

SNEAK PEAK



Hier bekommst Du einen kleinen Einblick in einen Studienbrief!



## GRUNDLAGEN DER MEDITATION

Jana Ciura  
Meditationslehrerin



# 4

# Meditationsarten



## Deine Lernziele:

Dieses Kapitel vermittelt Dir einen Überblick über:

- Wofür ist es sinnvoll Meditationen zu kategorisieren und wann ist es nicht sinnvoll?
- Sieben Typen von Meditationen
- Eine traditionsunabhängige Darstellung von 20 beliebten Meditationsarten
- Eine Einordnung einiger besonders bekannter traditionsspezifischer Meditationen



## 4.1 Vom Sinn und Unsinn der Kategorisierung von Meditation

Dieses Kapitel gibt Dir einen ersten Eindruck davon, wie groß die Vielzahl an Meditationstechniken ist. Es soll Dir einen ersten Überblick geben, ohne dass Du jede der vorgestellten Meditationstechniken auszuprobieren brauchst. Im Studienbrief „Meditationspraxis: So funktioniert's!“ lernst Du Schritt für Schritt einige Meditationen für den Einstieg in die Meditation kennen. Wenn Du Lust hast, kannst Du einige der Meditationen aus den Video-Beispielen unten mitmachen. Zu viele Techniken durcheinander zu praktizieren, kann aber auch schnell überfordern und ist nicht sinnvoll. Lasse Deine Neugier und Dein Bauchgefühl entscheiden, welche Meditationen Du probieren möchtest.

Um ein Verständnis dafür zu bekommen, welche unterschiedlichen Formen und Intentionen Meditation haben kann, ist eine grobe Klassifizierung beliebter Techniken sinnvoll. So kannst Du Dir ein grobes Bild machen. Vielleicht hast Du auch schon Meditationen ausprobiert, die sich leicht einer der im Folgenden vorgestellten Kategorien zuordnen lassen.

### Kategorisierung von Meditation



Die Kategorisierung von Meditation ist jedoch nicht ein Sinn und Zweck in sich selbst. Für das Üben von Meditationen ist eine Einteilung verschiedener Meditationen in einzelne Kategorien in vielen Fällen sogar hinderlich. Wie Du im Abschnitt „Was ist Meditation“ schon gelernt hast, lässt sich Meditation nicht exakt definieren und von anderen verwandten Methoden abgrenzen. So ist es auch bei den Meditationsarten. Meditation vermittelt erfahrenes Wissen. Ein intellektuelles Verstehen ist immer eine Annäherung. Die Kategorisierung von Meditation gibt Dir eine abstrakte Sichtweise auf die unendliche Komplexität dessen, was Meditation ist und sein kann. Eine andere Art der Kategorisierung gibt Dir eine andere Sichtweise. Die direkte Erfahrung aus der Meditation vermittelt Dir ein klareres Verständnis. Du brauchst Meditation nicht kategorisieren können, um von ihr zu profitieren. Wichtig ist, dass Du die Intention und Technik der Meditation verstehst, mit der Du Dich gerade beschäftigst.

Auch als Meditationslehrer brauchst Du nicht alle Meditationsarten kennen, die es gibt. Das dürfte unmöglich sein. Das wäre so, als würdest Du von einem Koch erwarten, dass er jedes Gericht der Welt kennt und kochen kann. Vielleicht hast Du auch die Erfahrung gemacht, dass es in Restaurants, die nur Pizza servieren sehr viel bessere Pizza gibt, als in Restaurants die bekannte Gerichte aller Nationen anbieten. Bei der Meditation ist es ein bisschen wie beim Kochen. Es kann sehr bereichernd sein, unterschiedliche Meditationsarten und -traditionen kennenzulernen. Zu Anfang reicht es aber mit einer kleinen einfachen Auswahl zu starten und tiefe Erfahrung mit der Wirkung der gewählten Meditationen zu machen. Für das Vermitteln von Meditation ist es wichtig, dass Du nur weitergibst, was Du selbst direkt in der Meditation erfahren hast. So kannst Du aus eigener Erfahrung beschreiben, wie die in der Meditation angewandte Technik und die Intention der Meditation zusammengehen.

