

**Roland Eggert**

## Vipassana-Meditation – ein Weg zu mehr Achtsamkeit sowohl für das Familienstellen als auch für das tägliche Leben

Im Januar und im April dieses Jahres nahm ich jeweils an einem Zehntageskurs in Vipassana-Meditation teil. Die Kurse erwiesen sich für mich als eine tief gehende Selbsterfahrung und als intensive Schulung in Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und Gleichmut. Ursprünglich wollte ich nur zu diesen Themen schreiben, doch dann wurden mir weitere Parallelen zwischen Vipassana und Psychotherapie, Familienaufstellungen, Sat Nam Rasayan und der von Bert Hellinger beschriebenen „Allesliebe“<sup>1</sup> deutlich, sodass ich den Artikel um diese Themen erweitert habe.

Aufstellungsleiter wissen ja, wie wichtig es ist, Aufstellungen mit einer hohen Achtsamkeit, ohne Absicht, ohne Furcht und mit großer Geduld zu leiten. Viele wissen auch, wie schwer dies umzusetzen ist. Natürlich sind diese Fähigkeiten nicht nur für die Aufstellungsarbeit, sondern auch für jede therapeutische Arbeit und insbesondere für unseren Alltag wichtig. Hier im Alltag müssen sie sich eigentlich bewähren und vertiefen. Doch diese Meditationsschule, so meine ich, ist eine gute Hilfe für einen gelungenen Einstieg beziehungsweise zur Vertiefung dieser Fähigkeiten.

Da es viele unterschiedliche Meditationsschulen und auch unterschiedliche Vipassana-Schulen gibt, möchte ich erwähnen, dass ich hier über Vipassana-Meditation schreibe, wie sie von S. N. Goenka gelehrt wird. Goenka entstammt einer indischen Unternehmerfamilie, lebte ursprünglich in

Burma, wo er Vipassana-Meditation erlernte und sie dann nach Indien brachte. Auf den traditionellen buddhistischen Hintergrund will ich hier nicht eingehen. Inzwischen gibt es in vielen Ländern Meditationszentren, in denen Goenka Assistenzlehrer eingesetzt hat. So auch seit 2001 in Triebel<sup>2</sup>, im sächsischen Vogtland (davor in Bad Herrenalb).

### **Die Rahmenbedingungen des Meditationskurses**

Ein Meditationskurs dauert für neue Schüler grundsätzlich zehn Tage. Die wichtigsten Regeln sind: Neun Tage lang schweigen, auch keine Gesten usw., das Kursgelände nicht verlassen, keinerlei Kontakt zur Außenwelt, keine Literatur und keinerlei Notizen. Eigentlich ist alles zu unterlassen, was unseren Geist in irgendeiner Weise ablenkt oder andere Kursteilnehmer stören könnte.

Der Tag beginnt morgens um 4.00 Uhr, und um 21.30 Uhr ist Nachtruhe. Die Meditationszeiten, insgesamt circa zehn Stunden am Tag, sind genau einzuhalten. Bei Problemen darf in den Pausen der Assistenzlehrer gefragt werden. Kosten werden nicht erhoben. Wer möchte, kann nach Beendigung des Kurses eine Spende entrichten. Sämtliche Arbeiten werden ehrenamtlich verrichtet, niemand ist angestellt, auch die Lehrer bekommen kein Geld, um eine Kommerzialisierung der Methode zu verhindern. Statt Geld

werden dem Schüler jedoch von Anfang an eine hohe Disziplin und harte Arbeit abverlangt, deren Notwendigkeit durch die späteren Erfahrungen bestätigt wird.

