

# Meditationskurs 1. Abend

Yoga-Studio, 8. Nov. 2013

## I. Wir sind, was wir sind:

### 1. durch unsere individuelle Persönlichkeitsstruktur



Ein Mensch nimmt guten Glaubens an,  
er hab das Äußerste getan.  
Doch leider Gotts versäumt er nun,  
Auch noch das Innerste zu tun.

*Eugen Roth*

Und **ICH'** lässt sich einteilen z.B. nach der:

#### a) Temperamentenlehre

sie ist ein antikes Persönlichkeitsmodell, das Menschen nach ihrer Grund-Wesensart kategorisiert in:

- **Sanguiniker** Blut (lat. sanguis) (heiter, aktiv)
- **Phlegmatiker** Schleim (gr. phlegma) (passiv, schwerfällig)
- **Melancholiker** Schwarze Gallenflüssigkeit (gr. mélaina cholé) (traurig, nachdenklich)
- **Choleriker** Gelbe Gallenflüssigkeit (gr. cholé) (reizbar und erregbar)

#### b) nach den vorherrschenden Emotionen

- Haßtyp
- Giertyp
- Verblendungstyp

#### c) nach Myers-Briggs

Der Myers-Briggs-Typindikator stellt eine Form der Persönlichkeitstypologie dar mit insgesamt 16 Typen.<sup>1</sup>

### 2. durch den familiären Hintergrund

z.B.: arm, reich, gebildet, ungebildet, Arbeiter, Angestellter, Beamter, Selbständiger, Adelliger, etc.

---

<sup>1</sup> Siehe Wikipedia: <http://de.wikipedia.org/wiki/Myers-Briggs-Typindikator>

### **3. weil wir aus der Tiefe der Menschheitsgeschichte geprägt sind:**

#### **Kollektive Unbewußte**

Jung übernahm zwar aus der Psychoanalyse die Begriffe Bewusstsein und Unbewusstes, differenzierte aber letzteres in ein persönliches Unbewusstes und das kollektive Unbewusste. Das kollektive Unbewusste postuliert Jung als Lagerstätte des psychischen Erbes der Menschheitsgeschichte, welches sich, ähnlich wie der biologische Körper, durch die Evolution hindurch entwickelt habe und von verschiedenen Erfahrungen geprägt worden sei. Alles, was irgendwann einmal von der individuellen Psyche eines Menschen ausgedrückt wurde, werde zu einem Bestandteil der psychischen Grundkonstitution eines Menschen – und ebenso auf einer kollektiven Ebene zu einem Bestandteil der ganzen Gattung und damit zu einem Bestandteil des kollektiven Unbewussten.

### **4. durch die Reibungsflächen, die Kulturen und Mitmenschen anbieten:**

#### **a) Kulturen:**

Ob wir aus einer christlichen, muslimischen, hinduistischen, buddhistischen, jüdischen, Nomaden etc. Tradition stammen hat sehr bedeutenden Einfluß.

#### **Welchen Einfluß haben die Nornen?**

(altnordisch Nornir) sind in der nordischen Mythologie Schicksalbestimmende Frauen, von denen einige von Göttern, andere von Zwergen oder Elfen abstammen sollen. Innerhalb der indogermanischen Religionen und Mythologien besteht eine Verwandtschaft mit den römischen Parzen und den griechischen Moiren.

#### **Die Nornen in der Edda**

Drei Schicksalsfrauen werden mit Namen genannt. Sie heißen:

**Urd** (das Gewordene), **Verdandi** (das Werdende) und **Skuld** (das Werdensollende),

d. h. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Sie lenken die Gesicke der Menschen und Götter.

Den Nornen vergleichbar sind in der römischen Mythologie die **Parzen**, bei den Griechen die **Moiren**.

Auf englisch heißen sie Weird-Sisters, vom germanischen wyrd: Schicksal.

#### **Am Anfang von *MACBETH (Zusammenfassung)*:**

„Hoch- und Landesverrat sind niedergeschlagen, die norwegischen Eindringlinge vertrieben, Schottland kann einem neuen Frieden entgegensehen. Aber auf dem Weg zu ihrem König Duncan begegnen den Feldherren Macbeth und Banquo drei Hexen (Nornen)... und ihre Prophezeiungen geben der Welt einen anderen Verlauf...“

Die Nornen wurden später in vielen Märchen wieder belebt. Während Urd und Verdandi freundliche Göttinnen sind, ist Skuld die unerbittliche und voll kalter Entschlossenheit. In den Märchen verkörpern Urd und Verdandi die guten Feen und Skuld die böse Hexe!

#### **Das beste Beispiel ist das Märchen von Dornröschen!**

Hier sind zwar aus den ‚Schicksalsschwestern‘ 12 geworden, aber auch hier sind alle nett und lieb, nur die Fee der Zukunft ist bösartig!

## b) Freunde/Freundinnen prägen uns

Das Zitat:

*„Sage mir, mit wem du umgehst, so sage ich dir wer du bist! Weiß ich, womit du dich beschäftigst, so weiß ich, was aus dir werden kann.“<sup>2</sup>*

ist eine treffende Zusammenfassung dafür.

