

Meditation als **GEWOHNHEIT**

Integriere das Meditieren
in dein Leben

Andrej Uhrich

MEDITATION ALS GEWOHNHEIT

MEDITATION ALS GEWOHNHEIT

INTEGRIERE MEDITATION IN DEIN LEBEN

Copyright:

Andrej Uhrich 2015 | meditation-challenge.de

Haftungsausschluss:

Alle Beschreibungen, Tipps, Produkte und Methoden wurden nach besten Wissen und Gewissen erstellt und mit Sorgfalt getestet. Dennoch lassen sich Fehler nicht ganz ausschließen. Daher übernehme ich keine Garantie für mögliche Fehler oder Schäden, die in Verbindung mit den hier beschriebenen Methoden und deren Ausführung stehen. Ich übernehme auch keine Garantie, dass die hier beschriebenen Methoden wirken. Ob sich ein Erfolg einstellt oder nicht, ist von vielen Faktoren abhängig. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehme ich auch keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Für Irrtümer, Druck- und Übertragungs-Fehler übernehme ich keine Haftung. Alle Produkt- und Markennamen sind Warenzeichen der jeweiligen Hersteller.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Ich und die Meditation

- 7 Wie ich zur Meditation kam
- 9 Meditieren: Mein erster Eindruck
- 10 Ein Gespräch mit einem Hardcore-Meditierenden

Kapitel 2: Meditieren lernen in 10 Minuten

- 17 Was ist diese Meditation eigentlich?
- 19 Kurzanleitung: Meditation für Einsteiger
- 22 Was bringt mir die Meditation konkret?

Kapitel 3: Meditation als Gewohnheit

- 26 Wie du die Meditation zu deiner Gewohnheit machst
- 32 Wie lange dauert bis es zur Gewohnheit wird?

Kapitel 4: Regelmäßiges Meditieren planen

- 35 Wo meditierst du am besten?
- 36 Wann solltest du meditieren?
- 37 Wie lange sollten Anfänger meditieren?

Kapitel 5: Wie meditiere ich richtig?

39 Die 7-Punkte Meditationshaltung

41 Drei wichtige Regeln zur inneren Einstellung

Kapitel 6: Dein eigener Meditationsprozess

43 Wie finde ich meinen Fokuspunkt? Eine Anleitung

51 Drei einfache Schritte des Meditationsprozesses

Kapitel 7: Die größten Meditationshürden

54 Warum meditieren so wenige Menschen?

55 Umgang mit Unruhe

Kapitel 8: Meditiere, auch wenn du nicht meditierst

58 Entwickle Meta-Aufmerksamkeit

Kapitel 9: Alles nochmal im Überblick

60 Die Checkliste:63

Noch Fragen? FAQ

Quellenverweis

MEDITATION ALS GEWOHNHEIT

Kapitel 1: Ich und die Meditation

Wie ich zur Meditation kam

„Dein schlimmster Feind und jene, die dich hassen, vermögen dir niemals so zu schaden, wie dein eigener Geist.“ - Dhammapada

Darf ich mich vorstellen? Ich bin Andrej und ich bin der Meinung, dass jeder nur einen Bruchteil seines Potentials gebraucht, weil uns nie beigebracht wurde unser Potential zu finden und zu nutzen. Jeder Mensch kann soviel mehr schaffen und im Prozess seine Gesundheit schonen, sozial sein und Gutes tun. Nur glauben, dass zu wenige in unserer Gesellschaft. Der Schlüssel liegt in uns. Wir haben das Potential, jetzt müssen wir es nur noch freisetzen.

Seit Jahren bin ich ein Fan der Persönlichkeitsentwicklung. Meistens gehe ich systematisch vor und teste Konzepte, die die Kraft haben das menschliche Potential freizusetzen. Ich analysiere den Kerngehalt und beleuchte das Konzept sowohl von der wissenschaftlichen, als auch von der pragmatischen Seite.

Vor vier Jahren stieß ich auf die Meditation und habe sie seitdem ausgiebig getestet und analysiert. Meditation ist eine der potentesten mentalen Übungen, um das menschliche Potential freizusetzen, die ich je kennengelernt habe.

Moment mal. Meditation ist eine mentale Übung? Ja, richtig gehört, Meditation ist in ihrem Grundgehalt nichts weiter als eine mentale Übung. Ich werde dies noch ausführlicher erklären.

Vor vier Jahren war mir dies auch nicht klar. Damals fühlte ich mich meistens leicht ausgelaugt und immer ein bisschen gestresst. Ich war ständig unter Strom und die ganze Zeit über spürte ich ein nagendes Gefühl, dass mir etwas fehlt. Also schlussfolgerte ich, wenn ich dieses oder jenes schaffe, dann geht es mir auf jeden Fall besser. Wenn ich einmal mein Studium geschafft habe, dann... . Wenn ich erst einmal diesen Job bekomme, dann... . Wenn ich erst einmal die Beförderung bekomme, dann... . Wenn ich erst einmal die richtige Frau finde, dann

Was dieses Dann aber wirklich war, wusste ich nicht. Aber erst einmal schaffen. Also ackerte ich, um mei-

ne Wünsche zu erfüllen. Dann würde sich schon Sinn, Glück und Erfüllung einstellen. Richtig?

Es kam die Zeit und ich hatte eine tolle Freundin, super Freunde und einen Job, der mir gefiel. Und trotzdem, dieses allzu bekannte nagende Gefühl wurde von Tag zu Tag stärker. Innere Unzufriedenheit, Gereiztheit und Ruhelosigkeit wurden zu den Begleiterscheinungen meines täglichen Daseins. Nach außen hin setzte ich meine gute, gelassene und zufriedene Miene auf. Das innere Nagen wurde aber nur noch stärker.

Mit diesem Gefühl lebte ich noch viele Monate bis mir einleuchtete, dass ich so nicht weiterleben kann. Ich wusste, dass ich auf die Bremse treten musste. Ich wusste, ich brauchte einen Teppetenwechsel. Eine radikale Entscheidung musste her und mein Entschluss war: Ich buchte mir ein Ticket nach Südamerika und verschwand für mehrere Monate.

Meditieren: Mein erster Eindruck

„Wir feiern nicht was wir haben, sondern kritisieren nur das, was wir nicht haben.“ -Simon Sinek

Ich saß auf einem Stuhl, schloss meine Augen und lenkte meine Aufmerksamkeit nach Innen. Ich horchte auf meine geistigen und körperlichen Prozesse. Eigentlich sollte dieses “in sich horchen” ja entspannend sein, aber ich hielt es nicht einmal für

ein paar Minuten aus. Meine Gedanken rasten, ich wurde nervös und Schweißperlen zeichneten sich auf meiner Stirn ab. Ich musste abbrechen und öffnete meine Augen.

Was war los? Ich konnte also noch nicht mal ein paar Minuten still sitzen und eine simple mentale Übung durchführen. Dies gab mir zu denken. Nach einer Weile wurde mir bewusst, dass meine Konzentration und meine Aufmerksamkeit sehr schwach waren. Meine Gedankengänge waren impulsiv und sprunghaft. Es kostete Kraft, mir dies einzugestehen. Es forderte mich aber auch heraus; und ich liebe Herausforderungen. Also begann ich mich Schritt für Schritt an die Meditation heranzutasten.

Ein Gespräch mit einem Hardcore-Meditierenden

Als ich von meiner Südamerikareise zurückkam, fing ich an mich mehr mit der Meditation zu beschäftigen. Ich war am Ende meines Psychologiestudiums und einer meiner besten Freunde war nahezu besessen von dieser mentalen Übung. Er las jedes Buch, das er in die Finger kriegen konnte, er besuchte Kurse, sogar ein spirituelles Center für 10 Tage und schrieb letztendlich seine Masterarbeit darüber.

Zu dieser Zeit war ich skeptisch und dachte mir: "Jedem das Seine!" Es war ein warmer Frühlingmorgen auf dem Campus, als ich Tom begegnete und ihn bezüglich seiner Meditationserfahrungen fragte.

Andrej: "Hey Tom. Ich habe eine kurze Frage an dich."

EIN GESPRÄCH MIT EINEM HARDCORE-MEDITIERENDEN

Tom: "Hey Andrej. Na, alles klar? Ja, schieß los."

Andrej: "Seit einem halben Jahr bist du schon am Meditieren. Was hat dir dieses Meditieren eigentlich gebracht?"

Erfreut von der Frage guckte Tom mich an, überlegte kurz und antwortete: "Eine Sekunde."

Er grinste über meinen verduztten Gesichtsausdruck. Ich war in der Tat verduzt und musste nachhaken.

Andrej: "Eine Sekunde? Du bist sechs Monate auf deinem Meditationstrip und hast eine Sekunde gewonnen?"

Tom: "Ja, durch das Meditieren habe ich einen mentalen Puffer von etwa einer Sekunde aufgebaut."

Andrej: "Mentaler Puffer?"

Tom: "Ja, mentaler Puffer. Durch die Meditation habe ich einen ständigen Überblick über meine Gedanken und Gefühle entwickelt. Dieser Überblick ist ganz intuitiv geworden. Denn weißt du Andrej, wir Menschen haben manchmal komische, irrationale und sehr seltsame Gedanken und Gefühle. Und sehr oft kommen diese aus dem Nichts und wir lassen uns auf sie ein. Erst zu spät bemerken wir, dass diese Gedanken und Gefühle für uns und unsere Umwelt ungesund sind. Dieser mentale Puffer hilft mir, selbst in stressigen Situationen, den Überblick zu behalten und meine Reaktion basierend auf meinen eigenen Interessen und dem Umfeld einzustimmen."

Andrej: "Okay."

MEDITATION ALS GEWOHNHEIT

Tom: “Diese Fähigkeit eröffnet mir mehr Optionen und damit mehr Freiheit im Leben. Zu dem bin ich die Ruhe schlechthin, weil dieser mentaler Puffer mich resistenter gegenüber äußeren Faktoren macht. Die Ereignisse im Leben nehmen mich nicht mehr so stark mit und mein Gemütszustand ist nicht mehr von dem Ausgang bestimmter Ereignisse abhängig. Wenn ich jedoch will, dann schenke ich meine komplette Aufmerksamkeit einem Gefühl und erfahre dieses intensiver; zum Beispiel mit meiner Freundin. Das Gleiche habe ich bei Gedanken. Wenn ich es will, dann richte ich meine komplette Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe. Sobald meine Gedanken abdriften, lenke ich diese wieder sanft zurück zum Ausgangspunkt.”

Er grinste wieder. Man sah, dass dieser beinahe zwei Meter große Kerl von seinen Worten überzeugt war. Er strahlte regelrecht während seines Plädoyers. Wir beide studierten Psychologie und darum tauchte mein allzu bekannter Skeptizismus auf.

Andrej: “Staust du dann deine Gefühle und Gedankenprozesse nicht auf? Ich meine du selektierst ja. Hast du keine Angst, dass du irgendwann explodierst. Zudem kostet diese ständige Kontrolle doch Energie, oder?”

Tom: “Nein, ganz im Gegenteil. Durch die Meditation lernte ich Gedanken und Gefühle, die mir keinen Wert bringen, einfach ziehen zu lassen. Wenn unproduktive Gedanken kommen, akzeptiere ich zu- erst deren Gegenwart. Ich urteile keineswegs über dessen Kerngehalt. Ich lasse sie, wo sie sind und schenke ihnen einfach keine große Beachtung. Sie sind wie die Wolken am Himmel. Sie ziehen weg. Ich muss mich nicht weiter auf sie

einlassen. Denn, weißt du was, Andrej?

