

---

# Zazen und mögliche Störungen der Gesundheit

Von Dr. Claus Brockbreder

Beim Zazen sitzen wir im Lotus oder Halblotus, die Gedanken und inneren Bilder und Erinnerungen lassen wir kommen und gehen, ohne ihnen zu folgen. Der Geist bleibt so offen und frei. Beides ist für die meisten Menschen ungewohnt - die Körperhaltung und die Nicht-Beschäftigung mit Gedanken. Daraus können insbesondere zu Beginn der Praxis körperliche oder seelische Schwierigkeiten entstehen. Diese können die weitere Praxis behindern, obwohl sie relativ einfach zu beseitigen sind, wenn man ihre Ursache versteht. Um diese Schwierigkeiten und ihre Beseitigung geht es in den folgenden Ausführungen, die sich insbesondere an Unterweisende im Dojo richten, die durch Fragen der Mitpraktizierenden damit konfrontiert werden. Diese Überlegungen sind entstanden aufgrund von Fragen an mich und aufgrund eigener Probleme: Migräne und Ischiasbeschwerden.

Es sollen zunächst die möglicherweise auftretenden Probleme gezeigt werden.

- A.) Körperliche Probleme
- B.) Seelische Probleme
- C.) Dann wird die Zazen-Haltung unter dem Aspekt der traditionellen chinesischen Medizin betrachtet.

Daraus ergeben sich Ansätze, diese Schwierigkeiten zu vermeiden.

## Zu A.) Körperliche Probleme

An körperlich störenden Phänomenen können auftreten:

- Schmerzen
- Missempfindungen und Lähmungserscheinungen
- Schwindel, Kopfschmerzen, dumpfes Gefühl im Kopf, Sehstörungen
- Kreislaufprobleme

## Schmerzen

Durch die Lotus- oder Halblotushaltung werden Hüft-, Knie- und Sprunggelenke auf ungewohnte Weise beansprucht. Dadurch entstehen oft Schmerzen in den Gelenken durch Reizung der Gelenkkapseln, Muskelansätze und Bänder. Bei den Kniegelenken entstehen durch Scherkräfte Drückerscheinungen auf die Menisci.

Durch eine vorbereitende Gymnastik, die die Beweglichkeit entsprechender Gelenke bessert, und/ oder durch ein anderes, ein höheres oder flacheres Sitzkissen kann den Schmerzen vorgebeugt werden. Ebenso können Rücken- und Ischiasschmerzen, die durch eine falsche Beckenneigung entstehen, durch Änderung der Kissenhöhe verhindert werden.

---

## Misempfindungen (Taubheitsgefühle und Kribbeln) oder Lähmungserscheinungen in den Beinen oder Händen

Auch diese sind Folgen der ungewohnten Haltung von Hüft-, Knie- und Sprunggelenk. Auch die Haltung der Hände vor den Unterbauch ist mit einer fixierten Drehung im Handgelenk verbunden. Dabei werden gelenknahe Nerven gedehnt oder gestaucht. Das hat wie beschrieben Misempfindungen zur Folge. Diese sind in der Regel nicht gefährlich und gehen meistens nach kurzer Zeit zurück, sie können aber auch schon einige Tage anhalten und dann die Menschen irritieren. So hat etwa eine Mitpraktizierende, die einige Tage eine Misempfindung an der Außenseite eines Fußes hatte, mit der Praxis aufgehört, weil sie Angst hatte, sich dadurch zu schädigen. Lediglich Menschen mit Vorschädigungen der Nerven z. B. durch langjährigen Alkoholmissbrauch oder Diabetes mellitus können möglicherweise längerfristige Probleme bekommen und sollten meines Erachtens kürzere Übungszeiten einrichten.

Lähmungserscheinungen in den Beinen nach dem Zazen werden durch Druck auf den Peronäusnerven durch das Wadenbeinköpfchen ausgelöst. Sie führen zu einem Fallfuß. Auch sie sind in der Regel ohne Bedeutung und verschwinden nach kurzer Zeit wieder, sollten aber dazu führen, sich beim Aufstehen aus dem Zazen Zeit zu nehmen. Sonst ist die Gefahr groß, dass man umgeknickt und stürzt.