Je mehr Erfahrungen Du im Bereich der Meditation sammelst, desto klarer wirst Du Deine ganz eigenen „Schubladen“ für die Gruppierung von Meditation entwickeln. Das ist hilfreich und erlaubt Dir Deine Kategorisierung flexibel anzupassen, wann immer es nötig scheint. Wenn Du Dich mit einer neuen Meditationsform beschäftigst, bemühe Dich, die Intention der Meditation zu verstehen. Durch das eigene Üben kannst Du dann erkennen, wie die angewandte Technik hilft, das gewünschte Ziel zu erreichen.

### Probier's aus!

Lass' uns die Einordnung von Meditation an einem Beispiel anschauen.

Wir kommen noch einmal zur Meditation vom Anfang zurück. Diesmal übst Du sie in drei unterschiedlichen Varianten. Lies Dir wieder die Anleitung durch und lege dann den Studienbrief zur Seite, um Dich ganz der Meditation zu widmen. Übe die drei Varianten der Meditation hintereinander und mache Dir nach jeder Meditation Notizen zu Deinem Erleben.

#### Atem als Fokusobjekt

Setze Dich dort, wo Du bist, bequem aufrecht hin. Wenn Du magst, schließe die Augen. Atme tief ein durch die Nase und aus durch den Mund. Noch einmal: ein durch die Nase und aus durch den Mund. Und ein letztes Mal: tief ein und aus.

Atme nun entspannt weiter durch die Nase ein und aus und lenke Deine Aufmerksamkeit langsam nach innen zu Deinem Atem. Beobachte den Atem einfach nur eine Weile beim Fließen. Wann immer Du merkst, dass Deine Aufmerksamkeit wandert, lenke sie ganz in Ruhe zurück zu Deiner Atmung. Vielleicht merkst Du, wie Deine Atmung mit der Zeit ruhiger und gleichmäßiger wird.

Wenn Dir danach ist, die Meditation zu beenden, atme tief ein durch die Nase und aus durch den Mund. Bringe sanft Bewegung zurück in den Körper. Wenn Du magst, recke und strecke Dich und öffne langsam die Augen.



**Notiere** 

Was hast Du in der Meditation wahrgenommen? Wie fühlst Du Dich nach der Meditation?

---

---

---

---

**Atem und Körperwahrnehmung**

Setze Dich dort wo Du bist bequem aufrecht hin. Wenn Du magst, schließe die Augen. Atme tief ein durch die Nase und aus durch den Mund. Noch einmal: ein durch die Nase und aus durch den Mund. Und ein letztes Mal: tief ein und aus.

Atme nun entspannt weiter durch die Nase ein und aus und lenke Deine Aufmerksamkeit langsam nach innen zu Deinem Atem. Beobachte den Atem einfach nur eine Weile beim Fließen, bis er sich ruhiger und gleichmäßiger anfühlt. Nutze deinen Atem nun wie einen Scheinwerfer. Überall dort wo der Atem lang fließt leuchtet er aus was in Dir los ist. Wann immer Du merkst, dass Deine Aufmerksamkeit wandert, lenke sie ganz in Ruhe zurück zu Deiner Atmung. Vielleicht nimmst Du einige Bereiche intensiver wahr, als andere. Vielleicht gibt es Stellen an denen der Atem weniger weich fließt und Du kannst Anspannung oder auch Druck wahrnehmen. Lasse den Scheinwerfer Deines Atems immer weiter strahlen und leuchte so weiter in Dich hinein. Was nimmst Du wahr?

Wenn Dir danach ist die Meditation zu beenden, atme tief ein durch die Nase und aus durch den Mund. Bringe sanft Bewegung zurück in den Körper. Wenn Du magst recke und strecke Dich und öffne langsam die Augen.

**Notiere** 

Was hast Du in der Meditation wahrgenommen? Wie fühlst Du Dich nach der Meditation?

---

---

---

---

## Atem und Visualisierung

Setze Dich dort, wo Du bist, bequem aufrecht hin. Wenn Du magst, schließe die Augen. Atme tief ein durch die Nase und aus durch den Mund. Noch einmal: ein durch die Nase und aus durch den Mund. Und ein letztes Mal: tief ein und aus.



