

Vipassana-Meditation: Alles, alles geht vorbei...

Submitted by [Martin Fütterer](#) on Fr, 25/01/2008 - 17:57

10 Tage nicht Reden, nicht Lesen, nicht Schreiben, keine Musik hören, kein Fleisch essen, das Grundstück nicht verlassen, kein Körperkontakt, um vier Aufstehen, nur zwei Mahlzeiten und Stunden um Stunden unbequem Sitzen – wer tut sich sowas an? Immerhin ist die entsprechende Veranstaltung mehr als ausgebucht.

Anmeldung Frauen linker Eingang, Anmeldung Männer rechter Eingang, für die Geschlechtertrennung gibt's hier keinen Aufschub. An der Anmeldung des [Schweizer Vipassana Zentrums](#) in Mont Soleil ein freundlicher Glatzkopf, der ein Seitenlanges Formular über den Tisch schiebt, auf dem wir mit Unterschrift bestätigen, wozu wir uns schon per eMail verpflichtet haben. Am Wichtigsten: Nicht zu stehlen, nicht zu töten, uns aller sexueller Aktivitäten zu enthalten, nicht zu lügen und keinerlei Rauschmittel zu uns zu nehmen, einschließlich Tabak und Alkohol – dazu alles was oben schon aufgezählt wurde und noch einiges mehr. Dann wird ein Säckchen gereicht, in dem wir unsere Wertsachen unterbringen können. Insbesondere jegliches elektronisches Gerät, das wir laut Teilnahmebedingungen eigentlich gar nicht hätten mitbringen sollen. Ein Journalist trennt sich nie von allen Kameras, also stecke ich die entbehrlichste in den Sack und komme mir schon richtig Undercover vor.

Wer sind denn die anderen Teilnehmer? Ein paar einsame Wölfe, mehr oder weniger cool gekleidet, einige Asienfreaks, Rucksacktouristen oder Landkommunenbewohner, zwei Mal Rastalocken, ein Trio im Trainingsanzug, das den Eindruck macht, hier eine verlorene Wette abzubüßen, ein sportlicher Weißhaariger und ein intellektueller Klugscheisser mit Brille. Das bin ich. Es wird deutsch, Schwyzerdütsch, österreichisch, französisch und englisch gesprochen Die meisten der knapp dreißig Männer sind nicht älter als Anfang dreißig, eher Anfang zwanzig und ich bin mit 45 der Zweitälteste. Der Älteste ist mein zukünftiger Zimmernachbar Renée. Noch gilt kein Schweigegebot, also gleich gefragt, wo er herkommt. Ein Techniker im Ruhestand, der im Wallis in der Aluminiumindustrie gearbeitet hat, genau wie mein Onkel. Da sieht man mal wieder: Die Welt ist klein.

Gerade das Gepäck ins Zimmer geworfen – knapp 2,5 auf 2,5 Meter mit Doppelstockbett, ein echte Klosterzelle - da versammelt uns schon der Manager und spielt eine CD mit der Begrüßung ab. Nochmals werden alle Gebote und Verbote wiederholt. Dann geht's in die Dhamma-Halle, wie sie hier den Meditationsraum nennen. Darin das Lehrerehepaar auf einem Podest und dreißig Meditationsmatten links – für die Männer – und dreißig rechts, für die Frauen. Also werden wir sie wenigstens beim Meditieren zu sehen bekommen. Ausgerechnet.

Theorie...

[Dr. Gerhard Scholz](#) spricht als Lehrer exakt neun Begrüßungssätze und wirft dann die nächste CD an. So wird das den ganzen Kurs hindurch gehen: Die wesentlichen Anleitungen und Vorträge kommen von CD oder DVD. Gesprochen hat sie [Satya Narayan Goenka](#), der indische Gründer der Vipassana-Organisation. Eine deutsche Übersetzung ist eingearbeitet. Vipassana ist die Meditations-technik, die laut Selbstanspruch der Organisation auf den historischen [Buddha Siddhattha Gotama](#) (auch: Siddhartha Gautama) zurückgeht. [Wikipedia](#) fasst zusammen:

Vipassanā (Pāli) bzw. Vipāśyanā (Sanskrit; tib. [Lhagthong](#)) ist die zentrale und wichtigste Methode des [buddhistischen](#) Geistestrainings. Sie dient zur Einübung und Entwicklung von [Achtsamkeit](#). Sie wird auch als [Einsichtsmeditation](#) bezeichnet, da mit dieser [Meditationstechnik](#) ein Geisteszustand kultiviert wird, der eine klare Sicht und ein gedankenfreies, von diskursivem Denken unabhängiges Erfassen "äußerer" Situationen und der eigenen oder "inneren" [mentalen](#) und [emotionalen](#) Phänomene (Pali: dhammas) erlaubt. Es handelt sich um eine der ältesten Meditationstechniken [Indiens](#). Das



Wort bedeutet soviel wie "die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind". Hauptquelle und damit zentraler buddhistischer Text zur Vipassana-Meditation ist die Satipatthana Sutta.