## Schwindel, Kopfschmerzen, dumpfes Gefühl im Kopf, Sehstörungen

Um diese Phänomene zu verstehen und beseitigen zu können, muss die Zazen-Haltung und Atmung detaillierter betrachtet werden, insbesondere unter dem Gesichtspunkt der TCM (das wird weiter unter ausführlicher dargestellt). Hier nur so viel: im Zazen wird viel Qi, die Lebensenergie in der chinesischen Medizin, freigesetzt, die zum Kopf hochsteigt und dort die beschriebenen Phänomene auslöst. Es handelt sich dabei um Qi in den Yang-Meridianen. Man spürt sie als ein Gefühl von elektrischem Strom oder Kribbeln, das über den Rücken zieht. Zum Ausgleich bedarf es eines Gegengewichtes im Yin. Dieses entsteht durch die Atmung, bei der beim Ausatmen ein Druck auf die Eingeweide und das Hara ausgeübt wird. Das heißt, durch eine Verlängerung der Ausatmung kann ein Ansteigen des Yang-Qi zum Kopf mit den beschriebenen Phänomenen vermieden werden.

Dabei ist es wichtig, dass ein Druck auf die Eingeweide nicht senkrecht in Richtung Damm erfolgt (das führt nur, wie einige Mitpraktizierende berichteten, zu einem Reiz, den Darm zu entleeren) sondern nach vorn zum Hara, das etwa eine Hand breit unter dem Bauchnabel liegt. Des Weiteren können Schwindel und Kopfschmerzen dann entstehen, wenn die Nackenmuskulatur zu sehr angespannt wird. So hatte ich selbst zu Beginn meiner Zen-Praxis gelesen, dass eine starke Spannung am Hinterkopf aufgebaut werden müsse. Die Folge davon war eine regelmäßige Migräneattacke nach dem Zazen. Nachdem ich die Nackenspannung geändert hatte, hörten die Migräneattacken auf.

## Kreislaufprobleme

Beim Aufstehen nach dem Zazen kommt es immer wieder dazu, dass jemand kollabiert. Das kommt dadurch zustande, dass das Blut beim Aufstehen in die Beine sackt und es zu einer kurzfristigen Blutleere im Kopf kommt. Dies kann dadurch verhindert werden, dass man sich Zeit nimmt mit dem gebeugten Oberkörper sein Zafu zu kneten, so dass sich das Blut langsam im Körper verteilen kann, statt dass man sich schnell aufrichtet.

-----

Eine Frage, die immer wieder diskutiert wird, ist, ob es nicht durch langes Sitzen zu gefährlichen Thrombosen in den Unterschenkelvenen kommen kann. Ich habe bislang noch nicht von einem Fall von Thrombose beim Zazen gehört. Meines Erachtens ist dieses auch nicht zu erwarten, da die tiefe Atmung beim Zazen einen wechselnden Druck auf die Venen im Bauch und Beckenraum bewirkt, wodurch der Blutstrom auch in den Beinvenen in Bewegung bleibt. Kleine oberflächliche Hautvenen, insbesondere in den Kniekehlen, können sich allerdings durch Zazen erweitern; das ist dann aber eher ein kosmetisches Problem.

Zusammenfassend sehe ich keine körperlich gesundheitsgefährdende Wirkung von Zazen, wenn man die Gelenke langsam an die ungewohnte Sitzhaltung gewöhnt und Einschränkungen durch individuelle Erkrankungen z. B. Arthrosen und Nervenschädigungen durch Diabetes mellitus etc. berücksichtigt.

## Zu B.) Seelische Probleme

Die Befreiung vom Leiden ist der Sinn einer buddhistischen Praxis. Infolgedessen fühlen sich natürlich Menschen, die sehr stark leiden, zur buddhistischen Lehre und Praxis hingezogen, Menschen, die teilweise schwere psychische Probleme oder Krankheiten haben. Diese Störungen können die eigene Praxis oder die Praxis der anderen im Dojo stören, wenn sie sich irritieren lassen durch Phänomene, die während des Übens auftreten können.

