

# Wie Körper und Geist zusammenhängen

von Andrea Liebers



Foto: Thubten Kway, Buddha im Dharma Mati Zentrum Berlin, 2014

Denkt man an den Buddha, denkt man an die Haltung, in der er in Meditation sitzend die Befreiung erlangte. Sie ist fast synonym mit ihm selbst. Erleuchtung, Buddha und Lotossitz gehören irgendwie zusammen. Setzt man sich selbst auf diese Weise hin, verschränkt die Beine im Lotos- oder Schneidersitz, hält die Augen halb geschlossen und legt die Hände im Schoß ineinander, bekommt man eine leise Ahnung davon, wie sich ein zur Ruhe gekommener Geist in einer stabilen Körperhaltung anfühlen könnte. Was hat der Körper mit dem Geist zu tun? Und der Geist mit dem Körper?

Siehe auch: <http://buddhismus-unterricht.org/2017/01/16/buddhistische-meditation-unterrichtseinheit/>

**Warum sitzt der Buddha so da?** Das Abendland zum Beispiel kennt diese Haltung nicht und auch in den uralten sumerischen und babylonischen Kulturen sind keine entsprechenden Abbildungen dieser Haltung überliefert.



Zum Beten hat man im Knien oder Stehen die Hände erhoben oder sich niedergeworfen (ägyptische Kalksteinskizze, die alle drei Gebetshaltungen nebeneinander zeigt; Neues Reich 1440-1070 v.Chr.). (Abb.aus [bibelwissen.de](http://bibelwissen.de))

Auch heute noch in der Kirche: Mit Hilfe dieser Haltungen erhofft man sich Hilfe und Trost von Mächten außerhalb seiner selbst. Man macht sich vielleicht auch selbst klein, weil die andere Macht besonders groß ist?<sup>1</sup>



**Die Meditationshaltung des Buddha bedeutet etwas anderes: Dies ist keine Wendung nach außen, sondern nach innen.**



Der Schneidersitz übrigens (Bild: lebensgroße Figur im Kornhausmuseum [Bad Waldsee](http://www.kornhausmuseum.de)) stammt aus dem Gewerbe der Schneider. Die Schneider saßen zum Nähen – bevor es Nähmaschinen gab – im ‚Schneidersitz‘ auf ihren Tischen. Der Grund ist wahrscheinlich, damit die Stoffe nicht schmutzig wurden.

Im indischen Yoga, das viel ältere Wurzeln hat als der Buddhismus, gibt es ebenfalls eine dem Schneidersitz ähnliche Haltung, sie heißt Sukhasana auf Sanskrit, der alten indischen Sprache: (Sukha= angenehm, Asana = Sitz).

Der volle Lotossitz, in dem der meditierende Buddha meistens dargestellt wird, heißt Padmasana auf Sanskrit (Padma = Lotos, Asana = Sitz)

<sup>1</sup>„Beim Beten müssen wir schon in Haltung und Ton Bescheidenheit und Anstand walten lassen. Wenn wir aber beten, so sollen unsere Worte und unser Flehen in aller Zucht Ruhe und Ehrerbietung vereinigen. Wir müssen bedenken, dass wir vor Gottes Angesicht stehen. Zu gefallen gilt es da den Augen Gottes nicht nur in der Haltung unseres Körpers, sondern auch durch den Ton unserer Stimme.“

Cyprianus, De dominicaoratione, Kap. 4

Diese Sitzstellung gilt als der Lotosblüte nachempfunden. Der rechte Fuß wird auf den linken Oberschenkel nahe der Leistenbeuge gelegt, der linke Fuß entsprechend auf dem rechten Oberschenkel. Die Fußsohlen zeigen nach oben. Man sitzt meist auf einem kleinen, harten Kissen, die Knie berühren den Boden. Dadurch sitzt man ausgesprochen stabil. Der Oberkörper richtet sich von ganz alleine auf, der Rücken ist gerade, die Schultern werden leicht nach hinten zurückgenommen, der Kopf ruht entspannt, das Kinn wird leicht gegen den Hals gedrückt, die Hände ca. 5 cm unterhalb des Bauchnabels kelchartig übereinander gelegt. Seinen Ursprung hat diese Haltung im in altindischen Yoga-Traditionen, die in den Upanishaden (einer Sammlung philosophischer Schriften und Meditationen des Hinduismus, um 800 vor unserer Zeitrechnung) beschrieben wird. Śvetāśvataropaniṣad II.8 und die Bhagavadgītā VI.13. beschreiben die aufrechte Haltung des Oberkörpers.



Im Vyāsa-Kommentar zu Patañjalis Yogasūtra, also 5./6. Jhdt. unserer Zeitrechnung werden erstmals auch Meditation und Sitzhaltungen beschrieben.