Das klingt ein wenig trocken, trifft aber den Kern. Wir sind hier, um die Dinge zu sehen (eigentlich: fühlen), wie sie wirklich sind, nicht, wie wir sie gerne haben wollen. Dieses Programm steht in einem gewissen Gegensatz zu den Versprechen eines großen Teils der Esoterik-Branche: Das zu fühlen, was man will, nämlich Angenehmes und das zu bekommen, was man sich wünscht, nämlich Glück, Reichtum, den richtigen Partner und einen Sinn im Leben. Bei Vipassana sollen wir uns nicht verändern, sondern beobachten und erkennen – wie wir wirklich sind.

Der Kurs ist ausdrücklich unkonfessionell und in seinen Vorträgen wird Goenka immer wieder gegen organisierte Religionen und jegliche kritiklose Verehrung von Göttern, Heiligen und Symbolen argumentieren, den „Buddhismus“ selbst nicht ausgenommen. Die unkonfessionelle Position des Kurses wird authentisch durch die Tatsache, dass Goenka selbst kein Buddhist ist sondern Hindu. Dass er mit seiner Organisation behauptet, im Gegensatz zu vielen buddhistischen Sekten die Original-Buddha-Methode zu lehren, hat aber doch auch Legendenhaftes. Außerdem ziehen bekennende Buddhisten ein wenig die Augenbrauen hoch angesichts der Tatsache, dass ausgerechnet der Hindu Goenka behauptet, das Original ihrer Weltanschauung zu lehren.

Goenka hat Vipassana nicht erfunden sondern gefunden und den Begriff auch nicht exklusiv gepachtet. Er bezieht sich auf die burmesische Vipassana-Tradition. Im heutigen Myanmar, Birma oder Burma, so die Legende, habe sich die Lehre des Gotama in den 25 Jahrhunderten seit ihrer Entstehung besonders rein erhalten. Richtig ist, dass sie wenige Jahrhunderte nach seinem Tod in Indien fast vergessen war, und die verbreitete Verehrung des Buddhas als Quasi-Gott vermutlich nicht in seiner Absicht lag. Wenn Vipassana sein Weg ist, dann ist es ein Weg der Selbsterkenntnis und Selbstbefreiung, aber kein Weg zu irgendeinem Gott. Goenka war ein erfolgreicher aber von unheilbaren psychosomatischen Problemen geplagter indischer Unternehmer. Nach einer Odyssee durch die Sanatorien der Welt landete er in einem Vipassana-Kurs bei seinem späteren Lehrer [U Ba Khin](#), einem der obersten Staatsbeamten Birmas und zugleich Gründer eines Meditationszentrums in Rangun. Goenka studierte vierzehn Jahre lang Vipassana-Meditation und wurde 1969 nach Indien geschickt, um dem Geburtsland des Gotama das Original der dort vergessenen Methode wieder zurück zu bringen, ein Werk dem er fortan seine gesamte Energie widmete und sich von seinen weltlichen Unternehmungen trennte.

Mit Selbsterkenntnis ist im Vipassana keine intellektuelle Analyse gemeint, sondern ein Verfahren, das einiges mit moderner Psychotherapie gemeinsam hat. Zugrunde liegt eine Theorie über das Unbewusste, die immerhin 24 Jahrhunderte vor [Freud](#) formuliert wurde. Ursache für Leiden, so Gotama, seien Fixierungen der Gier oder der Ablehnung. Man denke an Sucht, die Unzufriedenheit stiftende Sehnsucht nach den unterschiedlichsten Formen des Glücks, die Vermeidung von schmerzhaften Erfahrungen oder das Verharren in der Erinnerung an erlittene Schmerzen. Diese Fixierungen seien dem Bewusstsein nur zu einem kleinen Teil zugänglich, der größere und wirksamere Teil im Unterbewusstsein verborgen. Man handle in der Gegenwart nicht vorurteilslos sondern beeinflusst von alten Erfahrungen und auf die Zukunft gerichteten Ängsten und Begierden.

Geist als Gesamtheit von Bewusstsein und Unterbewusstsein ist laut Gotamas Entdeckung untrennbar mit der Materie, dem Körper, verbunden. Jeder Regung des Unterbewusstseins entspricht ein körperlicher Prozess, der bei geschulter Aufmerksamkeit auch wahrgenommen werden kann. Gefühle sind buchstäblich das, was wir im Körper fühlen, weil jedes Gefühl auf zellulärer und nach Gotama sogar subatomarer Ebene Prozesse auslöst. Selbsterkenntnis besteht darin, diese Körperprozesse mit entsprechender Achtsamkeit wahrzunehmen und Selbstbefreiung darin, darauf nicht mit Gier oder Abneigung zu reagieren sondern mit Gleichmut. Immer dann, wenn im Bewusstsein Gleichmut herrscht, löst sich die aktuelle Fixierung auf und der rastlose Geist sucht sich eine ältere Fixierung, die sich wiederum in unangenehmen oder angenehmen Körperempfindungen äußert. Wenn auch diese Empfindungen mit Gleichmut beobachtet werden, wird sich diese Fixierung ebenfalls auflösen und der Geist das nächste Problem ausgraben. So könne man nach und nach seinen ganzen Vorrat an Fixierungen, Neurosen, Traumata loswerden und sich infolgedessen vom Leid befreien.

