

# Meditatives Üben als Selbsterkenntnis

Kulturübergreifende Betrachtungen  
Von Alexandra Tschom

In verschiedenen Kulturen haben sich unterschiedliche Wege von Meditation und innerer Erkenntnis entwickelt, wobei sich die damit einhergehenden Erfahrungsprozesse durchaus ähneln. Vor diesem Hintergrund verbindet Alexandra Tschom ihre Erfahrungen aus Qigong und Taijiquan mit den Erkenntnissen westlicher Mystik. Letztere betont ebenso wie die östlichen Lehren die Notwendigkeit, »sich selbst zu vergessen«, wobei jedoch von einer tieferen und vollkommeneren Ich-Struktur ausgegangen wird. Diese bietet eine Grundlage zu Selbsterkenntnis und Selbstreflexion. Die geduldige alltägliche Übung kann zu einer Reise zu neuen Aspekten der Persönlichkeit, zur Entdeckung tieferer Schichten des eigenen Ichs werden.

## ABSTRACT

### **Meditative practice as self-knowledge**

#### **Trans-cultural reflections**

#### **By Alexandra Tschom**

Different cultures have seen the development of various paths to meditation and inner knowledge. At the same time, the experiential processes associated with these methods are quite similar. Working from this perspective, Alexandra Tschom combines her experiences with Qigong and Taijiquan with the insights of Western mysticism. The latter, just like the Eastern teachings, emphasizes the need to »forget oneself«, although here a deeper and more complete sense of self is assumed. This provides a basis for self-knowledge and self-consideration. A patient, day-to-day practice can become a journey to new aspects of personality, to discovery of deeper levels of the self.

*»Von einem ägyptischen Mönch wird erzählt, dass er, von Versuchungen gequält, beschloss seine Zelle zu verlassen und an einen anderen Ort zu gehen. Als er seine Sandalen anlegte, sah er nicht weit entfernt einen anderen Mönch, der sich auch die Sandalen anzog. »Wer bist du?«, fragte er den Fremden. »Ich bin dein eigenes Ich«, lautete die Antwort, »solltest du etwa meinewegen von diesem Ort wegziehen, dann wisse, wohin auch immer du gehst, ich stets mit dir gehen werde.«*

zitiert nach Dorothe Sölle: *Mystik und Widerstand, Du stilles Geschrei*, S. 262

**W**enn mich heute jemand fragt, warum ich denn Taiji und Qigong praktiziere und mich in vielfältiger Weise damit beschäftige, kann ich darauf nur sagen, dass es für mich eine unglaublich gute Möglichkeit war und ist, mich als energetisches fühlendes Wesen erfahren, erleben und »denken« zu lernen. Dabei geht es mir immer um er- und gelebte Erfahrung. Erfahrung dessen, wer ich bin im Sinne dieses Qi, im Sinne meines/unseres Natur-Seins, unseres So-Seins als ganz einfache Naturwesen.

Nun bin ich – aus welchen Gründen auch immer – in der Praxis der alten Chinesen gelandet. Ich würde das eher als Zufall bezeichnen, wahrscheinlich sagt mir die sehr freie ansprechende Denkform der DaoistInnen ganz einfach zu beziehungsweise ist es für mich wichtig in meditativer Arbeit nicht in einen spezifischen religiösen Zusammenhang eingebunden zu sein. Ich würde Qigong und Taijiquan aber nicht betreiben, wenn sie »nur« der Beweglichkeit, der Vitalität, dem »Wohlfühlen und Entspannen« dienen würden. Mich auf ganz selbstverständliche Weise im Sinne dieses Qi erfahren und erleben zu lernen – einfach und unspektakulär – schärft meine Sinne, meine Sensibilität, meinen globalen Blick auf die Welt. Ich würde sogar so weit gehen und behaupten, die alte Arbeit mit Qi birgt die Möglichkeit einer Art Selbstethik, darum gefällt mir auch das – etwas geschwollene – Wort »Selbstkultivierung« der alten DaoistInnen so gut. Wahrscheinlich werden mir alle Praktizierenden zustimmen, dass diese Übungsprozesse die Weltsicht verändern und sich dadurch neue Chancen und Möglichkeiten ergeben.