## 5. durch die Auseinandersetzung mit maßgebenden Menschen:

Große Menschen haben schon etwas ‚mitgebracht‘ bei ihrer Geburt sich oft auch an großen Menschen gemessen/<sup>3</sup> ‚gerieben‘. Darüber hinaus haben sie sich über gesellschaftliche Konventionen hinweggesetzt und erlebten immer wieder große Lebenskrisen. z. B.:

- Nietzsche durch . . .
- Mozart durch . . .
- Wilhelm Busch durch . . .
- van Gogh durch . . .<sup>3</sup>

Autobiographien, Biographien und Werke maßgebender Menschen helfen uns eine klare Lebensrichtung zu finden.

## II. Was wollen wir in dem Kurs betrachten?

### Zwei GEGENPOLE: Liebe – Haß

Wir werden versuchen diese Pole teilweise zu entpolarisieren mit Hilfe einer Meditationsmethode: Metta oder Maitri-Bhavana

### Einige Aphorismen:

Die Liebe ist einäugig, aber Hass gänzlich blind.

*Berthold Auerbach*

Wenn du damit beginnst, dich denen aufzuopfern, die du liebst, wirst du damit enden, die zu hassen, denen du dich aufgeopfert hast.

*George Bernard Shaw*

Es ist besser, für das, was man ist, gehasst, als für das, was man nicht ist, geliebt zu werden.

*André Gide*

Wo Liebe wächst, gedeiht Leben - wo Hass aufkommt droht Untergang.

*Mahatma Gandhi*

Hass ist die Rache des Feiglings dafür, dass er eingeschüchtert ist.

*George Bernard Shaw*

---

<sup>2</sup> Aus: ‚*Wilhelm Meisters Wanderjahre II*‘

<sup>3</sup> Ich empfehle die Biographien und Werke dieser Menschen . . .

### **III. Metta**

(pali mettā; sanskrit maitrī ‚Freundschaft‘; engl. loving kindness) ist eines der 40 vom historischen Buddha Siddharta Gautama gelehrteten Meditationsobjekte.

Übersetzungen für metta sind: Freundlichkeit, aktives Interesse an Anderen, Liebe, Freundschaft, Sympathie. Metta wird häufig noch mit dem Terminus „liebende Güte“ oder „Allgüte“ übersetzt, da in den Augen mancher buddhistischer Autoren das Wort „Liebe“ zu stark mit Tendenzen des Habenwollens, also mit egoistischen Tendenzen behaftet ist.

Im Metta-Sutta, einer Lehrrede des Buddha, beschreibt dieser Metta als vergleichbar mit der Liebe einer Mutter zu ihrem Kind. Das Ziel ist hierbei, diese Haltung der liebenden Güte auf alle fühlenden Wesen auszuweiten.

Im Theravada-Buddhismus zählt Metta zu den „Zehn Transzendenten Tugenden“ (Pāramitā) und den „Vier Unermesslichen“ (brahmavihāra):

***Bedingungslose Freundlichkeit (mettā), mitfühlendes Gewahrsein, Freude, Gleichmut***

#### **Metta-Meditation**

In der Metta-Meditation wird eine freundlich-wohlwollende Haltung gegenüber allen fühlenden Wesen geübt.

### **IV. Forschung zur Metta-Meditation**

#### **1. Stanford University**

Eine kontrolliertes psychologisches Experiment an der Stanford University zeigte, dass selbst eine kurze Metta-Meditation von wenigen Minuten (bei in Metta-Meditation nicht geübten Personen) im Durchschnitt zu einem Gefühl größerer sozialer Verbundenheit mit und einer positiveren Einstellung gegenüber unbekanntem Personen führt.

#### **2. University of North Carolina**

Eine kontrollierte Studie von Barbara Fredrickson (University of North Carolina at Chapel Hill) und Kollegen bei 139 Mitarbeitern der Firma Compuware ergab, dass ein mehrwöchiger Kurs in Metta-Meditation zu einer Zunahme positiver Emotionen führte, die im weiteren Verlauf mit einer vermehrten Achtsamkeit, einem größeren Sinn erleben, positiveren Beziehungen zu anderen Personen und weniger körperlichen Beschwerden einhergingen. In Folge zeigten diese Personen sich zufriedener mit ihrem Leben und berichteten über weniger depressive Symptome.

#### **3. Johnson und Kollegen**

stellten 2009 in drei Fallberichten die Anwendung von Metta-Meditation bei schizophrenen Patienten mit Negativsymptomatik dar.<sup>4</sup> Eine nachfolgende Pilotstudie mit 18 schizophrenen Patienten zeigte eine Abnahme negativer Symptome und eine Zunahme positiver Emotionen und psychischem Wohlbefinden nach einem mehrwöchigen Training in Metta-Meditation.

---

<sup>4</sup> David P. Johnson, David L. Penn, Barbara L. Fredrickson, Piper S. Meyer, Ann M. Kring, Mary Brantley: 'Loving-kindness meditation to enhance recovery from negative symptoms of schizophrenia'. In: Journal of Clinical Psychology. 65, Nr. 5, 2009, S. 499–509