Gotama hat diese Entdeckung in tiefer Meditation an sich selbst gemacht, nach Jahrzehnten der Suche nach einer Befreiung vom „Leiden“. Bei dieser Gelegenheit nahm er nicht nur die Lehre des Unterbewussten vorweg sondern auch gleich noch ein wenig Atomphysik. Er entdeckte, dass der Körper aus „Zillionen“ von Teilchen besteht, kleiner als Atome, die in einem fort entstehen und vergehen: Vergänglichkeit als Grundstruktur der Welt. Heute bezeichnet die Wissenschaft dies als „subatomare Teilchen“ die gleichzeitig Welle sind: Sie entstehen und vergehen in hoher Frequenz und bilden die kleinsten Bausteine der Materie. Schön die Geschichte vom Atomforscher, der das herausfand und mit ausgetüftelten Messanordnungen sogar die genaue Frequenz bestimmte, sich aber durch diese Erkenntnis nicht vom Leiden befreite. Im Gegensatz zu Gotama, der die gleiche

Erkenntnis in der Meditation gewann. Dass Gotama auch noch herausfand, schon unzählige Male geboren worden zu sein, ist interessant, aber um von seinem Meditationsweg zu profitieren, muss man daran nicht glauben.

... und Praxis

Ein ausgeklügelter Stufenplan wird uns Tag für Tag tiefer in die Methode hineinführen. Nicht jeder Schritt erscheint dem individualistischen westlichen Geist auf Anhieb einleuchtend oder zumutbar – aber im Laufe des Kurses wird klar, dass hier eins zum anderen gehört und jeder Bestandteil des Kurses seinen Sinn hat.

Wir verpflichten uns auf ethisch einwandfreies Handeln. „Ein ruhiges Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen“ schreibt Paulus und zumindest in dem Punkt hat er nicht unrecht. Praktischer Beweis: Als ich angesichts unwiederbringlicher Lichtverhältnisse heimlich mit meiner Undercoverkamera losziehe, habe ich nicht gerade das Gefühl, ein Schwerverbrechen zu begehen. Aber die Begierde nach guten Bildern und die Heimlichkeit des Vorgehens kosten mich doch einiges an Konzentration, die mir dann nicht für die Wahrnehmung feinerer Körperempfindungen zur Verfügung steht.

Wir geloben „edles Schweigen. Das umfasst nicht nur das Sprechen sondern jegliche Kommunikation mit Teilnehmern. Das macht doppelt und dreifach Sinn: Es fördert die Konzentration und Innenschau und verhindert, dass wir die Gebote nicht zu lügen und nicht zu verletzen brechen. Außerdem können wir unsere Erfahrungen weder stolz noch neidisch vergleichen.

Wir beobachten unseren Atem. Nur beobachten, nicht beeinflussen, keine Atemübungen. Kein inneres Murmeln, keine Imagination. Das würde zwar die Konzentration erleichtern aber ablenken vom Wahrnehmen der Wirklichkeit wie sie ist.

Wir beobachten, wo der Atem uns innen oder außen berührt. Auf der Oberlippe an den Nasenlöchern oder innerhalb der Atemwege. Erste Erfahrungen, Körperempfindungen zu beobachten.

Wir beobachten die Empfindungen im Bereich zwischen Oberlippe und Nasenwurzel. Kribbeln, Kitzeln, Kälte, Wärme, was auch immer.

Wir verkleinern das Beobachtungsgebiet auf den Bereich zwischen Oberlippe und Nasenlöchern. Der Geist lernt, Körperempfindungen noch mehr auf dem Punkt und in die Tiefe zu beobachten.

Dann lernen wir, Körperempfindungen am ganzen Körper zu beobachten, aber Stück für Stück. Vom Scheitel bis zur Sohle scannen wir den Körper in Teilflächen von etwa fünf auf fünf Zentimeter. Natürlich klappt das alles nicht auf Anhieb und so haben wir jeden Mittag und Abend Gelegenheit, den Lehrern Gerhard und Claudia Scholz Fragen zu stellen. Die praktischen Hinweise sind hilfreich. Etwa das Plappern der Gedanken wie ein Radio zu betrachten, das man leiser stelle aber nicht ausschalte. Oder den beständigen inneren Film wie einen Fernseher, der zwar läuft, zu dem wir aber nicht hinsehen. Der Tenor der Antworten: Es kommt nicht darauf an, ein perfektes „Ergebnis“ zu erzielen, sondern darauf, gerade auch dann Gleichmut zu bewahren, wenn es mit der Meditation scheinbar nicht „klappt“. Gleichmut, Gleichmut, Gleichmut, das ist hier Ziel, Weg und Maßstab. Alles andere nur Mittel zum Zweck.

