



## 1.4. Überlegungen zur Sitzpositionen

Die erste Überlegung betrifft die Sitzposition, in der wir meditieren.

Grundsätzlich kann man in jeder Körperhaltung Erleuchtung oder die Resonanz mit dem Heiligen Geist erfahren – beim Gehen, im Sitzen oder sogar liegend in einer Hängematte.

Mystische Erfahrungen sind geistige Zustände, die in jeder Lebenssituation eintreten können.

### **Eine unterstützende Sitzhaltung finden**

In unserer täglichen Übungs- und Gebetspraxis sollten wir jedoch eine geeignete Sitzposition für uns finden.

**Es geht darum, eine Körperhaltung auszuwählen, die uns am besten unterstützt.**

Es gibt zahlreiche Bücher und Videos zu diesem Thema, daher werde ich die Sitzhaltungen nicht im Detail beschreiben. Ich empfehle stattdessen, sich einige Videos anzusehen und verschiedene Positionen auszuprobieren.

### **Grundlegende Überlegungen zur Sitzhaltung**

Das Ziel der Sitzhaltung ist in erster Linie, während der Meditation möglichst schmerzfrei sitzen zu können. Zudem sollte ein guter Kontakt zum Untergrund bestehen, um ein Gefühl der Erdung zu erlangen.

Optimal ist es, wenn die Hüfte leicht nach vorne gekippt werden kann, da dies das Aufrichten des Rückens erleichtert. Das geschieht, sobald sich die Knie unterhalb der Hüftgelenke befinden. Der Oberkörper sollte möglichst aufrecht und entspannt sein.

Auf die Haltung der Hände im Gebet werde ich später gesondert eingehen.

Die traditionelle Sitzhaltung im **Lotussitz** gilt als ideale Position für die Meditation: Der Unterkörper ist stabil und mit der Erde verbunden, während der Oberkörper aufrecht und beweglich wie ein Grashalm bleibt.

**Eine gute Alternative ist der Kniesitz.** Hier liegen die Fußrücken und Unterschenkel auf dem Boden, die Knie sind abgewinkelt, und man sitzt auf einem Meditationskissen in passender Höhe.

**Ebenso ist es möglich, auf einem Stuhl zu meditieren.**

### **Wenn die Tradition zur Hürde wird**

Ich selbst habe den größten Teil meines Lebens im Viertel- oder halben Lotussitz meditiert. Über mehrere Jahre hatte ich jedoch schwere Rückenprobleme und bekam nach zehn Minuten Kopfschmerzen.

Da ich aus der Zen-Tradition kam, hielt ich starr an dieser Sitzhaltung fest und war überzeugt, dass andere Positionen ungeeignet seien. Diese Fixierung führte letztlich dazu, dass ich lange nicht richtig meditieren konnte.

Irgendwann waren dann meine Menisken gerissen, und ich musste entscheiden, ob ich auf dem Sitzkissen meditiere oder schmerzfrei gehen will. Ich entschied mich für das schmerzfreie Gehen und versuchte, auf einem Stuhl zu meditieren.

Anfangs war ich frustriert, weil es sich ungewohnt anfühlte. Die Sitzhaltung auf dem Kissen war für mich wie ein Anker, der mich sofort in eine andere Geisteshaltung brachte. Auf einem Stuhl hingegen fühlte es sich an wie im gewöhnlichen Alltag.

Mit der Zeit lernte ich jedoch zu schätzen, dass ich schmerzfrei sitzen konnte und nicht mehr von körperlichen Beschwerden abgelenkt wurde. Tatsächlich erlebte ich auf dem Stuhl meine tiefsten Meditationen – sogar im Stehen und während der Gehmeditation.

Daher bin ich heute dankbar, nicht an eine strikte äußere Tradition gebunden zu sein.

## **Das Flow-Phänomen in der Körperhaltung**

Körperhaltung und Geisteszustand stehen in einer wechselseitigen Verbindung.

Im Zen wird durch die ideale Körperhaltung versucht, den gewünschten Geisteszustand zu unterstützen.

Es gibt jedoch eine andere Herangehensweise, die sich am Flow-Prinzip orientiert. Sie kehrt das Prinzip gewissermaßen um:

**Wenn ich in die gewünschte Geisteshaltung komme, wird mein Körper von selbst nach der passenden Sitzhaltung suchen.**

Dabei geht es darum, die im Moment stimmige Sitzhaltung einzunehmen – mit Respekt für das aktuelle Empfinden. Wenn ich mich bedrückt oder müde fühle, darf auch mein Körper entsprechend sitzen.

Bleibe ich achtsam bei meinem Körper und meinem emotionalen Zustand, verändert sich dieser allmählich. Der Atem, anfangs vielleicht flach, wird tiefer. Verspannungen lösen sich, Energie wird frei, und der Körper findet von selbst eine gesunde Körperspannung sowie die ideale Haltung.

Diese Herangehensweise hat mir persönlich mehr geholfen als die aus dem Zen.

## **Meine Empfehlung**

Orientiere dich an der traditionellen Sitzhaltung und finde heraus, welche dich am besten in deiner Meditation unterstützt. Wenn es schwierig ist, probiere das Flow-Prinzip aus und entdecke, was für dich am besten funktioniert.