Atme nun entspannt weiter durch die Nase ein und aus und lenke Deine Aufmerksamkeit langsam nach innen zu Deinem Atem. Beobachte den Atem einfach nur eine Weile beim Fließen, bis er sich ruhiger und gleichmäßiger anfühlt. Stell Dir vor, wie sich mit jeder Einatmung helles, warmes Licht von Deinem Scheitel aus hinunter in deinen Körper ausbreitet. Mit der Ausatmung lässt Du all das, was Du nicht mehr brauchst, durch die Nase ausströmen – alte Gedanken, Angewohnheiten, Gefühle. Mit jeder Einatmung breitet sich mehr Licht in Dir aus. Jede Ausatmung fegt sanft das aus, dessen Zeit mit Dir um ist. Wenn Dir danach ist, gebe dieses Bild wieder auf und lass den Atem einfach nur ruhig fließen und beobachte.

Wenn Dir danach ist, die Meditation zu beenden, atme tief ein durch die Nase und aus durch den Mund. Bringe sanft Bewegung zurück in den Körper. Wenn Du magst, recke und strecke Dich und öffne langsam die Augen.

### Notiere



Was hast Du in der Meditation wahrgenommen? Wie fühlst Du Dich nach der Meditation?

---

---

---

---

---

## Wie lassen sich nun diese drei Meditationsvarianten kategorisieren?

In allen Meditationen war der Fokus auf den Atem gerichtet. Die Meditationen lassen sich also als Atemmeditation beschreiben. Die drei Meditationsvarianten nutzen den Atem jedoch teilweise auf unterschiedliche Art und Weise.

In der ersten Meditation geht es darum, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern und den eigenen Atem wahrzunehmen. Es kann sein, dass bei dieser Meditation bereits Gefühle, Wahrnehmungen und Gedanken auftreten (das ist sogar sehr wahrscheinlich). Die Übung besteht aber hier darin, den Fokus rein auf den Atem zu bringen. So wird die Fähigkeit trainiert, den Moment der Ablenkung wahrzunehmen und mit regelmäßiger Übung werden die Konzentrationsphasen immer länger. Diese Meditation ließe sich als Objektmeditation beschreiben, weil der Atem als Fokusobjekt genutzt wird.

### Atemmeditation

**Meditation  
zur Körper-  
wahrnehmung**

In der zweiten Meditation geht es darum, die eigene Körperwahrnehmung zu verfeinern. Der Fokus bleibt weiter auf dem Atem, gleichzeitig wird der Körper über den Atem bewusst wahrgenommen. Es wird also auch hier die Konzentrationsfähigkeit geübt, diesmal jedoch mit einem erweiterten Fokus auf Körperwahrnehmungen. Diese Meditation ließe sich also als Meditation zur Körperwahrnehmung beschreiben.

**Visualisierung**

In der dritten Meditation wird der Atem mit einer Visualisierung verbunden. Die Intention der Meditation ist die energetische Reinigung. Sie lässt sich als Visualisierung beschreiben. Auch hier werden Konzentrationsfähigkeit und Körperwahrnehmung genutzt. Es ist für die Meditation hilfreich, sich auf den Atem zu fokussieren und den Fluss des Atems durch den Körper deutlich wahrnehmen zu können. Außerdem können unangenehme Körperwahrnehmungen mit der Ausatmung losgelassen werden.

Im Folgenden findest Du eine Aufzählung von Meditationsformen und eine grobe Kategorisierung dieser. So kannst Du schauen, ob Dir einige der grob skizzierten Techniken aus Deiner eigenen Meditationserfahrung bekannt vorkommen. Es kann aber gut sein, dass Du Meditationen geübt hast, die keine direkte Zuordnung finden. Das ist vollkommen okay. Am Ende geht es darum, dass Du Dein eigenes Verständnis für Meditation entwickelst. Die folgende Aufzählung kann Dir helfen, Dein Verständnis dessen, was Meditation sein kann, zu erweitern oder zu präzisieren.

