

Meditation im Stehen – Achtsame Übung für Körper und Geist

Warum Meditation nicht nur im Sitzen funktioniert.
Entdecke die stehende Übung – Klarheit, Energie und Präsenz im Alltag.

Ali-Reza Djassemi Msc Clinical Psychology
Niebüll, 12.10.2025

Wie jetzt – meditieren kann ich auch im Stehen?

keywords: Meditation im Stehen, Zhan Zhuang, Stehende Meditation, Achtsamkeit im Alltag, Körper-Geist-Verbindung, Übungspraxis, Innere Ruhe, Haltung und Bewusstsein, Meditation und Körperhaltung, Achtsames Stehen, Meditation lernen, Energiearbeit, Geistige Klarheit, Bewusste Bewegung, Meditation für Anfänger

„Stühle und Tische wären die größten Meditationsmeister, wenn meditieren still sitzen bedeutete.“

Mittlerweile hat sich die Übung – Meditation – weit verbreitet. Im weiteren Verlauf werde ich nur noch den Begriff *Übung* anstelle von *Meditation* verwenden, um deutlich zu machen, dass dieser Begriff genau das ausdrückt, worum es geht.

Jeder kennt jemanden, der sie praktiziert, sie schon einmal ausprobiert hat oder zumindest darüber nachgedacht hat. Es gibt Meister, Gurus, Autoritäten, Laien, Mönche, Hobbyisten, Therapeuten, Hippies, Linke und andere merkwürdige Menschen – vielleicht auch solche, die einen nur verschaukeln wollen.

Missverständnisse rund um die Übung

So weit dieses Feld auch ist, so viele Fehlinformationen, Irrglauben und Verwirrungen gibt es. Von utopisch über spirituell, religiös, esoterisch, materialistisch, klinisch oder therapeutisch bis hin zu sportlich motiviert – die Varianz ist groß, die Irritation ebenfalls.

Eine hartnäckig sich haltende und immer wieder reproduzierte Unwahrheit ist, dass die Übung nur im Sitzen richtig ausgeführt werden könne. Alles andere sei etwas anderes. Ist das so?

Die Wahrheit ist, dass unterschiedliche Schulen und Richtungen verschiedene Wege der Übung bevorzugen. Die jeweils geübte Methode hat sich im entsprechenden Kontext als richtig erwiesen.

Vom Kontext zur richtigen Haltung

Ein Zimmermann braucht ein gutes Gleichgewicht und Kraft, darf dabei aber selbst nicht zu viel Gewicht auf die Waage bringen und sollte angstfrei in der Höhe sein, richtig?

Würde es dem angehenden Handwerker nützen, immer nur auf festem Grund zu sitzen, täglich unzählige Mahlzeiten zu verschlingen, sich nicht zu bewegen und Angst vor der Höhe zu haben?

Du kennst kontextrelevantes Übungsverhalten aus deiner Kindheit, oder? Was war in deinem Elternhaus richtig und wichtig? Welche Einstellungen, Glaubenssätze und Weisen des Verhaltens, Denkens und Fühlens hast du „übernommen“? Was gab es donnerstags zu essen? *Erlern* ist dabei der treffendere Ausdruck, da es sich um sozial erlernte Muster handelt.

„Du wirst immer mehr wie dein Vater/deine Mutter!“ – kennst du so einen Satz? So einen Gedanken?

Kontextrelevanz und kulturelle Unterschiede

Der Kontext beinhaltet viele Parameter – alle Möglichkeiten im menschlichen Feld. Eine Kultur, in der das Sitzen auf dem Boden zum Alltag gehört, weil sie nomadisch geprägt ist und sich auf ein Minimum an materiellem Besitz beschränkt, verzichtet auf schwere Möbel, um beweglich zu bleiben. Dort wird geübt, auf einem Kissen oder gar ohne Kissen auf dem nackten Boden zu sitzen.

Ein nomadisches, also in Bewegung befindliches Leben, wird in Ruhephasen eine sitzende Position der stehenden vorziehen, um die Beine zu entlasten, Energie zu sparen und dennoch wach und klar für den sozialen Austausch zu bleiben.