Andrej: "Was?"

Tom: "Zu oft lassen wir uns auf unsere Gedanken ein und fangen an diese zu analysieren. Dadurch geben wir ihnen Kraft, Wert und lassen sie unser Gemüt verändern. Das urteilsfreie Erkennen und Akzeptieren deiner Gedanken und Gefühle ist der erste Schritt, um sich von ihnen nicht beeinflussen zu lassen."

Andrej: "Okay leuchtet mir ein, aber diese Gedanken und Gefühle sind doch zu etwas gut? Sie sind doch da, um uns etwas über uns und die Umwelt zuzusagen. Sie müssen doch irgendeinen Wert haben?"

Tom: "Ja und Nein. Erst einmal musst du bedenken, dass unser ganzes emotionales und gedankliches System auf unsere neue moderne Welt überhaupt nicht eingestimmt ist. Der Mensch ist für eine natürliche Welt geschaffen und unser menschliches Steuerungssystem funktionierte zwar vor 40.000 Jahren perfekt, jetzt aber entstehen zu viel Kurzschlüsse. Viele Menschen haben mit den Folgen der Moderne zu kämpfen. Unser ganzer Organismus scheint entwurzelt zu sein und viele Menschen finden einfach keinen innerlichen Frieden. Wie viele Menschen kennst du zum Beispiel, die überfordert sind und ständigen Druck erfahren? Beklemmung, Sorge und Sinnlosigkeit scheinen ein dauerhafter Begleiter zu sein."

Andrej: "Okay, ja, das sehe ich ein. Obwohl ich finde, dass du es schwärzer malst als es ist. In der Grundannahme hast du aber recht. Wir sind entwurzelt und unsere Gedanken- und Gefühls-

welt ist oft sehr wirr und teilweise ungesund. Oft merke ich zum Beispiel die Irrationalität und Nutzlosigkeit meiner eigenen Gedanken und Gefühle. Angst und Sorge in der Prüfung sind da gute Beispiele. Ich meine was bringt mir denn die Angst, wenn ich in der Prüfung sitze? Meinst du, dass du durch den mentalen Puffer deine Angst erkennst und dann einfach ziehen lässt?

Tom: "Ja, mittlerweile schon. Aller Anfang ist schwer, aber inzwischen gelingt mir das ganz gut. "

Andrej: "Hmm, interessant. Ich lese gerade ein gutes Buch. "Brain Lock" ist der Titel. Jeffrey M. Schwartz beschreibt dort wie irrationale Annahmen über unser Leben die Überhand gewinnen können. Annahmen, die uns zum Beispiel in der Kindheit gelehrt wurden, können im Erwachsenenalter sogar krankhaft sein. Eine solche Annahme ist zum Beispiel: Du musst immer perfekt sein."

Tom: "Ja auf jeden Fall. Teilweise denken wir so viel Müll und folgen solch blöden Gefühlen, obwohl die uns und unserer Umwelt echten Schaden zufügen können. Und traurigerweise erkennen wir die Folgen immer zu spät. So oft wurden diese Gedankengänge und Emotionen von unseren Eltern auf uns übertragen. Naja, an Klienten wird es uns später nicht mangeln, he?"

Wir beide lachten. Tom hatte immer schon einen leicht dunklen Humor.

Andrej: "Naja wenn sie nicht anfangen zu meditieren, oder?"

Tom: „Ja, das stimmt. Obwohl Meditation natürlich keine Allheilmittel ist. Es ist vielmehr ein Schlüsselement beziehungsweise ein Katalysator, der den Meditierenden auffordert sich mit seiner

Innenwelt auseinanderzusetzen. Die Meditation befähigt ihn seiner Gefühle und Gedanken bewusst zu werden und zu entscheiden, ob diese wirklich für ihn sinnvoll sind. Manche Menschen finden in jeder Situation etwas worüber sie sich ärgern können. Andere Menschen entscheiden, ob ihnen dieser Ärger (Frustration, Traurigkeit, Enthusiasmus usw.) in dieser bestimmten Situation hilft.“

Andrej: „Okay, aber das sind jetzt deine eigenen Auffassungen, oder? Erfahren andere Menschen die gleichen Effekte oder wurde so etwas wissenschaftlich untersucht?“

Tom: “Na klar! Die Wissenschaft holt gerade auf und es gibt immer mehr Veröffentlichungen in diesem Bereich. Ich schreibe ja gerade meine Masterarbeit über Meditation.“

Tom holte aus seinem Rucksack ein Stapel Papiere und wir setzten uns auf eine Bank. Die Sonne schien uns ins Gesicht und er fing an vorzulesen.

Tom: “Da schreibt zum Beispiel Chamber (2008) wie Meditation das negative Nachsinnen minimiert. Hoffman (2010) hat gerade eine Studie veröffentlicht, die Stress-Reduktion bei Probanden festgestellt hat. Jha (2008) schrieb über die Verbesserung des Kurzzeitgedächtnisses und Moore und Malinowski (2009) belegten wie Meditationsübungen den Fokus erhöhen. Ordner (2007) untersuchte die Impulsivität und stellte fest, dass Meditierende sich von ihren Gefühlen distanzieren können, wenn sie es wollen. Spiegel (2007) stellte fest, dass die kognitive Flexibilität erhöht wird. Dadurch wird zum Beispiel die Kreativität angeregt. Barnes (2007) beschrieb wie Meditation in einer Partnerschaft

MEDITATION ALS GEWOHNHEIT

den Beziehungserfolg erhöht. Gross (2004) belegte die positiven Effekte auf das Immunsystem. Aiken (2006) stellte die positiven Effekte der Meditation auf die Empathie fest.”

Andrej: “Okay, okay. Hör auf! Genug von den Studien. Du hast gut recherchiert.”

Tom: “Dies ist nur der Anfang. Ich habe noch viel mehr Studien, die die Effekte der Meditation belegen. Willst du meine Zusammenfassung haben?”

Andrej: “Geil! Ja, alles klar. Danke für den Ausdruck ich werde ihn mir bei Gelegenheit durchlesen. Auch großen Dank für die Informationen, ich werde darüber nachsinnen.”

Kapitel 2: Meditieren lernen in 10 Minuten

Was ist diese Meditation eigentlich?

Wenn du nicht versuchst etwas zu machen was jenseits deines Könnens liegt, wirst du niemals wachsen." -Ralph Waldo Emerson

Was ist denn diese Meditation eigentlich? Fangen wir erst einmal ganz harmlos an. Wo kommt das Wort Meditation eigentlich her? Der Begriff stammt aus dem lateinischen. Es ist von dem Verb "meditari" abgeleitet und heißt soviel wie nachsinnen, überlegen und nachdenken. Damit hat Meditation aber nicht viel zu, denn hier wird keine intellektuelle Leistung gefordert.

Im Grunde ähnelt die Meditation dem Sport. Der Sport beschreibt unterschiedliche Bewegungs-, Spiel- und Wettkampfformen, auch Sportarten genannt. Meditation beschreibt unterschiedliche mentale Übungen, auch Meditationstechniken genannt. Die Vielfalt der Meditationstechniken ist genauso zahlreich wie die der Sportarten. Die einen erfordern Bewegung, die anderen bestimmte Haltungen und wiederum andere eine bestimmte geistige Einstellung. Die Vielfalt ist enorm.

So wie beim Sport haben auch hier einzelne Menschen oder Gruppen bestimmte Meditationstechniken erfunden und verbreitet; manche wurden berühmt, andere nicht, manche haben viele Anhänger, andere nicht und manche folgen strengen Regeln und Ritualen, und manche nicht.

Anders als beim Sport jedoch, beschäftigen sich manche Meditationstechniken mit bestimmten Weltanschauungen. Da heißt es dann zum Beispiel: “Lass die Energie durch dein Körper fließen.”, “Wir sind alle eins.”, “Verbinde dich mit dem Universum.” und so weiter.

Und anders als beim Sport, unterstellen manche Meditationstechniken eine bestimmte Psychologie bzw. Physiologie des Menschen. Da heißt es dann zum Beispiel: “Öffne dein Herzchakra.”, “Trete mit deinem inneren Kind in Verbindung.”, “Löse dein Ego auf.” und so weiter.

Ich möchte hier nicht den Wahrheitscharakter von Anschauungen analysieren. Dies ist nicht meine Aufgabe. Wie die Welt und der Mensch jenseits wissenschaftlicher Erkenntnisse und meiner pragmatischen Ansichten geschaffen ist, weiß ich schlichtweg nicht.

Woran ich glaube, ist für die Meditation nicht wichtig. Denn in diesem Buch soll es schließlich darum gehen, wie du die Meditation als ein Werkzeug benutzen kannst. Ob du an Gott, Engel oder Feen glaubst ist Nebensache. Mir ist erst einmal wichtig, dass du verstehst was Meditation eigentlich ist.

Was ist also Meditation? Trotz der vielen Weltanschauungen, Ritualen und Regeln haben alle Meditationstechniken eines gemeinsam: Das Element der mentalen Übung. Bei allen Meditationstechniken wird die Aufmerksamkeit auf etwas gerichtet und dort urteilsfrei und gegenwärtig gehalten. Sobald die Aufmerksamkeit abdriftet, wird diese sanft wieder zum ursprünglichen Fokuspunkt zurückgeführt. Das ist schon alles. Meditation hat

an sich nichts Mystisches, nichts Religiöses und eigentlich auch nichts Didaktisches.

Kurzanleitung: Meditation für Einsteiger

Meditation ist in erster Linie eine mentale Übung. Ein Kernaspekt jeder Meditation liegt in der Urteilsfreiheit. Das Meditieren an sich verbietet jeglichen Aspekt der Bewertung, der Kategorisierung und der Namensgebung. Es gibt kein gut/schlecht, vorankommen/scheitern, normal/abnormal und so weiter. Denn jegliches Urteil beruht auf einen gedanklichen oder emotionalen Prozess und genau diese repräsentieren die größten Ablenkungen, die den Meditierenden vom Ausgangspunkt der Meditation ablenken.

Ein Meditierender ist während des Meditationsprozesses immer gegenwärtig. Die Aufmerksamkeit ruht dabei auf einem Fokuspunkt im Hier und Jetzt. Erinnerung und Planung sind beim Meditieren genauso unerwünscht, wie Annahmen, Spekulation und Analyse.

Der Fokuspunkt ist der Ausgangspunkt jeder Meditation. Hier ruht die Aufmerksamkeit. Was der Fokuspunkt letztendlich ist, hängt sehr stark vom Meditierenden und seiner Meditationstechnik ab. Im Grunde kann es alles sein. Ein Klang, etwas Visuelles (z.B. ein Bild, eine Kerze), ein Gedanke (z.B. ein Mantra), Gesang, ein Gefühl und so weiter. Abhängig von der Schule und der weltanschaulichen Überzeugungen kann es auch die Energie sein, die durch deinen Körper strömt, Chakras, die sich in deinem

MEDITATION ALS GEWOHNHEIT

Körper öffnen, dein Bewusstsein, dass sich ausbreitet oder ein Energiefeld, dass dich durchflutet und dich heilt. Der Überzeugungen, aber auch der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Meditation wie ich sie hier beschreibe folgt einem zyklischen Prozess. Dieser Prozess hat verschiedene Schritte, die sich immer zu wieder wiederholen. Zur Verdeutlichung habe ich den Mediationsprozess hier grafisch dargestellt.

