

BERG MEDITATION

AUS DEM MBSR



Kirill Falkow, Dipl.-Psych.

EINORDNUNG:

Die Bergmeditation ist eine Ausnahme im Mindfulness-Based Stress Reduction Kurs. Im Unterschied zu den Achtsamkeitsübungen in den Mindfulness-Based Methoden wird bei der Bergmeditation eine innere Vorstellung kreiert und der Körper bzw. Geist darauf eingestimmt. Das steht im Gegensatz zu der „reinen Lehre“ der Achtsamkeit, nämlich alles so wahrzunehmen, wie es jetzt gerade ist, ohne irgendetwas zu beeinflussen oder zu kontrollieren. Die Bergmeditation nutzt hingegen ein ganz bestimmtes inneres Bild, um ihre Effekte zu entfalten.

Die Puristen unter der Lehrern und Schülern der Achtsamkeit werden das didaktisch widersprüchlich finden, aber Methoden wie MBSR (und genau genommen auch die Buddhistischen Traditionen selbst) sind eben eklektisch angelegt und letztlich nicht einspurig. Vielmehr werden den Teilnehmern unterschiedlichste Techniken der Meditation zugänglich gemacht. Darunter eben auch mal – in Abweichung von der Hauptroute des Kurses – eine Visualisierungstechnik. Diese Technik kann uns helfen, in besonders turbulenten, schwierigen Phasen des Lebens Halt und Ruhe zu finden – z.B., wenn die anderen Techniken dazu nicht ausreichen.

Meine Empfehlung aus Achtsamkeitstraining-Sicht wäre, die Bergmeditation nicht zur einzigen oder der wichtigsten persönlichen Praxis zu machen. Die Bergmeditation sollte eher als eine flankierende Technik verwendet werden, sofern sie Ihnen überhaupt zusagt. Probieren Sie es doch einfach mal aus. Hier ist eine Anleitung zur Bergmeditation, die Sie in etwa 20 Minuten lang durchführen könnten.

PRAKTISCHES ZUR DURCHFÜHRUNG:

Es ist besser, die Bergmeditation sitzend auszuführen. Wenn Sie auf dem Meditationskissen oder -bänkchen sitzen können, wäre das hilfreich, aber es geht gewiss auch auf einem normalen Stuhl.

Schauen Sie einfach nur, dass Ihr Rücken auf möglichst entspannte Weise möglichst aufrecht ist. Falls Sie auf einem Stuhl sitzen, kreuzen Sie Ihre Beine nicht, sondern stellen stattdessen beide Fußsohlen fest auf dem Boden auf.

Du kannst Dir die folgende Anleitung entweder ein Paar mal durchlesen und dich dann ungefähr in der beschriebenen Art selbst im Kopf durchführen. Oder du machst mit Deinem Smartphone eine Aufnahme und liest Dir die Anleitung langsam und getragen vor, um sie dann später abzuhören. Bei mbsr.berlin auf soundcloud.de gibt es aber auch eine Audoanleitung von mir gesprochen.

Die Bergmeditation:

Setz Dich in einer stabilen Meditationshaltung hin und finde festen Kontakt mit dem Boden und dem Sitzkissen oder Bänkchen, auf dem Du sitzt. Schaffe eine gute Basis in der unteren Hälfte des Körpers. Und von dort aus: richte die Wirbelsäule und den Nacken locker auf, so dass der Kopf mit dem Scheitel zum Himmel zeigt. Finde eine Balance zwischen Aufrichtung und Lockerheit im Körper.

Spüre für einige Minuten das Sitzen des Körpers. Möglichst ohne einzelne Empfindungen zu bewerten oder sich von ihnen davontragen zu lassen.

Versuche nun eine innere Vorstellung von einem hohen Berg in Dir entstehen zu lassen.

Das kann ein inneres Bild sein...

Oder vielleicht ist es eher ein Gefühl von der Präsenz eines Berges...

Oder irgendeine andere Art, einen Berg in Dir entstehen zu lassen...

Es kann ein Berg sein, den Du besucht hast, oder ein Berg, den Du von Photos kennst, oder ein ganz abstrakter Berg, den es gar nicht gibt. Der Berg kann auch wechseln. Vielleicht ist es ein ganzer Gebirgszug. Das macht keinen Unterschied.

Und wenn Du gerade kein Bild oder Gefühl des Berges entstehen lassen kannst, dann streng dich nicht zu sehr an, verankere dich im Sitzen und dem Atem – und höre den Worten dieser Anleitung zu und stimme dich auf diese Weise auf einen Berg ein. Versuche, alles kommen zu lassen und es nicht zu erzwingen.