Gelegentlich ist es auch möglich, dass gesellschaftlicher Dialog im Liegen stattfindet – vielleicht dann, wenn der Geist hellwach, der Körper aber erschöpft ist.
Es gibt unzählige weitere Szenarien, die verdeutlichen, warum der Kontext entscheidend für die Methode der Übung ist.

Die äußere und die innere Form

An dieser Stelle sei angemerkt, dass ich nur die **äußere Form** der Übung und nicht ihre **inhaltliche Ebene** beleuchte. Ein Diskurs über die unterschiedlichen Inhalte der Übung wäre für sich genommen eine unendlich wertvolle und weite Angelegenheit. Dennoch kann auch hier kurz gesagt werden, dass der Inhalt der Übung einem Kontext unterliegt – frei nach dem Motto von Master Lo Man Kam, übertragen durch Meister Andreas Zerndt:

„Why train if no use?“ – Wieso übst du, wenn du es nicht brauchst?

So gesehen kann die Übung im Stehen, im Gehen oder auch im Liegen geschehen. Das Verweilen in einer oder mehreren Haltungen, das langsame, fließende Bewegen durch Haltungen in andere Positionen kann die äußere Form der Übung darstellen. Diese kann wiederum von der inneren Haltung und der körperlichen Struktur beeinflusst werden.

Und der Einfluss der äußeren Struktur kann umgekehrt die innere Haltung beeinflussen – frei nach Frank Marquardt.

Wechselwirkungen von Körper und Geist

Sicherlich kann eine Übung darin bestehen, die gegenseitigen Einflüsse und Abhängigkeiten aufzulösen, sodass Äußeres und Inneres unabhängig voneinander geschehen können.

Ob dies eine fortgeschrittene Übung darstellt oder einfach nur eine Übung für sich, vermag ich an dieser Stelle nicht zu beurteilen. Der eine sagt so, der andere anders. Der eine würde anführen, dass zunächst die Erfahrung des einen notwendig sei – ein Geschmack, um das andere zu verstehen. Der andere würde anmerken, dass es direkt geübt werden könne. Kontextrelevanz? Vielleicht!

Dogmatisches Denken als Hindernis

Wer viele Klimmzüge machen will, braucht keine starken Fußgelenke – richtig? Wer dauerhaft Seilspringen möchte, braucht keine starken Handgelenke – richtig?

Dogmatisches Denken ist auf dem Weg der persönlichen Entwicklung ein Hindernis. Jedes Erleben und jede Erfahrung, die durch sogenannte unbegründbare, letztendliche und aus sich heraus legitimierende Wahrheiten eingeschränkt werden, können als Depression oder Regression verstanden werden.

Der Mensch als Einheit

Wer von der Klimmzugstange herunterkommen will, landet auf den Füßen, oder?

Wer das Seil lange in Bewegung halten möchte, braucht seine Hände, nicht wahr?

Die Übung ist ein Mittel, eine Methode der Entwicklung des Menschen. Ich wähle den Begriff *Mensch* hier ausdrücklich, um zu verdeutlichen, dass es sich nicht nur um die Entwicklung des Geistes handelt. Der Mensch ist Körper, Geist und Seele. Die Übung zielt darauf, die Gesamtheit der menschlichen Erfahrung zu verfeinern.

Es gibt Stimmen, die von Erhöhung sprechen, andere reden von Befreiung oder dem Freilegen der eigentlichen Natur. In diesem Kontext werden Qualitäten wie *leuchtend, rein, diamantgleich, klar, weit* usw. genannt. Diese beziehen sich letztlich jedoch nur auf den Geist.

Wir wissen heute gesichert, dass Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen.

Ebenso ist wissenschaftlich belegt, dass soziales und individuelles Erleben körperlich wie geistig in gegenseitigem Einfluss stehen. Die Seele kann sich diesen Einflüssen sicherlich nicht entziehen – dies ist eine individuelle Erfahrung, deren Wahrheitsgehalt jeder für sich verifizieren möge.

Die stehende Übung – Zhan Zhuang

Es gibt viele Gründe, die Übung im Stehen zu praktizieren.