Dann führen wir das durch, was Goenka „eine tiefe Operation an unserem Geist“ nennt: Von unseren neun bis zehn täglichen Meditationsstunden werden wir ab sofort drei mal eine Stunde „Adhiṭṭāna“ Sitzen, übersetzt: Mit großer Entschlossenheit. Für die Dauer einer Stunde versuchen wir uns möglichst nicht zu bewegen und die Augen nicht zu öffnen. Yoga-Sitz ist nicht vorgeschrieben, manche benutzen Rückenlehnen, sogar Stühle. Dennoch erleiden allen nach spätestens einer halben Stunde mehr oder weniger ausgeprägte Qualen. Das ist auch der Sinn: Sicherzustellen, dass wir nicht nur angenehme Körperempfindungen haben und angesichts der Schmerzen und Verspannungen Gleichmut bewahren und diese einfach nur beobachten. Das Modell besagt, dass wir nicht wegen der Sitzhaltung Schmerzen haben, sondern dass sich über die Verspannungen auch alte Fixierungen äußern. Die „Qual“ gibt uns die Chance, diesen alten Geschichten mit Gleichmut zu begegnen und sie dadurch aufzulösen. Ob sich der Körper daran gewöhnt oder sich tatsächlich alte Fixierungen lösen – nach zwei weiteren Tagen können fast alle die Stunde durchhalten und manche sogar deutlich länger. In der Zwischenzeit erleben viele nicht nur körperliche Schmerzen sondern es steigen tatsächlich

alte Erinnerungen auf, einige Tränen fließen. Ich gerate angesichts der verordneten Bewegungslosigkeit anfangs fast in Panik und erinnere mich an längst Vergessenes: Als Kind nach einer Operation an Händen und Füßen gebunden gewesen zu sein und im Dusel der nachlassenden Narkose von Indianern und Marterpfahl geträumt zu haben. Auch anderes, Bedeutungsvolleres taucht auf und gibt mir Stoff zum Nachdenken.

Wir gehen in Schritten dazu über, den Focus der Wahrnehmung nicht mehr nur Stück für Stück auf den Körper zu richten, sondern in einem Zug vom Scheitel zu den Zehen und zurück fließen zu lassen. Wenn das gelingt, ist es ein sehr angenehmes Gefühl. Aber das Ziel ist noch immer nicht und wird nie sein, Angenehmes zu fühlen sondern Gleichmut zu bewahren. Den Verspannungen und Schmerzen gegenüber genauso wie gegenüber dem angenehmen Energie-Fluss, Body-Sweeping genannt.

Bis hierhin gab es Meditationssitzungen und es gab Pausen. Ab jetzt gibt es keine Pausen mehr, nur noch Meditation. Neben unseren zehn Stunden Sitzen beobachten wir jetzt bei allem was wir tun ständig unsere Körperempfindungen. Auch beim Einschlafen. Und sollten wir über dem Meditieren das Schlafen vergessen, so beruhigt man uns: Das sei nicht weiter schlimm. Man brauche keinen Schlaf, sondern Ruhe für Körper und Geist. Der Körper bekäme Ruhe durch das Liegen – im Sitzen sollen wir nachts nicht meditieren – und der Geist bekäme Ruhe, indem er sich nicht mit Ängsten und Begierden beschäftige sondern mit der gleichmütigen Beobachtung des Körpergeschehens. Einschlafen sei aber auch völlig in Ordnung. Ich mache die erstaunliche Erfahrung, dass ich im Gegensatz zu sonst hervorragend einschlafe. Da ich nicht mehr begierig bin zu schlafen und stattdessen eine sinnvolle Alternative habe, die mich zudem vom Grübeln abhält, bin ich so entspannt, dass ich ganz schnell weg bin.

10. Tag Das edle Schweigen wird gebrochen und das edle Schwatzen beginnt. Erfahrungen werden ausgetauscht und nachgefragt, neben wem man da eigentlich acht Tage gesessen, gegessen und geschlafen hat. Auch die Geschlechtertrennung wird aufgehoben. Ich finde heraus, dass das Trio im Trainingsanzug tatsächlich so etwas wie eine Wette verloren hat, allerdings nicht hinsichtlich der Vipassana-Meditation sondern sozusagen gegen das Leben selbst. Es sind Süchtige aus dem Suchtzentrum „[Start Again](#)“ in Zürich, in dem auch unsere beiden Lehrer tätig sind. Schon einige Zeit clean haben die drei sich freiwillig wochenlang mit der Beobachtung des Atems auf diesen Kurs vorbereitet. Er ging teilweise fast über ihre Kräfte, bei ihnen war das Unruhepotential mit am höchsten. Beeindruckt sind sie dennoch.