### **Warum sind sowohl Schneidersitz als auch Lotossitz als Körperhaltung so praktisch und angemessen für die Meditation?**

#### **EXPERIMENT zur Körperhaltung**

Hier können die Schüler angeleitet werden, es selbst einmal auszuprobieren.

Man braucht dafür geeignete Unterlagen, prima wären die Matten für den Turnunterricht, man könnte für diese Stunde eventuell in die Turnhalle gehen. Oder man bittet die SchülerInnen, Decken von Zuhause mitzubringen.

**Leitfragen** für die jeweils eingenommenen Positionen können sein:

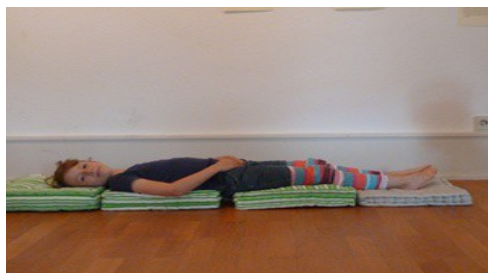
- In welcher Körperhaltung fühlen wir uns wach und zugleich entspannt?
- Welche Haltung können wir lange und bewegungslos einnehmen, ohne dass wir einschlafen, uns etwas wehtut oder wir zappelig werden?
- In welcher Haltung gelingt es uns am besten, dass wir uns nach innen wenden können?

Positionen, die ausprobiert werden können, sind:

#### **Das Liegen**

Hierzu braucht man geeignete Unterlagen, Matten (Turnhalle) oder Decken.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man sich hinlegen kann: auf dem Rücken, auf dem



Bauch oder auf der Seite. Es wird sicher die Frage gestellt werden, wohin man die Arme legen soll, und wie die Beine zu positionieren sind (überkreuz, angewinkelt - falls auf der Seite). Hier kann man die Schüler sehr gut ermuntern, es wirklich sorgfältig selbst auszuprobieren und eigene Erfahrungen zu sammeln. In welcher Position fühlen sie sich wohl, bleiben entspannt und wach zugleich?

Die nächste Position, die ausprobiert werden kann, ist das **Sitzen auf dem Stuhl oder auf einem Hocker**. **Leitfragen** dafür können sein:

- Was können wir mit den Füßen tun? Sollen sie auf den Boden gesetzt werden, sollen die Füße an den Knöcheln gekreuzt werden?
- Wohin mit den Armen und Händen? Sollen wir die Arme verschränken?
- Soll man die Hände in den Schoß legen?
- Was sollen wir mit dem Rücken tun? An die Stuhllehne anlehnen? Soll man gekrümmt dasitzen oder aufrecht?
- Wie aufrecht soll es sein, damit man sich wohlfühlt?
- Wie sollen wir den Kopf halten, so dass wir uns entspannt und zugleich wach fühlen?
- Soll man das Kinn vielleicht etwas niederdrücken?
- Wohin soll man schauen? Oder sollen wir die Augen vielleicht besser zumachen?
- Wie fühlt man sich wohler, wo ist man wacher: mit geschlossenen oder mit offenen Augen?

Hier kann man die SchülerInnen wieder wunderbar ermuntern, alles genau auszuprobieren.

Es gibt auch die Möglichkeit, sich in die **Hocke** zu setzen.

**Leitfragen** dafür können sein: Wie müsst ihr sitzen, damit eure Haltung bequem und zugleich stabil ist, also lange eingehalten werden kann? Bekommt ihr die Fersen auf den Boden oder kippt ihr nach hinten? Was geschieht mit der Atmung, wenn der Bauch an die Oberschenkel gedrückt wird? Wie entspannt kann der Kopf dabei gehalten werden?

Von der Hock-Position kann man leicht in die kniende Position des **Fersensitzes** übergehen. Man lässt das Gesäß auf den Füßen ruhen, die Fußriste liegen flach auf dem Boden. Der Oberkörper ist dabei aufgerichtet. (Leitfragen anpassen )



**Jeder Schüler kann diese Sitzexperimente schriftlich dokumentieren, Leitfragen wären:**

- Welche Position nehme ich gerade ein?
- Wie sind meine Erfahrungen mit der Stabilität?
- Wie sind meine Erfahrungen mit der Bequemlichkeit?
- Wie ist meine Atmung? (frei oder behindert)
- Wie ruht mein Kopf?
- Wie entspannt sind meine Augen?
- Was passiert in meinem Geist?



**Unterstützende Fragen für „Was passiert im Inneren“ können sein:**

- Gibt es Unterschiede im Inhalt der Gedanken und Gefühle, je nachdem welche Körperhaltung wir einnehmen?
- Woran denken wir? Womit beschäftigt sich unser Geist?
- Springt er von einem Thema zum nächsten? Bleibt er bei einer Sache?
- Gibt es Gefühle, die auftauchen? Wenn ja, welche?
- Steigen Erinnerungen auf?

