo der Schädel auf der Wirbelsäule ruht, und neigen Sie den Kopf ganz geringfügig nach vorn, so dass Ihr Blick ein bis zwei Meter vor Ihnen auf den Boden fällt. Zuletzt entspannen Sie Gesicht, Kiefer, Zunge und Kehle.

**Schritt 6:** Nun überprüfen Sie noch einmal die gesamte Haltung und achten besonders darauf, dass der Oberkörper nach allen Seiten hin aufrecht ist. Dazu wiegen Sie sich am besten sanft vom Becken aus in

jede Richtung, bis Sie spüren, dass Sie sich im Gleichgewicht befinden. Nun sind Sie in der Lage, Ihre Haltung noch genauer auf die Grundfehler von Hohlkreuz und Rundrücken zu überprüfen und die eventuell nötigen Korrekturen vorzunehmen.

### *„Sich gut fühlen“ genügt nicht*

Die ganze Sitzhaltung soll so ausgewogen und symmetrisch wie möglich sein. Idealerweise wird jeder Körperteil von einem anderen im Gleichgewicht gehalten, so dass der ganze Körper nur minimal arbeiten muss. Die eben beschriebene Vorgehensweise zum Aufbau der Haltung hilft, diese Symmetrie und Balance zu erreichen.

Dabei gibt es allerdings ein wichtiges Problem: Lassen Sie sich nicht davon irreführen, dass Ihre Haltung sich gut anfühlt. Sehr oft ist das, was sich ‚richtig anfühlt‘, nur das, woran wir uns gewöhnt haben. Wenn also beispielsweise ein Freund oder Lehrer Ihre Haltung korrigiert, wird es sich wahrscheinlich erst einmal ungewohnt oder sogar falsch und schief anfühlen. Vermutlich werden Sie dazu neigen, langsam in Ihre vertraute (aber falsche und schädliche) Haltung zurückzukehren.

Selbst wenn Sie schon lange meditieren, ist es nicht gut, das eigene Gefühl zum einzigen Beurteilungsmaßstab der Haltung zu machen. Suchen Sie ab und an eine objektive Beurteilung – und sei es bloß durch einen Spiegel. Wie so oft im Leben fällt es uns nicht leicht, eigene schlechte Gewohnheiten zu erkennen, geschweige denn sie zu ändern. Eine persönliche Kontrolle und Rückmeldung ist deshalb notwendig. Bitten Sie gelegentlich einen Freund, Ihre Meditationshaltung kritisch zu begutachten, und nehmen Sie hin und wieder an Unterrichtsabenden oder längeren Meditationsveranstaltungen teil, wo auch Haltungshinweise gegeben werden.

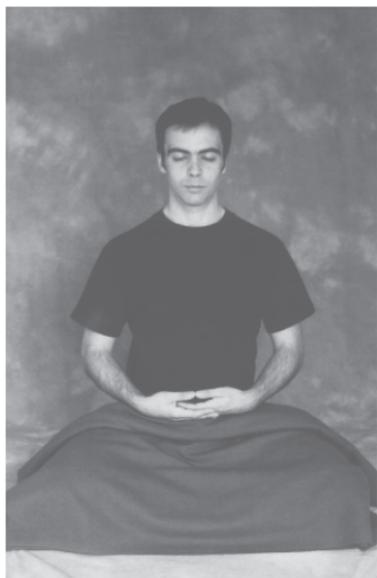
## Worauf Schmerzen hinweisen

Schmerzen sind deutliche Anzeichen einer fehlerhaften Körperhaltung. Gewisse Beschwerden können Sie durchaus ignorieren: leichte Schmerzen, die bald vorübergehen, das Gefühl einer gewissen Unbeholfenheit, ein Jucken oder auch andere Reize. Irgend etwas dergleichen gibt es fast immer, und Sie werden nie zur Ruhe kommen, wenn Sie sich nicht irgendwann entscheiden, sich damit abzufinden.

