

Zwischen Meditation und Selbsterfahrung
Zeichnen mit geschlossenen Augen
Ein Experiment

Manfred Blohm

LESEPROBE



Zwischen Meditation und Selbsterfahrung

Zeichnen mit geschlossenen Augen

– Ein Experiment

Am Anfang werde ich meine Meditationserfahrungen beschreiben und die Frage erörtern, was in meinem Verständnis Meditation überhaupt ist.

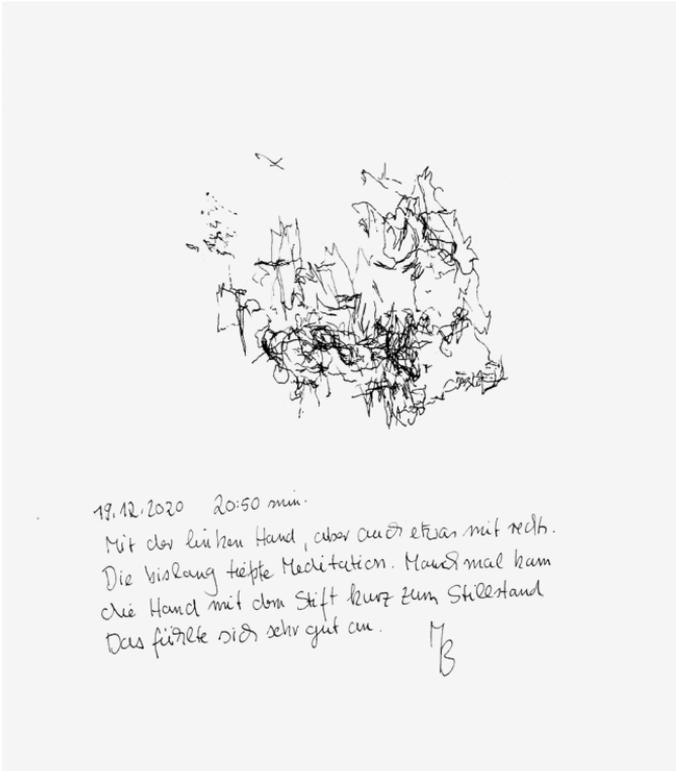
Es gibt sehr unterschiedliche Meditationspraktiken. Viele von ihnen werden in unserer Gesellschaft und in unserer Zeit medial gut vermarktet und viele Menschen verbinden damit die Erwartung ruhiger, entspannter, gesünder und glücklicher zu werden. Meditation fordert aber aus meiner Sicht vor allem Zeit und Geduld und Durchhaltevermögen.

Ich werde an verschiedenen Stellen und aus unterschiedlichen Perspektiven Fragen nach den Sinnkonstruktionen und Sinnwahrnehmungen von Meditation und dem, was beim Zeichnen entstanden ist, stellen. Dabei gehe ich von meinen eigenen Wahrnehmungen und Erfahrungen aus.

Ich stelle mir zudem bei meinem Experiment selbst die Frage, ob es nicht ein Widerspruch ist, mit geschlossenen Augen zu zeichnen und zugleich zu versuchen zu meditieren. Bei meinen ersten Versuchen konnte ich feststellen, dass das Zeichnen oder Skizzieren Ablenkungen bereit hielt. Ich zeichnete meistens nicht sehr langsam. Ich war im Gegenteil überrascht, mit welchen unterschiedlichen Dynamiken die jeweils tätige Hand sich bewegte. Ich versuchte die jeweiligen Geschwindigkeiten und Dynamiken nicht zu beeinflussen. Das heißt, ich ließ die jeweils zeichnende Hand einfach gewähren. Anfangs gab ich mir zwei Regeln, die eine, dass sich die beiden

Hände abwechseln sollten und die andere, dass die Hände beim Zeichnen in Berührung bleiben sollten. Letztere Regel gab ich rasch auf, weil die jeweils zeichnende Hand möglichst viel Freiraum haben sollte.

Anfangs war die Meditation dadurch gestört, dass ich meine Aufmerksamkeit auf die zeichnende Hand lenkte und mir vorzustellen versuchte, wie das, was dort entstand, wohl aussah. Dieses Abgelenktsein von der Meditation ließ nach und die eigenstän-



digen Bewegungen der jeweils zeichnenden Hand und meine Meditationen gingen zunehmend so etwas wie eine Beziehung ein. Das bedeutete auch, dass ich zunehmend ruhiger und zugleich konzentrierter wurde beim zeichnenden Meditieren.

Die Begriffe Gehirn, Geist und Ich/Selbst werden in diesem Text nicht immer exakt voneinander abgegrenzt verwendet. Wenn von Gehirn die Rede ist, so ist damit der Ort gemeint, an dem Gedanken und auch Emotionen entstehen und für mein Ich wahrnehmbar werden. Von Selbst ist die Rede, wenn ich (oder etwas von mir) mich selbst beobachte(t). Das Ich ist der Ort meines Selbstwusstseins, also der Ort, der all das reflektiert, was hier thematisiert wird.