**Fortführendes EXPERIMENT zur Geisteshaltung:**

Wenn jeder die für ihn geeignete Körperhaltung herausgefunden hat, kann es weitergehen mit der Untersuchung dessen, was im Inneren vorgeht – also der Beobachtung des Geistes.

**ÜBUNG:** Jeder und jede setzen sich jetzt für volle fünf Minuten hin und betrachten, womit sich ihr Geist beschäftigt.

**Leitfragen:**

- Versucht heraus zu finden, was in eurem Inneren stattfindet.
- Was taucht in eurem Geist auf?
- Sind es Erinnerungen, Gedanken, Bilder, Töne, Gerüche, Gefühle, Körperempfindungen?

Nach fünf Minuten Meditation können die Schüler ihre Beobachtungen notieren. Danach könnte ein Austausch im Plenum darüber stattfinden.

**FAZIT, was danach allen bewusst sein sollte:**

Jeder und jede hat ein Gewirr von Gedanken, Erinnerungen, Tagträumen, Zukunftsplanungen in Kopf.



Buddhistisch ausgedrückt: Was da alles innerlich passiert, das ist die Tätigkeit des konzeptuellen Geistes. Dieses pausenlose Geplapper, das in unserem Inneren stattfindet, ist vergleichbar mit körperlichem Herumzappeln. So wie wir dauernd am Denken, Erinnern und Planen sind, kratzen wir uns, weil es juckt, rutschen herum, bewegen uns...

Ziel ist es, wirklich mit Körper und innerem

Geplapper zur Ruhe zu kommen, damit wir nach innen schauen können. Ob es uns zwickt - und wir nicht reagieren oder ob wir darüber nachdenken wollen, was wir nachher noch tun müssen - und nicht reagieren: wer es schafft, weder auf „Rufe“ des Körpers noch auf „Ruhe“ des Geplappers der Gedanken zu reagieren, hat schon den allerersten wichtigen Schritt hin zur richtigen Meditation geschafft. Weil das aber wirklich sehr schwer ist, nehmen wir als ein weiteres mögliches Hilfsmittel den Atem.

**Übung: Meditation auf den Atem**

Die Schüler werden dazu eingeladen, sich in eine für sie bequeme und zugleich wache Körperhaltung zu begeben, die Konzentration auf den Atem zu halten und dann auf den Geist zu schauen.

**Hintergrund:** Damit die Meditierenden nicht der Versuchung erliegen, mit ihren Gedanken einfach weiter spazieren zu gehen, ihnen zu folgen und sie weiterzudenken, lehrte der Buddha die Achtsamkeit auf den Atem. Den Atem haben wir Menschen immer bei uns.

Über den Atem drückt sich zudem sehr klar aus, wie es uns geht. Sind wir unruhig, atmen wir flach und stoßweise, bei Angst halten wir den Atem an. Gelingt es uns zu entspannen, atmen wir lang und tief aus. Atem und innere Verfassung gehören zusammen. Deshalb ist die grundlegende Meditation die Achtsamkeit auf den Atem. Wird der Atem ruhiger, kommt auch der Geist mehr zur Ruhe.

Aber nicht nur der Atem begleitet uns ein Leben lang, auch der Körper. Ohne Körper könnten wir nicht atmen, und ohne zu atmen, könnte der Körper nicht leben. Auch anhand der Bewegungen erkennt man, wie jemand gestimmt ist. Ein unruhiger Geist veranlasst zu hektischen, abrupten, fahrigen Bewegungen, eine wütende Stimmung zu aggressiven, verkrampften, explosiven Bewegungen, ein ruhiger Geist zu entspannten, langsamen Bewegungen.

### **EXPERIMENT:**

Welche Körperhaltungen „verkörpern“ welche Emotionen?

Die Schüler sammeln zunächst Ideen für Emotionen, die sie theatralisch nachspielen könnten. Daraus wählen sie einige eindeutige Gefühle aus, die sie genauer untersuchen. Sie überlegen gemeinsam, wie sich die ausgewählten Gefühle körperlich zeigen, das heißt, wie sie verkörpert werden. (Beispielsweise Stichworte bei Wut: Zornesfalte, geballte Fäuste, kurzer Atem, angespannte Muskulatur, hochgezogene Schultern...)  
(Sehr gut geeignet sind Gefühle wie Wut, Trauer, Freude, Beleidigt sein, zum Abschluss sollte unbedingt die Meditationshaltung des Buddha gespielt werden.)

