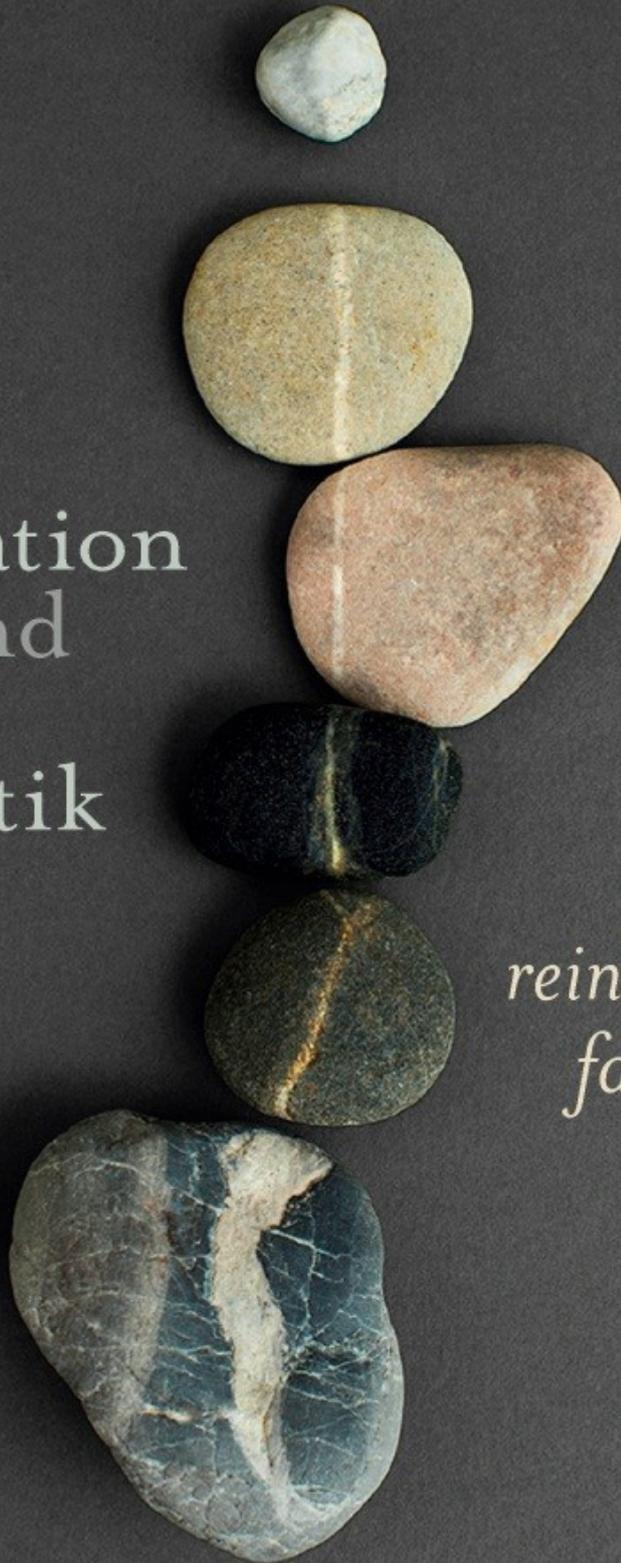


meditation  
und  
psycho-  
somatik

*reinhard  
fabisiak*



*Reinhard Fabisiak*  
*Meditation und Psychosomatik*

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.*

*Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen  
insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG  
(„Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.*

© 2024 Dr. med. Reinhard Fabisiak  
2. vollständig überarbeitete Auflage

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt  
insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,  
Übersetzung, Verbreitung und sonstige Veröffentlichungen.

Coverdesign, Herstellung und Verlag:  
BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7583-4552-4

*Reinhard Fabisiak*

meditation  
und  
psycho-  
somatik



## Inhalt

Einführung .....	7
Ich sage Danke!.....	12
Meditation – Ursprung und Sinn .....	14
Verantwortung.....	33
Erfahrung.....	39
Der Beobachter.....	54
Wer bin ich?.....	61
Glück und Vergänglichkeit .....	69
Selbsterfahrung .....	100
Hindernisse auf dem Lebensweg.....	118
Das menschliche Wesen .....	128
Neurosenstruktur: Der Blick nach außen.....	133
Neurosenstruktur: Der Blick nach innen.....	136
Typologie: Der einsame Wolf.....	137
Typologie: Die Mannschaftsspielerin.....	139
Typologie: Auf der Bühne .....	141
Typologie: Im eigenen Gefängnis.....	144
Kombinationen: Kampf oder Leuchtturm.....	146
Typologische Beziehungen .....	148
Selbstfürsorge .....	150
Leiblicher Körper und Bewusstsein .....	167
Die traditionelle chinesische Medizin.....	176
Der Ayurveda .....	190
Vata.....	191
Pitta .....	195
Kapha.....	199
Drei Gunas .....	203

Sattva .....	203
Rajas .....	208
Tamas.....	209
Gesellschaftliches Umfeld.....	211
Die Praxis der Meditation .....	227
Regeln .....	227
Anleitung .....	230
Zeitpunkt .....	231
Ort .....	232
Sitzen .....	233
Gehen .....	237
Die Übung der Achtsamkeit.....	239
Liebende Güte – Metta-Meditation.....	240
Bildhafte Vorstellung .....	250
Der Body - Scan.....	251
Texte zur Meditation.....	253
Literatur und Quellen .....	255
Sachwortverzeichnis .....	260

