

In der Ruhe liegt die Kraft

Eindrücke vom Meditationsprojekt

Im Mittelpunkt eines der Projekte, die am Montag und Dienstag (23./24. Juli 2001) in der letzten Schulwoche stattfanden, stand die Meditation. Unter der Leitung von Herrn Michalke-Leicht traf sich eine kleine Gruppe von SchülerInnen im Meditationsraum des Karl-Rahner-Hauses, dem Zentrum der Katholischen Hochschulgemeinde in der Südweststadt. Nun ist es selbst dem ungeübten Laien klar, dass so etwas Anspruchsvolles wie die Meditation nicht in zehn Stunden an zwei Tagen erlernt werden kann. Dennoch haben sich sieben Schülerinnen und ein Schüler daran gemacht, gemeinsam den Meditationsweg zu gehen. Was sie dabei erfahren und welche Elemente sie kennen gelernt haben, stellen sie hier vor.

Das Sitzen

Im Zentrum der Übungen stand das mehrfache Sitzen auf dem Boden. Ganz da sein, mit Körper und Geist – so lautete die Devise. Wir alle hatten eine Meditationsmatte. Auf einem Hocker oder Sitzkissen versammelten wir uns für jeweils 10 bis 15 Minuten im Kreis. Das Ziel war die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Gedanken, die kamen, ließen wir vorüberziehen. Probleme, die uns beschäftigen, sollten außen vor bleiben. Die Aufgabe bestand darin, sich ganz auf sich selber zu konzentrieren – einfach da zu sein.

Sandra Waeldin

Das Atmen

Es gibt zwei verschiedene Arten zu atmen. Man kann nach oben in den Brustkorb hinein atmen, wobei dieser sich wölbt. Von dieser Methode ist jedoch eher abzuraten, obwohl dies nicht schwerwiegende Folgen hat. Die gesündere Art ist jedoch das Atmen in den Bauch hinein. Dabei hat jede/r den eigenen Rhythmus. Beim Meditieren atmet man die Luft wie eine Gabe, wie ein Geschenk von außen ein. Beim Ausatmen lassen wir los und geben den Atem wieder zurück. So ist das Atmen ein Empfangen und ein Loslassen, das wie von selbst in einem geschieht: es atmet in mir. Der Atem steht für das Leben, das wir empfangen.

Julia Merkhoffer

Die Hände

Beim Meditieren sind die Hände versammelt. Sie sollen immer zusammen sein, nie getrennt voneinander, so dass sie einen Kreislauf, einen Energiestrom bilden. Man kann sie halten wie bei einem Gebet oder verschränkt im Schoß ruhen lassen. Man kann auch versuchen, beide Hände ganz nah aneinander zu führen, ohne dass sie sich berühren. Dabei spürt man die Wärme, die zwischen den Handflächen freigesetzt wird.

Katja Beetz

Das Gehen

Beim meditativen Gehen konzentriere ich mich völlig auf jeden einzelnen Schritt, den ich mache. Alle gehen schweigend und langsam im Kreis mit einem Abstand von ca. einem Meter. „Wenn ich gehe, dann gehe ich...“ Ich denke nicht schon an den nächsten oder übernächsten Schritt, sondern nehme nur den Schritt bewusst wahr, den ich gerade im Augenblick mache. Der Fuß wird bei diesem Gehen ganz abgerollt.

Ich setzte also zunächst die Verse auf und dann die Sohle, Stück für Stück bis zu den Zehen. Dann erst kommt der nächste Schritt.

Julia Endres

Das Liegen

Die Meditation im Liegen hat zum Ziel, den Kontakt zum Boden zu intensivieren. Ist es doch der Boden, der mich ständig trägt. Ich liege bei dieser Übung auf einer Matte am Boden. Von besonderer Bedeutung sind dabei die Versen, das Kreuzbein und der Hinterkopf. Unter Anleitung des Lehrers richte ich meine Wahrnehmung auf die einzelnen Bereiche des Körpers. Besonders kommt es darauf an, mich an genannten Stellen gleichsam in den Boden hinein zu spüren, einzufühlen, zu versenken. So bin ich über die Versen, das Kreuzbein und den Hinterkopf mit dem Boden, der mich trägt, für einen Augenblick intensiv verbunden.

Benjamin Wasner

Die Mitte finden

Die Meditation ist ein Weg zur Mitte. Doch was ist die Mitte? Ist es die Mitte des Raumes, in dem ich mich befinde? Ist es die Mitte meines Körpers, der Bauchnabel zum Beispiel? Wo habe ich meine persönliche Mitte, das Zentrum meines Lebens? Sind es die Gefühle, die Gedanken, ist es das Herz oder der Kopf? Die Meditation ist ein Weg, ein Weg zu mir selbst, zu meiner eigenen Mitte, ein Weg zu dem, was mein Leben trägt.

Alexandra Wranik

Die Schale und die Kerze

Beide Gegenstände stehen als Symbol für die Haltung des Empfangens. Sie sind ein Zeichen dafür, dass ich mich in der Meditation öffne. Wie die Schale dazu da und bereit ist zu empfangen, so bin ich in der Meditation mit Leib und Seele ganz da, offen für das, was sich mir schenken will. Die Kerze steht für das Licht, das mich bescheint. Eigentlich wäre dies im Freien die Sonne. Wie die Blumen der Sonne sich entgegen strecken und sich von ihr bescheinen lassen, so kann auch ich mich in der Meditation passiv verhalten anscheinend lassen. Da wir uns aber in einem Meditationsraum befanden, nahmen wir die Kerze. Schale oder Kerze werden jeweils in die Mitte gestellt. Meine ganze Aufmerksamkeit gilt nun dem Empfangen und dem Licht, das mich bescheint.

Cordula Steck

Was nehme ich mit?

Heutzutage muss ja alles einen Sinn haben, es muss alles etwas bringen. So stellt sich natürlich auch die Frage: „Was hat mir persönlich das Projekt gebracht, was kann ich mit nach Hause nehmen?“ – Ich nehme mit, dass es sich lohnt, sich Zeit zu nehmen, zur Ruhe zu kommen. Wir alle leben in einer hektischen Zeit, in der es nicht leicht ist, sich Zeit zu nehmen, und wenn es nur zehn Minuten sind. Ich werde versuchen, mir diese Zeit zu nehmen, weil ich erfahren habe, wie entspannend es sein kann, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren, ‚abzuschalten‘, nicht versuchen zu wollen, tausend Dinge gleichzeitig zu tun. Einfach ganz da sein, mit Leib und Seele, Körper und Geist. Vielleicht geht es einfach auch darum Prioritäten zu setzen. Was ist gut für mich? So kann ich dem hektischen Alltag gelassener gegenüber treten.

Barbara Klump