### **Technik und Ziel der Vipassana-Meditation**

Nun eine vereinfachte Beschreibung der Technik und Ziele von Vipassana: In den ersten drei Tagen hat der Schüler nur die Aufgabe, den Atem am Eingang der Nase, ohne jegliche Wertung oder Manipulationen, zu beobachten. Sinn dieser Übung ist es, die Konzentrationsfähigkeit zu schulen, den Geist zu beruhigen und die Wahrnehmung zu verfeinern. Ab dem vierten Tag beginnt die eigentliche Vipassana-Meditation. Vipassana kommt aus der Pali-Sprache und heißt so viel wie „Schauen, Betrachten, Erkennen der Wirklichkeit, wie sie ist“. Hierzu beginnt der Schüler nach einer klaren Struktur systematisch alle Empfindungen, zuerst nur an der Körperoberfläche und später auch im gesamten Körper, wahrzunehmen. Dieses „Anschauen“ der Empfindungen soll in einer Haltung der Achtsamkeit und des Gleichmutes erfolgen. Alles wahrzunehmen und allem zustimmen, wie es ist, ohne etwas zu bevorzugen, abzulehnen oder zu übersehen, wird nun weitere sieben Tage lang Stunde für Stunde im Mikrokosmos des eigenen Körpers geübt. Warum das Beobachten unserer Empfindungen so bedeutsam ist und welche Veränderungen dadurch entstehen, möchte ich im nächsten Abschnitt erläutern.

Zum Ende des Kurses werden die Schüler angehalten, sich zum Schluss einer jeden Meditations Sitzung in eine Haltung des „Mitgeföhls und der Liebe zu allen Wesen“ einzustimmen. Hier geht die Wahrnehmung und Zustimmung also wieder zur Außenwelt.

Am zehnten Tag dürfen die Schüler wieder reden und sich über ihre Erfahrungen austauschen. Doch auf die „edle Stille“ sollte nun die „edle Rede“ folgen.

Zur Festigung und Weiterentwicklung der erreichten Ergebnisse wird für den folgenden Alltag eine tägliche Meditationszeit von mindestens zweimal einer Stunde empfohlen. Dieser Aufwand schreckt viele ab. Doch wenn wir uns überlegen, dass wohl keine Kunst durch täglich 20 Minuten Übung erreicht werden kann, sondern jeder Meister über einen langen Zeitraum täglich viele Stunden geübt hat, bis er es zur Meisterschaft gebracht hat, wird der Aufwand einleuchtend. Für Goenka ist Vipassana eine Unterstützung, um die „Die Kunst des Lebens“<sup>3</sup> zu erlernen, und er verspricht bei ernsthaftem Üben als Ausgleich unter anderem die Fähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem besser unterscheiden zu können, ein geringeres Schlafbedürfnis, mehr Energie und Lebensfreude.

Es versteht sich von selbst, dass nicht nur während der Meditationszeit, sondern auch bei allen Tätigkeiten Achtsamkeit geübt werden soll.

### **Warum unsere Empfindungen beobachten?**

Der Qualität unserer Emotionen und Empfindungen entnehmen wir ja, ob es uns gut oder ob es uns schlecht geht. Doch unsere Empfindungen sind nicht einfach von sich aus da. Sie entstehen im Zusammenhang mit unseren natürlichen Bedürfnissen und durch unsere Bewertungen der Ereignisse und unserer Gedanken über Richtig und Falsch usw. und graben sich dann mehr oder weniger tief als Reaktionsmuster ein. Das heißt, unsere Empfindungen sind es, die uns bei bestimmten Ereignissen und Gedanken zum oftmals blitzschnellen Reagieren (ver-)führen. Wir nehmen dieses Reagieren im Zusammenhang mit unseren Empfindungen meistens nicht bewusst wahr, sondern denken, wir würden auf die Situation, in der wir uns gerade befinden, oder eben auf den Menschen, zu dem wir Kontakt haben, reagieren. Doch dies ist ein Irrtum – mit einem Menschen, den ich sehr sympathisch finde, bin ich nur deshalb sehr gern zusammen, weil seine Gegenwart angenehme Empfindungen in mir auslöst. Überwiegen die unangenehmen Empfindungen, will ich ihn bald nicht mehr sehen. So sind wir, solange uns dies nicht bewusst ist, empfindungs gesteuert.

Indem wir unsere Empfindungen beobachten, ohne darauf zu reagieren, werden unsere Reaktionsmuster nicht erneut verfestigt, sondern beginnen sich aufzulösen. Hierdurch wachsen unsere Fähigkeiten zur Achtsamkeit und des Gleichmutes. Wir können immer mehr angeblich schwierige Situationen, gleich ob sie durch ihre Verlockungen oder durch Angst für uns schwierig sind, gut aushalten, und wir durchschauen unsere Reaktionsmuster immer besser. Indem wir lernen, unseren Empfindungen, ohne auf sie zu reagieren, zuzustimmen, lernen wir auch immer mehr Situationen und damit den Menschen, wie sie sind, zuzustimmen, wodurch unser Mut und unsere Liebesfähigkeit wachsen.