## **Einführung**

Die Annahme, dass die menschliche Vernunft überwiegend Gedanken, Gefühle und körperliche Funktionen im Leben steuert, ist angesichts der Erkenntnisse der modernen Stressforschung nicht richtig. Im Gegenteil handelt der Mensch auch in der Neuzeit oft wie ein von Trieben und Instinkten gesteuertes Säugetier, das mit der Begabung zur Vernunft frei entscheiden kann, von den vegetativen Funktionen des eigenen Körpers gelöst zur Selbstreflexion und Kreativität fähig ist und in der Lage ist, nach sozialen Regeln zu leben, zu lieben und sich um andere fühlende Wesen zu kümmern. Dieses ernüchternde Erkenntnis bedeutet jedoch keineswegs, dass die Übung der Konzentration auf Gedanken, Gefühle und ihre körperlichen Ausdrucksformen vergeblich sein muss, da das Animalische letztlich ohnehin überhandnimmt. Im Gegenteil wird gerade deshalb die Fähigkeit, sich selbst und das gesellschaftliche und soziale Umfeld aus einer ruhigen und konzentrierten Perspektive zu betrachten, immer wichtiger.

In einer Gesellschaft, die versucht, ihre neurotischen Strukturen durch materiellen Konsum und individuelle Leistungen zu beruhigen, ist die Erfahrung des eigenen Körpers und seiner Sprache in der Bewältigung der Lebensaufgaben ohne Alternative. Die Meditation gilt als eine der wirksamsten Maßnahmen, um das Wohlbefinden zu steigern und Stress zu reduzieren. Die Aufmerksamkeit, sich selbst gewahr zu sein, richtet sich in der Übung mehr nach innen auf die aktuellen Gedanken, Gefühle und Motive.

Gelingt es darüber hinaus, im Alltag die äußere Lebenswelt in ihrer gegenwärtigen Realität zu beobachten, wird sie achtsam wahrgenommen. Die Übungen zur Innenschau in der Meditation und der Achtsamkeit gegenüber dem äußeren Leben verändern auch die Motive zu den Handlungen. Sich „erden“ und „die Batterie wieder aufladen“ ist ein Weg, um sich bewusst einer reizüberflutenden Umwelt zu entziehen und selbst wieder zu spüren. Allerdings sind viel Zeit und Raum für sich zu investieren, damit das unmittelbare Erleben zum Gegenstand der Betrachtung werden kann. Der Beobachter, von dem im Buch oft die Rede sein wird, sollte für diese wichtige Aufgabe stabil genug sein, um in der Gegenwart zu ruhen. Oft fehlen nämlich die Übersicht und damit auch die Kontrolle über die eigenen Wahrnehmungen. Der Mensch ist nicht autonom, auch wenn er dies oft von sich selbst annimmt. Was als eigenständiges Denken oder sogar als freier Wille vom Ich, der ich bin, aufgefasst wird, drückt im

Gegenteil oft ein inneres Verhalten aus, was unabsichtlich in Gedanken, Gefühlen und einer Körperanspannung wie aus dem Nebel auftaucht.

Aufgrund meiner ärztlichen Erfahrung habe ich deshalb von Anfang an die Wahrnehmung des Körpers gleichwertig neben die Beobachtung der eigenen Gedanken, Erinnerungen und Gefühle gestellt.

Die gegenwärtige medizinische Wissenschaft ist ebenso überzeugt, dass es vielfältige Verbindungen zwischen den körperlichen Strukturen und Funktionen, mentalen Fähigkeiten und Gefühlen gibt, die sich unter anderem im Charakter und Persönlichkeitsmerkmalen ausdrücken. Dennoch führt in der westlichen Denkweise die technisch unterstützte Analyse des materiellen Körpers. Gedanken und Emotionen werden in eigenständigen wissenschaftlichen Disziplinen erforscht und Methoden der Einflussnahme getrennt von körperlichen Funktionen angewandt, die als solche für die Psychiatrie und psychologischen Wissenschaften auch nicht wichtig erscheinen.

Dem Wissen der östlichen Welt hingegen liegt eine tiefgehende Überzeugung vom Zusammenhang aller Dinge im stetigen Fluss des Entstehens und Vergehens zugrunde. Zwar trennt diese Sicht körperliche und geistige Funktionen nicht, lässt aber keinen Zweifel daran, dass vor allem durch die Übung mentaler Fähigkeiten wie in der Meditation körperliche Funktionen erheblich beeinflusst werden können.

Die von mir vertretene Psychosomatik integriert östliche und westliche Sichtweisen, den Zusammenhang aller Dinge einerseits und die gezielte Analyse der Materie andererseits. Verfeinert nehme ich beim Menschen kybernetische Abhängigkeiten von Energie- und Stressstoffwechsel, dem Immunsystem und der zentral neurologischen Regulation von Gefühlen und Affekten einschließlich bewusst und unbewusst verankerter Erinnerungen aus dem eigenen Leben, der Familie auch über die Generationen und des angestammten Lebensraumes an.

In der westlichen und in der Neuzeit auch östlichen Welt stehen das Experiment, die daraus quellende Literatur und die Statistik über Gruppenverhalten im Vordergrund der Forschung über den Menschen.

In der östlichen Perspektive dominierte über lange Zeit die Überzeugung, dass ein Zusammenhang aller Phänomene im Universum bestehe und der Mensch (nur) ein Teil davon sei.

Beide Standpunkte machen Aussagen über Zustände von Menschen. Wie die westliche Medizin in der Erkundung psychosomatischer Erkrankungen betont die Schulung des Geistes im Osten mentale Techniken, um das Leiden zu verlassen und Glückseligkeit zu erreichen. Ich kritisiere nicht die Methoden wie die westliche

Psychotherapie oder die östlich angewandten Verfahren zur Zählung von Körper und Geist wie Yoga und Meditation.