Solche Beschwerden gehen oft mit einer inneren Rastlosigkeit einher – mit einem unruhigen Geist, der sich auf einen eigentlich schwachen Reiz fixiert und davon geradezu besessen sein kann. Wenn Sie einer solchen Rastlosigkeit nachgeben, werden Sie keinen Zugang zur Meditation finden. Registrieren Sie diese Beschwerden einfach, und lenken Sie die Aufmerksamkeit auf etwas anderes.

Schmerzen können aber auch Warnsignale sein. Gefühle wie das Kribbeln oder die Taubheit eingeschlafener Glieder sollten Sie nicht ignorieren. Es ist nicht gut, wenn Körperteile ganz einschlafen. Das gleiche gilt für stechende Schmerzen. Sie deuten mit Sicherheit darauf hin, dass etwas nicht stimmt. Wenn Ihnen die Bedeutung einer Empfindung nicht ganz klar ist, reden Sie mit jemandem, der erfahrener ist als Sie. Manche Menschen scheinen zu glauben, Beschwerden gehörten nun einmal zur Meditation dazu. Wenn Sie das so weit treiben, dass Sie Gefahrenzeichen missachten, riskieren Sie körperliche Schäden.

Die buddhistischen Schriften erinnern wiederholt daran, dass der menschliche Körper äußerst kostbar und schwer zu erlangen ist. Er ist die notwendige Grundlage, um zu meditieren, Einsicht und schließlich sogar Erleuchtung zu erlangen. Deshalb sollte man ihn freundlich und mit Wertschätzung behandeln.



*Abb. 15* Decke gegen Kälte



*Abb. 16* Weiche Unterlage

## Das Sitzen erleichtern

Die Dauerlösung für Haltungsprobleme liegt darin, ein Training aufzunehmen, das die Flexibilität und Kraft des Körpers steigert und ein gewisses Haltungsbewusstsein fördert – worauf wir gleich noch eingehen werden. Daneben gibt es aber auch verschiedene andere Mittel, die das Sitzen wenigstens kurzfristig erleichtern.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, Beine und Hüften warmzuhalten. Die Wärme hilft über die zeitweiligen, im übrigen belanglosen Beschwerden hinweg, die im letzten Abschnitt angesprochen wurden. Wenn Sie kniend meditieren oder mit gekreuzten Beinen sitzen, legen Sie eine doppelt gefaltete Decke oder ein Schaumgummipolster auf den Boden (aber nicht so, dass dadurch der Sitz instabil wird). Das isoliert nicht nur gegen Kälte, sondern schützt auch die Knie. Wenn Sie kniend meditieren, wird hierdurch Druck von den Fußgelenken und vom Spann genommen.



Abb. 17 Polster für ‚schwebendes‘ Knie

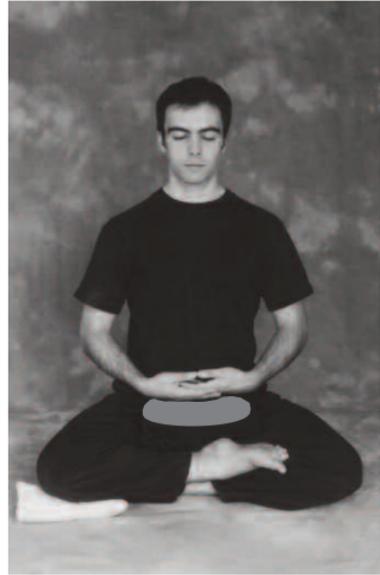


Abb. 18 Polster für Knie und Hände

Kissen und Polster können generell nützlich sein, um Gefühlen von Druck entgegenzuwirken. Manche Menschen benutzen kleine Kissen oder eine Stoffrolle, um das Fußgelenk abzupolstern, das in den Oberschenkel drückt. Erreicht ein Knie (oder beide) nicht den Boden, kann auch dort ein kleines Kissen als Unterstützung dienen.

