

Wenn Meditation nicht funktioniert

(Lesedauer ca. 5 Minuten)

In meinen zwanziger Jahren habe ich ein paar Jahre lang Kung Fu gemacht. Nach dem Training war manchmal noch Zeit, eine Weile zu meditieren. Wir saßen dann erschöpft und zufrieden im Kreis und gaben uns im Schneidersitz der Stille hin. Ich fand das immer sehr schön, auch wenn ich nicht wirklich still wurde, dazu war ich schon immer zu unruhig und nervös und es gingen mir zu viele Gedanken im Kopf herum.

Das ist bis vor einiger Zeit auch immer so geblieben, vor allem, wenn ich versucht habe, allein zu meditieren. Ein Mensch, den ich sehr schätze, hat mir vor vielen Jahren den Rat gegeben, jeden Tag 10 Minuten lang nichts zu denken. Ich habe unzählige Versuche unternommen, aber es hat nicht funktioniert. Nach spätestens einer Minute ging das Kopfkino wieder los und die Gedanken liefen munter umher und überschlugen sich – teilweise schlimmer als vor der Meditation, so dass ich jedes Mal schulterzuckend aufgab. Ich empfand es zudem als sehr lästig und störend, still zu sitzen, mich auf meinen Atem zu konzentrieren oder meinen Körper zu „scannen“.

Ich hörte mich immer wieder sagen – ich entspanne am besten in der Bewegung. Tatsächlich war ich nach einer strammen Joggingrunde entspannt und teilweise geradezu euphorisch (ich hatte mal gelesen, dass dies ein Effekt der Endorphin-Ausschüttung ist, deswegen mag ich sie sehr, diese Endorphine ☺) und auch, wenn dieser Zustand nie lange vorhielt, fühlte ich mich nach meinen „Läufchen“ viel besser als nach einer Meditation.

Vor ein paar Jahren stieß ich auf einen Artikel, in dem beschrieben wurde, warum traumatisierte Menschen nicht meditieren sollten und dass Meditation in schwereren Fällen sogar zu Retraumatisierung führen könnte. Ich tat das ab, weil ich doch nicht traumatisiert war! Warum sollte mir das schaden?

Heute weiß ich, dass ich zu der Gruppe Menschen gehörte, die zwar durch Meditation nicht retraumatisiert werden, die aber nicht in die Entspannung kommen können, die für eine gelingende Meditation Voraussetzung ist. Ich war – wie viele Menschen – der Meinung, dass man ja gerade durch Meditation in die Entspannung kommt! Dass es nicht funktioniert hat, schrieb ich einfach der Tatsache zu, dass ich etwas falsch machte bzw. einfach noch nicht genug geübt hatte.

Und natürlich ist ein entspannender Effekt bei bestimmten Formen der Meditation nicht von der Hand zu weisen. Der eigentliche Sinn und Zweck der Meditation aber – nämlich die Öffnung des Zentralkanals und Aktivierung des Pranaflusses ist bei traumatisierten Menschen biologisch schlichtweg nicht möglich.

Ein Trauma ist im Körper, genau gesagt im autonomen Nervensystem, gespeichert. Der Energiefluss ist damit an bestimmten Stellen des Körpers – je nachdem, wo sich die Blockade befindet – behindert. Solange das Trauma nicht gelöst ist, kann die Lebensenergie nicht ungehindert fließen.

Ein Trauma hat immer zur Folge, dass man sich im Körper gewissermaßen nicht wohl bzw. im schlimmsten Fall den Körper gar nicht mehr fühlt.

Bei gespeicherter Kampf-Flucht-Energie erzeugt der Körper massive Unruhe, die in der Stille – also gerade bei Meditation – besonders intensiv gefühlt wird. Es kann also passieren, dass man sich nach einer stillen Meditation noch aufgewühlter fühlt, als zuvor, so wie es bei mir oft der Fall war. Im günstigsten Fall findet dennoch eine gewisse Beruhigung statt, die aber in der Regel nicht lange vorhält. So meditieren viele Menschen jahrelang und sind sicher geübt und erfahren, aber der eigentliche Effekt stellt sich nicht ein. Sie hören oder lesen dann, dass sie einfach immer noch mehr üben müssten und dass „die Erleuchtung“ irgendwann einfach von selbst eintritt, aber das ist nicht so.

Ich habe einen sehr schönen Text von Osho über die Entspannung gefunden, den ich [hier](#) mit Dir teilen möchte.

In diesem Text sagt er sinngemäß – Erleuchtung ist totale Entspannung.