Danach können entweder alle zusammen die Gefühle nachspielen, oder Freiwillige sind die Schauspieler und der Rest der Gruppe die Zuschauer. Beide (Schauspieler und Zuschauer) versuchen zu erspüren, wann sich die Verkörperung echt anfühlt.

Es kann auch ein Gespräch darüber entstehen, wie sich ein echtes Gefühl im Unterschied zu einem nachgespielten anfühlt und ob man von außen die Unterschiede erkennen kann.

Die Schüler können sich am Ende auch darüber austauschen, wie sie die Meditationshaltung wahrgenommen haben (sowohl beim Einnehmen der Haltung als auch beim Zusehen).

### **Wie der Körper auf die Gefühle wirkt**

Es gibt Experimente, der Kognitions- und der Gehirnforschung<sup>2</sup>, die bestätigen, dass Körper und Geist zusammenhängen. Vor allem in der Forschungsrichtung, die sich *Embodiment* (deutsch: *Verkörperung*) nennt, werden diese Verbundenheit und die Wechselwirkungen von Körper und Geist untersucht. Die Erkenntnisse besagen, dass Geist, Gefühle und Körper in einem komplexen Zusammenspiel miteinander verbunden sind.

### **EXPERIMENT: FACIAL FEEDBACK**

Ein Experiment, das man leicht nachmachen kann (wenn man beabsichtigt das Experimentes nachzumachen, sollten die wissenschaftlichen Ergebnisse natürlich erst danach mitgeteilt werden), ist das sogenannte ‚Facial Feedback‘, das der Sozialpsychologe Fritz Strack an der Universität Mannheim (zusammen mit Leonard Martin und Sabine Stepper) 1988 durchgeführt hat: Versuchspersonen sollten einen Bleistift nehmen und mit den Lippen

---

<sup>2</sup> <http://www.buddhismus-deutschland.de/wp-content/uploads/Mingyur-Rinpoche-BaE-4-092.pdf>



festhalten; dadurch wird der Muskel Orbicularis Oris aktiviert. Eine andere Gruppe wurde angewiesen, den Stift mit den Zähnen festzuhalten; dadurch wird der Zygomaticus Major aktiviert. Die Probanden schauten daraufhin Cartoons und hatten zu bewerten, wie lustig sie diese fanden. Die Versuchspersonen mit dem Stift zwischen den Zähnen fanden die Cartoons sehr viel lustiger als die anderen. Warum? Der Zygomaticus Major ist der Muskel, der für das Lächeln zuständig ist.

Allein das Aktivieren des Lächel-Muskels führt zu einer Stimmung, in der man offener für Lustiges ist.

### **EXPERIMENT PUZZLE TEILE**

Auch die Experimente, die John Riskind und Carolyn Gotay 1982 gemacht haben, weisen in die Richtung, dass Körperhaltung und Geistesverfassung miteinander zusammenhängen und dass der Geist durch den Körper beeinflusst werden kann. Es geht dabei um Körperhaltungen. Die Versuchspersonen der Gruppe 1 mussten acht Minuten lang in einer gekrümmten Körperhaltung dasitzen (Rücken gebeugt, Kopf fällt nach vorne). Die Probanden der Gruppe 2 saßen aufrecht (Rücken gerade, Kopf gerade, Kinn leicht angehoben).

Nun mussten beide Gruppen acht Minuten lang ein schwieriges Puzzle legen. Gemessen wurde, wie viele Puzzleteilchen die Versuchspersonen von einem Stapel nahmen, um an einer Stelle weiterzubauen, bis sie frustriert an einer anderen Stelle weitermachten. Die Ergebnisse sind eindeutig: Probanden der Gruppe 1 wechselten nach rund 11 Teilchen, jene der Gruppe 2 erst nach etwa 17. Die Körperhaltung der Mutlosigkeit machte die einen eher mutlos, die Körperhaltung der Freude und des Selbstbewusstseins ließ die anderen weniger schnell aufgeben. Dies Experiment kann nachgemacht werden.

(Literatur zum Konzept des Embodiment: Storch, Cantieni, Hüther, Tschacher, *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Verlag Hans Huber, Bern 2011.)

Dieses und andere Experimente machen deutlich, dass der Geist durch Körperhaltungen beeinflusst werden kann. Es ist also nicht unerheblich, in welcher Position man versucht zu meditieren, d.h. nach innen zu schauen, seinen Geist zu beobachten. Je stabiler die Körperposition und je aufmerksamer die Konzentration, desto leichter fällt die Innenschau.

**Fortführung:** *Eine Exkursion in ein buddhistisches Zentrum hilft Fragen zu klären oder sich die Sitzhaltungen beim Meditieren nochmals von ‚Fachleuten‘ zeigen zu lassen!*

(Fotos S. 3-7: Andrea Liebers)