Meditationserfahrungen

Seit mehr als vier Jahren meditiere ich nahezu täglich. Es ist eine Meditationsform, die ich erlernt und für mich in Teilaspekten abgewandelt habe, beziehungsweise die ich immer wieder weiter abwandle, um zu sehen, ob und inwiefern sie zu mir passt, wie sie sich anfühlt und welche Erfahrungen damit verbunden sind. Mir gelingt es nur temporär jemanden als Vorbild zu nehmen. Ich vermute, dass es für viele Menschen sinnvoll sein kann, einer bestimmten Schule zu folgen. Ebenso mag es sinnvoll sein, einem Meister oder einem Guru und einer bestimmten Form zu folgen. Mein Weg ist dies eher nicht.

Äußere Formen können aber durchaus hilfreich sein aus meiner Sicht. In Meditationsklostern beispielsweise gibt es in aller Regel feste Rituale, Gebete, Mantras, Zeiten und manchmal auch einheitliche

Kleidungen. Sie alle haben zum Teil lange Traditionen. Dass das für die dort Meditierenden eine gute, passende und hilfreiche Rahmung ist, davon gehe ich aus, kann dies aber nicht wirklich beurteilen. Ich war vor einigen Jahren einige Tage in einem Schweigekloster und fand meine Erfahrungen dort interessant, aber nicht so, dass ich sie hätte für mein Leben übernehmen wollen.

Ich erhielt anfangs im Rahmen der Transzendentalen Meditation eine Einführung eines dort Lehrenden, der meines Erachtens genau richtig für mich war, denn er akzeptierte, dass ich den Ritualen dort nicht folgen konnte, beziehungsweise es in vielen Bereichen nicht wollte.

Längere Zeit hatte ich – wie ich dies gelernt hatte – eine Meditations-App auf meinem Handy so eingestellt, dass sie nach 20 Minuten mit einem Gong endete. Dies ermöglichte mir in der relativen Zeitlosigkeit dieser 20 Minuten, in denen ich mit geschlossenen Augen meditierte, eine Rahmung. Nach 20 Minuten ertönte der Gong und ich ließ die Meditation langsam ausklingen. Mit Zeitlosigkeit meine ich, dass sich in der Meditation die Zeit gewissermaßen entzieht und als Koordinate sozusagen abhanden kommt. Das ist an sich nichts Ungewöhnliches, denn auch in unserem Alltagsleben und Alltagserleben kommt die Zeit gewissermaßen abhanden oder entzieht sich unserer Wahrnehmung, wenn wir beispielsweise mit einer Sache sehr intensiv beschäftigt sind. Mihaly Csikszentmihalyi beschreibt diesen Verlust des Zeitgefühls in seinem Buch über „Flow und Kreativität“: „Im allgemeinen vergißt man im *Flow* die Zeit, so dass

Stunden oft wie Minuten erscheinen. Oder es geschieht das Gegenteil..." (Csikzentmihalyi: 165) Marc Wittmann verbindet mit dem Gedanken des Flow „höchste Konzentration“. „Diese Konzentration auf eine Sache bedingt, dass die Zeit gar nicht beachtet wird; die Zeit verfliegt, als wäre sie gar nicht vorhanden.“ (Wittmann: 78) Hier sehe ich große Ähnlichkeiten zur Meditation.

Zeit gerät auf andere Weise in den Fokus unserer Aufmerksamkeit, wenn normale gewohnte Zeitrhythmen außer Kraft gesetzt sind, beispielsweise in der Langeweile, wenn nichts passiert und dieses Nicht-Passieren als fremd bestimmt erlebt wird oder zum Beispiel beim Warten beim Zahnarzt.

Robert Levine schreibt, dass für einen buddhistischen Meister „ein Moment ewig sein kann. Eine der grundlegenden Übungen des Zen-Buddhismus ist es, das Hier und Jetzt so vollkommen wahrzunehmen, dass die Zeit stillzustehen scheint.“ (Levine: 66) Das, was buddhistischen Meistern nach vielem Üben gelingt, entsteht im Alltag in Ansätzen vielleicht dort, wo Menschen im Flow handeln. Im Flow werden „Ablenkungen vom *Bewusstsein* ausgeschlossen. Ein (...) weiteres typisches Element ist, dass man ausschließlich auf Dinge achtet, die für das Hier und Jetzt relevant sind. ... *Flow* ist das Ergebnis einer intensiven Konzentration auf die Gegenwart, was die normalen Ängste und Sorgen des Alltags von uns abfallen lässt.“ (Csikzentmihalyi: 164) Hier stellt sich selbstverständlich die Frage, ob die Verwandtschaft oder Ähnlichkeit nicht vor allem auf einem einzelnen Aspekt der Meditation beruht, nämlich dem der Konzentration auf eine (sich unter Umständen deh-

nende) Gegenwart. Der Kontext des Flows bezieht sich eher auf das Handeln, die Meditation eher auf das konzentrierte Nicht-Handeln.