Beide Zugangswege stellen aber die Substanz und Funktionen des materiellen Körpers in den Hintergrund oder zielen hauptsächlich darauf ab, wie in der traditionellen chinesischen Medizin oder im Ayurveda, therapeutisch Einfluss zu nehmen. In der vorzustellenden Meditation und Psychosomatik unter Beachtung von Ich, Ego und Selbst geht es aber weder um Krankheiten oder medizinischen Therapien als Hilfen für die Bewältigung von Lebensaufgaben noch um den intellektuellen Zugang zur Erfahrung des Daseins. Im Vordergrund steht vielmehr das Erleben des einzelnen Menschen in seiner Eigenheit:

***Merke:* Wenn der Mensch seinen Körper, Erinnerungen, Gedanken und Gefühle mit der vollen Akzeptanz dessen, was jetzt ist, betrachten lernt, gewinnt er Wertigkeit, Würde, Verantwortung und nicht zuletzt seine Freiheit.**

Dabei fühlt sich das Ich vieler Menschen irrtümlich schon mit vier erinnerten Ziffern überlegen, weil es einem Automaten Geld entlocken kann. Beziehungen zur Lebenswelt in Gedanken, Gefühlen und körperlichen Reaktionen hingegen lassen viele Menschen oft verzweifeln und das medizinische Reparatursystem in Anspruch nehmen.

Die Affekte, die als angeborene und automatische Reaktionen auf die Umwelt stehen und daher unmittelbar und mit ihrer existenziellen Kraft den Körper beeinflussen, werden in diesem Buch zusammen mit den Gefühlen betrachtet. Im Kontext der Meditation ist eine Unterscheidung nicht erforderlich.

Die meisten Menschen in westlichen Gesellschaften haben genug zu essen, erhalten medizinische Versorgung und verfügen über ein sicheres Zuhause. Allerdings nimmt die Zahl derjenigen stetig zu, die aufgrund von Bluthochdruck, chronischen Schmerzen und psychischen Erkrankungen behandelt werden müssen. Viele Menschen verstehen sich selbst nicht vollständig und fühlen sich, als würden ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen von ihrem eigenen Körper fremdgesteuert werden. Das Leben wird oft als ungerecht empfunden und fühlt sich wie ein ständiger Kampf an, der einen schließlich erschöpft. Deswegen versucht die moderne Wissenschaft, auch Antworten auf uralte Fragen über den Sinn des Lebens und den Umgang mit Alter, Krankheit und Sterblichkeit zu finden. Der größte Gegner auf dem Weg zur eigenen Essenz, den die Religionen als die Weisheit allen zeitlosen Daseins betrachten, ist die hektische und laute

äußere Lebenswelt. In den Medien, im Geschäftsleben und im Konsum rennt die Zeit unaufhaltsam davon. In der Meditation hingegen wird die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. Dort sind unzählige Bilder, Geschichten und Gefühle verborgen, die darauf warten, entdeckt zu werden. Durch bewusste Wahrnehmung von sich selbst während der Meditation eröffnet sich ein Blick in die eigene unendlich große innere Welt. Ruhe, Konzentration und Achtsamkeit lassen die negativen Erfahrungen, vorgefassten Meinungen und belastenden zwischenmenschlichen Beziehungen verblassen.

**Merke:** Du bist mehr als die Summe deiner Gefühle und Gedanken, denn sie sind flüchtige Erscheinungen, unstedt und wandelbar. Vertraue deshalb nicht bedingungslos auf sie. Übe die Fähigkeit, sie zu beobachten und in deinem Inneren zu fühlen. In diesem Erleben begegnest du dir selbst, kannst dich vertiefen und immer wieder neu entdecken.

Die Beobachtung der eigenen Gedanken und Gefühle und ihre vielfältigen Ausdrucksweisen im eigenen Körper, einer verkörperten Erkenntnis, stehen deshalb im Mittelpunkt des Buches.

Durch die Meditation entwickelt sich nicht nur innere Einkehr und Ruhe, sondern auch ein gestärktes Selbstbewusstsein – die wichtigste Voraussetzung, um sich selbst als wertvoll zu empfinden. Es fällt leichter, Verantwortung für vergangene und gegenwärtige Lebensentscheidungen zu übernehmen. Dadurch entstehen mehr Zufriedenheit, Gelassenheit und innerer Frieden, die eine wohltuende Veränderung im Gegensatz zur Unruhe, Nervosität und Stress darstellen.

Dieses Buch begleitet auf einer Reise zu neuen Empfindungen und vielen Wahrnehmungen in einem scheinbar fremden Terrain. Mit den vorgestellten Prinzipien sollten unbewusste Motive und Gefühle erkannt, benannt, bearbeitet und schließlich zu Handlungen geführt oder bewusst verweigert werden. Diese persönliche Erfahrungswelt ist wertvoll und einzigartig.

Beispiele menschlichen Verhaltens werden verwendet, um zu veranschaulichen, wie der eigene Körper überraschende und oft unbewusste Handlungsimpulse umsetzt. In den Kapiteln über die psychologischen Bedingungen spielt die Selbstreflexion während der Meditation eine wichtige Rolle. Dabei treffen bewusste und unbewusste Lebenserfahrungen auf eine Persönlichkeit, die sich mithilfe der Meditation besser orientieren kann. Dadurch nimmt die Macht ungünstiger Erfahrungen über das Denken, Fühlen, Handeln und körperliche Stressreaktionen ab. Aus Sicht der

traditionellen chinesischen und indischen Medizin (TCM und Ayurveda) besteht eine Wechselwirkung zwischen den Funktionen der inneren Organe und dem menschlichen Bewusstsein. Beide medizinischen Schulen betrachten Körper und Bewusstsein als untrennbar verbunden, betonen allerdings ihre äußerliche Einflussnahme auf Fehlregulationen. Daher können sie zwar eine wertvolle Ergänzung zur Erfahrung des Körpers und seiner Gefühle bieten, lösen aber keine Lebensaufgaben.