Umso länger du es schaffst deine Aufmerksamkeit urteilsfrei und gegenwärtig auf dem Fokuspunkt zu halten, desto fortgeschrittener bist du. Manche Menschen haben von Geburt an die besondere Gabe ihre Aufmerksamkeit lange und urteilsfrei auf etwas zu richten und zu halten. Andere erlernen und verbessern diese Fähigkeit während ihres Lebens unbewusst. Wiederum andere verlernen diese Fertigkeit. Jeder kann jedoch diese Fähigkeit trainieren und das Training heißt Meditation. Willst du es ausprobieren? Okay, dann folge einfach diesen Anweisungen:

- 1.) Lenke deine komplette Aufmerksamkeit auf deine Nasenlöcher und spüre wie die Luft dort rein und raus geht. Nehme dabei die Kälte der Luft wahr wenn du einatmest und die Wärme der Luft während du ausatmest. Halte deine Aufmerksamkeit nur auf deinen Nasenlöchern. Sei dabei total urteilsfrei und gegenwärtig.

Wir haben soeben den Fokuspunkt bestimmt. Den Punkt auf dem deine Aufmerksamkeit ruhen soll, ist das Empfinden des Luftstroms auf deinen Nasenlöchern während dem Atmungsprozess.

KURZANLEITUNG: MEDITATION FÜR EINSTEIGER

2.) Versuche deine Aufmerksamkeit auf dem Fokuspunkt zu halten. Sobald du merkst, dass deine Aufmerksamkeit abdriftet -du denkst zum Beispiel über etwas nach- akzeptiere diesen Zustand urteilsfrei und gegenwärtig.

3.) Führe deine Aufmerksamkeit sanft wieder zum Ausgangspunkt der Meditation - nämlich das Empfinden des Luftstroms auf deinen Nasenlöchern - zurück.

Wenn du die Möglichkeit hast, setze dich aufrecht hin, schließe die Augen und mache die Übung für 120 Sekunden. Wenn du gerade unterwegs bist und keine Möglichkeit findest, spare diese Übung für später auf.

Hast du die Übung gemacht? Gut!

Wie oft ist deine Aufmerksamkeit abgedriftet?

Wie oft hast du deine Aufmerksamkeit wieder zurückgeführt?

Dieses Abdriften und Zurückführen ist der Kern der Meditation. Dies ist die mentale Übung.

Wie oft deine Aufmerksamkeit abdriftet, hängt von vielen Faktoren ab. Deine Beschaffenheit, deine Laune und die Umgebung, in der du dich befindest, sind nur paar Faktoren, die das Meditieren beeinflussen. Das wichtigste ist vor, während und nach der Meditation urteilsfrei zu bleiben. Denn an manchen Tagen gelingt dir das Meditieren super gut und an anderen Tag hast du zu kämpfen. Sei immer nett zu dir, denn mit jeder Meditationsübung - selbst, wenn dir diese misslungen erscheint - trainierst du deinen mentalen Muskel.

Je öfter deine Aufmerksamkeit abdriftet und je öfter du diese auf den Ausgangspunkt zurückbringst, desto mehr mentale Übungen machst du. Dieser Rückführungsprozess ist sozusagen das Gewichte heben im Geiste. Dein mentaler Muskel wächst, weil du deine Aufmerksamkeit immer wieder zurück um Fokuspunkt führst. Meditation ist mentaler Sport.

Was bringt mir die Meditation konkret?

“Würde jedes Kind mit 8 Jahren anfangen zu meditieren, würde es innerhalb einer Generation keine Kriege mehr geben.” -Dalai Lama

Stell dir vor, du praktizierst die beschriebene mentale Übung für eine längere Zeit. Was denkst du? Welche Auswirkungen hat dieses Training auf deinen Körper und deinen Geist? Welche Vorteile hast du davon im Alltag?

Schließlich trainierst du ja deine Aufmerksamkeit urteilsfrei auf einen Punkt zu halten und bei Ablenkung wieder zurück zuführen. Stell dir vor, du hast dieses Prinzip für dich verinnerlicht und beherrschst es richtig gut. Welche Möglichkeiten eröffnen sich dir damit im Alltag? Welche Vorteile könntest du dadurch erreichen?

Schreibe 5 Situationen auf, bei denen dir die Beherrschung so einer Technik vorteilhaft erscheint. Wenn du gerade keine Möglichkeit zum Schreiben hast, denke über 5 Situationen nach.

Hast du deine 5 Situationen gefunden? Wenn du damit Schwierigkeiten haben solltest, hier ein paar Vorschläge:

WAS BRINGT MIR DIE MEDITATION KONKRET?

- 1.) Jemanden wirklich gut zuhören.
- 2.) Emails, Aufsätze oder Bücher schreiben.
- 3.) Zielgerichtet über ein Problem nachdenken.
- 4.) Positive Gefühle vielfältiger und intensiver erfahren.
- 5.) Das Zusammensein mit einer Person intensiver genießen.

Eine Situation kann deutlicher und intensiver wahrgenommen werden, indem ein Meditierender sich im Alltag bewusst dafür entscheidet seine Aufmerksamkeit gerichtet auf einem selbstgewählten Fokuspunkt zu halten. Wird der Meditierende durch Gedanken, Gefühle oder Wahrnehmungen abgelenkt, kann er blitzschnell seine Aufmerksamkeit auf den Ausgangspunkt zurückbringen.

Das klingt schon mal gut, oder?

Meiner Meinung nach gibt es aber noch einen anderen und wichtigeren Aspekt, der durch die Meditation entwickelt wird. Jeder Meditierende trainiert mit dieser simplen mentalen Übung eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit. Diese bestimmte Form der Aufmerksamkeit wird auch Meta-Aufmerksamkeit genannt. Meta-Aufmerksamkeit? Ja, dies ist die Aufmerksamkeit über die Aufmerksamkeit. Die meisten Meditierenden erhalten nach einer Weile, auch außerhalb der Meditation, ein intuitives Gespür wo sich ihre Aufmerksamkeit befindet. Dieses intuitive Gespür gibt dem Meditierenden Informationen darüber, was der Meditierende im Moment denkt, fühlt, tut und wahrnimmt.

MEDITATION ALS GEWOHNHEIT

Sobald man die Meta-Aufmerksamkeit in seinen Alltag mit integriert, wird diese Fähigkeit im Volksmund und in Fachkreisen auch als Achtsamkeit bezeichnet. Du bist also dann achtsam, wenn du dir über deine Gedanken-, Gefühls- und Wahrnehmungsprozesse auf eine urteilsfreie Weise bewusst bist.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass die Meditation die Gamma-Wellen-Gehirnaktivität erhöht. Dieses Frequenzband ermöglicht dem Menschen geistige Höchstleistung, ein höheres Bewusstsein über körperliche und geistige Prozesse und eine bessere Wahrnehmung der Außenwelt. Dies schließt Menschen und deren Emotionen nicht aus. Meditierende entwickeln damit ein besseres Gespür, wie es dem Gegenüber geht und können sich leichter in seine emotionale und konzeptuelle Welt hineinversetzen.

Durch die Meta-Aufmerksamkeit wird dem Meditierenden eine Art Vogelperspektive seiner eigenen geistigen und emotionalen Prozesse und eine bessere Wahrnehmung der Außenwelt, einschließlich anderer Menschen, ermöglicht. Diese Fähigkeit bietet jedem unheimlich viel Freiheit, Kontrolle und innere Ruhe.

Meditation hat mein Leben zum Positiven verändert. Ich fühle mich mental und physisch fit, bin ausgeglichener, konzentrierter und selbstsicherer. Durch die Meditation lernte ich auch meine Stärken und Schwächen besser kennen. Ich bin empathischer, kann besser zuhören und mein Gegenüber einschätzen. Ich leiste mehr, bin kreativer und sozialer zugleich. Und im ganzen Prozess schone ich meine Gesundheit.

Alles durch Meditation? Ja, Meditation kann als Katalysator in

WAS BRINGT MIR DIE MEDITATION KONKRET?

verschiedenen Lebensbereichen wirken. Eins führt zum anderen und die Auswirkungen sind nicht zu unterschätzen. Skeptisch? Gut! Das war ich auch. Irgendwann waren jedoch die Beweise und positiven persönlichen Erfahrungen so erdrückend, dass ich keine Ausrede mehr fand nicht zu meditieren. Meditieren ist jetzt für mich eine Gewohnheit, die aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken ist.

Kapitel 3: Meditation als Gewohnheit

Wie du die Meditation zu deiner Gewohnheit machst

Jeder Meditierende stößt vor allem am Anfang auf Hürden. Diese Hürden entstehen entweder auf Grund der inneren Einstellung oder sind durch äußere Umstände bedingt. Zum Beispiel kann es sein, dass du jetzt motiviert bist. In ein paar Tagen aber hast du einfach keine Lust mehr mit dem Meditieren weiter zu machen. Du gönnst dir ein, zwei oder drei Tage Pause und findest es danach deutlich schwieriger das Meditieren wieder aufzugreifen. Auch deine Freunde, deine Familie und dein Partner können auf deine Meditationsgewohnheiten Einfluss nehmen.

Ich schätze, dass 80% aller Meditationsanfänger innerhalb der ersten 10 Tage die Regelmäßigkeit unterbrechen. Sobald die Routine unterbrochen ist, wird es auf einmal sehr schwierig diese wieder aufzugreifen.

Dies ist natürlich schade, denn die ersten messbaren Effekte, wie zum Beispiel besserer Fokus, treten erst nach einer geschätzten Meditationsdauer von 100 Minuten auf. Bei einer täglichen Meditationsdauer von 10 Minuten, können die ersten Effekte erst nach 10 Tagen gemessen werden. Diese Zeit braucht dein Gehirn, um neue Verbindungen zu knüpfen und sich umzuprogrammieren.

Durch die Bildung einer Meditationsgewohnheit fällt es Vielen einfacher in den ersten 10 Tagen regelmäßig zu meditieren. In diesem Kapitel geht es darum wie du aus der Meditation eine Gewohnheit kreieren kannst. Denn neue Gewohnheiten im Alltag zu etablieren, kann herausfordernd sein. Viele Menschen wissen auch nicht, dass Gewohnheiten einer gewissen Psychologie folgen und wer diese kennt, kann sie benutzen, um wünschenswerte Gewohnheiten in sein Leben zu integrieren.

Was sind Gewohnheiten? Nun, Gewohnheiten sind angelernte Handlungen, die wir in bestimmten Situationen ausführen. Über Gewohnheiten denken wir nicht nach. Sie passieren automatisch und unbewusst. Sie kosten uns keine mentale Kraft und Überwindung. Morgens eine Tasse Kaffee/Tee trinken ist zum Beispiel eine Gewohnheit. Das Zähneputzen nach dem Aufstehen ist eine andere, genauso wie der Blick auf das Smartphone am Morgen.

Gewohnheiten bestimmen zu einem großen Teil unser Leben und sind Bestandteil unserer Persönlichkeit. Diese angelernten Prozesse bestimmen, ob wir bei einem Streit laut werden oder uns zurückziehen, ob wir unser hart erarbeitetes Geld ausgeben oder sparen und ob wir einem Fremden vertrauen oder misstrauen. In jedem Bereich unseres Lebens (Finanzen, Beziehungen, Liebe, Gesundheit etc.) folgen wir bestimmten Gewohnheiten. Das ist unser Regelwerk, das besagt: Wenn die eine Situation eintritt, dann mach Folgendes.

Die Verhaltensforschung hat Gewohnheiten ausführlich untersucht und festgestellt, dass diese immer wieder dem gleichen Prinzip folgen. Im Grunde sind es drei einfache Schritte.

MEDITATION ALS GEWOHNHEIT

1. Auslöser (Ein Signal, dass eine Handlung auslöst.)
2. Handlung (Die Gewohnheit, die ausgeführt wird.)
3. Belohnung (Die Belohnung, die mit der Gewohnheit einhergeht.)