Wie ich schon im Artikel „Warum positiv denken alles noch schlimmer macht“ beschrieben habe, sind die Nervenverbindungen des Vagussystems, das den größten Teil des Parasympathikus ausmacht, zu 90 % vom Körper in Richtung Gehirn ausgelegt und nur 10 % vom Gehirn in Richtung Körper. Das Körpergefühl hat eine starke Wirkung auf unser Denken (bottom up), ein nicht traumatisierter Mensch ist in seiner vollen Energie und Kraft und hat demnach auch kraftvolle, positive Gedanken, die sein Handeln entsprechend beeinflussen. Umgekehrt ist es um ein Vielfaches schwerer, durch z. B. positives Denken (top down) eine Veränderung im Körper zu bewirken, auch wenn man uns das allerorts versucht, glauben zu machen.

Man muss also beim Körper anfangen, d. h. das Trauma im Körper auflösen, dann stellt sich auch Entspannung ein. Es gibt spezielle Körperübungen, z. B. TRE (Trauma Release Exercises), bei denen neurogenes Zittern ausgelöst wird, wodurch sich traumatische Zustände im Körper nach und nach lösen. Danach stellt sich eine angenehme Entspannung ein und ich kann diese Übungen nur wärmstens empfehlen.

Es wird so vieles empfohlen, das man tun kann, wie man denken soll, um sein Handeln – und damit sein Leben – entsprechend zu beeinflussen. All das kann nicht funktionieren, wenn die Basis dafür nicht vorhanden ist.

Ein traumatisierter Mensch KANN sein Denken einfach nicht so beeinflussen, dass sein Handeln in eine kraftvolle Lebensführung mündet. Das ist biologisch schlichtweg nicht möglich, da die Energieblockade im Körper dies verhindert. Es ist, als würde man einem Menschen mit einem gebrochenen Fuß gut zureden, dass er doch am Marathon teilnehmen kann, wenn er sich nur genügend anstrengt! Völlig absurd.

Zurück zur Meditation. Bei Unruhe (durch gespeicherte Kampf-Flucht-Energie) ist Meditation zwar nicht schädlich, aber auch nicht besonders wirkungsvoll. Man kann sie also durchführen, sie wird aber nicht den gewünschten Effekt haben.

Kommen wir aber nun zu den Menschen, bei denen Meditation tatsächlich retraumatisierend wirken kann, nämlich im Falle von Dissoziation.

Diese Menschen haben während des traumatischen Ereignisses regelrecht ihren Körper verlassen, um das schlimme Ereignis überhaupt überleben zu können, d. h. sie haben die Verbindung zu ihrem Körper verloren und fühlen ihn kaum noch oder gar nicht mehr. Die Verbindung zum Körper ist aber genau das, was wir brauchen, um Entspannung überhaupt erleben zu können.

Gleichzeitig wird bei der Meditation das „Auflösen“ im reinen Bewusstsein angestrebt, das frei von Körper und Geist existiert.

Dieser Zustand wird als der höchste und reinste Zustand und gleichsam ekstatisch beschrieben. bzw. Menschen, die ihn erlebt haben, sagen, dass man ihn eigentlich gar nicht beschreiben kann.

Leider ist genau dieses „Auflösen“, das nicht mehr Fühlen und die absolute Stille für dissoziierte Menschen kaum zu ertragen, da sie ja im Zustand des „nicht mehr Fühlens“ und gleichzeitig des nicht mehr handeln Könnens gefangen sind. Dieser Zustand kann in der

Meditation, in der es ja um die genannten transzendenten Zustände geht, bei diesen Menschen im schlimmsten Fall zu völliger Erstarrung führen. Menschen in Heilberufen sollten also gut prüfen, wem sie zur Meditation raten bzw. der Mensch selbst sollte dieses Wissen haben, damit er nicht in der Hoffnung des heilenden Effekts von Meditation in noch schlimmeres Leid fällt.

Der Vollständigkeit halber möchte ich noch erwähnen, dass manchmal gerade bei „unruhigen“ Menschen Meditation zusammen mit Menschen, mit denen man sich wohlfühlt, durchaus einen angenehmen Effekt haben kann. Deswegen hat es bei mir damals nach dem Training gut funktioniert. Zum einen war ich körperlich angenehm erschöpft und zum anderen waren andere Menschen da, mit denen ich mich wohl und sicher gefühlt habe.

Grundsätzlich funktioniert Meditation generell sehr gut mit anderen Menschen, da wir Menschen – wie alle Säugetiere – uns in der Nähe von anderen Menschen, mit denen wir uns wohl und sicher fühlen, am besten entspannen können.

Wenn Du weitere Informationen oder Unterstützung bei Heilung von Trauma brauchst, helfe ich Dir gerne weiter.

Du findest mich unter heiltraum.de

Von Herzen,

Martina