Abschließend werden Formen der Meditation vorgestellt und erklärt. Dieser Teil lädt dazu ein, sie kennenzulernen und zu üben. Mit der Zeit wird die regelmäßige Konzentration des Bewusstseins genauso selbstverständlich wie das Zähneputzen im Alltag. Die Meditation wird zu einem täglichen Besuch bei sich selbst, zu einer ständigen Erfahrung des eigenen inneren Wesens, und sie führt zu einer stabilen inneren Ausrichtung und Beruhigung des vegetativen Nervensystems und des Stressstoffwechsels. Mit der Zeit eröffnet sich dann immer mehr die Sicht auf den eigenen unerschütterlichen Kern, der alle fühlenden Wesen miteinander verbindet.

*Dr. med. Reinhard Fabisiak, Salzgitter Bad, im Mai 2024*

## ***Ich sage Danke!***

Herzlichen Dank an die vielen Freundinnen und Freunde und Menschen, denen ich im Leben begegnet bin und die, ohne dass sie es ahnen konnten, eine nachdrückliche Erfahrung in mir hervorgerufen haben.

Erstmals still vor der Wand gesessen und meditiert habe ich vor Jahren in einem Kloster in Würzburg, später dann im Benediktushof Holzkirchen und in buddhistischen Gemeinschaften in Berlin wie Rigpa und Lotus Vihara und auf Reisen nach Indien und Indonesien.

Angeregt durch eine Yogalehrerausbildung in der Sivananda-Tradition 2010 in Reith/Tirol und einer Reise nach Ladakh 2013 erschien die erste Auflage einer „Meditation als Selbsterfahrung“ als Skript aus einem Kurs zur Meditation zunächst für den Yogaunterricht in Salzgitter.

Die eigene meditative Praxis litt in den Folgejahren an der Vielfalt von Aufgaben im ärztlichen Beruf, der Familie und dem neu erwachten Interesse an dem Unbewussten im Menschen. Die intensive Beschäftigung mit C.G. Jung gab schließlich den Anstoß für ein Studium im Lou-Andreas-Salome-Institut in Göttingen. Nach 3 Jahren mit hochinteressanten und inspirierenden Seminaren musste ich das Lehrinstitut verlassen, weil mein körperlicher Ansatz („ein Psychotherapeut fasst nicht an“) und meine spirituelle Sehnsucht nach der Suche hinter den Dingen unvereinbar mit einer psychotherapeutischen Tätigkeit nach den Psychotherapierichtlinien in Deutschland gewesen wäre. Ich bin dennoch den Lehrerinnen und Studierenden des Instituts sehr dankbar für eine Zeit intensiver intellektueller Auseinandersetzung mit dem Menschen in seiner Ganzheit.

Schließlich führte ich die von mir seit Jahren verfolgte Idee einer „Psychologischen Körperanalyse“ im Jahr 2022 mit der Veröffentlichung in der Mediengruppe Oberfranken, der ich dafür herzlich danke, zu Ende.

Als ich im Frühjahr 2023 wieder die vollständigen Buchrechte für die erste Auflage der „Meditation als Selbsterfahrung“ erhielt, entstand die Idee, den Text an die Gegenwart anzupassen. Zunächst erschien es mir unmöglich, meine klinischen Erfahrungen, das Wissen über soziale und individuelle Ursachen von Erkrankungen, des Stoffwechsels und Immunsystems mit deren unbewussten Einflüsse auf Körper und Geist zusammen mit den westlichen und östlichen Religionen und Philosophien aus Sicht einer Methode wie der Meditation abzubilden. Dabei half mir sehr, dass der

medizinisch-wissenschaftliche Teil schon mit der „Psychologischen Körperanalyse“ ausführlich dargestellt war. Den Fokus galt es deshalb auf die Grundlagen der Meditation in der persönlichen Körpererfahrung zu richten. Eine Pilgerreise nach Japan auf die Insel Shikoku und nach Kyoto im Oktober 2023 festigte meine Überzeugung, dass westliche und östliche Denkweisen und Traditionen miteinander verbunden sind. Ich danke meinen Mitreisenden für die vielen persönlichen Erfahrungen und Herrn Professor Michael von Brück für seine einzigartige spirituelle, philosophische und wissenschaftliche Begleitung in Seminaren, Übungen und konkreten Hinweisen in den Tempeln, Klöstern und Schreinen auf Shikoku und in Kyoto.

Die Einordnung und Erfahrung von „Leere“ und „Nichts“, dem Herz der Zen-Meditation, wäre mir ohne die Seminare und Diskussionen nicht möglich gewesen. Eine wichtige Erkenntnis bleibt: Es ist für niemanden einfach, der Illusion eigener Konzepte und Bewertungen zu entfliehen.

Ich danke meiner Frau Marleen Oonk-Fabisiak, die als Yogalehrerin, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin sachlich, kritisch und emotional immer wieder Einfluss auf Inhalte und Formulierungen des aktuellen Textes genommen hat und schließlich geduldig genug war, wiederkehrende Diskussionen auszuhalten, was auch nicht immer einfach gewesen sein mag.

In diesem Sinne rate ich auch den Leserinnen und Lesern, den Inhalt dosiert aufzunehmen, am besten langsam, mit „Stäbchen“ essen, oder wie es Iho, unsere Reiseleiterin in Japan, mit ihrer liebenswerten Bescheidenheit so schön ausdrückte, „weniger ist besser als zu viel“.