An diesem zehnten Tag lernen wir auch noch eine neue Meditation, Metta-Meditation genannt. Immer zum Abschluss einer Vipassana-Sitzung konzentrieren wir uns auf die angenehmen Körperempfindungen und schicken positive Energie in die Welt oder/und zu ganz bestimmten Personen. Der Vortrag dieses Tages handelt vom Dhamma-Service, der ehrenamtlichen Mithilfe beim Kurs. Für andere ohne Erwartung einer Gegenleistung etwas zu tun, wird uns sehr ans Herz gelegt, denn zur Befreiung vom Leiden gehört zu allem was wir hier gelernt haben, auch die Entwicklung von zehn Tugenden: Entsagung, ethisches Handeln, Anstrengung und Bemühen, Toleranz und Nachsicht, Aufrichtigkeit, starke Entschlossenheit, Weisheit, Gleichmut, selbstlose Liebe und Wohltätigkeit. Als ehrenamtliche Helfer in Küche und Keller die Durchführung weiterer Kurse zu ermöglichen wäre eine wirkungsvolle Einzahlung auf die Konten selbstlose Liebe und Wohltätigkeit, empfehlenswerter als eine Geldspende weil das Erleben des Gebens intensiver und andauernder sei.

11. Tag: Nach Morgenmeditation und Frühstück reinigen wir das Meditationszentrum gemeinsam – und dann geht's wieder raus in die Welt. Ich hätte es gut auch noch länger ausgehalten, gerade das Schweigen hat mir gut getan und die vielen schnatternden und drängelnden Menschen am Bahnhof von Basel sind erst mal schwer zu verdauen. Aber - was habe ich gelernt? Gleichmut bewahren, denn alles alles geht vorbei...

Tagesablauf:

- 4:00 Aufstehen
- 4:30 Einzelmeditation
- 6:30 Frühstück und Pause
- 8:00 Gruppenmeditation
- 9:00 Einzelmeditation oder Befragung durch den Lehrer
- 11:00 Mittagessen
- 12:00 Ruhepause und Gelegenheit für Einzelgespräche mit dem Lehrer
- 13:00 Einzelmeditation
- 14:30 Gruppenmeditation

15:30 Einzelmeditation oder Befragung durch den Lehrer
17:00 Teepause, für Anfänger mit Obst, für Wiederholer ohne
18:00 Gruppenmeditation
19:00 Video-Vortrag von S.N.Goenka
20:15 Gruppenmeditation meist mit neuen Anweisungen für den folgenden Tag
21:00 Gelegenheit für Fragen an den Lehrer
21:30 Nachtruhe

Was soll man davon halten?

Integrität

Die vollkommene Ehrenamtlichkeit der Organisation und die Tatsache, dass man nicht bezahlen darf waren eine wichtige Grundlage für meine Entscheidung, einen Vipassana-Kurs zu besuchen. Erst wenn man mindestens einen 10-Tageskurs besucht hat, darf man spenden, damit weitere Menschen einen Kurs bekommen können. Die Selbstkosten gaben die Betreiber des Schweizer Vipassana-Zentrums in Mont Soleil erst auf hartnäckiges Fragen preis, jede Spende sei willkommen. Ein weiteres Plus die ausdrückliche Distanzierung von jeder organisierten Religion oder Glaubensgemeinschaft.

Dass die Meditationsanweisungen und allabendlichen Vorträge per CD oder DVD von Goenka selbst gehalten wurden, machte zunächst den Eindruck von Personenkult, der Eindruck verflog aber einigermaßen vollständig. Dieses Verfahren stellt weltweit das Qualitätsniveau in allen Vipassana-Zentren sicher und entlastet die Assistenzlehrer, die mit den individuellen Fragen der Teilnehmer ausreichend beschäftigt sind. Die in Englisch gehaltenen Vorträge haben zudem Geist und Witz, auch die deutsche Übersetzung ist gelungen. An nur wenigen Stellen könnte man versuchen, Goenka auf Unstimmigkeiten oder Inkonsequenz festzunageln.

Mir stellen sich zum Beispiel sofort die Nackenhaare auf, wenn eine Methode oder Ansicht als universell und allgemeingültig bezeichnet wird. Als Abgrenzung gegen konfessionelle und devotionelle Gruppenbildungen mögen die Begriffe aber durchgehen. Der Anspruch, die originale Methode des historischen Buddhas zu lehren, hat natürlich etwas Legendenhaftes, das im Gegensatz zur beanspruchten Objektivität und Wissenschaftlichkeit steht. Auch wenn es sich aus den buddhistischen Schriften vielleicht belegen lässt – theologische Schriften dienen in der Regel auch ganz untheologischen Zwecken, nämlich der Festigung von (Allein-)Vertretungsansprüchen einer Priesterkaste. Nur selten sind sie vom Religionsgründer verfasst – und nach Goenkas eigener Aussage wollte Gotama alles sein, nur kein Religionsgründer, von ihm selbst verfasste Schriften und Anweisungen gibt es nicht. Der Methode würde es nichts nehmen, wenn Goenka auf diesen Originalitätsanspruch verzichten würde.