Folgende Phänomene können auftreten:

- Halluzinationen
- Illusionen
- Änderung des Körpergefühls
- Ängste
- „Aufstand der Bilder der Vergangenheit“
- neurotischer Umgang mit Zen

Bevor ich mich damit im Einzelnen beschäftige, noch einige Gedanken zu der Frage, was psychische Gesundheit ist.

Es gibt keine klare Definition von psychischer Gesundheit. Das wichtigste Kriterium ist für mich die Fähigkeit zur Distanzierung. Was ich darunter verstehe, will ich in einem Beispiel zeigen:

Ein mir bekannter Mann hat eine schwere schizophrene Psychose. Er fühlt sich beeinflusst von aggressiven Stimmen, die er um sich herum hört. Er hört diese Stimmen immer, mal mehr, mal weniger intensiv. Wenn es ihm schlecht geht, ordnet er sie fiktiven Gestalten zu, die ihn bedrohen und er reagiert mit starken Ängsten; wenn es ihm gut geht, weiß er, dass es Halluzinationen sind und er kann damit leben.

Das ist es, was ich unter „distanzieren“ verstehe: die Dinge erkennen als das was sie sind, statt ihnen eine Bedeutung zu geben. Das ist genau die Haltung, mit der wir im Zazen Gedanken und innere Bilder kommen und gehen lassen, ohne ihnen eine Bedeutung zu geben oder ihnen zu folgen.

Nun zu den möglicherweise auftretenden Phänomenen.

---

## Halluzinationen

Es gibt eine Geschichte im Zen, nach der ein Schüler aufgeregt zu seinem Meister kam und berichtete, dass ihm ein goldener Buddha erschienen sei. Der Meister habe daraufhin geantwortet: „Das ist ja sehr interessant, aber hast du schon den Abwasch gemacht?“ Ich kenne jemanden, der, wenn er sich zum Zazen setzte, einen großen orangefarbenen Buddha im Raum sah. Er kümmerte sich nicht darum und nach einigen Tagen war der Buddha verschwunden.

## Illusionen

Darunter versteht man - zumindest in der deutschen psychiatrischen Terminologie - das Phänomen, dass der optische Wahrnehmungsapparat Gegenstände umdeutet. Zum Beispiel wird oft in der Dämmerung ein Baum als ein dort stehender Mensch gesehen. Es werden dann beim Zazen z. B. Strukturen der Wand, vor der man sitzt, als Figuren gesehen, die sich evtl. auch noch bewegen.

## Änderung des Körpergefühls

Es kann dazu kommen, dass sich eine Körperhälfte größer anfühlt als die andere oder dass ein Gefühl von Körperlosigkeit auftritt. Alle diese Phänomene sind harmlos und hören nach einiger Zeit auf. Wenn man ihnen allerdings eine Bedeutung gibt, können sie Unruhe oder Ängste auslösen. Dazu ein Beispiel:

Vor einigen Jahren gab es in der Deutschen Zeitung „Zeitmagazin“ einen Artikel über Zazen und die Gendronnière. Im folgenden Sommercamp waren darauf viele Anfänger aus Deutschland da. Ich kam mit zweien ins Gespräch. Wie sich herausstellte waren es Ärzte in der Ausbildung zum Psychiater. Sie verließen nach wenigen Tagen fast fluchtartig die Gendronnière, weil sie Angst hatten, schwer psychisch zu erkranken, da sie alle diese oben beschriebenen Phänomene erlebten, die sie sonst nur aus Berichten ihrer Patienten kannten.

