Auszeit vom Alltag

Einfach sitzen und an nichts denken – ist das schon Meditation und was steckt überhaupt dahinter? Unsere Autorin wird in ihrem Alltag regelmäßig von der Stille gerufen: Sie beschreibt als Yogalehrerin, warum ihr das Meditieren am Herzen liegt und wie es auch Ihr Leben bereichern kann.

Meditieren macht mich glücklich(er)! So banal das klingen mag, es stimmt. In meinem täglichen Leben hat Meditation schon lange einen festen Platz. Sie hilft mir im trubeligen Alltag immer wieder, wenigstens kurzzeitig im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Ich betätige sozusagen die Pausentaste: In diesem Augenblick »muss« ich gar nichts mehr, ich darf einfach nur »sein«.

WAS IST MEDITATION?

»Yogas citta vritti nirodhah«, was sinngemäß übersetzt so viel bedeutet wie »Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist«, steht in einer der wichtigsten Schriften der Yogaphilosophie, Yoga Sutra von Patanjali.[1] Dieser Satz, den ich während meiner zweijährigen Ausbildung zur Yogalehrerin lernte, bringt auf den Punkt, was Meditation ist. Wenn ich mich hinsetze, meine Augen schließe und die Hände im Schoß falte, suche ich die Stille. Ich nehme mir bewusst eine Auszeit. Das braucht jedoch etwas Konzentration und Übung – nicht nur für den Geist, sondern auch für den Körper. Wussten Sie, dass die Yogaübungen, die sogenannten »Asanas«, ursprünglich entwickelt wurden, um den Körper auf das Sitzen während der Meditation vorzubereiten? Daraus entstanden dann die zahlreichen Yogastile, die heutzutage praktiziert werden. Meditation steht jedoch für sich und kann unabhängig von Yogaübungen, Religion oder Spiritualität geübt werden.

Info

Grundsätzlich kann Meditation sehr positive Effekte haben. Allerdings gilt es auch zu berücksichtigen, dass beispielsweise verdrängte Emotionen oder Traumata hochkommen können. Besonders bei psychischen Problemen oder Krankheiten sollten Sie vorab unbedingt ärztlichen Rat einholen.

WAS UNTERSCHEIDET MEDITATION VON EINFACHEM SITZEN?

Während wir normal sitzen, dreht sich das Gedankenkarussell unaufhörlich weiter: Wir denken vielleicht an Ereignisse, die uns noch nachhängen, oder bevorstehende Aufgaben. Meditation hingegen ist eine Methode für mentales Training und Entspannung. Dabei geht es weder darum, sich selbst zu manipulieren, noch, die Gedanken zu kontrollieren. Vielmehr ist das Meditieren ein Versuch, die Aufmerksamkeit im »Hier und Jetzt« zu bündeln und gezielt auf etwas zu richten. Wie beispielsweise unseren Atem.

Aber warum sollten wir das tun? Weil wir von vielen positiven Effekten profitieren können, die der Meditation zugeschrieben werden. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass ich nach einer gewissen Zeit ohne Meditation unruhiger werde und mich schlechter konzentrieren kann. Durch das Meditieren stärke ich meine innere Ruhe und bringe mich – vor allem mental – ins Gleichgewicht zurück. Es tut mir gut, meinem Kopf und Körper zwischendurch eine Pause zu gönnen. Ich fühle mich weniger gestresst und freundlicher.

WELCHE ARTEN UND TECHNIKEN GIBT ES?

Meditation ist nicht gleich Meditation. Als passive Meditation werden die Techniken bezeichnet, bei denen still im aufrechten Sitz gesessen wird. Dabei kann die Konzentration unter anderem auf Atem, Empfindungen oder Visualisierungen liegen. Die aktiven

Mini-Meditationen

Achtsam atmen – Atemmeditation
Sitzen Sie bequem und möglichst aufrecht oder legen Sie sich hin. Schließen Sie die Augen oder richten den Blick entspannt auf Ihre Hände beziehungsweise im Liegen nach oben. Beobachten Sie bewusst den Atem, ohne ihn zu beeinflussen. Wo können Sie die Atmung im Körper spüren? Atmen Sie flach in den Brustkorb oder tief in den Bauch? Nehmen Sie wahr, wie die Atmung automatisch ein- und ausströmt. Dabei können Sie sich denken: »Ich atme ein. Ich atme aus.« Wenn Sie mögen, starten Sie mit drei Minuten und verlängern Sie schrittweise.

Schritt für Schritt – Gehmeditation
Hier ist die Aufmerksamkeit komplett auf das Gehen gerichtet. Ob an einem ruhigen Ort in der Natur oder zu Hause, ziehen Sie am besten Schuhe und Strümpfe aus. Stellen Sie sich erst einmal mit etwa hüftbreitem Stand hin und fühlen Sie den Untergrund – ist er warm oder kalt, weich oder hart? Heben Sie nun langsam einen Fuß, setzen diesen wieder ganz langsam am Boden ab und gehen Sie los. Versuchen Sie dabei möglichst »normal« zu laufen und dennoch die Bewegungsabfolge genau wahrzunehmen. Schütteln Sie anschließend Ihre Beine aus.