Gerade am Anfang des Meditierens rückt die Zeit ebenso in den Fokus der Aufmerksamkeit, weil man sich fragt, wie lange man noch meditieren muss und wie viel Zeit wohl schon vergangen ist. Das ist zumindest mir relativ lange so ergangen. Zu dieser Zeit schien mir die Zeit tatsächlich sehr langsam zu vergehen, denn es gab ja nichts, was meine Aufmerksamkeit fesselte. So verfiel ich manchmal ins Tagträumen. Es war natürlich keine meditative Dehnung der Zeit, sondern eher eine, die meine Aufmerksamkeit auf mich selbst lenkte und mir die Abwesenheit von alltäglichen Beschäftigungen und Ablenkungen ins Bewusstsein kommen ließ.

Nach etwa drei Jahren täglicher Meditation schaltete ich die Meditations-App aus und meditiere seitdem weiterhin mit geschlossenen Augen, ohne jedoch auf eine Zeitvorgabe zu achten. Offensichtlich hatte die vorher lange Zeit eingeübte Meditation mit dem Gong die Wirkung, dass sich meine Meditationen ohne Gong grob an diesem Zeitrahmen orientieren. Ich meditiere in aller Regel zwischen 18 und 38 Minuten täglich mit geschlossenen Augen. Etwas in mir weiß, wann es genug ist mit der Meditation, mein Bewusstsein weiß es nicht.

Als ich heute, da ich an diesem Text schrieb, im ICE saß, meditierte ich zu meiner eigenen Überraschung nur etwas mehr als 11 Minuten, die mir vorkamen wie 20 Minuten. Zunächst war ich enttäuscht, dass ich nicht länger ‚durchgehalten‘ hatte, aber andererseits kam es mir so vor, als sei dies eine sehr gute und tiefe Meditation gewesen.

Tagebuch-Eintragungen und Beispiele der Zeichnungen mit geschlossenen Augen

29.12.2020

Tagebucheintrag

Ich finde es interessant, dass ich beim Skizzieren die Dimensionen des Blattes überhaupt nicht einschätzen kann. Die senkrechten Linien oben und auch unten sind ein Versuch, die Ausdehnung des Blattes zu erkunden.

Interessant ist zudem, dass meine Hände ein jeweiliges Prinzip nicht durchhalten können – warum auch immer. Mit Prinzip meine ich beispielsweise, dass die Hände nicht durchgehend kleine Bewegungen die ganze Zeit durchführen können, in denen auf die Oberflächenstruktur des Papiers eingegangen wird. Führt die Hand den Stift langsam und mit einem gewissen Druck, so ist die Struktur des Papiers zu spüren und dieses wirkt sich auf die (kleinen) Bewegungen aus. Aber dieses Prinzip hält die jeweilige Hand ebenso wenig durch wie das Gegenteil: Lang gezogene Bewegungen, wie sie sich in dem Blatt oben zeigen.

Zudem fällt mir auf, dass die linke und die rechte Hand sich zunehmend angleichen. Seltsamerweise ist der Arm links beim Zeichnen mit der linken Hand verspannter als der rechte Arm, wenn ich mit rechts zeichne. Und das, obwohl ich Linkshänder bin (der allerdings mit rechts zu schreiben gelernt hat).



29.12.2020 13:00 min.

Mb

30.12.2020

Tagebucheintrag

Die heutigen Zeichnungsbewegungen der Hand waren aus meiner Sicht eine Mischung aus imaginären Schreibbewegungen und seismischen Ausschlägen.

Wenn ich mit geschlossenen Augen beginne zu zeichnen, dann weiß ich in der Regel nicht, welche Bewegung und mit welcher Intensität die beginnende Hand anfängt. Die ersten Bewegungen ergeben sich aus der allerersten Bewegung der Hand mit dem Stift auf dem Papier. Es kann sich daraus dann im Laufe der Zeit etwas ganz anderes entwickeln. Aus anfänglich kleinen suchenden Bewegungen können sich völlig andere, weit ausholende Bewegungen ergeben. Oder auch umgekehrt.

Heute behielt die jeweils zeichnende Hand die Ausgangsbewegung im Wesentlichen bei. Es entstand so etwas wie ein Hin und Her zwischen Bewegungen nach links und dann nach rechts und so weiter. Irgendwann merkte ich dann, dass die zeichnende Hand dieses Prinzip durchbrechen wollte und Bewegungen tendenziell eher von unten nach oben orientierte. Aber insgesamt hielt sich in der heutigen Skizze das anfängliche Prinzip.

Aufgefallen ist mir, dass ich dann, wenn ich mich von der Aufmerksamkeit für die Zeichenbewegung löste und kurz in einen anderen tieferen meditativen Zustand wechselte, dass die zeichnende Hand zarter und langsamer den Stift bewegte.



30.12.2020 22:10 min
rechts und links im Wechsel

MB