Ein weiteres Beispiel:

Vor einigen Jahren wandte sich einmal eine junge Frau auf der Gendronnière an mich wegen Panikattacken im Dojo. Sie hatte große Angst, wieder zum Zazen ins Dojo zu gehen. Ausgelöst waren die Panikzustände dadurch, dass sie während des Zazen ein Gefühl von Körperlosigkeit erlebt hatte. Sie assoziierte damit den im Zen oft gebrauchten Ausdruck „Tod des Ego“. Diese Assoziation mit dem Begriff Tod lösten bei ihr die Ängste aus. Nachdem sie die Zusammenhänge verstanden hatte, konnte sie auch weiter praktizieren.

## Ängste

Ängste entstehen, wenn man, wie oben beschrieben, einem Phänomen eine Bedeutung gibt. Ein weiteres Beispiel:

Ein Mann, der wegen einer Angstkrankheit in psychotherapeutischer Behandlung gewesen war, hatte beim Zazen den Eindruck, der Boden beginne sich zu bewegen. Die aufkommenden Ängste konnte er beherrschen, weil er gelernt hatte, dem Phänomen keine Bedeutung zu geben, sondern sich weiter auf die Haltung und die Atmung zu konzentrieren.

---

## Erinnerungen und Bilder

Während des Zazen können Erinnerungen und Bilder massiv auftreten. „Aufstand der Bilder der Vergangenheit“ nannte das Phänomen mal jemand. Insbesondere bei Menschen mit Drogenerfahrung kommt das gehäuft vor. Auch hier gilt, dass dies letztlich keine Bedeutung hat, und man lässt Bilder und Erinnerungen vorbeiziehen. Manche Menschen sind allerdings psychisch so leicht irritierbar, z. B. bei einer schweren Schizophrenie, dass sie die Bilder als überschwemmend empfinden und zumindest über längere Phasen Zazen nicht aushalten können.

## Neurotischer Umgang mit Zen

Nicht wenige Menschen assoziieren mit Zen eine Aura des Geheimnisvollen und Übernatürlichen. So kommen manchmal Menschen zum Zazen, ich habe das zumindest mal erlebt, mit der Erwartung, die Praxis würde ihnen eine gewisse Omnipotenz und übernatürliche Kräfte verleihen, wie das z. B. von den Kung-Fu-Filmen suggeriert wird. Zudem bildet die hierarchische Struktur der Sangha eine Möglichkeit, seine Minderwertigkeitsgefühle zu kompensieren oder einer Idee von Samurai-Geist zu folgen. Dazu ein Beispiel:

Ein Bekannter von mir war am Zen interessiert. Ich hatte ihm erzählt, wie der Ablauf im Dojo ist. Als er beim zweiten Mal dort war, leitete ein Vertreter des Dojo-Leiters das Zazen und ließ statt 40 Minuten ca. 60 Minuten durchsitzen. Mein Bekannter war darüber so verärgert, dass er nie wieder ins Dojo ging.

Natürlich ist es in Ordnung, 60 Minuten Zazen zu machen, wenn es abgesprochen wurde oder Ausdruck der spontanen Intuition eines Zen-Meisters ist. Ansonsten liegt doch das Gefühl nahe, dass sich jemand dabei etwas anmaßt, was ihm nicht zusteht. Menschen, die auf eine neurotische Art und Weise das Zazen missbrauchen, schaden zumindest sich selbst in der Regel nicht, können aber erhebliche Konflikte in der Sangha auslösen. Um das zu verhindern, ist es notwendig, sich an vorgegebene Strukturen und Absprachen zu halten und sich seine eigenen Motive bewusst zu machen.

Zusammengefasst können auch Menschen mit schweren psychischen Problemen Zazen praktizieren, wenn sie fähig sind, sich von den beschriebenen Phänomenen, die beim Zazen auftreten können, zu distanzieren und wenn sie fähig sind, sich harmonisch in das Leben der Sangha einzufügen.

## Zu C.) Die Zazen-Haltung unter dem Aspekt der TCM

(TCM = Traditionelle chinesische Medizin)

Bei der Einführung in das Zazen wird oft gefragt, warum man denn Zazen in dieser für den westlichen Menschen schwer einzunehmenden Haltung üben soll. Als Antwort wird dann meistens gesagt, dass es energetische Gründe habe, ohne dass dies weiter konkretisiert wird.