Ich verdeutliche dieses Gewohnheitsmuster an einem Beispiel. Sagen wir mal du trinkst jeden Morgen eine Tasse Kaffee, um fit zu sein. Diese Gewohnheit wurde höchstwahrscheinlich in der Vergangenheit gelernt und verfestigt sich bei jedem Durchlauf immer wieder aufs Neue.

1. Auslöser: Jeder Morgen
2. Handlung: Kaffee trinken
3. Belohnung: Fit sein

Überlege dir jetzt drei Gewohnheiten, die du täglich machst. Bestimme dabei jeweils den Auslöser, die Handlung und deine Belohnung. Hast du drei identifizieren können?

Sehr gut! Natürlich gibt es auch schlechte Gewohnheiten. Sagen wir mal jemand raucht jeden Tag eine Zigarette zum morgendlichen Kaffee. Die Zigarette entspannt die Person. Nach 10 Jahren hört er mit der Raucherei auf. Unser Ex-Raucher kommt den Tag über ganz gut ohne Zigarette aus. Aber jeden Morgen wird er beim Kaffee trinken zittrig und beinah rückfällig. Die Macht der Gewohnheit ist einfach so groß und ihm fehlt die Zigarette so sehr. Hier ist das Gewohnheitsmuster für den Raucher:

1. Auslöser: Der morgendliche Kaffee

2. Handlung: Zigarette rauchen

3. Belohnung: Entspannung

Unser Ex-Raucher hat den morgendliche Kaffee über 10 Jahre lang mit einer Zigarette verbunden. Seine ganze Psychologie und Physiologie kann sich jetzt das eine ohne das andere gar nicht mehr vorstellen; auch wenn er es bewusst anstrebt.

Hast du auch ungesunde Gewohnheiten? Überlege dir eine ungesunde Gewohnheit und bestimme den Auslöser, die Handlung und die Belohnung. Konntest du eine finden?

Gut! Es ist nämlich gar nicht so einfach sich seiner ungesunden Gewohnheiten bewusst zu werden. Wenn dir keine einfällt, ist es okay. Hier ist ein Beispiel von mir. Ich esse eigentlich so gut wie nichts Süßes. Ich brauche es auch nicht - keine Schokolade, keine Kekse und kein Eis. Wenn ich aber bei Gelegenheit einen Blockbuster schaue, dann kann ich eine ganze 500ml Packung Häagen Dazs verputzen.

Früher teilte ich mir so eine Packung mit meiner Freundin (sie 25%, ich 75%). Wir kuschelten im Bett oder auf dem Sofa, schauten ein Film und aßen dabei das gute Hängen Dazs Eis. Es war eine tolle Zeit und ich denke immer noch mit einem Grinsen an diese Zeit zurück. Mittlerweile will ich aber auch dieses Eis, wenn ich alleine einen Hollywood-Streifen anschau. Ich verbinde jetzt automatisch einen Blockbuster (Auslöser) mit Eis essen (Handlung) und auf dem Sofa liegen; auch wenn meine Ex-Freundin nicht dabei ist. Der Film und das Eis lässt das Gefühl von damals wieder aufleben (Belohnung).

MEDITATION ALS GEWOHNHEIT

Um aus einer Handlung (z.B. Meditation) eine Gewohnheit zu machen, kannst du dieses dreistufige Gewohnheitsmuster nutzen. Eine neue Gewohnheit zu etablieren ist nicht immer einfach und erfordert Disziplin. Wenn du aber dieses Muster bewusst nutzt, wird es einfacher.

Als allererstes muss ich dich fragen, was dein Ziel ist? Möchtest du Meditation zur täglichen Gewohnheit machen? Wenn das so ist, dann scheint mir am sinnvollsten erst einen Auslöser für deine neue tägliche Routinetätigkeit zu bestimmen. Also was wird dein persönlicher und täglicher Meditationsauslöser?

Ich meditiere zum Beispiel gleich nach dem Aufstehen. Es ist für mich die beste Möglichkeit, um wach zu werden. Ein Freund von mir meditiert immer nachdem er geduscht hat. Meine Ex-Freundin meditierte kurz vor dem Schlafen gehen. Ein Bekannter meditiert immer in seiner Mittagspause.

Du siehst also es gibt unendlich viele Möglichkeiten. Wichtig ist hierbei zu beachten, dass es sich dabei nicht um eine Zeitangabe handelt. Ich kann auch bis 12 Uhr schlafen, mein Kumpel kann auch um 4 Uhr Morgens seine Dusche haben und mein Bekannter kann um 6 Uhr abends seine erste Mittagspause haben.

Welche tägliche Routinetätigkeit für dich als Auslöser in Frage kommt, kannst nur du selbst herausfinden. Wenn du möchtest, kannst du jetzt deinen Auslöser bestimmen. Du kannst ihn zu einem späteren Zeitpunkt immer noch ändern. Hast du einen Auslöser?

Besonders am Anfang wirst du dich selbst motivieren und diszip-

WIE DU DIE MEDITATION ZU DEINER GEWOHNHEIT MACHST

linieren müssen. Ich rate dir, an in dem Prozess immer nett zu dir zu sein; selbst wenn du deine Meditation vergisst. Das Wichtigste in so einem Moment ist dran zu bleiben. Rappel dich auf und setze deine Meditation den nächsten Tag fort.

Kommen wir nun zur Belohnung: Während der ersten Meditationsversuche ist es sehr wichtig sich selbst zu loben. Feiere jeden kleinen Erfolg, auch wenn er dir winzig erscheint. Psychologisch gesehen ist Belohnung das wichtigste Schlüsselement der Gewohnheitsbildung. Wenn wir eine Belohnung erhalten, dann wollen wir diese Tätigkeit auf jeden Fall fortführen. Du kannst die folgenden Sätze benutzen - auch wenn dir diese dir ein wenig fremd vorkommen sollten - um dich selber zu belohnen. Probiere diese Sätze nach jedem Meditieren aus und schaue, ob sie dich motivieren weiter zu machen. Wenn nicht, denke dir ein paar andere Sätze aus.

“Ich meditiere schon einen Tag. Super, ich bin auf dem richtigen Weg, um aus der Meditation eine Gewohnheit zu machen.”

“Jetzt habe ich schon zwei Tage meditiert. YEEAH! Ich bin großartig.”

“Jetzt habe ich schon drei Tage meditiert. Super, ICH bin der beste.”

Dies sind sogenannte Chaka-Sätze und teilweise können sie echt gut funktionieren. Ob du der richtige Typ für solche Sätze bist, musst du selbst herausfinden. Wie gesagt probiere es aus. Du kannst dir auch auf die Schulter klopfen, in die Hände klat-

schen oder dich mit etwas anderem belohnen. Benutze deine Kreativität und experimentiere ein wenig herum.

Wie lange dauert es bis die Meditation zu einer Gewohnheit wird?

„Mach es so einfach, dass du nicht mehr Nein sagen kannst.“ -Leo Babauta

Abhängig von der Person variiert die Zeitdauer. Ich rate dir einfach einen 30 Tage-Test zu machen. Der Gedanke kommt aus der Software-Industrie. Software-Firmen bieten dir eine 30-Tage Vollversion eines Produktes kostenlos an. Erst danach entscheidest du dich, ob du dieses Programm gegen einen Aufpreis wirklich behalten möchtest.

Die gleiche Strategie lässt sich auch auf jede Gewohnheit übertragen. Verpflichte dich für 30 Tage täglich zu meditieren. Wenn es dir danach gefällt, dann behältst du diese Gewohnheit für weitere 30 Tage bei. Wenn es dir nach 30 Tagen immer noch gefällt, dann verlängerst du nochmals. So lässt du dir Freiraum und verpflichtest dich nicht zu lange.

Sind dir 30 Tage zu lang? Okay, das sehe ich ein. Minimiere die Zeit. Setze dir ein 14-Tage Ziel und probiere es aus. Nach 14 Tagen kannst du verlängern - oder auch nicht.

Sind dir 14 Tage zu lang? Auch kein Problem. Verkürze die Probezeit auf 10 Tage . Danach kannst du sehen, ob die Meditation zu dir passt.

WIELANGEDAUERTESBISDIEMEDIATIONZUEINERGEWOHNHEITWIRD?

Sind dir 10 Tage zu lang? Gut, auch kein Problem. Wie wäre es mit 5 Tagen? Würde dies gehen? Probiere 5 Tage lang mindestens eine Minuten lang zu meditieren. Würde dir dies gelingen? Probiere es aus und mach es dir so einfach, dass du nicht Nein sagen kannst.

Lohnt es sich überhaupt aus der Meditation eine Gewohnheit zu machen?

Ich kann nur immer wieder wiederholen, dass die Auswirkungen der Meditation auf Körper und Geist unglaublich sind. Die Wissenschaft hat glücklicherweise aufgeholt und bestätigt empirisch die Erfahrungsberichte so vieler Meditierender.

David Michie, der Autor von "Hurry up and meditate" beschrieb die Effekte der Meditation folgendermaßen: "Wenn wir die wissenschaftlich belegten Auswirkungen der Meditation zusammenfassen, ist es wohl fair zu sagen, dass wenn es Meditation in Tabletten-Form geben würde, dann wäre dies der größte pharmazeutische Erfolg aller Zeiten. Wo sonst kann man ein Medikament finden, das den Blutdruck senkt, das Herz stärkt und zugleich ein erfolgreiches Anti-Stress-Mittel ist - und das ganze ohne Nebenwirkungen. Es ist ein Mittel, was zusätzlich nicht nur das Immunsystem stärkt und dadurch das Risiko auf eine Erkältung vermindert, sondern auch die Wahrscheinlichkeit an einer ernsthaften Krankheit wie Krebs oder Herzerkrankung zu erleiden, senkt. Es ist ein Mittel, das die neurologische Koordination verbessert und uns zu effizienteren Denkern macht. Ein Mittel, das den DHEA Wert in unserem Körper erhöht und somit nachweislich unseren Alterungsprozess verlangsamt. Ein Mittel

das unsere Konzentration und die Gamma-Wellen des Gehirns erhöht.... “

Ich persönlich habe festgestellt, dass die meisten Meditierenden nach einer kurzen Periode Gefallen an der täglichen Routine finden. Sie beschreiben dies als eine Zeit, in der sie Zuflucht vor dem Alltag finden können, eine Zeit, in der sie Energie tanken können und eine Zeit, aus der sie gefestigt und gestärkt hervorgehen. Es ist schön für ein paar Minuten während des Tages nichts tun zu müssen. Während der Meditation brauchst du nichts zu erledigen, keine Entscheidungen zu treffen und nichts zu analysieren.

Überlege dir einen Vorteil, der durch das tägliche Meditieren entsteht. Hast du einen Vorteil?

Gut! Überlege dir jetzt eine Hürde, die beim täglichen Meditieren entstehen könnte. Hast du eine gefunden?

Gut! Welche Strategien könntest du verwenden, um diese Hürde zu umgehen? Wenn dir jetzt keine Strategien einfallen, ist das okay. Du kannst diese auch später planen. Im folgenden Kapitel habe ich ein paar wertvolle Tipps für dich, damit dein Meditieren zu einer täglichen Gewohnheit wird und du von den Vorteilen profitieren kannst.