## ***Meditation – Ursprung und Sinn***

Meditation bedeutet Betrachten, Nachdenken und Überlegen von allem und über alles, was das wache Bewusstsein im gegenwärtigen Moment erfährt. Sie lädt dazu ein, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, aufmerksam anzuschauen und darüber nachzudenken. Gedanken, Sinnesempfindungen und Gefühle werden beobachtet, ohne sie zu bewerten. Der Zustand der meditativen Versenkung führt schließlich zum ruhigen Bewusstsein.

Schon vor mehr als 3000 Jahren finden sich konkrete Anweisungen zur Meditation in den alten indischen Veden. Dort wurden Atemtechniken, die Rezitation heiliger Worte und eine spirituelle Lebensausrichtung empfohlen. Die Menschen suchten besondere Kraftorte in der Natur auf oder zogen sich in Höhlen zurück, oft über längere Zeiträume. Als Einsiedler verließen sie ihre Familien und Freunde oder schlossen sich Glaubensgemeinschaften an, die eigene Rituale praktizierten, oft in klösterlichem Rahmen. Menschen mit besonderen Gaben, die für Eingebungen empfänglich waren, wurden zu Vermittlern des Wissens über das innere Wesen des Menschen. Aus ihren Berichten entstanden Legenden, Geschichten, Sagen und Mythen. Doch am liebsten erzählten die Menschen von ihrem eigenen Leben. Liebe und Leid, Freude und Kummer, Macht und Unterwerfung konnten unendlich miteinander kombiniert werden, Schicksale entstanden und vergingen in der äußeren materiellen Welt.

Um dem lebendigen Wesen in jedem Menschen gerecht zu werden, entwickelten die zahlreichen spirituellen Traditionen und Religionen Erklärungen, Rituale und ethische Vorgaben. Sie unterstützten die menschliche Sehnsucht nach einem sicheren Hafen für das Unvergängliche und Bleibende und lindern die Angst, diesen Ort auf dem eigenen Lebensweg nicht zu erreichen.

In der Praxis der Meditation wird ein ruhiger Platz zum Sitzen aufgesucht, auch wenn Liegen, Stehen und Gehen ebenso möglich sind. Die Freiheit, die Haltung zu wählen, in der am besten im Gewahrsein des gegenwärtigen Lebensmomentes verweilt werden kann, soll niemandem vorgeschrieben werden. Die Sitzhaltung ist am meisten geläufig und sollte angenehm und aufrecht sein. Anfangs wird die Konzentration auf eine körperliche Handlung, wie den Fluss des Atems oder den Punkt zwischen den Augenbrauen über der Nasenwurzel gerichtet. Der Körper, dessen Funktionen vertraut sind, unterstützt dabei. Das wache Bewusstsein ist sich des eigenen materiellen Körpers sehr wohl bewusst, denn seit der frühen Kindheit wurden seine Sinnesempfindungen

geschult und stellen sich auf die vielfältigen Aufgaben im Alltag ein. Sie sind für jeden Menschen einzigartig, sein Fingerabdruck und so drücken sich die Körperhaltung, Gestik und Mimik im Kontakt mit einem Partner oder Fremden ganz individuell aus. Die Stille des meditativen Verweilens und die Körperruhe können unvermittelt von der erfahrenen Lebenswelt unterbrochen werden. Spannungen zeigen unter anderem im Oberbauch ebenso wie als Nacken- oder Rückenschmerzen die Stoffwechselreaktion auf Stress an, die bislang nicht vermindert werden konnte.

**Merke: Der eigene Körper hört immer mit, denn solange wir einen Körper haben, gibt es keine körperlose Erfahrung!**

Die Durchblutung und die Spannung der Haut stehen in jedem Moment mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und den Informationen, die von den Sinnesorganen aufgenommen werden, in Verbindung. Die Nackenhaare stellen sich auf, das Gesicht wird blass oder errötet, es wird einem heiß oder kalt oder beides abwechselnd. Neben solcher lokalen Reaktion auf äußere Reize können diese vegetativen Körperzeichen aber auch ernst zu nehmende Signale und Alarmmeldungen für das wache Bewusstsein sein.

Ruhig und gelassen zu verweilen, ist zunächst das Ziel einer jeden Meditation. Sich Zeit zu nehmen und Raum zu geben, ist vielleicht die wichtigste Voraussetzung in der Neuzeit. Der eigene Körper ist dabei niemals der Gegner. Er ist auch nicht Konkurrent oder fremdgesteuert, weil er scheinbar sein eigenes Ding macht. Er spricht mit seiner Sprache, der Körpersprache. Sie verdeutlicht dem Anfänger in der Meditation gnadenlos, dass die guten Motive des eigenen Bewusstseins noch längst nicht mit den Körperzielen übereinstimmen. Und der Körper kann sich wehren, weil er das gelernt hat. Schon im Mutterleib nahm er an Kämpfen teil, als er in den Streit der Eltern, deren Wut, Kummer, Trauer, ihre Erfahrung von Verlusten oder ihren Erkrankungen einbezogen war. Demgegenüber konnten positive Einflüsse wie eine andauernde Verbindung zu den Eltern und ihre Liebe in den Hintergrund geraten. Alles oder nichts, leben oder sterben, galt vom ersten Lebensmoment an. Erst mit der Bewusstheit, lebendig und eigenständig zu sein, hörte der Körper auf, unter Stress „mit jeder Zelle zu schreien.“

Einfache Zeichen der Körpersprache sind unter anderem Muskelspannungen, Kribbeln der Beine, Hustenreiz, Darmbewegung mit Geräusch, taub werden eines Fußes. Sie kommen und gehen, wechseln die Körperseite und legen sich mitunter als Schmerz auf ein bereits bekanntes Handicap. Dann tut das Knie weh, der Nacken oder

die Schulter. Die Meldungen der Sinnesorgane, hier der Rezeptoren der Muskeln und Sehnen, sind auch Fake News. Irrtümlich wird ein Schmerzempfinden für eine Erkrankung gehalten. Da aber der Charakter der Empfindungen wie eine Fahne im Wind wechselt, besteht wahrscheinlich keine Gefahr.