Wirksamkeit

Die Vipassana-Methode wird wissenschaftlich untersucht, jedoch nicht in einem wirklich kritischen Verfahren. Mein Kurs-Lehrer Dr. Gerhard Scholz (siehe Interview), selbst Wissenschaftler, bestätigt freimütig, dass die Vipassana-Organisation von Goenka in erster Linie nach wissenschaftlichen Erkenntnissen sucht, die die eigenen Vorstellungen bestätigen und da scheint es durchaus einige zu geben. Einen kritischen Vergleich etwa mit anderen Methoden der Persönlichkeitsentwicklung oder Psychotherapie strebe man aber ebenso wenig an, wie eine statistische Untersuchung der Verbesserungen, die die Vipassana-Meditierenden in ihrem Leben erreichen. Wenn Goenka strahlend erzählt, wie viele Schüler im berichten, wie sehr sich ihr Leben verbessert hat, dann ist das nicht statistisch unterfüttert. Man kann unterstellen, dass ihm vor allem die sehr Zufriedenen schreiben, schon weniger diejenigen, die nur ein bisschen profitieren, am wenigsten diejenigen, die die Methode aufgegeben oder als wirkungslos erfahren haben.

Wirkungsmechanismus

Was genau die Veränderungen bewirkt, die die Meditierenden erfahren, dafür kommen auch einige Ursachen in Frage, die außerhalb des beschriebenen Modells liegen können. So gibt es den Effekt, dass die bewusste Aufmerksamkeit auf einen Körperteil dazu führt, dass sich eine latente, bis dahin unbewusste Verspannung löst und ein Gefühl der Wärme und des Kribbelns eintritt, das durch die wiedereinsetzende Durchblutung des gelockerten Muskels erklärt werden kann. Dieser Vorgang wird durch Übung im Sinne eines bedingten Reflexes

automatisiert und beschleunigt, so dass nach einiger Zeit schon das Einnehmen der gleichen Körperhaltung (Meditationshaltung) oder auch die Rezitation des immer gleichen Begriffes, etwa eines einfachen Rückwärtszählens von 5 nach 1 wie es bei Entspannungsübungen eingesetzt wird, die Entspannung und das damit einhergehende Wohlgefühl auslösen. Die positiven Wirkungen einer solchen regelmäßig geübten Entspannungsroutine sind auch ohne ein tiefenpsychologisches oder spirituelles Modell der Selbstbefreiung zumindest teilweise erklärbar: Durchblutung verbessert den Stoffwechsel der Zellen in Muskeln und Organen und das Wohlgefühl dürfte mit der Ausschüttung von Botenstoffen wie Cortisol, Serotonin und Dopamin verbunden sein, die regelmäßige Übung deren Verfügbarkeit steigern.

Ähnliches gilt vielleicht auch für das Nachlassen der Verspannungen beim „Adhiṭṭāna“-Sitzen. Das regelmäßige Halten einer Dehnspannung für mindestens 20 bis 30 Sekunden löst über die Triggerpunkte an den Muskelenden einen Wachstumsimpuls aus bei dem die Bewegung begrenzenden Bindegewebe der Muskeln und Sehnen. Beim Sitzen mit untergeschlagenen Beinen macht ein Zentimeter mehr oder weniger Polster unter dem Knie einen Unterschied von Qual ab der 30sten oder erst der 45 Minute. Ein Millimeter längeres Bindegewebe an der Schenkelinnenseite wiederum macht leicht einen erweiterten Bewegungsspielraum von einem Zentimeter am Knie aus. Und ein Millimeter wächst schnell, vor allem bei dem massiven Reiz von drei mal einer Stunde „Dehnen“ täglich.

Für die tiefenpsychologische Dimension des Modells spricht, dass Meditierende auf lange Sicht nicht von unangenehmen Erfahrungen befreit werden. Gerade nach einschneidend positiven Erfahrungen wie der Erfahrung des Banga, einem umfassenden, ekstatischen Energiestrom durch den ganzen Körper, treten in der Meditation unter Umständen wieder und noch unangenehmere Erfahrungen auf als zu Beginn. Das Modell sagt dazu, dass mit zunehmender Übung immer tiefere Schichten des Unterbewusstseins angesprochen werden und sehr tief sitzenden Traumata oder Neurosen erst an die Oberfläche kommen können, wenn man eine bestimmte Wahrnehmungstiefe erübt hat.

In Frage kommt auch ein Effekt der Selffulfilling Prophecy oder des Placebos-Effektes, ausgelöst durch die Vorträge über die Methode und die dadurch geweckten Erwartungen.

Diese Erörterungen erheben keinen Anspruch auf wissenschaftliche Exaktheit, dazu fehlt mir die Kompetenz. Sie sollen nur andeuten, dass die Vipassana-Meditation sich letztlich doch als spirituelles Modell versteht, nicht als naturwissenschaftliches Verfahren, auch wenn man damit kokettiert. Das nimmt der Methode nicht ihren Wert. Ayurveda ist ein anderes Beispiel aus Indien, wo Spiritualität und Jahrhunderte lange Beobachtung von Einzelphänomenen sich zu Erklärungsmodellen verdichten, die an Wissenschaftlichkeit im modernen Sinne heranreichen und sie im Hinblick auf Anwendbarkeit teilweise sogar übertreffen: Sie ermöglichen es, Phänomene zu analysieren und bei Interventionen voraussagbare Ergebnisse zu erzielen, auch wenn nicht nachgewiesen ist, dass das Modell den Wirkungsmechanismus genau wiedergibt. Der an einer indischen Universität ausgebildete Dr. Ayurved. verfügt über ein klareres, umfassenderes und reproduzierbareres Modell dessen, was er tut, als der Dr. Med., der chemische Präparate gegen Herz-Kreislauf-Beschwerden verschreibt und sich vor lauter Neben- und Wechselwirkungen bald nicht mehr auskennt.