### **Meine Erfahrungen während und nach dem Kurs**

Ich war natürlich erst einmal sehr gespannt, ob und wie ich den Kurs durchhalten würde. Das Schweigen und das tagelange einander Ignorieren in einer Gruppe von 35 Männern (Frauen und Männer waren getrennt) waren für mich ungewohnt. Schon hier wurden gleich mehrere Reaktionsmuster einfach unterbrochen. So wurde mir zum Beispiel klar, wie sehr ich in Gesprächen versuche, mein Wissen und meine eigenen Probleme in den Vordergrund zu stellen. Natürlich hatte ich das bereits vorher erkannt, aber nicht in dieser Deutlichkeit. Plötzlich war keine Selbstdarstellung und keine Reaktion auf die Darstellung anderer mehr möglich und nötig. Das erlebte ich als sehr entlastend.

Das Sitzen wurde für mich von Tag zu Tag qualvoller. Ich bekam eine Ahnung von der Idee des Fegefeuers, denn ab Becken abwärts glühte ich, wie ich es noch nicht erlebt hatte. Hierbei einen ruhigen Geist, Gleichmut und Achtsamkeit zu entwickeln, war richtige Arbeit.

Bis zum sechsten Tag waren Aufwallungen von Wut, zusammen mit der Erinnerung an frühere Konflikte, an der Tagesordnung. Doch irgendwann war die Wut fort, und oft erkannte ich meine unrealistischen Erwartungen beziehungsweise so genannte eigene Anteile. Insbesondere in den letzten drei Tagen war ich erstaunt, wie meine Wahrnehmung und mein Denken in einem bisher nicht gekannten Ausmaß ruhiger und klarer wurden. Hierdurch erkannte ich immer mehr Reaktionsmuster und eigene Konstrukte über mich und musste oft still lachen. Auch war ich überrascht, als ich ab den siebten Tag merkte, dass die Schmerzen ihren Schrecken verloren hatten. Sie waren zwar noch da, aber nun gut aushaltbar. Auf einmal merkte ich, wie wichtig ich mich auch bei der Meditation mit meinem Erreichenwollen, mit meinen Zweifeln und Vorstellungen nehme. Erst daraufhin konnte ich loslassen, konnte einfach dasitzen, nun aber viel wacher und klarer schauen und manchmal staunen. Als am zehnten Tag das Schweigen zu Ende gehen sollte, bekam ich plötzlich Angst vor dem Reden. Denn ich wusste sofort, dass mit den Gesprächen auch die Verstrickungen wieder beginnen und die innere Ruhe und Klarheit zu Ende gehen würden. In der ersten Zeit erkannte ich dann auch sofort, wenn sich jemand durch seine Rede an mich binden wollte, als auch meine eigene Tendenz, andere an mich zu binden.

Wieder zu Hause angekommen – ich arbeite in einer Suchtberatungsstelle –, merkte ich deutlich, dass ich in den Gesprächen meine Interventionen in viel kleineren Schritten anbringen musste und auch konnte und dass die Gespräche viel ruhiger, tiefer und weniger anstrengend verliefen.

Nach circa zwei Wochen kehrte jedoch langsam die altbekannte Unruhe zurück, und Klarheit, Ruhe und Gelassenheit gingen zum Teil wieder verloren. Daraufhin nahm ich an einem zweiten Kurs teil, denn das, was ich im ersten Kurs erlebt hatte, war der erneuten Mühe wert. Auch danach ist mir vieles wieder verloren gegangen. Doch etwas – und die wichtige Erfahrung, dass mehr möglich ist – sind geblieben. Auch als ich zwei Monate später einen Aufstellungskurs leitete, hatte ich den Eindruck, dass die Aufstellungen flüssiger und klarer als sonst verliefen. Ach so – ich habe im Schnitt täglich ein bis zwei Stunden geübt.