Weiterhin ist manch eine unangenehme Empfindung gelassen zu ertragen, wie ein Fußschmerz nach 800 Höhenmetern auf den letzten Metern zur Alm. Eine andere Empfindung, die ebenfalls Schmerz genannt werden könnte, geht gar nicht auszuhalten! Sie verlangt sofort nach einem Eingreifen, etwa dem Ausstrecken des einen Beines, weil die Muskulatur krampft oder ein brennendes, bohrendes Empfinden den Oberschenkel hochkriecht. Beide Wahrnehmungen, die auszuhaltende und die nicht ausgehaltene, unterscheiden sich hauptsächlich im Grad der Verbindung zu den Gefühlen, die mit ihnen verknüpft sind.

**Merke: Körpersprache ist Gefühlssprache und Gefühle werden stets körperlich ausgedrückt. Lerne, deinem Körper zuzuhören, denn er lebt dein Leben.**

Der eigene Körper unterstütze die Selbsterfahrung im Alltag. Dazu ist nicht einmal die Stille der Meditation erforderlich, setzt aber die Fähigkeit voraus, sich aus einer Distanz wahrzunehmen.

Will das wache Bewusstsein die Fähigkeit erwerben, innezuhalten, nicht gleich zu handeln, sich Raum, Zeit und Übersicht verschaffen, sind neben der Wahrnehmung des eigenen Körpers auch die Sicht auf die eigenen Gedanken notwendig.

Und es geschieht noch etwas, was die enge Verbindung der Körperwahrnehmung zu Gedanken und Gefühlen nahezu beweist, ohne selbst Neurowissenschaftler sein zu müssen. Mit der wachen Betrachtung der eigenen Gedanken und Gefühlen treten nämlich die negativen Empfindungen des Körpers langsam zurück. Diese vielfältigen Zusammenhänge von Körper und wachem Geist werden in allen Kapiteln dieses Buches auf vielfältige Art und Weise aufgezeigt. Ohne ein Wissen über die Nachrichten des Körpers fehlt das Fundament für die Wahrnehmung der Gedanken und Gefühlswelt. Den Millionen gespeicherten Bildern, Worten und Gefühlen in einem Menschenleben steht nämlich ein Körper gegenüber, der überhaupt nicht weniger vielfältig ausgestaltet ist. Ohne seine Sprache ist auch das nicht zu verstehen, was die Wissenschaft Psyche nennt.

Um dieser Vielfalt der Funktionen nun auf die Spur zu kommen, wurden in der Kulturgeschichte der Menschheit schon viele Wege ausprobiert. Die Erfolgreichsten

haben sich über alle Zeiten gehalten. Dazu gehören formelhafte Gebete, berührende Texte in der Anleitung durch einen Lehrer, ein reales Bild oder eine bildhafte Vorstellung, eine Visualisierung. Sie werden zunächst in den Vordergrund gestellt, um, wie Öl auf dem Wasser, die Wogen von Unruhe und Störungen der Konzentration zu besänftigen.

Im Yoga zum Beispiel wird die Meditation oft mit dem bewussten Ansprechen eines Chakras und der Vorstellung von Licht und Farbe verbunden. Im Buddhismus, vornehmlich im Zen, ist die Klarheit hinter den Dingen das Ziel. Das Sitzen, ohne den Körper aktiv zu bewegen und dazu in der Stille, löst primär keine inneren Bilder aus und ist sogar gegenstandslos, wenn weitgehend auf bildhafte Vorstellungen verzichtet wird. Die christliche Meditation oder Kontemplation gehen auf die Mystiker, wie Meister Eckhart, zurück. Ihr „Eins werden mit Gott“ – „Unio Mystica“ – ist vergleichbar z. B. mit der Tradition des Bhakti Yoga in liebender Hingabe und Teilhabe an der Liebe der göttlichen Person. Mit ihr wird der absolute und deshalb auch weit entfernte Gott nahe und persönlich erlebt.

Diese individuelle Gotteserfahrung erfordert als eigenständiges Gotteswissen ohne Tradition, Bücher oder kirchliche Lehre grundsätzlich keinen Guru, Weisen, Lehrer oder Priester. Sie ist jedem Menschen möglich.

Alle Übungsformen der Meditation führen zur Einsicht in die eigenen Gefühle und Gedanken zum unbewussten (impliziten) Gedächtnisspeicher. Dort werden alle Erfahrungen des eigenen Daseins und das über Generationen gesammelte elterliche und kulturelle Erbe der Welt aufbewahrt. Nach C. G. Jung ist in ihm das „urtümliche Bild“ oder der „Archetypus“ sowie das „kollektive Unbewusste“ enthalten. Im Jainismus und Hinduismus ist es das Karma, die Tat oder Wirkungen, welche im vergangenen Leben und von Geburt an angesammelt wurden. Die Vorstellung von Karma enthält auch eine moralische Bewertung. Zwar ist der Mensch nicht für die Fehler oder guten Taten seiner Vorfahren verantwortlich, bekommt sie aber „aufs Brot geschmiert“, wenn es dem Schicksal so passt. Er wird deshalb angehalten, ein Leben nach den Gesetzen seiner Gesellschaftsordnung und denen der Religionen zu leben, um kein „schlechtes“ Karma anzuhäufen, was ihm selbst oder seinen Nachfahren dann „auf die Füße fallen“ könnte. Auf diese Weise unterwirft sich der Mensch allerdings sowohl den säkularen als auch den Religionen nahen Machtstrukturen in einer Gesellschaft, die die Deutungshoheit für sich beansprucht. George Orwell hat in seiner lesenswerten Fabel „Farm der Tiere“ oder „Animal Farm“ (1945) die Auswüchse vergleichbarer elitärer Aneignungen beschrieben.