Nun war mir immer klar, dass dies Auseinandersetzung auf vielen Ebenen bedeutet. Meditative Übungspraxis, ganz egal in welchem kulturellen Kontext, bedeutet immer ein Stück weit einzutauchen in tiefere Schichten unserer Bewusstseinsstrukturen. Und ganz gleichgültig welchem kulturellen Kontext jemand angehört, Erfahrungsprozesse werden – zumindest wenn es sich um ernstzunehmende Praxis handelt – immer auf ähnliche Weise ablaufen. Die Deutung des Erlebten kann je nach Kontext hinsichtlich der auftauchenden Bilder und Symbole natürlich völlig verschieden sein. Ein buddhistischer Mönch wird sein Erleben möglicherweise anders verstehen und deuten als ein Sufi-Derwisch oder ein chinesisch-daoistischer Praktiker. Wenn man als Prämisse setzt, dass sich die Persönlichkeitsstruktur durch meditative Praxis verändern und erweitern kann, so geht damit genauso selbstverständlich einher, dass eine psychische Auseinandersetzung sich quasi mit bedingt.

Nun bedarf diese Auseinandersetzung eben eines Selbst, eines Ichs, das sich da mit sich selbst konfrontiert. Das Wort »Selbst« ist in diesem Zusammenhang jedoch ein wenig problematisch. Der Subjektgedanke eines kritisch-analyisierenden Ichs, wie er sich in westlicher Philosophie- und Kulturgeschichte seit der Neuzeit entwickelt hat, ist zum Beispiel dem chinesischen Denken eher fremd. Sich



selbst zu vergessen, um sich dem Dao anzunähern, ist der Sehnsucht nach subjektiver Gewissheit eher entgegengesetzt.

Ohne subjektive Gewissheit in irgendeiner Form ist jedoch eine kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Übungs- und Erfahrungsprozess völlig unmöglich. Ich denke, genau dies ist der Punkt, an dem psychotherapeutische Lehrmeinungen oft östlich-energetische Arbeit beziehungsweise Meditation als Wege der Aufarbeitung emotionaler Problematik heftig anzweifeln. Und tatsächlich besteht meines Erachtens die Gefahr, jahrelang zu praktizieren und sich quasi in seinen neurotischen Projektionen zu sonnen beziehungsweise diese sogar noch zu »betonieren«, das heißt einer Aufarbeitung tief liegender Muster und Blockierungen aus dem Weg zu gehen und diese munter zu umschiffen.

## Westliche Mystik

*»Dass wir uns verlieren können in etwas, das nicht wir sind, ist die schönste Art das Ego zu entmachten und in diesem Sinne frei zu werden.«*

Dorothe Sölle

Um – von einer anderen Seite her – ein wenig Licht in dieses »Selbst-Problem« zu bringen,

Mystische Erfahrungen erfordern eine gewisse Selbst-Vergessenheit, wie diese verstanden wird, unterscheidet westliche und östliche Traditionen.

Fotos: Archiv A. Tschom



Regelmäßiges meditatives Praktizieren ermöglicht eine tiefe und zugleich nüchterne Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Prozessen.

lohnt sich ein Blick auf westliche Mystik. Dabei ist mir immer wichtig darauf hinzuweisen, dass ich keiner Religion angehöre und sich mein Blick auf kontemplative Praxiserfahrung durch die philosophische »Brille« vollzieht. Ich betrachte es einfach als unglaubliche Bereicherung, erlebter Erfahrung kluger Leute über Jahrhunderte hinweg rund um die Welt »zuzuhören«, den großen Erfahrungsschätzen der Literatur zu lauschen.

Spirituelle beziehungsweise meditative Praxis scheint der christlichen Tradition zwar ein wenig abhanden gekommen zu sein, trotzdem gibt es sie, die großen Lehrerinnen und Lehrer meditativer und kontemplativer Praxis wie Meister Eckehardt, Hildegard von Bingen, Katharina von Siena, Teresa von Avila, Johannes vom Kreuz und andere mehr. Auch in westlicher Mystik wird auf die Notwendigkeit dieser Selbst-Vergessenheit hingewiesen.