In diesem Sinne verdient Vipassana Würdigung. Es ist ein Modell, das im Rahmen individueller Schwankungen reproduzierbare Ergebnisse liefert. Die spirituelle Dimension des Modells enthält zudem, was der modernen Psychotherapie ein Stück weit fehlt: Einen Verhaltenskodex, ein Wertesystem für ein befriedigendes und erfülltes Leben. Wer will bestreiten, dass das Leben an Qualität gewinnt, wenn man wahrhaftig, geduldig, großzügig, tolerant, entschlossen, gleichmütig und maßvoll handelt, egal ob der Handlungsrahmen ein Elendsviertel, eine Gefängniszelle oder die Villa eines Millionärs ist? Insofern ist Vipassana nicht auf die Meditationsmethode als Technik reduzierbar, der ethische Rahmen gehört untrennbar dazu.

Haltung zum Leben

Vollends spirituell wird Vipassana da, wo es um den Begriff des Leidens und das Modell der Wiedergeburt geht. Hier geht Vipassana im Anspruch weit über eine Methode zur Verbesserung der Lebensqualität hinaus bis hin zur Erlösungs- und Erleuchtungstheologie oder doch -Philosophie. Mit der Möglichkeit der Erleuchtung überschreitet Vipassana das Modell des unbedingten Körper-Geist Zusammenhanges und stellt Erfahrungen jenseits von Geist und Materie in Aussicht (Pali: Nipana, Sanskrit: Nirwana). Das Ziel ist die Überwindung des Leidens, jedoch nicht in der hiesigen Existenz, sondern dadurch, von der Wiedergeburt befreit zu werden, also die hiesige Existenz endgültig hinter sich zu lassen. Alles, alles geht vorbei – wer allerdings hofft, dass jedes Leiden eben auch mal ein Ende hat, der muss sich darauf einstellen, dass er das im gegenwärtigen Leben nicht

mehr erwarten kann. Nach Buddha und Goenka wird gegebenenfalls viele Leben gelitten bevor ein Leid wirklich bewältigt ist.

Zur Ehrenrettung von Vipassana und Goenka als Ausleger sei gesagt, dass Vipassana für sich in Anspruch nimmt, ein Weg ins Leben hinein und nicht aus ihm hinaus zu sein. Dem Vipassana-Meditierenden wird in Aussicht gestellt, dass er das Leben intensiver und aktiver leben könne. Das Ziel sei nicht, in Anbetracht des Leidens abzustumpfen. Im Gegenteil sei das Ziel, die Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit zum Höchstmaß zu entwickeln, gleichzeitig aber zu lernen, gleichmütig zu bleiben, was nicht das gleiche ist wie gleichgültig. Dem geübten Meditierenden werden, so er nicht die Klosterlaufbahn einzuschlagen gedenkt, in Aussicht gestellt, konzentrierter Arbeiten und Probleme lösen zu können, harmonischere Beziehungen zu leben und mit dem Leben alles in allem besser zu Recht zu kommen. Hier nähert sich Vipassana dann doch den allgemeinen Gepflogenheiten des Esoterik-Marktes an – allerdings wirklich erst im Vortrag des vorletzten Tages. Bis dahin ist nur von harter Arbeit die Rede.

Leid

Leid wird definiert als Anklammerung an positive oder negative Erfahrungen. Aus dem Schmerz wird erst ein Leid, wenn daraus eine zwanghafte Vermeidung potentiell schmerzhafter Situationen oder ein dauerndes Verharren in alten Verletzungen wird. Die schmerzhaft Erfahrung selbst ist noch kein Leid. Die positive Erfahrung wiederum wird zum Leid, wenn man zwanghaft nach ihr sucht oder sie leidend vermisst. Freude und Schmerz sind Erfahrungen, die ausgekostet werden wollen, aber im Hier und Jetzt und nicht als andauernde, erinnerungsgeladene Trübsal oder Suche nach dem nächsten positiven Kick. Die Psychotherapie wird ebenfalls zustimmen, dass das Vermeiden von oder Verharren im Schmerz, die Gier nach dem Kick und ein Verharren in unerfüllter Sehnsucht der Lebensbewältigung und Lebensqualität im Wege stehen. Gleichmut bedeutet dann nichts anderes, als jeden Moment intensiv und in dem Bewusstsein auszukosten, dass er vergänglich ist, egal ob Schmerz oder Freude. Alles, alles geht vorbei.