Kapitel 4: Regelmäßiges Meditieren planen

Ich glaube, dass ständiger Fleiß und unermüdete Bestrebung ein klares und ehrliches Ziel zu erreichen, der einzig wahre Weg ist - Dalai Lama

Dieser Teil beschäftigt sich mit verschiedenen Aspekten der Meditation. Wenn du noch offene Fragen hast, dann werden diese in den folgenden Abschnitten beantwortet. Das Folgende enthält alles, was du brauchst, um jetzt sofort mit der Meditation zu starten und eine Regelmäßigkeit in deine Meditation zu bringen.

Die folgenden Punkte sind zwar bewährte Methoden, die vielen Meditierenden geholfen haben. Dies soll aber nicht heißen, dass du diese Anleitungen nicht ändern kannst. Alle Informationen sind sorgfältig ausgewählt, aber ich fordere dich auch auf, zu experimentieren und selbst zu untersuchen, was dir am besten gefällt.

Wo meditierst du am besten?

Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört sein kannst. Es kann zum Beispiel dein Schlafzimmer sein oder jeder andere erdenkliche Ort, der ruhig, friedlich und vertraut ist.

Räume am besten alle möglichen Störfaktoren aus dem Weg. Vor allem Geräusche haben ein großes Potential den Meditationsprozess zu unterbrechen. Schalte dein Handy aus, schließe deine Tür und mache deine Fenster zu.

Die Umgebung soll die Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit auf dem Fokuspunkt erleichtern. Also wo und unter welchen Bedingungen ist deine Konzentration am stärksten?

Die meisten Meditationsanfänger machen ihre ersten Meditationsrunden alleine. Ob du es am Anfang alleine, mit deinem Partner oder einem Kumpel machst, sei dir überlassen. Wenn du jemanden in deinem Leben hast, der mit dir meditieren will, dann lass dich ruhig drauf ein. Gemeinsame Meditation verbindet und stärkt den Zusammenhalt. Wenn du die Möglichkeit hast, probiere es aus.

Vervollständige bitte den folgenden Satz: Wenn ich in/auf _____ (Ort) _____ meditiere, dann bin ich ungestört.

Wann solltest du meditieren?

Hast du eine tägliche Tätigkeit, an die du deine Meditation anknüpfen kannst? Ich beginne meine Meditation zum Beispiel gleich nach dem Aufstehen. Ich finde die Meditation am Morgen in soweit toll, da es für mich der beste Wachmacher ist. Durch die Meditation starte ich auch entspannt, fokussiert und erholt in den Tag.

Wann passt es dir am besten? Nach deiner Dusche? Nach dem Zähne putzen? Nach deinem Kaffee? In der Mittagspause? Vor dem Schlafen gehen? Wähle für dich die passende Gelegenheit. Denke nicht zu lange über den Zeitpunkt nach, sondern bestimme einfach eine Handlung nach der du deine Meditation starten möchtest. Probiere es aus und wenn es dir nicht passt, dann hast

WIE LANGE SOLLTEN ANFÄNGER MEDITIEREN?

du immer noch die Möglichkeit etwas anderes zu wählen.

Vervollständige bitte den folgenden Satz: Nachdem ich _____ (Handlung)____ , werde ich in/auf _____(Ort)_____ für eine bestimmte Zeit meditieren.

Wie lange sollten Anfänger meditieren?

Für die meisten Meditierenden ist dies ein sehr wichtiger Faktor. Einerseits möchtest du eine Zeitdauer wählen, die die besten Ergebnisse bringt - denn auch bei der Meditation heißt es: je länger, desto besser- andererseits soll es auch nicht zur lästigen Pflicht werden und dir den Spaß an der Meditation verderben.

Die meisten wissenschaftlichen Untersuchungen und die damit erreichten Ergebnisse arbeiteten mit 10-60 minütigen Sitzungen. Weil es vor allem am Anfang ungewohnt sein kann, würde ich jedem anraten klein anzufangen. Wenn du dich an deine Anfangszeit gewöhnt hast, dann kannst du die Dauer immer noch erhöhen.

Wähle am Anfang kleine Sitzungen, die nicht länger als 10 Minuten dauern. Die Meditationsdauer sollte am Anfang zwischen 2 und 10 Minuten betragen. Wie viel Minuten hältst du für dich für angemessen? Wie viel Zeit kannst du für deine tägliche Meditation erübrigen?

Das wichtigste ist es am Anfang täglich zu meditieren. Es ist zigmal besser jeden Tag in der Woche eine Minute lang zu meditieren, als einen Tag in der Woche 10 Minuten lang zu meditieren.

MEDITATION ALS GEWOHNHEIT

Und eine Minute wird wohl jeder in seinem Alltag entbehren können. Oder?

Vervollständige bitte den folgenden Satz: Nachdem ich _____ (Handlung)____ , werde ich in / auf_____(Ort)_____ (Dauer)_____ Minuten lang meditieren.

Mein Satz würde zum Beispiel lauten: Nachdem ich aufgestanden und zur Toilette gegangen bin, werde ich in meinem Schlafzimmer 10 Minuten lang meditieren.

Kapitel 5: Wie meditiere ich richtig?

Die 7-Punkte Meditationshaltung

Kommen wir jetzt zur Meditationshaltung. Im Allgemeinen gilt, dass du angenehme Kleidung trägst. Schuhe, Gürtel und enge Kleidung sollte gegen T-Shirt (Pulli) und weite Hosen ausgetauscht werden. Egal welche Kleidung du wählst, sie sollte vor allem bequem sein und dich nicht von dem Meditationsprozess ablenken. Das Drücken hier und das Ziehen dort kann hinderlich sein.

Die Zahl der Meditationshaltungen gleicht der Zahl der Meditationstechniken. Jede Schule und jeder Lehrer können eine andere Haltung favorisieren. Als Pragmatiker stelle ich dir hier eine Meditationshaltung vor, die du problemlos in deinen Alltag integrieren kannst. Du brauchst keinen Meditationshocker, keine Klangschale und keine speziellen Kissen. Du brauchst lediglich einen Stuhl.

Diese Haltung wird auch die Sieben-Punkte-Haltung genannt und eignet sich bestens für Anfänger. Wie der Name schon sagt. Es gibt sieben Punkte auf die du beim Meditieren achten solltest.

1.) Das Sitzen

Setze dich locker auf einen Stuhl (Bank). Sitze dabei aufrecht

und setze deine Füße fest auf den Boden. Die Füße sind parallel (nicht gekreuzt), während die Knie zu 90 Grad angewinkelt sind.

2.) Deine Hände

Lege deine Handflächen flach auf deine Oberschenkel.

3.) Dein Rücken

Halte deinen Rücken gerade! Bei der Meditation gibt es anatomisch nichts wichtigeres, als den Rücken gerade zu halten. Deine Wirbelsäule ist der Kanal, der dein Gehirn mit dem Rest des Körpers verbindet. Der Hauptteil der Kommunikation findet durch diesen Kanal statt. Darum ist es äußerst wichtig seinen Rücken gerade und entspannt zu halten. Stell dir vor, wie ein Besenstiel von deinem Po bis hin zum Nacken geht. Während du dir das vorstellst, überspanne dich nicht und bleib ganz locker.

4.) Deine Schultern

Rolle deine Schultern leicht zurück, bringe deine Brust ein wenig raus und lasse deine Arme und Hände locker auf deine Knie fallen.

5.) Dein Kopf

Halte deinen Kopf gerade und spüre dessen Gewicht. Dann senke deinen Kopf leicht und ziehe dein Kinn ein kleines Stück zur Brust. Deine Faust sollte problemlos zwischen Kinn und Brust passen.

6.) Dein Gesicht

Dein Gesicht hat die größte Muskeldichte am ganzen Körper. Über 300 Muskeln können deine ganz individuellen Gesichtszüge erzeugen. Diese gilt es jetzt alle zu entspannen. Entspanne dein Gesicht, öffne ein wenig deinen Mund und halte deine Lippen zusammen. Deine Zähne berühren sich dabei nicht. Zum Schluss setze deine Zunge hinter die Vorderzähne oder gegen den Gaumen und lächele ein wenig.

7.) Augen

Schließe deine Augen und entspanne sie.

Drei wichtige Regeln zur inneren Einstellung

1.) Versuche beim Meditieren gleichzeitig entspannt und fokussiert zu sein. Was bedeutet das für dich? Meditation ist eine mentale Übung bei der Meditierende die Steuerung seiner Aufmerksamkeit schult. Solltest du zu entspannt sein, dann wird es zunehmend schwieriger dieser mentalen Übung zu folgen. Es ist aber auch kontraproduktiv einem Ziel hinterher zu jagen. Dies kann leicht zu Verspannungen führen.

2.) Die Meditation ist immer an die Gegenwart gebunden. Während der Meditation bist du im Hier und Jetzt und schließt die Zukunft und die Vergangenheit aus. Jegliche

MEDITATION ALS GEWOHNHEIT

Form der Analyse, des Plans oder der Vergangenheitsreise wird dabei ausgeschlossen.

3.) Meditation ist urteilsfrei. Urteile des alltäglichen Lebens wie gut/schlecht, Fortschritt/Stillstand, normal/abnormal und so weiter werden beim Meditieren außer Acht gelassen. Urteile also auch nicht über die Qualität deines Meditationsvorganges oder über deine Empfindungen.

Kapitel 6: Dein eigener Meditationsprozess

Wie finde ich meinen Fokuspunkt? Eine Anleitung

Bei der Meditation brauchen wir erst einmal einen Fokuspunkt. Ein Fokuspunkt ist etwas, auf dem deine Aufmerksamkeit während der Meditation ruht. Dies kann alles sein. Ein Klang, etwas Visuelles, ein Gedanke, ein Gefühl und so weiter.

Es gibt drei Kriterien auf die ein Meditierender achten sollte, sobald es um die Wahl eines Fokuspunktes geht.

- 1.) Der Fokuspunkt ist vertraut für den Meditierenden.
- 2.) Die Aufmerksamkeit lässt sich relativ einfach auf dem Fokuspunkt bringen und halten.
- 3.) Der Fokuspunkt sollte für den Meditierenden Sinn machen. Das heißt er sollte an die Weltanschauung des Meditierenden anknüpfen.

Als ich anfang zu meditieren, schaute ich mich erst einmal um und so landete ich bei einer Meditationsgruppe. Es war mein Probetag und wir saßen alle im abgedunkelten Raum im Schneidersitz. Die Kerzen brannten um uns herum und ein Bild eines "Heiligen" stand in der Ecke. Wir sollten uns während des Meditierens nun vorstellen wie die Energie des Heiligen in uns dringt

und uns reinigt.

Es blieb bei mir nur bei diesen einem Probetag. Die Menschen waren nett und die Stimmung gemütlich. Ich hatte aber vor allem Schwierigkeiten mit dem Fokuspunkt. Erst einmal hatte ich Probleme mir den Energiefluss vorzustellen. Dann verspürte ich auch Unbehagen die Energie eines Unbekannten in mich dringen zu lassen. Ich kannte diesen Heiligen schließlich gar nicht. Zudem passte diese Art der Mediation nicht in meine Weltanschauung. Wie konnte die Energie von jemanden erhalten, der nicht im Raum war. Zudem war diese Person schon vor mehreren Hundert Jahren gestorben. Es machte für mich einfach keinen Sinn.

Ich will hier keinesfalls ein Urteil fällen, sondern nur ein Beispiel geben, wie wichtig es ist einen guten Fokuspunkt für die Meditation zu wählen. Wenn für dich so eine Meditationsgruppe Sinn macht, dann nur zu. Ich wäre der Letzte, der dich davon abhält. Solange keiner zur Schaden kommt und die Würde und die Freiheit der Menschen gewahrt bleiben, ist meiner Meinung jede Meditation vorteilhaft.