Hierbei geht man allerdings von der Möglichkeit einer tiefer liegenden beziehungsweise erweiterten oder vollkommeneren Ich-Struktur aus. Es wird von der Erfahrung der Einheit, der Aufhebung der Gegensätze, von Selbstaufgabe und Ich-Entgrenzung gesprochen, bei der aber gerade jenes Ich zu sich selbst zu kommen scheint. Hier wird in anderer sprachlicher Definition und Symbolik beschrieben,

## Meditatives Üben als Selbsterkenntnis

was man rund um die Welt als tiefe Meditations- und Kontemplationserfahrung kennt. Das heißt, im Meditationsprozess taucht nach und nach eine völlig neue Erfahrungsbasis auf, die, obwohl immer schon vorhanden, erst nach und nach erfühlt/erspürt werden muss. Teresa von Avila, eine christliche Mystikerin des 16. Jahrhunderts, schreibt, dass es sich bei meditativ-kontemplativer Praxis um eine sehr intensive, aber nüchterne Weise der Selbsterkenntnis handelt. Je weiter man ins Innere eindringt, desto ehrlicher wird der Blick auf sich selbst und damit auf all die Dinge, die man bisher für wichtig hielt. Nach und nach, so Teresa, ist der Praktizierende fähig, das eigene Leben mit allen Mängeln und Verstrickungen sehr nüchtern zu betrachten. Für Teresa ist die regelmäßige Praxis der Meditationsübung sicheres Mittel zum persönlichen Wachstum. Für »Qigong-Leute« ist vielleicht auch interessant, dass sie energetisch-leibliche Erfahrungen beschreibt, Gefühle der Durchflutung und Durchdringung, »einer überschäumenden Freude und Beseligung«.

*»Ob all dies geschieht, während man im Leib oder außerhalb von ihm weilt, kann ich nicht sagen; zumindest würde ich nicht beschwören, dass man im Leib weilt, aber auch nicht, dass der Leib ohne Seele ist.«*

Teresa von Avila in Ulrich Dobhan/Elisabeth Peeters (Hrsg.): Teresa von Avila, Wohnungen der inneren Burg, VI 5, S.8

Es ist ihr, als ob

*»Wasser vom Himmel in einen Fluss oder eine Quelle fällt, wo alles zu einem Wasser wird, so dass man es nicht wieder aufteilen oder voneinander trennen kann, was nun Flusswasser ist oder vom Himmel fiel; oder wie wenn ein kleines Rinnsal ins Meer fließt. Da gibt es keine Möglichkeit mehr, um sie zu trennen; oder wie wenn ein Raum zwei Fenster hätte, durch die ein starkes Licht einfällt; auch wenn es getrennt einfällt, wird doch alles zu einem Licht.«*

Ebenda, VII 2, 4

## Mit sich selbst vertraut sein

Saskia Wendel, eine zeitgenössische Philosophin und Theologin, bezeichnet den Boden (die Erfahrungsbasis) meditativen Erlebens als präsubjektive Persönlichkeitsstruktur, das heißt, als eine Art subjektiver Persönlichkeitsspur, welche unserem bewussten Selbstverständnis noch vorgestellt ist. Dieses Ur-Selbst ist gleichsam die Basis individueller Persönlichkeit. Meditative Praxis ist Einkehr in dieses ursprüngliche Mit-sich-selbst-ver-

traut-Sein, das dem bewussten Ich gleichsam vorausgeht. Erkenntnisse meditativer Erfahrungsprozesse haben dieses unbestimmte und dennoch unzweifelhafte Bewusstsein des eigenen Selbst zum Inhalt. Das heißt, Spuren dieses ureigenen Wissens über mich selbst können sich durch meditative Aufmerksamkeit nach und nach zeigen. Tägliche innere Praxis fördert ein Gewahrwerden dieser Ebene, öffnet einen Zugang zur eigenen präsubjektiven Struktur, zu einem uns selbst unvertrauten, jedoch völlig nackten Kennen unserer selbst und stellt somit eine wichtige Form der Selbsterfahrung dar. Dieses Bewusstsein des Ich-bin entzieht sich weitgehend der Ratio und oftmals auch der Sprache. Es ist eher eine intuitive Gewissheit und diese Erkenntnisarbeit in tiefen Schichten führt unzweifelhaft auch zur Veränderung auf allen Ebenen des Denkens und Fühlens, oder wie Teresa sagt: *»Schon gehen die Blüten auf, schon beginnen sie zu duften ... oft war ich auf diese Weise wie außer Sinnen und berauscht von dieser Liebe.«*