Wirklich wichtig ist die klare Kategorisierung von Meditation nur im wissenschaftlichen Kontext, weil sonst unterschiedliche Meditationen und ihre Wirkweisen nicht vergleichend untersucht werden können. Obwohl es inzwischen sehr viel Forschung im Bereich der Meditation gibt (siehe Abschnitt „Wirkung von Meditation“) hat sich noch keine klare Gruppierung von Meditationsarten finden lassen. Um Dir trotzdem einen Überblick über beliebte Meditationsarten und ihre Einteilung geben zu können, findest Du im Folgenden einen Überblick über 20 beliebte Arten von Meditationen, die von Karin MATKO und Peter SEDLMEIER anhand einer Befragung von 20 erfahrenen Meditationslehrern zusammengestellt wurde. Diese Liste deckt jedoch lange nicht alle Formen der Meditation ab. Die beiden Forscher haben in ihrer Befragung allein 309 Meditationsarten ausmachen können (2019, S. 1) und es gibt darüber hinaus noch eine unendliche Vielzahl mehr.

Im Folgenden lernst Du die sieben Klassen beliebter Meditationstechniken nach MATKO und SEDLMEIER (2019, S. 1) kennen. Sie geben Dir eine Orientierung über die beliebtesten Techniken und werden Dir helfen, Techniken, denen Du auf Deinem Meditationsweg begegnet, in einen Kontext einzuordnen. Bleibe daher aber flexibel und sei offen für Abweichungen. Sie sind wahrscheinlich eher die Regel als die Ausnahme. Du wirst in Deiner Beschäftigung mit Meditation immer wieder feststellen, dass sie sich nicht immer eindeutig und abstrakt fassen lässt. Es kommt auch häufig vor, dass einige der hier vorgestellten Meditationsarten innerhalb einer Anleitung kombiniert oder in abgewandelter Form verwendet werden (wie Du es auch schon in der Einordnung der Atemmeditation oben kennengelernt hast). Nimm die Beschreibungen eher als Schlaglichter auf Aspekte von Meditationstechniken, die sich in Reinform oder in Kombination finden lassen.

## Klassen beliebter Meditationstechniken

## 4.2 Achtsame Beobachtung

### 4.2.1 Gedanken oder Gefühle beobachten

Bei dieser Art von Meditation beobachtest Du Deine Gedanken oder Gefühle, ohne an ihnen haften zu bleiben.

Diese Art der Meditation findet sich häufig unter der Bezeichnung Achtsamkeitsmeditation oder dem englischen Begriff der Mindfulness Meditation. Sie ist beispielsweise ein Teil des **Mindfulness Based Stress Reduction Programms (MBSR)** von Jon KABAT-ZINN (2013, S. 687). MBSR wird häufig in Unternehmen oder auch als Therapie im klinischen Kontext angewandt, weil es zu ihr viele wissenschaftliche Studien gibt und sie keinen direkten Bezug auf Spiritualität oder Religion nimmt.

---

Beispiel: MBSR-Achtsamkeitsmeditation – Meditation für Anfänger von Sangha Würzburg

→ [www.youtube.com/watch?v=pvtgP48pWRQ](https://www.youtube.com/watch?v=pvtgP48pWRQ)

Diese Meditation kombiniert die Beobachtung von Gefühlen und Gedanken mit dem Fokus auf den Atem und der Wahrnehmung einzelner Körperbereiche in der Atmung.

---



#### 4.2.2 Meditation im Liegen

Für diese Art der Meditation legst Du Dich hin und erreichst im Liegen einen Zustand tiefer Entspannung, in welchem Du weiterhin bei wachem Bewusstsein bist.



www.pexels.com | Anna Shvets

**Die Herausforderung bei der Meditation im Liegen ist, bei wachem Bewusstsein zu bleiben und gleichzeitig den Körper tief zu entspannen.**



Beispiel: 10 Minuten Meditation im Liegen von AikiStuttgart Zen Community

→ [www.youtube.com/watch?v=AmmMT8IC1jU](https://www.youtube.com/watch?v=AmmMT8IC1jU)



Diese Meditation zielt darauf ab, auch im Liegen bei wachem Bewusstsein zu bleiben und gleichzeitig den Körper tief zu entspannen. Die Fähigkeit gleichzeitig Entspannung und geistige Wachheit zu üben, wird in den meisten Meditationen geübt. Bei der Meditation im Liegen wird die Herausforderung dabei besonders deutlich, weil der Körper es gewohnt ist, in dieser Position zu schlafen und die Wachheit aufzugeben.