Der Berg hat eine solide, breite Basis,
Flanken, die hoch führen zur Spitze.
Zur vielleicht schneebedeckten Spitze, hoch im Himmel.

Der Berg ist unbewegt. Es ist Stille, Kraft und Geduld.

Seine Gestalt ist massiv, beeindruckend, so viel größer als ein Mensch.

Der Berg ist.

Seine Präsenz ist ganz und gar nicht zu übersehen, wenn man vor ihm steht.

Und vielleicht möchtest Du das Gefühl vom Berg in Deinen Körper nehmen.

Verbinde Dein Sein mit dem Berg-Sein.

Du kannst Dich vielleicht körperlich damit verbinden: Indem Du das Gesäß, die Beine, den Boden- & Sitzkontakt als die solide Basis des Bergs erlebst. Und Deine Aufrichtung als das In-die-Höhe-Streben des Berges. Und Deinen Kopf als die Spitze des Bergs, die in den Himmel ragt.

Du kannst auch die innere Solidität und Masse des Bergs mit Deinem Körper-Inneren verbinden. Die Schwerkraft spüren, die mit seiner Masse einhergeht.

Verbinde Dich auf Deine eigene Art mit dem Berg.

Vielleicht hast Du einen Außensicht – auf seine Umrisse, vielleicht eher eine Innenperspektive – auf seine Masse und Schwere, vielleicht ist es bei Dir ganz anders. Vielleicht siehst, hörst, oder riechst Du eher etwas. Mache es auf Deine Art. Aber versuche eine Verbindung zum Berg und seinem Wesen, seinem Sein herzustellen.

Sitze da wie ein Berg.

Ein Berg ist einfach da.

Du bist einfach da

Und während der Berg einfach da ist, ist auf ihm und um ihn herum ein ständiger Wechsel im Gange.

Der Sonnenstand wechselt während des Tages. Die Schattenwürfe ändern sich. Der Berg ist einfach da.

Das Wetter wechselt. Manchmal stürmt es heftig, manchmal ist es ganz still. Manchmal ist kaum was zu sehen. Manchmal ist die Sicht ganz klar. Der Berg bleibt einfach der Berg.

Die Jahreszeiten kommen und gehen. Die Stimmungen wechseln. Verschneiter Winter. Wechselhafter Frühling. Sonniger Sommer. Trüber Herbst.

Menschen kommen zum Berg. Sprechen. Klettern hoch. Machen Fotos. Sind zufrieden oder unzufrieden mit dem Berg, der Aussicht, dem Ausflug. Sie tun, was Menschen eben tun. Der Berg lässt sich von nichts beeindrucken. Der Berg nimmt nichts persönlich. Es ist da wo er ist. Er ist so wie er ist. Und selbst wenn hier und da mal etwas erodiert und wegbröckelt – auch dann bleibt der Berg einfach der Berg.

Der Berg ist ganz simpel. Er macht die Dinge nicht komplizierter.

Spüre die unerschütterliche Präsenz des Berges in Dir. Verbinde Dich mit den Qualitäten des Bergs, die Du gerade erspüren kannst.

Auch wir erleben emotionale Jahreszeiten ... und Wetterumschwünge ... und heftige Stürme. Auch bei uns bröckelt mal etwas weg. Auch zu uns kommen und gehen Menschen. Und doch – solange wir atmen und leben, bleiben wir einfach wir.

Wir sind mehr Berg, als wir uns vielleicht zutrauen. Spüre Dein eigenes Berg-Sein.

Wir neigen im Alltag dazu, das Wetter unseres Lebens ganz persönlich zu nehmen. Halten die Stürme für ganz und gar unerträglich. Doch vielleicht hilft Dir ab und zu das Bild des Berges, oder das Gefühl des Bergs, um sich nicht so mitreißen und überrollen zu lassen von den Dingen und Gefühlen, die im Leben kommen... & auch gehen.

Vielleicht kannst Du die Kraft, oder die Einfachheit, die Stille oder die Unerschütterlichkeit des Bergs für Dich nutzen, um innere Stabilität & Gelassenheit zu kultivieren, wenn es im Leben stürmisch wird.

Beende nun die Bergmeditation, indem Du Dir Deines Sitzens hier im Raum bewusst wirst. Die Augen langsam öffnest. Und die Meditationshaltung löst, wenn Du soweit bist.