Dem Naturwissenschaftler schließlich zählt in jeder Zelle des Körpers der genetische Code und seine Ausdrucksweisen (Epigenetik) infolge des Austausches mit den Umweltbedingungen.

Der Standpunkt der Einsicht und des Verstehens, des Fragens und Beobachtens ist waches Bewusstsein oder das Ich, welches beobachtet und handelt. Der innere Wissens- und Erfahrungsspeicher wird folgend als das Unbewusste und als eine Funktion des Selbst aufgefasst. Weitere Funktionen des Selbst als wichtiger Baustein der Persönlichkeit eines jeden Menschen werden im Verlauf des Buches noch näher diskutiert. Der Gedächtnisspeicher ist nicht einfach ein statischer Tresor, sondern wie in der Erwartung der Funktionen künstlicher Intelligenz aus sich selbst heraus wirksam und regt Handlungen an. Er wird als „nicht bewusst“ charakterisiert, weil er den willkürlichen Zugriff des wachen Bewusstseins nicht oder nur bedingt zulässt. Man kann nicht in sich horchen wollen, sondern dies gelingt erst, wenn ohne jegliche Absicht zugehört wird. Damit wird auch gleich ein wichtiges Prinzip erkannt: Die unbewussten Funktionen brechen mit allen Regeln, die sich in der materiellen Außenwelt als wirksam erwiesen haben. Zugriff und Veränderungen sind nicht durch noch so nachhaltige Befehle dessen, der ich bin, zu erreichen!

Der feine Unterschied zwischen Handeln und Nichthandeln, Tun oder Zulassen wird oft erst in der Meditation allmählich erfahren. Je mehr aktiv getan, gewollt und begehrt wird, desto verschlossener bleibt das Tor in die eigene innere Welt. Je stiller aber davor verweilt wird, desto mehr öffnet sich dieses innere Feld und dem Lauschenden gelingt die Einsicht.

In der Annahme vieler spiritueller Traditionen enthält das Unbewusste im Menschen auch den unzerstörbaren Kern des lebendigen Wesens, das Lebendige, Göttliche, worauf sich Religion beziehen kann. In der äußerlich orientierten westlichen Lebenswelt bemisst allerdings oft der Geldwert die Achtung vor den Dingen. Er macht auch nicht vor der grundsätzlich guten Absicht heiliger Rituale und Übungen halt.

Die fernöstliche und indische Philosophie hat das europäische Denken insbesondere im Hinblick auf das Verständnis des Unbewussten beeinflusst. Die Praxis der Meditation wird so hauptsächlich zu einer Innenschau, mit der grundlegenden Annahme, dass die einzelne Seele mit der ganzen Welt verknüpft sei. Diese östliche Sichtweise grundsätzlich verbundener Systeme widerspricht allerdings der westlichen Idee, die in der Wissenschaft nach immer kleineren Teilchen sucht, aus denen die Welt zusammengesetzt ist.

Die ersten Übersetzungen des Vedanta, einer bedeutenden philosophischen Schule in Indien, erreichten Europa im späten 17. Jahrhundert. Der Vedanta betont die Suche nach dem wahren Selbst und die Erkenntnis, dass das individuelle Selbst letztlich mit dem universellen Bewusstsein verbunden ist. Ein Konzept, das Arthur Schopenhauer besonders beeindruckte, war das Mantra „OM“ (auch als „AUM“ oder »OUM“ bekannt). OM wird als der Urklang des Universums angesehen und symbolisiert die Einheit von Körper, Funktionen des Geistes und der Seele. Schopenhauer fand in den Upanishaden, den altindischen philosophisch-religiösen Schriften, Anleitungen zur Versenkung in das eigene Innere durch das Singen des Mantras OM. Diese Praxis sollte helfen, die individuelle Sicht zu transzendieren und sich mit dem transzendentalen Bewusstsein zu vereinen.

Die Idee, dass OM den Beginn und das Ende der Reise symbolisiert, die von der Geburt bis zum Tod führt, deutet darauf hin, dass die indische Philosophie das Leben als einen Zyklus betrachtet, der durch verschiedene Inkarnationen führt. Das Singen von OM wird als ein Weg angesehen, um sich mit der universellen Wirklichkeit und der transzendentalen Dimension zu verbinden, die jenseits der individuellen Existenz liegt.

Die indische Philosophie umfasst allerdings eine große Vielzahl von Konzepten und Ansätzen und beschränkt sich nicht auf den Vedanta. Es gibt verschiedene Schulen des Denkens und unterschiedliche Wege zur Selbsterkenntnis und spirituellen Entwicklung. Die Beispiele aus dem Vedanta und die Praxis des Mantras OM dienen hier lediglich als Illustrationen für den Einfluss der indischen Philosophie auf das Verständnis des Unbewussten in Europa.

Der Yoga gelangte mit seinen Atem- und Körperübungen im 19. und mehr noch im 20. Jahrhundert vom Osten in den Westen der Welt. Die Körperhaltungen im Yoga, auch bekannt als Asanas, gelten als Vorbereitung für die Meditation. Sie helfen dabei, den Körper zu stärken und die Energie im Körper freizusetzen, um eine ruhige und konzentrierte Geisteshaltung zu erreichen. Yoga ist kein Sport, hat gymnastische Elemente, aber es geht niemals um ein Work-out, sondern vielmehr um das Work-in, die innere Mitte. Gelassenheit und der Verzicht darauf, etwas erlangen zu müssen, sind der Kompass. Gemeint ist hauptsächlich die Gier auf materiellen Reichtum, weit jenseits des Bedarfs. Der Yoga baut Brücken zwischen der Stille der Gedanken und Gefühle und den Bewegungen des Körpers. Yoga zielt nicht auf schnelle Ergebnisse ab. Jede Stufe entfaltet sich im Alltag. Es geht um bedingungsloses Zulassen, Fallenlassen, Vertrauen, Zuversicht, Sicherheit und Geborgenheit. Gleichzeitig gehören

auch Wettkampf, Mut, Dranbleiben und Ausdauer dazu, um die eigenen Grenzen zu überwinden und voranzukommen.