Aus der Sicht der Meridianlehre der TCM ist gut zu verstehen, warum die Übung im Lotus- oder Halblotussitz energetisch vorteilhaft ist. Das soll im Folgenden dargestellt werden.

Für die Zazen-Haltung ist es wichtig, dass die Basis des Sitzens korrekt ist, das bedeutet, dass der Druck des Körpers während des Sitzens auf drei Punkten ruht: dem Perineum und beiden

-----

Knien. Diese drei Punkte korrespondieren mit den Akupunkturpunkten KG1 und Ma36 (siehe Abbildung unten). Damit der Rücken sich aufrichten kann, ist eine leichte Drehung des Beckens um das Kreuzdammbeingelenk korrespondierend mit dem Punkt BI28 notwendig. Dann ist es natürlicherweise möglich so zu sitzen „als ob der Anus die Sonne sehen möchte“.

Wenn die Neigung des Beckens aus dem lumbosakralen Gelenk erfolgt - wie es oft in Büchern geschrieben wird -, muss man ins Hohlkreuz gehen, um aufrecht sitzen zu können. Dadurch entsteht eine erhebliche Spannung im ganzen Rücken.

Wenn die Basis des Sitzens gut ist, kann die Wirbelsäule auf natürliche Weise gestreckt werden mit einer leichten Spannung im oberen Teil der lumbalen Wirbelsäule entsprechend den Akupunkturpunkten LG4 und BI23. Der Nacken wird von LG14 leicht nach oben gestreckt, dann kann das Kinn natürlicherweise eingezogen werden, der Rachen öffnet sich, so dass der Speichel einfach abfließen kann und die Augen können ohne Anstrengung halb geschlossen gehalten werden.

Beim Kinhin entspricht die Haltung des Rückens der beim Zazen. Die Basis des Stehens ist dann der Fußpunkt Ni1. Der Druck der Hände sollte dann nicht in die Magengrube ausgeübt werden, sondern etwas höher auf das Xiphoid, den Schwertfortsatz des Brustbeins. Dann wird vom inneren Teil des Brustbeins der Akupunkturpunkt KG17 aktiviert, die Brust kann sich öffnen und man kann tief atmen.

Wie oben kurz erwähnt, wird beim Zazen über die Rückenmeridiane viel Yang-Energie zum Kopf geleitet. Dieses kann zu Kopfschmerzen und den oben erwähnten Symptomen führen. Um ein Gegengewicht im Yin zu erzeugen, ist es notwendig, beim Ausatmen einen Druck der Eingeweide auf das Hara zu richten entsprechend dem Akupunkturpunkt KG6. Dieser Punkt wird auch gedrückt durch die Handkanten beim Zazen.

Es wären sicherlich noch mehr Akupunkturpunkte zu erwähnen, das würde aber nur verwirrend wirken.

Wenn man sich auf diese wenigen Punkte konzentriert, wird nach meiner Erfahrung die Haltung sehr energiereich und stabil, so dass es leicht ist, längere Zeit ohne wesentliche Schmerzen zu sitzen. Der Geist kann so ruhig und weit werden.