### **Vipassana und andere Therapieformen**

Dass Meditation Therapie gut unterstützen kann, ist vielen bekannt. Die Förderung und wissenschaftliche Erforschung der Wirkungen der Meditation, so auch der Vipassana-Meditation, hat sich der Verein „Society for Meditation and Meditation Research“ zum Ziel gesetzt.<sup>4</sup>

Wenn ich mir überlege, wodurch sich jede erfolgreiche Psychotherapie, jeder erfolgreiche Psychotherapeut, gleich welcher Schule, auszeichnet und welche Gemeinsamkeiten sie haben, finde ich als Antwort: Der Therapeut muss über ein hohes Maß an Achtsamkeit verfügen und den Klienten (und dessen System) mit in diese Achtsamkeit hineinnehmen können. Er sollte sich in die Bedürfnisse des Klienten (und dessen System) einfühlen können und absichtslos, allem in gleichem Maße zugewandt und ohne Furcht beim plötzlichen Auftauchen von schwierigen Themen sein. Weiterhin muss jeder gute Therapeut erkennen oder sichtbar machen können, wo(durch) der Klient gebunden ist. Denn immer geht es darum, ob wir es nun je nach Schule Charakterstruktur, Fixierung, Konditionierung, Konstrukt, Reaktionsmuster, fehlgeleitetes Bedürfnis oder Bindung nennen, und wie diese auch immer, ob als frühere Schutzfunktion, durch eine Idee, Anhaften, Traumata, blinde Treue oder aus Unwissenheit entstanden sind – der Therapeut muss sie erkennen und über Fähigkeiten verfügen, sie mit angemessenen Interventionen aufzulösen. Das Ergebnis einer gelungenen Therapie ist immer mehr Lebensenergie in Form von mehr Handlungs- und Liebesfähigkeit. Die Therapieschulen unterscheiden sich ja nur darin, wie sie für bestimmte Fixierungen beim Klienten unterschiedliche psychologische Erklärungsmuster finden und dann entsprechend unterschiedliche Interventionen beziehungsweise Behandlungsstrategien benutzen.

Bei Vipassana entwickelt der Schüler selbst die Fähigkeit einer achtsamen neutralen Wahrnehmung. Indem er mit wachsendem Gleichmut lernt, seine Empfindungen wahrzunehmen, verlieren die oben beschriebenen Fixierungen an Kraft. Gleichzeitig wächst die Einsicht in die Zusammenhänge, sodass ein wiederholter Ablauf der Reaktionsmuster leichter vermieden werden kann. In dem Maße, wie die Einsicht wächst und die Abwehr und das blinde Handeln nachlassen, wächst die Liebesfähigkeit – so wird Vipassana auch zu einer Selbstheilungstechnik.

Ich habe den Eindruck, dass Vipassana auch ähnlich wie eine Körpertherapie wirkt. Denn Bewusstsein ist Energie und setzt Energie frei. Indem das Bewusstsein immer wieder durch den gesamten Körper, von den Haarwurzeln bis zu den Zehenspitzen geführt wird, lösen sich mit der Zeit die härtesten Verspannungen und Blockierungen auf und die Energie kann immer leichter und stärker durch den gesamten Körper fließen. Inzwischen fühle ich mich nach einer Stunde Meditation fast immer tief entspannt und erholt, wie nach einer Ganzkörpermassage.

### **Vipassana und Sat Nam Rasayan**

Die Erfahrungen in Vipassana haben mich auch sehr an ein Seminar in Sat Nam Rasayan mit Dr. Guru Dev Singh im Juni 2004 in Bad Sulza erinnert. Bert Hellinger hatte auf diese Technik beziehungsweise Heilkunst hingewiesen, als

er wieder einmal skeptisch gefragt wurde, woher er denn seine Aussagen während einer Aufstellung nehmen würde. Er nahm übrigens selbst als Schüler an diesem Kurs teil und ich war angenehm überrascht, dass ich Bert Hellinger, zurückhaltend und bescheiden, als einen Schüler unter vielen anderen, erleben konnte.