Warum Goenka den Meditierenden den Brotkorb einer höheren Lebensqualität, eines harmonischen Familienlebens und eines größeren beruflichen Erfolges überhaupt vor die Nase hält, wo sie doch keine Gier entwickeln sollen – das nehme ich einfach als Hinweis darauf, dass auch Vipassana Menschenwerk ist und selbst Ehrenamtliche ihre Klientel motivieren müssen. Immerhin ist er so ehrlich zu sagen, dass Vipassana kein Schnellrezept für ein besseres Leben ist, sondern ein langer arbeitsreicher Weg, ein Lebensweg. Mit zehn Tagen Kurs haben wir da gerade mal das Minimum an erstem Schritt getan. Man hat es mit kürzeren Kursen versucht und es wieder aufgegeben. Zehn Tage sind das Minimum, 45 oder 60 Tage wären deutlich besser und sind noch immer möglich.

Und nach dem Kurs?

Der erste Schritt ist getan, weitere werden uns dringend empfohlen. Je eine Stunde Meditation am Morgen und Abend, einmal im Jahr zehn Tage Kurs, das ist das lebenslange Minimum. Obwohl ich persönlich sehr angetan bin von der Methode und der Haltung dahinter und ziemlich sicher, dass ich von einer regelmäßigen Meditationspraxis – und mehr Gleichmut - profitieren würde, bricht meine Disziplin schon nach einer Woche ein und ich fühle mich angesichts aktueller Ereignisse weniger gleichmütig als gewohnt. Vielleicht war der Übergang ins normale Leben trotz zweier Puffertage zu abrupt.

Ein Jahr lang müsse man durchhalten, dann behalte man Vipassana-Meditation ein Leben lang bei, so zeigt angeblich die Erfahrung. Vielleicht mache ich noch einen Versuch, mit 30 Tagen oder als Dhamma-Helfer. Die Vorstellung, einige Tage einfach nur für andere da zu sein und keinen Preis zu verlangen, hat etwas in mir angerührt. Sich gut zu verkaufen macht stolz und füllt den Geldbeutel. Aber einen bestimmten Teil der Seele macht es nicht satt. Das ist einer von vielen Impulsen, die in meinem Unterbewusstsein rumoren. Ich werde einfach beobachten, was draus wird. Vielleicht gehen ja auch diese Impulse vorbei, wo doch alles entsteht und vergeht, entsteht und vergeht... Drafi Deutscher singt:

Marmor Stein und Eisen bricht,
aber unsere Liebe nicht.
Alles, alles geht vorbei,
doch wir sind uns treu!

Update Januar 2009

Obwohl ich wie im vorhergehenden Absatz beschrieben keine regelmässige Meditationspraxis zustande brachte, hat sich die Haltung der gelassenen Selbstbeobachtung ein ganzes Stück weit in den Alltag integriert. Das äußert sich darin, insbesondere unangenehmen Gefühlen beziehungsweise Körperempfindungen nicht gleich aus dem Weg zu gehen, sondern sie erst einmal eine Weile zu beobachten, bevor ich mir durch Änderung der Körperhaltung oder gar den Gang zum Physiotherapeuten Linderung verschaffe. Hinsichtlich der Gefühle müssen nicht immer gleich Abhilfe und Lösungen her und das verschafft mir Zeit, Dinge sich entwickeln zu lassen, statt immer gleich und manchmal eben auch vorschnell zu handeln. Im Alltag nutze ich kleine Pausen, Wartezeiten und ähnliche Gelegenheiten für den Bodyscan, mche mir aber auch öfter als bisher im Handeln, Sprechen, Zuhören bewusst, was sich gerade in meinem Körper abspielt. Insgesamt erhalte ich gelegentlich Rückmeldungen, ich wirke gelassener. So fühle ich mich auch, jedenfalls die meiste Zeit und Vipassana hat daran sicher einen Anteil. Nach über einem Jahr ist mir das Erlebniss also noch sehr präsent und zeitigt Folgen.

Zum Weiterlesen

[Interview](#) mit Dr. Gerhard Scholz über Vipassana und Drogen

<http://www.dhamma.org>

Webseite der internationalen Vipassana Organisation von S.N. Goenka. Es gibt über 100 Meditationszentren auf allen Kontinenten. Die Kurse sind kostenlos, wer einen Kurs absolviert hat, kann spenden, damit weitere Kurse angeboten werden können. Die Finanzierung beruht allein auf Spenden von ehemaligen Kursteilnehmern und ehrenamtlicher Arbeit. Die Meditationszentren werden in der Regel von nationalen Vereinen getragen. Kursabsolventen können in allen Meditationszentren als Dhamma-Helfer ehrenamtlich bei der Durchführung von Kursten helfen.

<http://www.dvara.dhamma.org>

Webseite des deutschen Vipassana Meditationszentrum in Triebel im Vogtland.

<http://www.sumeru.dhamma.org>

Webseite des schweizer Vipassana Meditationszentrums in Mont Soleil/St. Imier im schweizer Jura.