## Kritische Reflektion und intuitive Erkenntnis

Irgendwo in unserem Bewusstsein vollzieht sich jener subtile Wechsel in ein völlig anderes oder neues Fühlen-Können unserer selbst und unserer Umwelt. Tiefere Schichten übernehmen ein Tun, welches sich vorerst dem direkten Zugriff entzieht und ansatzweise das Tor öffnet zu vorerst einmal verwirrendem Erleben. Da wir kein Selbstverständnis von dieser Fähigkeit haben, wird das Gewahren dieser Ebene – Bewusstseinsverfahren der Entgrenzung, spontane Verselbständigung innerer energetischer Bewegung, plötzliche intuitive Erkenntnisse, das Sehen innerer Bilder und Ähnliches – oft als über-bewusst, über-natürlich gedeutet. All dies, wofür (noch) empirisch nachweisende Forschung als Selbstverständnis fehlt, wird gerne als außergewöhnliches Erleben interpretiert.

Aber zum einen ist das inzwischen schon ein bisschen langweilig und zum anderen wird meditative Bewusstseinsverfahren dabei als etwas Außergewöhnliches, Höheres, Besonderes, von »gewöhnlicher« Alltagserfahrung Abgegrenztes behandelt. Dies würde jedoch im Umkehrschluss heißen, sinnlich-alltägliche Erfahrung wäre banal, meditative Übung dagegen von Haus aus schon spirituell und geistig. Bleibt man aber bei der These, dass es sich bei innerer Übung um eine Art Ausbildung natürlicher, dem Bewusstsein imma-

nenter Fähigkeiten handelt, wird die Untersuchung dessen, was genau abläuft, nüchterner und fast schon ein bisschen »gewöhnlich«. Und es lohnt sich, dieses meditative Lernen auf ganz natürlichem oder auch er-nüchtern-dem Boden zu betrachten.

Das heißt, will man sich auf die Suche nach einem meditativen Selbst, wie immer dieses nun denn auch beschaffen sein könnte, begeben, so muss man sich von der absoluten Leistungsfähigkeit herkömmlicher Ratio sicher verabschieden, sollte sich aber einem kritisch reflektierenden und intuitiv erkennenden Bewusstsein auf keinen Fall entziehen, sondern ganz im Gegenteil ein solcherart erkennendes Selbst schulen.

## Geduldig in die Tiefe gehen

Für diese »Schulungen« sind Dabei-Bleiben, Warten-Können und Geduld die Zauberworte und der wohl übereinstimmende Rat auf dem Weg jeder Meditationsarbeit. Mit viel Geduld und unspektakulär-alltäglicher Übung wird sich ein neues, tieferes Wissen über sich selbst, ein frisches lebendiges Gespür für eigene energetische Beschaffenheit und Befindlichkeit zeigen, erst dann wird ein Funke an meditativer Erfahrung und Veränderung durchbrechen können.

Dies kann zu einer Reise zu gänzlich neuen, spannenden Aspekten der eigenen Persönlichkeit werden, zur Entdeckung tieferer Schichten des eigenen Ichs. Saskia Wendel spricht im Sinne westlicher Meditation und Mystik von Momenten des »Nach-und-Durchdenkens«, von Einkehr zu sich selbst und von der Beschäftigung mit existenziellen Fragen danach, wer ich bin und wie ich mich selbst und mein In-der-Welt-Sein gestalten will. Für Waltraud Herbstrith, Leiterin eines Karmelittinnen-Klosters, ist der Prozess meditativer Erfahrung tiefes Eindringen in ein Tiefenbewusstsein, das verwandelt und verändert. Es geht darum, das Loslassen von falscher Spannung zu üben, um in die richtige Distanz zu Dingen und Menschen zu kommen, denn:

*»Was wäre ... unser Alltag ohne Meditation? Ergliche einer abgeschnittenen Blume, die auch in bereitgestelltem Wasser nur noch eine kurze Lebensdauer hat. Was wäre die Zuneigung zwischen Mann und Frau?... Was wäre Freundschaft ohne Meditation? ... Was wäre Wissenschaft ohne Meditation? Ein bloß rationales Denken, abgeschnitten von der Tiefe des Bewusstseins, unfähig, den Menschen in eine größere Tiefe und Reife zu führen.«*

### Literatur :

**Ulrich Dobhan/Elisabeth Peeters (Hrsg.):**

»Teresa von Avila, Weg der Vollkommenheit«, Herder 2003

**und**

»Teresa von Avila, Wohnungen der inneren Burg«, Herder 2005

**Andrea Günther/Verena Wodtke-Werner (Hrsg.):**

»Frauen, Mystik und Politik. Beiträge aus Italien, Spanien und Deutschland«, Helmer 2000

**Andrea Günther:**

»Weltliebe. Gebürtigkeit, Geschlechterdifferenz und Metaphysik«, Helmer 2003

**Waltraud Herbstrith:**

»Teresa von Avila, Johannes vom Kreuz und Edith Stein«, Mathias Grünewald 1993 (3. Auflage)

**Ingeborg Nordmann/Antje Schrupp/Mechthild Janson (Hrsg.):**

»Weibliche Spiritualität und politische Praxis«, Göttert 2004

**Dorothe Sölle:**

»Mystik und Widerstand, Du stilles Geschrei«, Piper 2004 (7. Auflage)

**Christine Stölting:**

»Christliche Frauenmystik im Mittelalter – historisch-theologische Analyse«, Grünewald 2005

**Saskia Wendel:**

»Affektiv und inkarniert, Ansätze deutscher Mystik als subjekttheoretische Herausforderung«, Pustet 2002

**Teresa von Avila**, eine christliche Mystikerin des 16. Jahrhunderts, in einer Darstellung von Peter Paul Rubens. Über sie berichtet ein »gelehrter« Zeitgenosse: »Teresa ist ein unruhiges Frauenzimmer, sie streunt herum, ist ungehorsam und verstockt. Unter dem Schein der Frömmigkeit denkt sie sich falsche Lehren aus. Entgegen den Anordnungen des Konzils [von Trient] und ihrer Ordensoberen verletzt sie die Klausur. Sie doziert wie ein Theologieprofessor, obwohl der heilige Paulus sagt, dass die Frauen nicht lehren dürfen.« Nuntius Segá, päpstlicher Nuntius in Madrid, 1578, zitiert nach Waltraud Herbstrith: *Aufbruch nach innen*. Auf den Spuren Teresas von Avila, Verlag Neue Stadt 1996, S. 125



(Waltraud Herbstrith: Teresa von Avila, Johannes vom Kreuz und Edith Stein, S. 32)

Eine chinesische Antwort gibt uns Sun Bu Er: »... werde einfach leer und bleibe still, und das ist alles ..., denn:

*Zur Wurzel zurückkehren, das nennt man innere Stille; innere Stille heißt zum Leben zurückgehen.*«

zitiert nach: Thomas Cleary (Hrsg.): *Das Tao der weisen Frauen*, O. W. Barth Verlag 1993, S. 65

Man solle sich davor hüten, so Sun Bu Er, diese Künste zu ersticken und aus einer lebendigen Methode eine tote zu machen. Der innere Erkenntnisprozess, so Teresa von Avila, sollte nicht mit Strenge, sondern mit Sanftheit und Milde geschehen, denn die Seele brauche Freiraum für den Reifungsprozess. Man sollte sie in ihrer Entwicklung weder einengen noch bedrängen. Man weiß, wie schwierig es für AnfängerInnen ist, die Subtilität, aber auch die Einfachheit dieser Möglichkeiten zu begreifen. In östlichem und westlichem kontemplativen Wissen gibt es gesicherte Erfahrungswerte, was wahrhaftige, bekannte und notwendige Prozessphänomene sind. Dies zu wissen ist wichtig, um Meditationserleben und die damit einhergehenden Veränderungen von bloßer Einbildung, von Projektion oder von neurotisch gefärbten Erfahrungen abgrenzen zu können.