In diesem 2-Tages-Seminar und auch noch eine Zeit lang danach habe ich mich zwar sehr wohl gefühlt, über die Methode selbst aber nur wenig verstanden. Im Internet fand ich dann noch einige Erklärungen von Dev Singh: „Er lässt den ersten Eindruck ‚geschehen‘ und akzeptiert alle Empfindungen und Konzepte, ohne irgendeine Erfahrung oder Reaktion hervorzuheben oder festzuhalten. Dieser Akt der unmittelbaren Wahrnehmung eröffnet ihm Schritt für Schritt einen Weg zu einer tieferen Wahrnehmung der Wirklichkeit. In dem Moment, in dem wir innehalten und nicht reagieren, kann Heilung auf eine ganz natürliche Art und Weise geschehen.“<sup>5</sup> Im Unterschied zu Vipassana, wo es ganz klar um Selbstheilung geht, zielt Sat Nam Rasayan, neben dem eigenen Heilwerden, auf die Heilung anderer ab. Ich habe zudem Vipassana als strukturierter und damit für mich leichter erlernbar empfunden. Ein 10-Tages-Kurs ist natürlich auch effektiver als ein 2-Tages-Kurs.

### Vipassana und Familienaufstellungen

Bei Vipassana wie beim Familienstellen geht es um das Erkennen von Fixierungen, die wir hier nur Bindung, blinde Liebe oder Identifizierung nennen. Die Lösung von diesen Fixierungen gelingt nur mit Achtung (Achtsamkeit ist ja in Achtung enthalten), Einsicht und liebevoller Zustimmung – Fähigkeiten, die durch Vipassana wachsen sollen. Ich bin jedoch weit davon entfernt, zu behaupten, dass intensives Vipassana das Familienstellen ersetzen könnte. Die Methode verhilft jedoch zur Sammlung und Klarheit, und so können wir im Alltag besser auf die eigenen „Bewegungen der Seele“ achten und ihr auch ohne Aufstellung folgen. Vipassana wird inzwischen auch in mehreren Gefängnissen und in der Suchtkrankenhilfe mit angeblich guten Erfolgen unterrichtet. Auch was Bert Hellinger immer wieder zur Haltung und Motivation des Helfers aussagt, kommt der Aussage des Vipassana-Lehrers Goenka über Mitgefühl gleich: „Es ist der Wunsch, Menschen ... aus ihrem Leiden herauszuhelfen. Aber es muss ohne Anhaftung geschehen. Wenn Sie angesichts der Leiden anderer anfangen zu weinen, machen Sie sich selbst unglücklich. (...) Sie dienen, ohne sich über das Ergebnis Ihres Dienens zu sorgen. Das ist wirkliches Mitgefühl, wie es von einem ausgeglichen Geist ausgeht.“<sup>6</sup>

Zu den Standardbegriffen von Vipassana gehört das Wort ‚Gleichmut‘. Hellinger verwendet stattdessen die Begriffe ‚Furchtlosigkeit‘ zusammen mit ‚Absichtslosigkeit‘. Manche verwechseln Gleichmut mit Gleichgültigkeit. Doch Gleichgültigkeit schaut nicht hin und ist demzufolge auch nicht zum Handeln fähig. Gleichmut schaut genau hin und ist

auch, wenn es erforderlich ist, zum Handeln bereit, geht aber nicht über das notwendige Maß hinaus. In Gleichmut ist Liebe enthalten. Vielleicht kann man Achtsamkeit und Gleichmut als Geschwister bezeichnen.

### Vipassana und die Allesliebe

Zum Abschluss wage ich mich auch noch an das letzte große Thema von Bert Hellinger heran. In einem Kurs im März 2005 in Bad Sulza habe ich mich von ihm in sein „Gehen mit dem Geist“ und in die „Allesliebe“ einführen lassen.

Wenn ich den Vipassana-Weg und S. N. Goenkas Lehren mit denen Hellingers, wie er sie auch in seinem Buch „Wahrheit in Bewegung“<sup>7</sup> beschrieben hat, vergleiche, dann sehe ich ein schönes Volkslied und eine große Komposition von Bach vor mir. Doch beide haben dasselbe Ziel: einen Weg aufzuzeigen, wie wir lernen, unserem eigenen Leben, anderen Menschen und dem Leben so zuzustimmen, wie es ist – dass wir nur in der „Allesliebe“ das Glück finden, das wir eigentlich alle suchen.

Auch nach dem erwähnten Kurs in Bad Sulza habe ich mich anschließend circa drei Wochen lang sehr leicht, beschwingt und humorvoll erlebt und bin dann ebenfalls wieder auf einem (fast?) ursprünglichen Level angekommen.