Unbequem liegende Hände rufen leicht Ablenkungen hervor. Hier hilft ein Polster mit ebener Oberfläche, auf dem die Hände gleichmäßig aufliegen. Es sollte hoch genug sein, um die Schultern vom Gewicht der Arme zu entlasten. So können sich die Schultern leichter nach unten, in den Rücken hinein entspannen, und die Brust kann sich ungehindert öffnen.

### *Wege zu einer besseren Haltung*

Es nutzt nichts, sich in eine ideale Stellung hineinzuzwingen, die man nicht durchhalten kann. Nur jene Haltung ist richtig, die es ermöglicht, innerhalb der Grenzen der *eigenen* körperlichen Fähigkeiten so entspannt und wach wie möglich zu sitzen. Zwingen Sie

also Ihren Körper nicht, sondern sorgen Sie feinfühlig für ihn, und arbeiten Sie so gut, wie es Ihre Möglichkeiten zulassen. Das einzig Wichtige ist, immer jene Stellung anzustreben, die ein Höchstmaß an Entspannung und geistiger Wachheit ermöglicht, so dass Sie effektiv meditieren können.

### *Unterstützende Übungen*

Das Problem mit all diesen Ratschlägen ist natürlich, dass steife Gelenke und schwache Muskeln an solche Haltungen nicht gewöhnt sind; sie können Ihnen einen Strich durch die Rechnung machen. Was kann man dagegen tun?

Wie alt und steif Sie auch sein mögen, wenn Sie regelmäßig einige Körperübungen machen, können Sie mit der Zeit die Gelenke zumindest lockern und die Muskeln kräftigen. Es gibt viele Übungssysteme und innerhalb jedes Systems zahlreiche Übungen. Zunächst einmal gibt es die im Westen verbreiteten Sportarten, bei denen man gewöhnlich bestimmte Körperpartien kraftvoll bewegt. Dabei wird das Körpergewahrsein zumeist nur wenig betont, doch enthalten sie sehr wirksame Methoden zur Dehnung und Kräftigung bestimmter Muskeln. Auf jeden Fall helfen Sport und Gymnastik, grundsätzlich ‚fit‘ zu bleiben.

Des weiteren sind zwei östliche Disziplinen zu nennen: T'ai Chi und Haṭha-Yoga. Im T'ai Chi bewegt man den ganzen Körper auf sehr fließende, tänzerische Art. Regelmäßiges Üben von T'ai Chi verhilft zu einer guten Kondition, einer allgemeinen ‚Erdung‘ und zu einem gesteigerten Gewahrsein der Körperbewegungen. Dagegen mag Yoga auf den ersten Blick statischer erscheinen, weil hierin spezielle Stellungen (*āsanas*) und nicht Bewegungen geübt werden; doch innerhalb jeder Stellung wirken innere Streckung, Bewegung und Entspannung zusammen. Yoga ist vielleicht die exakteste aller Disziplinen, indem sie die Entwicklung von Körperbewusstsein mit gezielten Übungen verbindet.

Eine andere westliche ‚Übungsform‘, die Alexander-Technik, benutzt im Grunde genommen überhaupt keine besonderen

Körperübungen. Wie im T'ai Chi und Yoga geht es darum, ein Bewusstsein des Körpers und seiner Bewegungen zu entwickeln. Doch tut man das im Rahmen seiner gewöhnlichen Alltagsbewegungen. Man lernt, wie man den Körper am besten benutzt und überwindet so allmählich die Fehlhaltungen, die man sich mit den Jahren angewöhnt hat.

Es gibt noch verschiedene andere Methoden, wie zum Beispiel die ‚Kampfkünste‘ Karate oder Aikido, auf die wir hier nicht alle eingehen möchten. Am besten suchen Sie sich eines der genannten Übungssysteme aus und nutzen es als Unterstützung für Ihre Meditation wie auch zur Steigerung Ihres allgemeinen körperlichen Wohlbefindens.