



1.12. Umgang mit Schmerz und unangenehmen Empfindungen

Wir wollen uns nun damit beschäftigen, wie wir sinnvoll mit Schmerzen und allen unangenehmen Empfindungen umgehen, die uns in der Meditation widerfahren.

Dabei sind einige Unterscheidungen zu treffen.

Vermeidbare und unvermeidbare Schmerzen

Die erste Unterscheidung, die wir treffen sollten, ist, ob das Unangenehme vermeidbar oder unvermeidbar ist.

Schmerzen und unangenehme Empfindungen durch die Sitzhaltung

Das betrifft insbesondere körperliche Schmerzen, die aus der Sitzhaltung resultieren. Unser Ziel sollte es sein, eine für uns geeignete Haltung zu finden, die es ermöglicht, länger schmerzfrei zu sitzen.

Wer bewegungslos auf dem Boden sitzt, wird nach etwa 30 Minuten nicht alle unangenehmen Empfindungen vermeiden können. Wenn du dennoch das Gefühl hast, dass diese Sitzposition dich am besten unterstützt, kannst du einen gewissen Schmerz als unvermeidbar einordnen.

In meinem Fall saß ich täglich 90 Minuten im halben Yogasitz – mit gerissenen Menisken. Während der Meditation war das noch erträglich, aber auf Dauer gesundheitsschädlich.

Spätestens wenn der Körper Schaden nimmt, ist es Zeit, eine andere Sitzhaltung zu finden.

Allerdings ist es am Anfang normal, dass sich der Körper erst an eine neue Sitzhaltung gewöhnen muss. Dabei geht es darum, die richtige Körperspannung zu finden und unnötige Muskelanspannung loszulassen. Dieser Anpassungsprozess kann Wochen bis Monate dauern und anfangs ebenfalls unangenehme Empfindungen verursachen, die später verschwinden.

Letztlich musst du für dich selbst entscheiden, was du als vermeidbar oder unvermeidbar einordnest.

Unangenehme Zustände als Spiegel des Lebens

In der Meditation begegnen uns vorübergehend auch unangenehme Zustände, Gefühle, Energien und körperliche Empfindungen. Manchmal sind diese ein Hinweis darauf, dass etwas in unserem Leben nicht im Gleichgewicht ist – dann sollten wir nach Wegen suchen, dies auszugleichen.

Wenn wir ständig mit Müdigkeit kämpfen, kann es sinnvoll sein, mehr zu schlafen. Wenn wir Schwierigkeiten haben, ruhig zu sitzen, weil wir den ganzen Tag im Büro verbringen, sollten

wir überlegen, ob unser Körper mehr Bewegung braucht.

Vieles von dem, was wir in der Meditation erleben, bleibt jedoch unvermeidbar.

Geistige Zustände und geistige Lösungen

Während der Bauphase unseres Hauses war ich abends bei der Meditation immer müde. Die einzigen Alternativen wären gewesen, den Bauprozess zu stoppen oder abends nicht zu meditieren. Also entschied ich mich, trotz der Müdigkeit weiterhin zu meditieren – mal mehr, mal weniger kämpfend. Manchmal bestand die Meditation nur noch darin, nicht einzuschlafen.

Eines Abends war es besonders schlimm. Ich machte eine Gehmeditation mit meinem Mantra.

Plötzlich spürte ich sehr intensiv eine Energie von unten durch meine Beine strömen - und ich war schlagartig hellwach.

Solche Phänomene zeigen, dass auch hinter einer natürlich erklärbaren Müdigkeit geistige Kräfte wirken können – sowohl positive als auch negative.

Asketischer Aspekt

Gegen Müdigkeit anzukämpfen ist sicher eher eine asketische Praxis als ein Gebet. Man könnte stattdessen auch fasten oder etwas Ähnliches tun. Asketische Praktiken können das geistige Voranschreiten unterstützen.

Wie viel Askese du einsetzt, liegt ganz bei dir.

Müdigkeit als geistige Herausforderung

Wichtig ist, im Blick zu behalten, dass es auch eine geistig bedingte Müdigkeit gibt. Diese lässt sich durch noch so viel Schlaf nicht beheben.

Buddha zählte die Müdigkeit zu den fünf geistigen Haupthindernissen auf dem Weg zur Erleuchtung. Sun Myung Moon betonte oft, dass das Überwinden von Essen, Schlaf und Sexualität zu den zentralen geistigen Kämpfen gehört.

Wenn du eigentlich ausreichend ausgeruht bist und trotzdem während der Meditation ständig mit Müdigkeit kämpfst, solltest du dich achtsam damit auseinandersetzen – und nicht gleich aufgeben.

Mit der Zeit entwickelst du ein Gespür dafür.

Die geistigen Herausforderungen, die uns begegnen, können von Person zu Person sehr unterschiedlich sein.

Unwohlsein als Vorreiter der Gnade

Ich habe häufig erlebt, dass ich mich zu Beginn der Meditation sehr unwohl fühle. Der ganze Körper ist verspannt, fast schmerzhaft.

Am liebsten würde ich aufstehen und abbrechen.

Doch ich kenne diese Zustände gut und weiß, dass sie sich fast immer während der Meditation auflösen.