Die Frage, die sich hier für mich durch diese Erfahrung auf-tut, ist, wie kann ich den erfahrenen Level, durch „das Gehen mit dem Geist“ hin zur „Allesliebe“, dauerhaft erhalten? Hierzu ist ja nach Hellinger eine Haltung der Andacht und der Zustimmung erforderlich. Wie kann ich diese Haltung erfolgreich üben und praktizieren, in einem Alltag, in dem, begünstigt auch durch die Muster anderer, meine eigenen Muster wieder schnell anspringen und es dadurch mit der Andacht ganz schnell vorbei ist? In einer Gruppe Gleichgesinnter, in einem entsprechenden „geistigen Feld“, wie zum Beispiel in einem Kurs beim Familienstellen, geht dies ganz gut, doch dann, das ist ja auch die Erfahrung vieler stationärer Therapien, setzen sich oft alte Muster schnell wieder durch.

Vipassana hat hierfür nur die eine Antwort gefunden: Zum Anfang muss in einem geschützten Raum mindestens ein Zehntage-Intensivkurs besucht werden. So besteht eine Chance, kurzfristig möglichst viele Reaktionsmuster abzubauen, um dann anschließend durch tägliches 2-stündiges Üben die Rückfälle in alte Muster möglichst gering zu halten und um so die Achtsamkeit in den Alltag zu übernehmen.

Ich möchte die beiden Wege nicht gegeneinander abwägen. Wenn ich das tue, entsteht in mir sofort eine Verwirrung. Doch im Feld der von Bert Hellinger beschriebenen „Allesliebe“ kann es keine Verwirrung geben. Ich denke, dass die beiden Wege sich gegenseitig ergänzen können. Denn

genau diese „Allesliebe“ praktiziere ich ja, wenn ich alles, was ich in mir wahrnehme, jede Empfindung, jeden Gedanken usw., mit Gleichmut und Liebe und ohne Absicht anschau. Aber ich muss diese Empfindungen anschauen und muss meine Gedanken wahrnehmen, erst dann verändern sie sich und verlieren ihre unbewusste, mitunter krank machende Kraft. Genauso wie die angeblich Bösen, wenn wir ihnen zustimmen und sie mit Liebe anschauen, freundlich werden. Vielleicht bleiben Autosuggestionen wie „ich liebe mich“ deshalb oft so unwirksam, weil ich dabei das, was es zu lieben gilt, in mir gar nicht „anschau“. Und da ich ja von meiner Umwelt nur das weiß, was ich über die Sinneskanäle als Reize und Empfindungen von ihr wahrnehme, liebe ich „alles andere“ in dem Maße, wie ich auch die Reize und Empfindungen, die „alles andere“ in mir auslösen, liebe. Doch hier sind meine Erfahrungen noch bescheiden. Ich möchte deshalb zum Schluss zu meiner ursprünglichen Absicht zurückkommen, nämlich die Vipassana-Meditation als eine Methode hervorzuheben, mit der es möglich ist, relativ schnell mehr Achtsamkeit und Gleichmut zu entwickeln. Inwieweit mit Vipassana die Selbstheilung und die eigene Liebesfähigkeit zur „Allesliebe“ wachsen können, muss jeder selbst herausfinden.

<sup>1</sup> Hellinger, Praxis der Systemaufstellung, Heft 1, 2005, und Hellinger, „Wahrheit in Bewegung“, Herder

<sup>2</sup> Siehe unter [www.dvara.damma.org](http://www.dvara.damma.org)

<sup>3</sup> „Die Kunst des Lebens“. Vipassana-Meditation nach S. N. Goenka, Fischer Taschenbuchverlag, 6. Auflage 2002, von W. Hart

<sup>4</sup> Siehe unter [www.smmr.de](http://www.smmr.de)

<sup>5</sup> Sat Nam Rasayan, Interview mit Dr. Guru Dev Singh, in: „Sein“, Berlin, Mai 2003, in: [www.sein.de](http://www.sein.de)

<sup>6</sup> „Die Kunst des Lebens“ Vipassana-Meditation nach S. N. Goenka, Fischer Taschenbuchverlag, 6. Auflage 2002, von W. Hart, S.159

<sup>7</sup> Hellinger, Wahrheit in Bewegung, Herder 2005