Im Laufe der Jahre habe ich festgestellt, dass es verschiedene Arten von Fokuspunkten gibt.

1.) Fokuspunkt außerhalb des Körpers: Diese Art von Fokuspunkt ist relativ einfach zu wählen, da vor allem die Sinne des Menschen gebraucht werden. Hier kann es sich zum Beispiel um einen Klang handeln, etwas Visuelles oder etwas zum anfassen.

Ein guter Freund von mir ist Yoga-Lehrer, Autor und Langzeit-Me-

ditierender. Vor 30 Jahren hat er seine Karriere in Deutschland aufgegeben und hat ein Ticket nach Indien gebucht. Er wollte in ein Kloster und wurde aufgenommen. Er wurde gepflegt, hatte seinen Schlafplatz und begab sich in die Lehre eines Mönchs. Am ersten Tag wurde er in ein dunkles Zimmer gesetzt. Es war warm, trocken und sehr ruhig. Der Mönch gab ihm ein Radio, dass keinen Laut von sich gab. Das Radio war kaputt und nur die kleine rote Lampe des Radios leuchtete. Der Mönch sagte knapp: "Look only on the red light." Der Mönch verließ den Raum und so saß mein Kumpel da alleine und starrte stundenlang auf die rote Lampe. Der Mönch kam zurück, sie aßen zusammen ohne ein Wort zu sprechen. Danach führte ihn der Mönch zurück in das dunkle Zimmer mit dem roten Licht. Am Abend holte ihn der Mönch ab und brachte ihn in sein Schlafquartier. Die Prozedur wiederholte sich noch für zwei Wochen. Jeden Tag startete er über 10 Stunden lang auf die rote Lampe in diesem dunklen Zimmer. Erst danach wurde mit ihm gesprochen und neue Meditationstechniken erklärt. Während dieser zwei Wochen lernte er seine Aufmerksamkeit zu steuern und diese immer wieder auf die rote Lampe zurückzuführen. Er lernte seine inneren Prozesse besser zu verstehen und wurde sich seiner Gedanken besser bewusst.

Am Anfang sind Stimuli in deiner Umwelt ein einfach gewählter Konzentrationspunkt. Hier sind ein paar aus denen du wählen kannst.

Geräusche in deiner Umgebung: Selbst wenn du dich in einem sehr ruhigen Zimmer befindest, kannst du dir der Geräusche bewusst werden. Es gibt immer etwas worauf du deine

Aufmerksamkeit lenken kannst. Vielleicht ist es die Heizung, der Nachbar oder der Wind vor deinem Fenster. Denke dabei immer urteilsfrei und gegenwärtig zu bleiben und deine Aufmerksamkeit nicht von deinen Gedanken mitreißen zu lassen.

Etwas Visuelles: Such dir einen Punkt im Raum aus und widme ihm deine ganze Aufmerksamkeit. Es kann wirklich alles sein. Ein Fleck an der Wand, eine Figur, ein Kleidungsstück oder ein Möbelstück. Es ist von Vorteil wenn der Gegenstand bei jeder Meditation gleichbleibend ist. Bleib auch hier immer urteilsfrei und gegenwärtig.

Die Haptik: Hier geht es um den Tastsinn. Als ich zum ersten Mal einen Achtsamkeitsworkshop besuchte, bekamen alle Teilnehmern eine Rosine. Jeder sollte die Einzigartigkeit der Rosine fühlen. Die ganze Aufmerksamkeit ruhte in den Fingerspitzen und der Tastsinn wurde somit geschärft. Wir tasteten die Rosine schließlich für weitere 5 Minuten bis sie in unseren Mund wanderte. Du kannst jeglichen Gegenstand nehmen, deine Aufmerksamkeit auf deinen Tastsinn lenken und sie dort halten. Bleib auch hier immer urteilsfrei und gegenwärtig.

2.) Fokuspunkt innerhalb des Körpers: Hierbei wird die Aufmerksamkeit auf verschiedene körperliche und geistige Prozesse geführt. Den Fokus nach Innen zu verlagern kann um einiges schwieriger sein, als, seine Aufmerksamkeit auf die Sinnesorgane zu lenken. Ich kenne viele Menschen, denen dieser Prozess sehr ungewohnt erscheint. In unserer Kultur wird es uns normalerweise nicht beigebracht.

Body Scan: Beim Body Scan wird die Aufmerksamkeit auf ein

oder mehrere Körperteile gelenkt und dort für eine kurze Weile gehalten. Danach verlagert sich die Aufmerksamkeit auf das nächste Körperareal. Das Ziel ist es seinen ganzen Körper zu scannen - von den Zehenspitzen bis zum Scheitel. Du kannst aber auch deine Aufmerksamkeit nur auf einem Körperareal ruhen lassen. Stell dir jetzt zum Beispiel vor, du lenkst deine komplette Aufmerksamkeit auf deine Zehen. Spürst du sie? Jeden einzelnen? Sind sie kalt oder warm? Sind sie trocken oder ein wenig feucht? Wie fühlt sich das Areal zwischen deinen Zehen an? Spürst du alle Zehen gleich? Oder hast du eine bessere Bewusstheit für den großen Zeh, als für die mittleren? Hier gilt natürlich das Gleiche: Betrachte deine Körperareale immer urteilsfrei und gegenwärtig.

Bewegungsmeditation: Hier wird jede Bewegung äußerst bewusst wahrgenommen. Eine der bekanntesten Formen ist die Geh-Meditation. Beim Gehen fokussiere dich auf den Bewegungsablauf. Am besten probierst du es Barfuß. Welcher Teil des Fußes berührt den Boden zuerst? Welche Muskeln werden angespannt? Wie stößt du dich ab? Wie balancierst du dein Gewicht? Wie fühlen sich deine Knie an? Diese Übung kannst du in deinem Zimmer machen. Gehe einfach für 5 Minuten und richte deine komplette Aufmerksamkeit auf den Gehprozess. Sei dabei immer urteilsfrei und gegenwärtig.

Der Atem: Der Atem ist ein oft genutzter Fokuspunkt in vielen Meditationstechniken. Er ist vielen Menschen vertraut und die Aufmerksamkeit ist einfach auf ihn zu lenken. Sobald die Aufmerksamkeit auf dem Atem ruht, entfalten sich positive physiologische Eigenschaften. Der Atem wird zum Beispiel langsamer

und fließender. Dies führt zu einer natürlichen Entspannung. In den Fachkreisen wird diese Reaktion auch als Entspannungsreaktion (relaxation response) bezeichnet. Dieser Begriff wurde von dem Harvard Professor Dr. Med. Herbert Benson 1975 ins Leben gerufen. Dr. Benson hat diese physiologische Reaktion bei Meditierenden untersucht und bestätigt, dass bei dieser Reaktion der parasympathische Teil des vegetativen Nervensystems angeregt wird. Dieser hat mehrere gesundheitsfördernde Aspekte, da er vor allem dem Stoffwechsel, der Regeneration und dem Aufbau körpereigenen Reserven dient. Ruhe, Schonung und Erholung stehen hier im Vordergrund. Den Fokuspunkt auf den Atem zu legen, wird die Entspannungsreaktion aktiv und regelmäßig trainiert. Viele Meditierende sehen damit auch in der täglichen Meditation eine Möglichkeit, ihre Reserven aufzutanken und sich auf kommende Aufgaben vorzubereiten. Also wie du siehst gibt es verschiedene Vorteile den Fokuspunkt während der Meditation auf den Atem zu lenken. Ich würde dir empfehlen am Anfang den Atem als Fokuspunkt zu wählen. Probiere es einfach aus, du kannst es später bei Bedarf immer noch ändern.

3.) Fokuspunkt liegt in der Selbsterkundung: Dies ist einer der schwierigsten Bereiche, auf die ein Fokuspunkt gelenkt werden kann. Hier geht es um die großen Fragen der Menschheit. Wer bin ich? Was ist Realität? Was ist der Sinn des Lebens? Bei der Selbst-Erkundung geht es um elementare Wahrheiten, die nur durch Introspektion erfahren werden können. Selbst Wissenschaftler, Philosophen und Intellektuelle stoßen immer wieder an die Grenzen der Semantik, Logik und Untersuchungsmethoden, wenn es um diese elementaren Wahrheiten

geht. Niemand kann zum Beispiel definitiv erklären was Realität eigentlich ist. Es gibt eben nur Konzepte. Durch die Selbst-Erkundung schaffst du deine eigenen Konzepte. Hier habe ich ein paar Vorschläge für dich, mit denen du anfangen kannst.

Die Pausen zwischen dem Denken: Wenn dein Fokuspunkt zum Beispiel auf deinen Atem liegt, dann wirst du feststellen, dass du in gewissen Momenten nicht denkst. Diese Momente können am Anfang den Bruchteil einer Sekunde betragen. Durch regelmäßiges Meditieren können sich diese Denkpausen ausweiten. Versuche in dieser Denkpause die folgende Frage zu beantworten: "Wer bist du?". In diesen Denkpausen kann deine Antwort nicht konzeptionell sein. Du denkst schließlich nicht. Wer bist du dann? Wie du merkst, kannst du auf diese Frage nur konzeptionell antworten. Gibt es auch andere Antworten? Wer bist du, wenn du nicht denkst?

Die Meta-Aufmerksamkeit: Im vorherigen Kapitel habe ich erwähnt, dass Meditierende eine Art Meta-Aufmerksamkeit entwickeln. Also eine Aufmerksamkeit über das Denken, Fühlen, Handeln, Wahrnehmen und so weiter. Wer nimmt in so einem Zustand eigentlich wahr, was du denkst, fühlst und tust? Du? Wer denkt dann? Hast du dann verschiedene Ichs? Kannst du auch eine Aufmerksamkeit über der Meta-Aufmerksamkeit entwickeln- also eine Meta-Meta-Aufmerksamkeit?

Die Realität um dich herum: Hier ist der Fokuspunkt die Realität um dich herum. Sehr erfahrene und überzeugte Meditierende, die ihre Wahrheit für sich gefunden haben, meditieren die ganze Zeit über. Während eines Gesprächs, während der

Dusche und während des Essens - immer. Zum Beispiel: Jemand der 100% an Gott glaubt, sieht Gott überall; in sich, in allen Menschen und allen Dingen. Ein anderer glaubt an Chakras und energetischen Austausch zwischen sich und der Umwelt. Wie du siehst, entsteht genau hier das Mystische, das Religiöse und das Didaktische. Ich glaube, dass solange diese Menschen urteilsfrei und gegenwärtig bleiben, anderen keinen Schaden zufügen und die Würde jedes Menschen respektieren, können solche Überzeugungen durchaus ganz gesund sein. Das große Problem liegt hier in der Überleitung und der Interpretierung. Solche Überleitungen polarisieren und kategorisieren oft in richtig und falsch, gut und böse und normal und abnormal.

Ich rate dir, an vorsichtig mit dieser Selbsterkundung umzugehen. Gehe damit spielerisch um und erfahre etwas mehr über dich, deinen Sinn und die Realität um dich herum. Nichtsdestotrotz sei vorsichtig:

Ein Freund von mir wurde für 8 Wochen in die Psychiatrie eingewiesen, weil er sich zu stark in solche Gedankenkonzepte hineingesteigert hatte. Sein Fehler war, dass er mit Hilfe seines Intellekts Antworten auf solche Fragen suchte. Und da es nur subjektive Antworten auf solche Fragen gibt, haben wir, seine Freunde, ihn ab einem bestimmten Zeitpunkt nicht mehr verstanden. Er redete wirr und als seine Eltern ihn zur Vernunft bringen wollten, wurde er aggressiv. Der Notarzt wurde gerufen. Nach seinem Psychiatrieaufenthalt, war er wieder der Alte. Mittlerweile geht es ihm richtig gut und er verfolgt eine erfolgreiche Karriere in der Gastronomiebranche.