Am Ende fühle ich mich dann körperlich und geistig sehr gut.

Dieses Unwohlsein verschwindet oft kurz vor einem Durchbruch im Gebet.

Mit „Durchbruch“ meine ich zum Beispiel, dass sich innerlich etwas öffnet und plötzlich eine leichte, helle, liebevolle Atmosphäre mich umgibt.

Solche Phänomene zeigen deutlich, dass es sich um geistig-energetische Vorgänge handelt.

Emotionale Wiedergutmachung

Ähnliches erlebe ich auch bei emotionalen Herausforderungen. Wenn es mir emotional nicht gut geht – wenn ich aufgewühlt bin, von Ängsten oder anderen negativen Gefühlen geplagt werde – lösen sich diese oft während der Meditation oder werden zumindest spürbar leichter.

Häufig hängen solche Zustände mit äußeren Lebensereignissen zusammen. Es gibt Tage, an denen scheinbar nichts klappt – und manchmal auch ganze Phasen, in denen es einfach nicht gut läuft.

Ideal wäre es, solche Zeiten entspannt hinzunehmen.

Gerade hier zeigt sich die Wechselwirkung zwischen innerem Zustand und Meditation besonders deutlich: Wenn nach so einer Phase das Gebet wieder tief und angenehm wird, beginnt oft auch das äußere Leben wieder zu fließen.

Ich sehe solche Phasen als etwas, das zum Leben und zum spirituellen Weg gehört.

Man könnte sagen, wir „bezahlen“ gewissermaßen eine Wiedergutmachung – und zu gegebener Zeit kommt die Gnade.

Vor allen großen Gnadenerfahrungen, die ich gemacht habe, gingen meist unangenehme Phasen voraus. In gewisser Weise kann man sich sogar freuen, wenn es innerlich schwierig wird – denn das könnte ein Vorzeichen für eine bevorstehende Gnade sein.

Du musst hier deine eigenen Erfahrungen machen und die Phänomene achtsam beobachten.

Erkenntnisse durch Experimente sammeln

Oft ist es sehr erkenntnisreich, eine Zeit lang mit bestimmten Verhaltensweisen zu experimentieren. Wir können bewusst auf ein Phänomen in einer bestimmten Weise reagieren und erleben dann direkt die Auswirkungen.

Wenn scheinbar nichts gelingt, können wir uns beispielsweise entspannen und unsere Vorhaben für den Tag einfach loslassen. Auch wenn es schwierig ist, verlagern wir unseren inneren Kampf darauf, loszulassen, anstatt um das Ziel zu ringen.

Durch den bewussten Umgang mit bestimmten Situationen sammeln wir wertvolle Lebenserfahrung.

Es geht darum, sich den geistigen Phänomenen, die im Leben wirken, bewusster zu werden.

Wenn wir klar erkennen, was bestimmte Zustände bedeuten können, lernen wir, gelassener und erfolgreicher mit ihnen umzugehen.

Was können wir noch tun, außer einfach weiterzumachen?

Wenn wir bereits etwas Erfahrung gesammelt haben und mit einem unangenehmen Phänomen konfrontiert werden, können wir zunächst einfach achtsam weiter meditieren. Vieles löst sich allein dadurch auf, dass wir präsent bleiben und eine gewisse Zeit durchhalten.

Abneigung erkennen - und Befreiung finden

Ein zentrales Problem, dem wir besonders zu Beginn unseres kontemplativen Weges begegnen, ist unsere Abneigung gegenüber dem Unangenehmen.

Sobald etwas unangenehm wird, möchten wir es loswerden.

Bei körperlichen Empfindungen verspüren wir den Drang, uns zu bewegen oder ganz aufzuhören. Bei psychischen Zuständen beginnen wir zu denken, abzuschweifen. Wir entziehen uns dem Spüren des Unangenehmen, indem wir der Achtsamkeit ausweichen.

Doch genau das verschlimmert den Zustand.

Das Leiden, das wir empfinden, wird durch unsere Aversion gegenüber dem Unangenehmen verstärkt.

Wie bereits erwähnt, ist diese Aversion eines der großen geistigen Haupthindernisse in der Lehre Buddhas. Wir können bewusst das Gegenteil dessen tun, was unsere Konditionierung uns nahelegt – nämlich achtsam zu bleiben.

Voll und ganz dem Moment hingeben

Wenn wir uns ganz bewusst und mit innerer Hingabe in den gegenwärtigen Moment hineinwerfen, finden wir schnell wieder zur Achtsamkeit zurück. Eine mögliche innere Haltung könnte lauten:

„Ich will das Unangenehme jetzt mit voller Intensität spüren.“

Wenn uns das gelingt, verwandelt sich das Unangenehme häufig recht schnell in etwas Neutrales – oder wird zumindest gut erträglich.

Hier erfahren wir Buddhas Lehre ganz unmittelbar am eigenen Leib.

Eine weitere Methode, die wir in solchen Momenten einsetzen können, besteht darin, die Empfindung mit Hilfe von **Mental Noting** zu benennen.

Source URL:

<https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/umgang-mit-schmerz-und-unangenehmen-empfindungen>