Nach der Meditation

Überlegen Sie, wie oft Sie abgelenkt waren, zum Beispiel von Gedanken oder Geräuschen. Das ist vollkommen normal, denn es erfordert viel Übung, achtsam zu sein, ohne abzuschweifen.

DREI BUCHTIPPS

- »Gesund durch Meditation« von Jon Kabat-Zinn, Verlag Knaur MensSana TB
- »Meditation für Skeptiker« von Ulrich Ott, Verlag Knaur MensSana TB
- »Meditation« von Peter Beer, Arkana-Verlag mit Meditationen zum Audio-Download

Meditationsformen sind mit Bewegung oder einer anderen Aktivität verbunden, wie die Gehmeditation oder die Kundalini-Meditation nach Osho, die auch Schüttelmeditation genannt wird. So variantenreich die Meditation in ihren Formen ist, haben doch alle etwas gemein: das Training der eigenen Achtsamkeit, indem die gesamte Aufmerksamkeit auf eine Sache gelenkt wird.

SO STARTEN SIE MIT MEDITATION

Richten Sie sich einen ruhigen Ort so ein, dass Sie sich wohlfühlen, beispielsweise mit Kerzen, einer Duftlampe, Kissen oder Decken. Wann Sie meditieren, entscheiden Sie am besten nach Ihrem Tagesablauf, sodass Sie kontinuierlich dranbleiben und sich möglichst jeden Tag ein paar Minuten Zeit nehmen können. Zum Einstieg kann es hilfreich sein, angeleitete Meditationen auszuprobieren.

Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin, zum Beispiel auf ein Kissen oder auf einen Stuhl. Es gibt spezielle Meditationskissen und -bänkchen, die das Sitzen erleichtern. Manche Meditationen können auch liegend geübt werden. Überlegen Sie sich einen schönen Anfang und Abschluss für die Meditation. Beispielsweise tief durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Oder führen Sie die Handflächen vor dem Herzen zusammen – als Geste für die Verbindung zu sich selbst.

Haben Sie alles vorbereitet? Dann kann es losgehen. Ganz wichtig: Wenn die Gedanken abschweifen oder das Kind in den Raum stürmt, bringen Sie, ohne sich zu ärgern, die Aufmerksamkeit liebevoll zurück.

Nicht zuletzt lehrt Meditation uns auch das: liebevolle Achtsamkeit für uns selbst, unsere Mitmenschen, unsere Erde. Und das beginnt damit, dass wir uns regelmäßig diese Auszeiten gönnen. Für weniger Funktionieren, dafür mehr Ruhe und Bewusstheit. *mp*

[1] Es gibt viele Kommentierungen des Yoga Sutra; hier nach »Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute« von Sukadev Volker Bretz, Via Nova Verlag, 2008.

*Produkte aus dem Sortiment**

Primavera
Bio-Raumspray »Space Clearing«**
Das würzig-herbe Raumspray mit dem Duft von Weißtanne, Rhododendron und Wacholderbeere schafft die Basis für eine positive Atmosphäre. Einfach mit einigen Pumpstößen in die Luft sprühen und genießen.
50 ml **Dauerpreis[2] 12,90 €**
(1 l = 258,– €)

Primavera
Duftmischung »In Balance«**
Sich selbst Achtsamkeit schenken: Dafür wurde diese blumige Duftmischung mit Rose und Orange komponiert. Einige Tropfen auf einen Duftstein oder in eine -lampe geben und den wohligen Duft erleben.
5 ml **Dauerpreis[2] 9,90 €**

Baldini
Aromastream Mini mit Bio-Öl »Wellness«**
Der akkubetriebene Duftbegleiter kann durch das mitgelieferte USB-Kabel wieder aufgeladen werden. Es empfiehlt sich, pro Duft ein eigenes Pad zu verwenden. Wenige Tropfen des beigefügten Öls reichen für eine angenehme Beduftung aus. Mit zehn Ersatzpads.
1 St. **Dauerpreis[2] 29,99 €**

Baldini
Buddhaduft®-Set mit Duftstein**
Duftkomposition mit hundert Prozent naturreinen ätherischen Ölen aus Benzoe, Sandelholz und Tonka. Im Set erhältlich mit fünf Milliliter Buddhaduft® und Buddha-Duftstein. Einfach wenige Tropfen auf den Stein geben und der Duft verteilt sich im Raum. Für entspannte Momente der Ruhe.
1 St. **Dauerpreis[2] 12,99 €**

* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.
** Nicht in allen Märkten erhältlich.
[2] Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.