Drei einfache Schritte des Meditationsprozesses

Nachdem du dir ein ruhiges Plätzchen gesucht hast, dich in die Meditationshaltung begeben hast, die innere Einstellung stimmt und du jetzt auch den Fokuspunkt gewählt hast, geht es los. Der hier im Buch beschriebene Meditationsprozess folgt drei einfachen Schritten.

Schritt 1:

Im vorherigen Abschnitt habe ich dir angeraten, den Atem als Fokuspunkt zu nehmen.

Lenke deine komplette Aufmerksamkeit auf deine Nasenlöcher und spüre wie die Luft rein und raus geht. Nimm dabei die Kälte der Luft wahr, wenn du einatmest und die Wärme der Luft während du ausatmest. Halte deine Aufmerksamkeit nur auf deinen Nasenlöchern. Sei dabei total urteilsfrei und gegenwärtig.

Schritt 2:

Sehr schnell wirst du bemerken, dass deine Aufmerksamkeit während des Meditationsvorgangs wandert. Zum Beispiel denkst du an etwas, du empfindest etwas oder du nimmst etwas wahr (ein Geräusch zum Beispiel). Du bist abgelenkt. Was also tun, wenn du abgelenkt wirst? Wenn du abgelenkt wirst, dann schenkst du dieser Ablenkung deine Kenntnisnahme und deine Anerkennung. Es ist wichtig in diesem Prozess nicht zu urteilen und zu werten. Bleib einfach gelassen und konzentriert– lächle,

wenn es geht.

Schritt 3:

Sobald du zur Kenntnis genommen hast, dass du abgelenkt bist, lenkst du deine Aufmerksamkeit sanft wieder zurück auf den Atem. Deine Aufmerksamkeit ruht wieder urteilsfrei auf dem Fokuspunkt.

Der Prozess wird in diesem Bild grafisch dargestellt.

Die 4A Methode, eine hilfreiche Eselsbrücke

Die 4A Methode ist eine kleine Stütze für den Mediationsprozess. Sie eignet sich prima als Eselsbrücke, vor allem wenn du den Atem als Fokuspunkt gewählt hast. Ich stelle dir diese Eselsbrücke vor, weil ich glaube, dass sie dir, bevor und während des Mediationsprozesses helfen kann. Du kannst sie auch benutzen, um jemanden die Meditation beizubringen.

Die 4A Methode:

1.) Das erste A bezieht sich auf deine Anatomie. Hier ist die Meditationshaltung gemeint. Halte deinen Rücken gerade, achte auf eine Entspannung deiner Gesichtsmuskeln und auf einen wachen Geist. Gehe alle 7 Punkte noch einmal im Geiste durch.

2.) Das zweite A unterstreicht deinen Atem. Richte deine komplette Aufmerksamkeit auf deinen Atem - immer urteilsfrei und gegenwärtig.

3.) Das dritte A bezieht sich auf das Abzählen. Viele Meditierende haben gemerkt, dass die Aufmerksamkeit leichter auf den Atem gehalten werden kann, wenn jedes Ausatmen des Atemzuges gezählt wird. Probiere es für dich mal aus.

Wähle eine Zahl zwischen 4 und 10. Hast du eine? Gut! Beim Meditationsvorgang wird jetzt jedes Ausatmen abgezählt. Wird die eins erreicht, startest du wieder von vorne. Fällt es dir leichter deine Aufmerksamkeit mit Hilfe des Abzählens auf deinen Atem zu halten? Wenn ja, dann integriere das Zählen in deine Meditation. Wenn nicht, dann verwerfe dieses A.

4.) Das vierte A symbolisiert deine Ablenkungen. Selbst der erfahrenste Meditierende wird abgelenkt. Bei Ablenkungen ist es äußerst wichtig urteilsfrei zu bleiben und deine Ablenkungen zu akzeptieren. Nehme zur Kenntnis, dass du abgelenkt bist, akzeptiere den Zustand und lenke deine Aufmerksamkeit wieder sanft zum Atem zurück.

Kapitel 7: Die größten Meditationshürden

Warum meditieren so wenige Menschen
in Deutschland?

*„Wir sind ein Volk geworden, das erntet, aber nicht mehr sät.“ - Heinrich
Weiss*

Bezüglich der Meditation sind, meiner Meinung nach, viele Menschen skeptisch, andere sind interessiert, wiederum andere probieren es aus, die wenigsten aber meditieren regelmäßig. Warum ist das so? Die Wissenschaft zeigt bahnbrechende und handfeste Beweise und trotzdem ist Meditation immer noch ein Randthema. Warum gibt es nicht mehr Meditierende?

1.) Die deutsche Kultur: Meditation passt nicht wirklich zur deutschen Kultur. Viele Deutsche sind Macher oder wollen es gerne sein. Das Meditationstraining ist aber in erster Linie ein mentales Training bei dem nichts produziert wird. Zumindest kann man das Produkt auf den ersten Blick nicht sehen, nicht greifen und somit auch nicht wirklich etwas damit anfangen. Meditation wird immer noch sehr oft als Zeitinvestition gesehen, die keine bzw. nur sehr geringe Erträge erbringt. Damit ist das Kosten-Nutzen Verhältnis für viele Menschen nicht klar.

2.) Meditation ist ein Lernprozess: Sich mental mit seiner Aufmerksamkeit und den inneren Prozessen, die diese ablenken

WIE KANNST DU MIT UNRUHE WÄHREND DER MEDIATION UMGEHEN?

auseinander zu setzen, ist ein Lernvorgang. Bei diesem muss der Meditierende sich stärker als gewohnt mit seinen psychologischen Prozessen befassen. Diese Aufgabe erscheint vielen Menschen als anstrengend.

3.) Disziplin: Bei vielen Menschen fehlt einfach die Disziplin jeden Tag zu meditieren. Der Tag ist schon sowieso hektisch. Man hat jetzt schon unheimlich viel zu tun und ist dementsprechend überfordert.

Wie kannst du mit Unruhe während der Mediation umgehen?

Der Prozess der Meditation ist an sich simpel. Nichtsdestotrotz erfahren viele Meditierende Schwierigkeiten - besonders am Anfang. Ein paar Minuten seine komplette Aufmerksamkeit auf seinen Atem zu lenken erscheint vielen ungewohnt. Schnell kann sich Ungeduld und innere Unruhe einstellen.

Auch ich habe immer noch des Öfteren Schwierigkeiten mit der inneren Unruhe umzugehen. Besonders wenn wichtige Termine anstehen oder ich spät dran bin. Obwohl ich ganz genau weiß, dass die Meditation mir gut tut und mir einen besseren Start in den Tag ermöglicht, kämpft mein Innerstes manchmal gegen den Mediationsprozess.

Dabei entsteht ein innerer Monolog. Zum Beispiel fällt mir in Mitlen meiner Meditation ein, dass ich diesen Monat schon wieder vergessen habe meine Steuererklärung zu machen. Wie konnte mir das schon wieder passieren? Und überhaupt Steuern, so

etwas Dummes. Ich müsste mir eigentlich einen Steuerberater zulegen. Die sind doch teuer, oder? Wie viel Geld verdiene ich diesen Monat eigentlich? Reicht das Geld aus? Arbeite ich eigentlich zu viel? Oh ja, Urlaub, das wäre mal wieder toll. Wo soll es hingehen? Südamerika wäre wieder top. Wie steht es eigentlich mit meinem Spanisch? Alles verlernt? Ne, oder? Si, Espanol es una lingua muy buena.

Drei Minuten später ertappe ich mich, dass immer noch in meinem inneren Monolog gefangen bin. Mit dem Anfangsgedanken hat das nichts mehr zu tun? Komm dir die Situation bekannt vor? Ich folgte einfach meinem Gedankenstrom und habe es viel zu spät gemerkt. Verdammt, ich sollte doch meditieren. Ich merke wie meine innere Unruhe und Ungeduld aufsteigt. Hmm, was jetzt?

Wenn dir so oder so etwas ähnliches passiert, akzeptiere deinen inneren Monolog und die Gefühle, schenke ihm aber keine weitere Aufmerksamkeit. Stattdessen lenke deinen Fokus wieder sanft zum Atem zurück. Wichtig ist es hier nicht deinen impulsiven Gefühlen zu folgen. Es kann frustrierend sein, aber lass dich nicht aus der Ruhe bringen. Sieh es als einen Test. Hier darfst du nicht urteilen. Akzeptiere das, was geschehen ist. Wenn deine Aufmerksamkeit ein paar Minuten deinen Gedanken gefolgt ist, dann ist es weiter nicht schlimm. Lerne die Gedanken und Gefühle ziehen zu lassen.

Auch wenn alarmierende Gedanken auftauchen (du hast zum Beispiel eine Rechnung nicht bezahlt), dann akzeptiere diese und lasse sie ziehen. Wenn diese Gedanken wieder kommen,

WIE KANNST DU MIT UNRUHE WÄHREND DER MEDIATION UMGEHEN?

lasse sie wieder ziehen. Führe dir immer wieder vor Augen, dass du während der Meditation nichts tun musst. Du musst nichts erledigen, nichts lösen und nichts analysieren. Denn in diesem Moment helfen dir diese Gedanken nicht weiter. Sie behindert dich nur bei deiner derzeitigen Tätigkeit. Dies ist eine wundervolle Übung. Wenn du es oft genug geübt hast, dann kannst du diese Fähigkeit auch im Alltag anwenden.

Kannst du dir Situationen vorstellen, in denen dir so eine Fähigkeit nützlich erscheint? Denke über drei Situationen nach, bei denen es dir vorteilhaft erscheint, alarmierende Gedanken und Gefühle weiterziehen zu lassen, weil du 1.) an der Situationen im Moment sowieso nichts ändernd kannst 2.) du gerade mit etwas anderem beschäftigt bist, das deine komplette Aufmerksamkeit verlangt. Hast du drei Situationen?

Kapitel 8: Meditiere, auch wenn du nicht meditierst

Entwickle Meta-Aufmerksamkeit

Die Meta-Aufmerksamkeit wird im Volksmund und auch in Fachkreisen Achtsamkeit genannt. Achtsamkeit ist also eine Aufmerksamkeit über die Aufmerksamkeit. Das heißt jemand ist sich über seine Gedanken, Gefühle und Taten in dem jeweiligen Moment bewusst und hat ein intuitives Gefühl, wo sich seine Aufmerksamkeit befindet.

Tom hat hier über seinen mentalen Puffer gesprochen. Er ist der Meinung, dass durch Meditation jeder Meditierende einen mentalen Puffer entwickelt. Die Impulse aus der Umwelt und dem Innenleben (Gedanken und Gefühle) lösen mit Hilfe des mentalen Buffer nicht direkt eine Reaktion aus, sondern werden durch eine entwickelte Meta-Aufmerksamkeit erkannt. Dadurch kann eine bewusste Entscheidung über jeweilige Handlungs- oder Gedankenprozesse ermöglicht werden.

Mit anderen Worten. Wenn ein erfahrener Meditierender sauer auf jemanden wird, dann passiert das nicht aus dem Affekt, sondern auf Grund seiner eigenen Entscheidung. In diesem Moment möchte er seinen Ärger oder Frust als Gefühl ausdrücken und hat sich in dem Moment entschlossen sauer zu werden. Kannst du dir drei Bereiche deines Lebens vorstellen, auf die eine entwickelte Meta-Aufmerksamkeit positiven Einfluss nehmen könnte?