Der Ausdruck „kleiner Tod“ ist hier die Metapher für die Momente intensiver Glückseligkeit, sei es beim triebgesteuerten Sex oder bei anderen glücklichen Erfahrungen und besonderen Erfolgen. Glückseligkeit kann jederzeit im normalen Leben erfahrbaren werden. Sie liegt auch in einfachen Freuden wie einem guten Essen, einem Stück Kuchen oder einem Glas Rotwein am Abend. Ebenfalls kann sie in zwischenmenschlichen Beziehungen wie der Umarmung einer Freundin oder in dem liebevollen Blick einer Mutter auf ihr Baby gefunden werden. Die Erfüllung und Glückseligkeit sind nicht nur in meditativen Gipfelerfahrungen zu suchen, sondern im ganz normalen Leben in den kleinen Freuden und zwischenmenschlichen Beziehungen genauso zu finden.

Die Naturwissenschaft und gerade die psychologische Forschung nutzen Untersuchungen, die aus vielen einzelnen Testfragen, Reizen oder Übungen bestehen. Bei psychomotorischen Testverfahren für Kinder repräsentiert insbesondere der Sprung in einen bezeichneten Kreis besonders gut das Gesamtergebnis. Die Messmethode ist aber nur dann ein ausreichend sicheres Instrument, wenn alle Tests des Inventars standardisiert durchgeführt werden. Einzelne „herausgepickte Rosinen“ machen kein glaubhaftes Ergebnis. Diese Warnung ist an dieser Stelle notwendig, denn wenn die Meditation als Methode aus ihrem spirituellen Zusammenhang herausgelöst wird, ergibt sich möglicherweise einerseits für den Anwender keine ausgewogene Integration der Praxis, andererseits werden bestimmte Effekte vielleicht nicht richtig zugeordnet oder nutzbar gemacht.

Die moderne westliche Medizin beobachtet mit immer mehr Interesse den therapeutischen Effekt einer auf Achtsamkeit beruhenden Therapie. Achtsamkeit ist ein konzentriertes Bewusstsein, das darauf abzielt, vollständig im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und bewusstes Gewahrsein zu entwickeln. Die Aufmerksamkeit wird ohne Wertung der eigenen Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Umgebung zu einer persönlichen Erfahrung. Yoga und Meditation führen bei den Teilnehmern zu einer effizienteren Kommunikation zwischen verschiedenen Hirnarealen mit einer besseren Verarbeitung und Ordnung von Informationen. Mit dem Praktizieren eines mühelosen Verweilens im Gewahrsein können westliche Menschen den unruhigen Lebensalltag besser ertragen. Heilungsrituale, zu denen auch Yoga und Meditation gerechnet werden, können eine Selbstregulation und damit auch Selbstheilung bewirken. In der Stille der Meditation wird die stetige Verbindung zur äußeren Welt der

## Meditation und Psychosomatik – Ego, Ich und Selbst

Die Leserin begibt sich auf eine faszinierende Reise in ihr innerstes Wesen. Die Meditation dient als Schlüssel, der den Urgrund ihres Seins und die Art und Weise, wie ihr Körper ihr Leben lebt, offenbart.

Die Suche nach der eigenen Identität, die Frage „Wer bin ich?“, zieht sich wie ein roter Faden durch alle Kapitel.

Dabei werden existenzielle Fragen des Lebens, insbesondere im Umgang mit Krankheit, Alter und Vergänglichkeit, auf individuelle Weise beleuchtet.

Der Fokus liegt dabei auf den Ausdrucksformen des Körpers, mit denen Menschen ihr ganzes Leben lang ringen.

Das Buch bietet zahlreiche Beispiele aus dem Alltag, begleitet von praktischen Übungen und einem hilfreichen Regelwerk, um einen klaren Überblick zu schaffen. Dies führt zu mehr Verantwortung und Freiheit im eigenen Leben.

Durch die Integration von Gedanken, Gefühlen und ihren Auswirkungen auf Handlungen und Entscheidungen erhält alles wieder einen tieferen Sinn und eine Ordnung. Die Meditation wird in diesem Buch als Innenschau präsentiert, wobei klare Wegmarkierungen gesetzt werden.

Zusätzlich werden Antworten und Hilfestellungen zur eigenen Persönlichkeit in verschiedenen philosophischen Ansätzen vorgestellt, darunter die östliche Philosophie (insbesondere die Traditionelle chinesische Medizin und Ayurveda), die Tiefenpsychologie und die abendländische, christliche Kultur. Die praktische Umsetzung der Meditation führt schließlich zur tiefen Erfahrung des eigenen unerschütterlichen Wesenskerns.



Dr. med. Reinhard Fabisiak ist Facharzt für Orthopädie in Salzgitter Bad.

Als Yoga- und Meditationslehrer verknüpft er in seiner Praxis die Erkenntnisse der modernen wissenschaftlichen Medizin mit den Weisheiten der östlichen und abendländischen Traditionen.

Sein Ziel ist es, durch eine einzigartige Synthese von Wissen, Denkweisen und Ritualen persönliche Freiheit und Gelassenheit im Leben zu erreichen.

**BoD**



€ 15,00 [D] | € 15,50 [A]