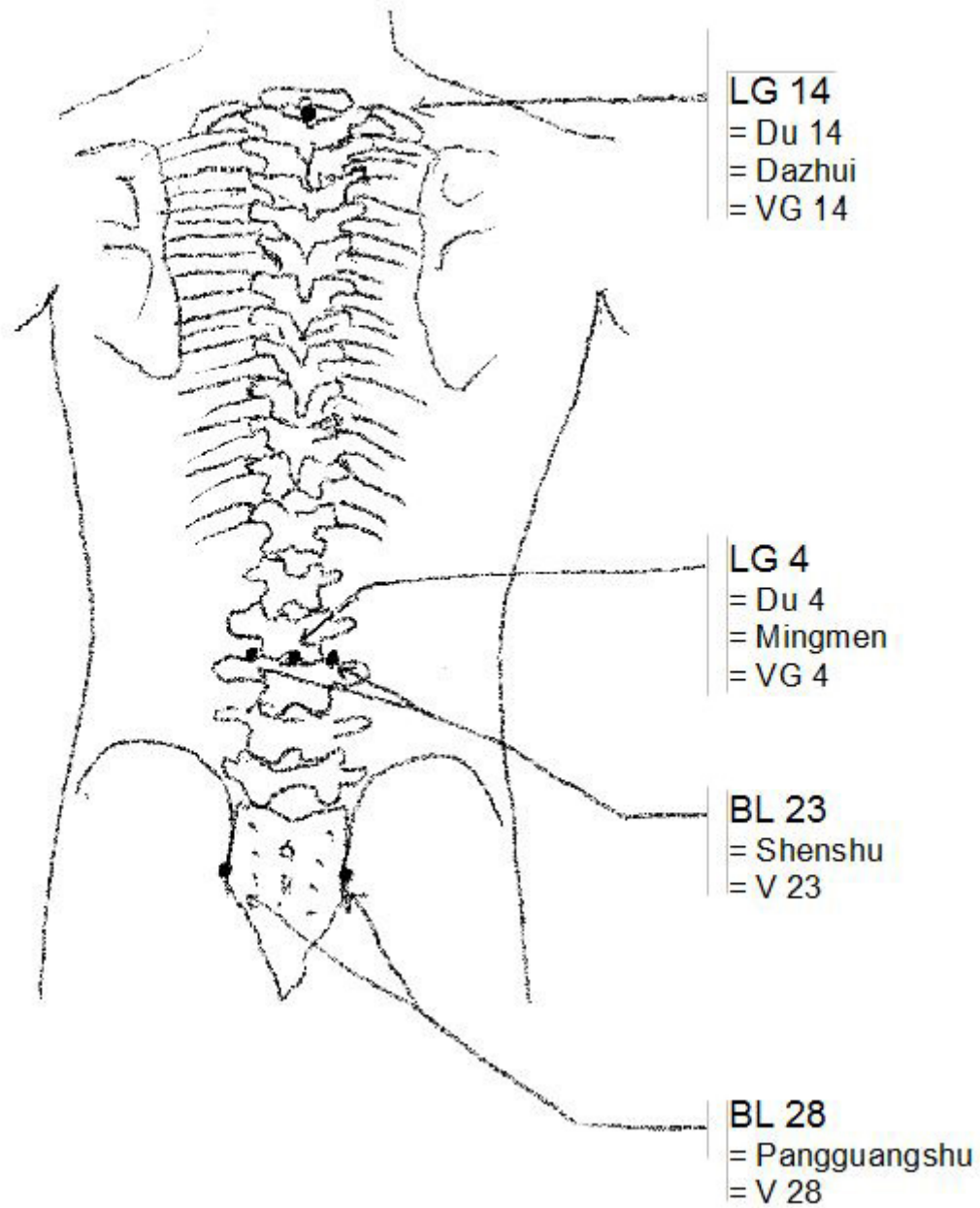
Zusammenfassend kann man sagen, dass Zazen gesundheitlich vollkommen unbedenklich ist, wenn man sich an die sehr einfachen und klaren Anweisungen hält:

- sich immer wieder auf Haltung und Atmung zu konzentrieren unter Berücksichtigung eigener gesundheitlicher Einschränkungen. Dabei ist nach meiner Erfahrung die Konzentration auf die beschriebenen Akupunkturpunkte sehr hilfreich.
- Gedanken, Bilder und Emotionen vorbeiziehen lassen ohne ihnen eine Bedeutung zu geben.
- „nichts erwarten, nichts anstreben, an nichts anhaften“ (Dogen), d. h. Zazen mit dem *Mushotoku*-Geist praktizieren.

Dann wird Zazen von einer Qigong-Übung zum Ausdruck einer religiösen Haltung.