ENTWICKLE META-AUFMERKSAMKEIT

Die Entwicklung der Meta-Aufmerksamkeit hat viel mit Selbstbeherrschung, emotionaler Intelligenz, Selbstbewusstsein, Selbstachtung und kognitiver Flexibilität zu tun. Kannst du dir erklären warum?

Kapitel 9: Alles nochmal im Überblick

Die Checkliste: Worauf musst du beim Meditieren achten?

1.) Wo meditierst du am besten?

Finde einen passenden Ort an dem Meditieren möchtest. Setze für dich bestimmte Kriterien, die dieser Ort erfüllen sollte.

2.) Wann solltest du meditieren?

Bestimme eine tägliches Ereignis, an das du deine Meditation anknüpfen möchtest.

3.) Wie lange solltest du am Anfang meditieren?

Fange mit kleineren Meditationseinheiten an. Experimentiere, welche Dauer dir am besten zusagt und steigere dich immer weiter hoch. Fange zum Beispiel mit drei Minuten an.

3.) Die 7-Punkte Meditationshaltung

Setze dich auf einem Stuhl, lege deine Hände auf die Knie, halte den Rücken gerade, Schultern locker, Kopf gesenkt, Gesicht entspannt und Augen geschlossen.

4.) Drei wichtige Regeln zur inneren Einstellung

Probiere während der Meditation gleichzeitig entspannt und fo-

DIE CHECKLISTE: WORAUF MUSST DU BEIM MEDITIEREN ACHTEN?

kussiert zu sein. Vergegenwärtige dir auch, dass deine Aufmerksamkeit sich beim Meditieren immer im Hier und Jetzt befindet. Versuche auch, keine Urteile zu fällen. Bleibe beim Meditationsvorgang urteilsfrei.

5.) Wie du einen Fokuspunkt findest? Eine Anleitung

Das Wichtigste ist es den Fokuspunkt zu bestimmen. Es wäre vorteilhaft wenn der Fokuspunkt dir vertraut ist, du mühelos deine Aufmerksamkeit auf ihn richten kannst und er in deine Weltanschauung passt.

Du hast eine große Auswahl. Ich empfehle dir am Anfang deinem Atem zu wählen.

6.) Drei einfache Schritte des Meditationsprozesses

- 1.) Lenke deine komplette Aufmerksamkeit auf deinen Atem - urteilsfrei und gegenwärtig.
- 2.) Sobald deine Aufmerksamkeit anfängt zu wandern, akzeptiere diesen Zustand.
- 3.) Lenke sanft deine Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atem.

7.) Die 4A Methode

- 1.) Das erste A steht für Anatomie
- 2.) Das zweite A steht für Atem
- 3.) Das dritte A bezieht sich auf das Abzählen

4.) Das vierte A bezieht sich auf die Ablenkungen

8) Warum meditieren so wenige Menschen in Deutschland?

In der deutschen Kultur wird der Macher geschätzt. Meditation produziert nicht und wird daher eher als unwichtig angesehen. Meditation ist zudem anstrengend, da sie Konzentration und Lernbereitschaft erfordert. Schließlich erfordert Meditation Disziplin. Vielen Menschen ist dies zu anstrengend.

9.) Unruhe während der Meditation

Besonders am Anfang ist Unruhe eine häufige Begleiterscheinung. Es hängt von vielen Faktoren ab. So spürt der eine heftige Unruheimpulse während der Meditation, während der andere kaum etwas wahrnimmt. Versuche die Impulse einfach ziehen zu lassen. Die Impulse können in Form von Gedanken, Gefühlen und anderen Wahrnehmungen auftauchen. Lass dich von diesen nicht mitreisen und sieh dies als eine weitere Übung.

10.) Entwickele Meta-Aufmerksamkeit

Die Meditation ist ein großartiges Handwerkzeug, um Meta-Aufmerksamkeit zu entwickeln. Die Meta-Aufmerksamkeit ist eine Aufmerksamkeit über die Aufmerksamkeit. Der Meditierende lernt eine Bewusstheit über seine Gedanken und Gefühle zu entwickeln und baut damit einen mentalen Puffer auf. Somit hat der Meditierende größere Kontrolle und Autonomie über seine Handlungen. Diese Eigenschaft erweist sich im Alltag als beson-

ders nützlich.

Noch Fragen? FAQ

Frage: Kann Meditation dem Menschen schaden? Ich habe gehört, dass es Menschen gab, die durch zu langes Meditieren verrückt geworden sind.

Meine Antwort: Ich hörte auch von solchen Geschichten. Ich bin mir auch sicher, dass zumindest ein Teil dieser Fälle wahr ist. Ich glaube aber auf keinen Fall, dass Meditation - wenn sie richtig angewandt und gelehrt wird, für jemanden schädlich sein kann. Ein falscher Gebrauch kann sich sicherlich negativ auf den Meditierenden ausüben.

Wenn jemand noch keine Erfahrungen mit Meditation hat und für 10 Tage ein spirituelles Center besucht, dort 8 Stunden am Tag meditiert und mit keinem spricht, dann kann mir schon vorstellen, dass er an seine Grenzen stoßen kann. In diesem Buch lege ich Wert, dass Anfänger zu Beginn nur kurze Meditations-sitzungen machen. Es soll Spaß machen. Ich würde dir ja auch nicht raten, ohne Vorbereitung einen 60 Kilometer Marathon zu laufen. Mach bei der Meditation kleine Schritte, setze dich nie unter Druck und erwarte nie bahnbrechende Ergebnisse - diese werden sich zur gegebenen Zeit von alleine einstellen.

Frage: Was ist der Unterschied zwischen Hypnose und Meditation?

Meine Antwort: Vielleicht mag es auf den ersten Blick so er-

scheinen, dass Meditation und Hypnose viel gemeinsam haben. Dem ist aber nicht so. Hypnose ist ein Zustand tiefer Entspannung - auch Trance genannt. Hier wird die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein ermöglicht. Suggestionen des Hypnotiseurs oder des Patienten können damit leichter in die Psyche des Menschen eindringen und positive Veränderungen herbeiführen. Hypnose ist in bestimmten Fällen ein wirkungsvolles Instrument, aber sie unterscheidet sich dennoch deutlich von der Meditation.

Die Meditation ist eine mentale Übung, bei der die Aufmerksamkeit trainiert wird. Dabei ist der Meditierende aktiv im Hier und Jetzt tätig und begibt sich nicht in den Zustand einer tiefen Entspannung (Trance).

Frage: Kann ich die Erfolge der Meditation schneller herbeirufen? Ich habe im Internet von diesem Programm gehört.

Meine Antwort: Es gibt keine Wundermittel im Bereich der Meditation. Ich bin immer offen für Neues und bin immer gespannt, was sich in diesem Bereich entwickelt. Ich stelle aber auch immer wieder fest, dass hinter dem Erlernen der Meditation viel Geld steckt. Meditation ist immer eine persönliche und vor allem bewusste Reise. Dadurch können Ergebnisse auch nie garantiert werden. Wenn im Internet also so etwas behauptet wird, dann handelt es sich meistens, um etwas anderes.

Frage: Ist Meditation gegen logisches Denken und Verstand?

Meine Antwort: Wenn wir meditieren, dann folgen wir bewusst keinen Gedanken, analysieren diese nicht und lassen

diese zeihen. Ist jetzt anzunehmen, dass Meditation gegen logisches Denken und Verstand ist? Nein. Meditation ermöglicht hinter die Gedanken zu blicken. Denn das menschliche Wesen ist viel mehr als eine Ansammlung von Gedankenkonstrukten. Wissen zeigt sich nicht nur in Form von logischem Denken.

Zudem stärkt das Meditieren die Konzentration. Und durch die Entwicklung der Meta-Aufmerksamkeit wird das Nachdenken bewusster. Zu leicht folgen wir unproduktiven Gedankengängen, die uns nicht gut tun. Durch Meditation lernst du zu entscheiden, ob du diesen Gedankenstrom folgen möchtest oder nicht.

Frage: Wo liegen die Unterschiede beziehungsweise die Ähnlichkeiten zwischen Yoga, Tai Chi und der Meditation?

Meine Antwort: Tai-Chi, Yoga und die Meditation an sich lenken auch die Aufmerksamkeit auf einen Fokuspunkt. Beim Yoga ist es der Atem und die Bewegungen. Beim Tai Chi ist es der Energiefluss im Körper. Damit sind Yoga und Tai Chi auch eine Form der Meditation - eine andere Meditationstechnik.

Frage: Meditation hat doch auch was mit Religion zu tun, oder? Warum erwähnst du in deinem Buch nicht das Göttliche und die Offenbarung.

Meine Antwort: Ich finde Meditation ist nicht verbunden mit den Weltreligionen. Meditation ist eine mentale Übung und wenn du es dir genau anguckst, ist beten nichts anderes. Rein psychologisch gesehen wird beim Gebet die Aufmerksamkeit auf einen Fokuspunkt gelenkt und dort gehalten. Wenn du an Gott, Allah oder eine andere Macht im Universum glaubst und deine Auf-

merksamkeit während der Meditation darauf richten und halten möchtest, nur zu. Solange dir die Meditation vertraut erscheint, du deine Aufmerksamkeit leicht darauf richten kannst und es für dich Sinn macht, gibt es keine Qualitätsunterschiede beim Meditieren.

Frage: Manchmal sagen meine Freunde, ich gehe mal spazieren, höre mir klassische Musik an oder verbringe ein paar Stunden im Garten. Dies bezeichnen sie dann als Meditation. Handelt es sich dabei tatsächlich, um Meditation?

Meine Antwort: Es kommt immer drauf an. Obwohl solche Tätigkeiten sich positiv auf den Menschen auswirken, sprechen wir hier jedoch nicht zwingend von Meditation. Wenn jemand mit einer Tätigkeit so vertraut ist, dass er seine komplette Aufmerksamkeit der Beschäftigung widmet, dann kann dies durchaus Meditation sein. Sobald aber die Person seine Aufmerksamkeit immer wieder aktiv auf den Ausgangspunkt zurückbringt, dann ist es keine Meditation. Meine Mutter zum Beispiel liebt das Gärtnern. Sie redet mit den Pflanzen, singt Lieder und verliert sich oft in ihren Gedanken. Obwohl sie diese Tätigkeit entspannen findet, meditiert sie dabei nicht.

Hast du noch Fragen? Wenn ja, schreibe an andrej.uhrich@gmail.com

Quellenverweis

Studie zu Nachsinnen (“Was-Wäre-Wenn-Gedanken”): Chambers (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect

Studie zu Reduzieren von Stress: Hoffman, (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review.

Studie zu Kurzzeit-Gedächtnis: Jha (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience.

Studie zu Fokus: Moore & Malinowski (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility

Studie zur emotionalen Reaktivität: Ortner (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task.

Studie zu Erhöhung der kognitiven Flexibilität: Siegel (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being

Studie zu besser Beziehungen führen: Barnes (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress.

Studie zu Immunsystem: Grossman (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis.

MEDITATION ALS GEWOHNHEIT

Studie zu Empathie: Aiken, G. A. (2006). The potential effect of mindfulness meditation on the cultivation of empathy.

Studie zu Allgemeines Wohlbefinden: Carmody (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program.

Buch: Michie, D. (2008). Hurry Up and Meditate: Your Starter Kit for Inner Peace and Better Health. ReadHowYouWant. com.

Buch: Gunaratana, B., & Gunaratana, H. (2011). Mindfulness in plain English. Wisdom Publications Inc.

NOCH FRAGEN? FAQ