Dieser Prozess bedeutet Arbeit, Selbsterfahrung, Selbstreflexion und bedarf über so manche Strecken der Unterstützung, Begleitung und des Austauschs mit ÜbungskollegInnen, LehrerInnen, FreundInnen, TherapeutInnen, denn gern mischen sich Einbildung, intellektuelle Bewertung und muntere Projektion ins Meditationserleben. Wie Waltraud Herbstrith schreibt: »Die Tiefe des eigenen Inneren steht

dem Menschen aber nicht ohne weiteres zur Verfügung. Er muss eine Einübung vollziehen.« Sollte es sich jedoch um wahrhaftes »Weiterkommen« handeln, wird man dies ruhig und völlig unaufgeregt erkennen. Der Blick aufs eigene Innere wird ruhiger, Kontinuität stellt sich ein. Eigene Stärken, Schwächen und Verdrehtheiten können gelassener zur Kenntnis genommen werden. Inhalte verknoteter Qi-Struktur tauchen auf, um verarbeitet und losgelassen zu werden – nicht mehr, aber auch nicht weniger als das.

Das Tor ist nüchtern, der Weg prozesshaft, oft verwirrend und sprunghaft, dahinter verborgen sich in jedem Fall aber Genuss und tatsächlich ein kleines Universum an Wissen.

### »Ergebnisse«

Zu den »Ergebnissen« all dieser kulturübergreifenden Erfahrungsprozesse zählen wachsende Beziehungsfähigkeit, vermehrte Fähigkeit zu gemeinschaftlichem wertschätzendem Umgang, wachsende Kritikfähigkeit, stärkeres politisches Bewusstsein und mutigeres, selbstbestimmtes Auftreten. Emotionalität und Lebendigkeit im Sinne eines mutigen In-der-Welt-Seins bleiben nicht nur erhalten, sondern können auch authentischer gelebt werden. Meditative Praxis schafft Abstand, schafft Raum zu lebensweltlichen Bezügen, jedoch niemals Isolation und Distanz zu Welt und Wirklichkeiten. Dieses *mit sich selbst verbundene* Innehalten wiederum bringt Sensibilität für eigene Bedürfnisse und Notwendigkeiten. Eine heilsame Entschleunigung im Denken bedingt klarere und bewussteren Entscheidungen sowie wache Gelassenheit in Lösungsprozessen. All dies setzt natürlich eine reflexive Ebene voraus.

Reflexion bedeutet, dass ich mein *Tun* mit meinem ureigenen Selbst, mit meinem Dasein in der Welt in Beziehung setze, dass ich mein Wollen und Können liebevoll, aber auch kritisch unter die Lupe nehme, dass ich Erfahrungen und Veränderungen bemerke und prüfe. Persönlichkeitsentwicklung und Selbstverantwortlichkeit im Sinne eines heilsameren Umgangs mit sich selbst und seiner Umwelt sind Ziel dieser »Ausbildungen«. Gibt man der eigenen Persönlichkeit dabei viel Freiraum, so können Veränderungsprozesse im besten Sinne eines Sich-selbst-sein-Lassens unterstützt werden oder wie Teresa von Avila es ausdrückt: »... ich möchte, dass ihr nur dieses eine begreift ... was am meisten Liebe in euch weckt, das tut!«



**Alexandra Tschom** lebt in Linz und betreibt ein Ausbildungs- und Beratungsinstitut für Qigong, Taijiquan, therapeutisches Qigong und praktische Philosophie. Sie ist Autorin von »Die Kunst der Arbeit mit Qi. Therapeutisches Qi Gong«, Bacopa 2008 und »Die Kunst des Qi Gong und Tai Chi – Alte Wege neu beschreiten«, Theseus 2008.