Der wichtigste ist – wie in der einschlägigen Literatur zum *Zhan Zhuang*, der Übung der stehenden Säule, beschrieben – die Steigerung, im Sinne der Kräftigung, der körperlichen Energie. Damit verbunden sind eine Verfeinerung der Körperwahrnehmung, die Korrektur der Körperstruktur, eine Stärkung der Beinausdauer und -kraft sowie, je nach Armposition, eine Kräftigung der Arme. Insgesamt wird die Blutzirkulation und damit die Versorgung der Kapillaren und Organe mit Sauerstoff verbessert. Kaum wahrnehmbare Mikrobewegungen der Muskulatur bis hin zu sichtbarem Zittern sorgen für eine Erwärmung des Körpers.

Der Übende kann – je nach Erfahrungsgrad – fünf Minuten bis hin zu mehreren Stunden in dieser Position verweilen. Hervorragend lässt sich dabei üben, herausfordernde Situationen mit einer bestimmten Geisteshaltung annehmbar, förderlich und mit einem Gefühl von Wohlbefinden zu erfahren.

Wahrnehmung von Zeit und Bewusstsein

Dabei kann sich das aus der Hypnose bekannte Phänomen der **Zeitverzerrung** deutlich zeigen. Kann der Übende eine annehmende innere Haltung einnehmen, kann die Zeit wie im Zeitraffer vergehen. Andererseits scheint sie kaum zu vergehen, wenn die Übung als Belastung erlebt wird.

Praktische Vorteile der stehenden Übung

Ein weiterer Vorteil der stehenden Übung ergibt sich schon aus der Position selbst: Sie kann überall dort stattfinden, wo der Übende nicht sitzen möchte oder kann. Die Gründe dafür können vielfältig sein. Jeder möge seiner Fantasie Raum geben, Szenarien zu erschaffen, in denen räumliche Hindernisse eine sitzende Übung verhindern könnten.

Ein weiterer Grund kann sein, dass der Übende einen dumpfen, schläfrigen Geist erlebt, während der Körper voller Vitalität, wach und handlungsfähig ist. In solchen Momenten kann die sitzende Übung die Schläfrigkeit des Geistes auf den Körper übertragen und damit die Übung sabotieren.

Ruhe, Entspannung und Klarheit

Grundsätzlich sei darauf hingewiesen, dass die Übung zwar einen entspannenden Effekt auf Geist und Körper hat, dieser Zustand jedoch keineswegs mit der Dumpfheit zu verwechseln ist, die kurz vor dem Einschlafen erlebt wird.

Ruhe und Entspannung sind weder Ziele der Übung noch als Stufen zu betrachten. Vielmehr sind sie als *Fahrzeug* zu verstehen – ein Mittel, dessen man sich bedient.

Das Ziel eines Handwerkers ist es nicht, den Hammer zu beherrschen, sondern die Beherrschung des Hammers zu nutzen, um seine Möglichkeiten einzusetzen.

Entspannung und Ruhe sind kein Selbstzweck. Ihre Qualität zeigt sich in Klarheit und Einsicht – einer Wachheit des Geistes, die in allen Lebenslagen erhalten bleibt, sobald sie einmal erfahren wurde. Gleich dem Geschmack, der, einmal erlebt, immer wieder erlebbar ist.

Für wen die stehende Übung besonders geeignet ist

Für Menschen, die viel und lange in sitzender Position arbeiten, kann das Üben im Stehen eine willkommene Abwechslung darstellen. Das Becken und die Wirbelsäule, die in sitzender Position häufig durch Fehlhaltungen ungünstig belastet werden, können so entlastet und im besten Fall in der Übung korrigiert werden.

Fazit

Die Liste der Vorteile der Übung im Stehen ließe sich sicherlich – abhängig vom Kontext – noch lange fortführen. Ich möchte meine Ausführungen an dieser Stelle jedoch begrenzen, da ich mit dem Gesagten wohl einige Punkte nennen konnte, die meine Position verständlich machen.

Zum Download stelle ich auf meiner Internetseite Wing Tsun Niebüll eine Anleitung einer stehenden Übung zur Verfügung, die eine Dauer von 55 Minuten hat und sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Übende geeignet ist.