**Abbildung 1**

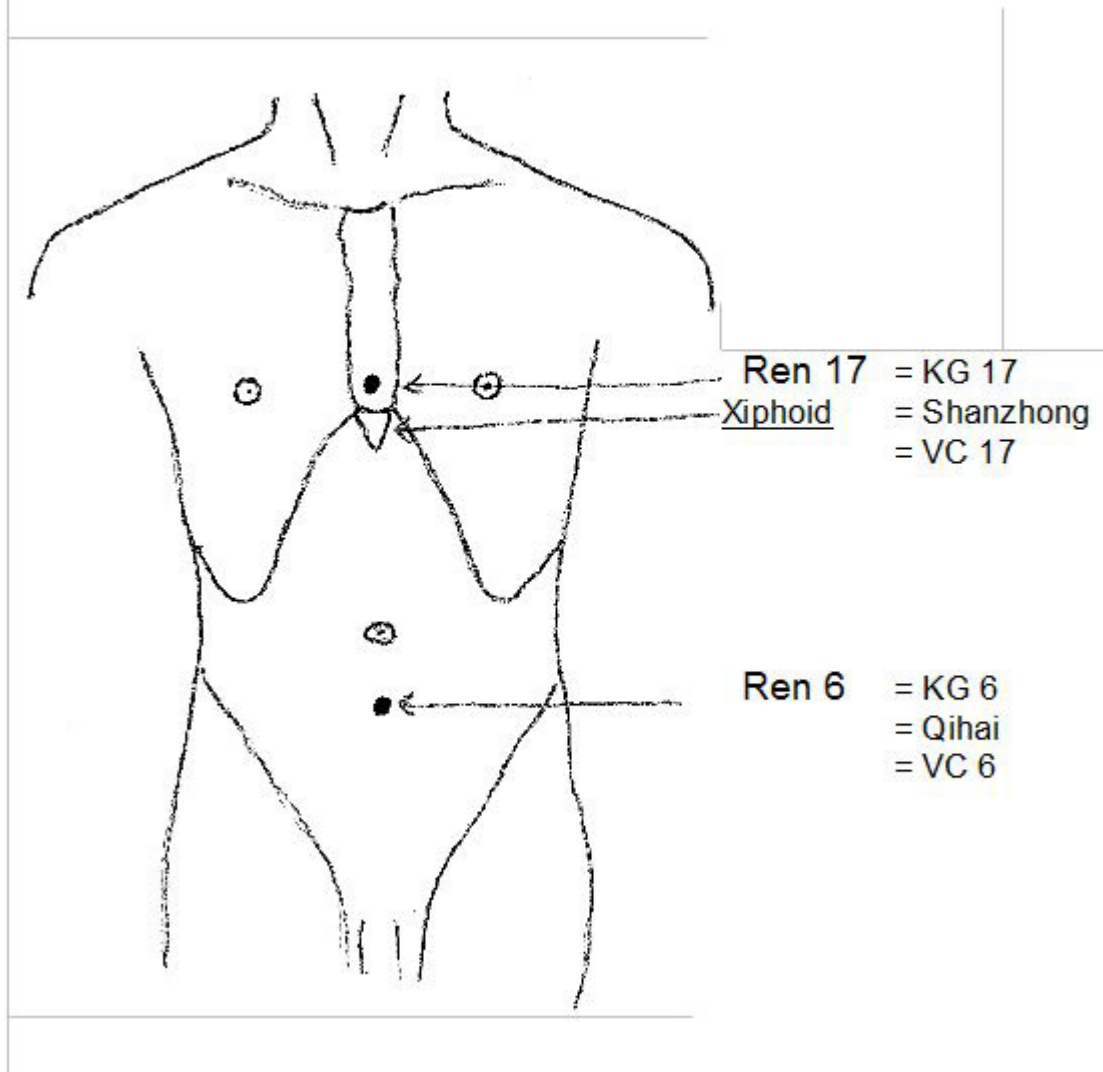
**Figure 1**





## Abbildung 2

Figure 2





### Abbildung 3

Figure 3

