

**EINFÜHRUNG**

War das Credo der vergangenen Jahre eher höher, schneller, weiter, spiegelt die heutige Zeit ein ganz anderes Bedürfnis und auch eine dringende Notwendigkeit wider: Nachhaltigkeit, Besinnung auf die eigene Gesundheit, Stärkung sozialer Bündnisse im Kleinen und Großen und ein bewusster und ökonomischer Umgang mit unseren Ressourcen – unseren ganz persönlichen und denen unseres Planeten.

Achtsamkeit – und die Meditation als ihr Werkzeug – bieten uns einen sinnstiftenden und alltagstauglichen Weg an, um inmitten der anstehenden Veränderungen und Herausforderungen präsent zu sein und einen stimmigen Umgang damit zu finden. Wir sind uns bewusst, dass sich die Beschleunigung unseres Alltags nicht mehr rückgängig machen lässt. Umso dankbarer sind wir, dass uns die moderne Achtsamkeit eine einfache Methode bietet, den wachsenden Anforderungen mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.

Was vor einigen Jahren noch als Esoterik bezeichnet wurde, weist mittlerweile eine beachtliche Erfolgsgeschichte auf. Achtsamkeit ist mehr als nur ein kurzer Trend, denn ihre breite Wirksamkeit wurde in zahlreichen Studien bestens wissenschaftlich belegt. Der Vater des weltweit anerkannten achtsamkeitsbasierten Stressreduktionsprogramms MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), Prof. Jon Kabat-Zinn, ließ 2015 sogar die Teilnehmer des Weltwirtschaftsforums in Davos meditieren.

Wir glauben, dass Meditieren bald so normal sein wird wie das Zähneputzen. Vielleicht wird es sogar so weit kommen, dass es eher Irritation auslösen wird, wenn jemand *nicht*

meditiert. Schließlich wurde man in den 1970er-Jahren auch noch schräg angeguckt, wenn man morgens freiwillig eine Runde Joggen gegangen ist. Dass regelmäßige Bewegung zur Gesundheit beiträgt, ist heute fest in unserem Bewusstsein verankert. Doch auch die mentale Gesundheitspflege rückt seit einigen Jahren immer mehr in den Fokus der Wissenschaft.

Studien zeigen, dass schon wenige Minuten Meditation am Tag Stress reduzieren, uns leistungsfähiger machen, die Gesundheit stärken sowie die Konzentrationsfähigkeit und Gelassenheit erhöhen. Mit Meditation tun wir aber nicht nur uns selbst etwas Gutes, sondern verbessern auch unsere Beziehungen. Und das mit ganz einfachen Mitteln, die uns jederzeit zur Verfügung stehen.

## Was ist Meditation?

Sehr allgemein formuliert ist Meditation eine mentale Übung, die mit der Zeit dazu führt, sich mit Denkprozessen vertraut zu machen, sie besser zu beobachten und gezielt zu beeinflussen. Meditative Techniken werden schon seit mehr als 2500 Jahren genutzt, ursprünglich vor allem aus religiöser und spiritueller Motivation. Doch was noch für ein Potenzial in diesen Jahrtausende alten Übungen steckt, konnte gerade in den letzten Jahren mehr und mehr von der Wissenschaft in den Bereichen der Psychologie und Neurowissenschaft gezeigt werden.

Oft glauben Menschen, die sich mit meditativen Übungen beschäftigen wollen, dass es darum geht, sich ab der ers-

ten Sekunde komplett konzentrieren zu müssen und alle Gedanken abzustellen. Das baut verständlicherweise Druck auf, und viele glauben, nicht meditieren zu können, wenn es beim ersten Anlauf nicht klappt. Darum geht es gar nicht, doch das wird erst mit der Zeit immer klarer. Meditation setzt kein besonderes Können voraus. Das Einzige, was du wirklich brauchst, sind lediglich ein paar ruhige Momente und die Lust, etwas Neues zu probieren. Der Rest kommt von selbst.

Meditation kann zunächst als eine Art Geistestraining verstanden werden, mit dem du dich darin übst, deine Aufmerksamkeit bei einer Sache zu halten, wie beispielsweise bei deinem Atem. Da allerdings immer wieder Gedanken auftauchen und unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen, ist das nicht ganz so einfach. Genau das ist ein zentraler Teil des Trainings: Immer und immer wieder die Aufmerksamkeit neu auf unseren Fokuspunkt zurückzuholen und dann zu versuchen, so lange wie möglich mit der Aufmerksamkeit dabei zu bleiben. Bei regelmäßiger Übung hilft uns dies, nicht mehr so leicht von Gedanken oder anderen Reizen abgelenkt zu werden, uns weniger im Kopfkino oder in Problemen zu verstricken.

Damit werden wir psychisch stabiler, können leichter bei dem bleiben, was wir uns gerade vorgenommen haben – wie beispielsweise unserem Kind vorzulesen, der Besprechung zu folgen oder die Steuer fertig zu machen. Außerdem hilft Meditieren uns, wirklich zur Ruhe zu kommen, mit emotionalen Zuständen angemessener und konstruktiver umzugehen, Grübel- und Aufschaukelungsprozesse zu reduzieren (oder ganz zu vermeiden) und einen gelasseneren Umgang mit Herausforderungen zu finden. Auch lernen wir

mit Ablenkung umzugehen, wie unangenehmen Körperempfindungen/Unwohlsein oder Geräuschen. Sie werden mit der Zeit als weniger störend empfunden. Nicht nur, weil wir nicht mehr auf alles aus unserer Umwelt sofort anspringen, sondern weil wir auch flexibler, entspannter und kreativer werden.

Beim Meditieren geht es weniger darum, dich selbst zu optimieren, als eine offene und liebevolle Geisteshaltung dir selbst gegenüber einzunehmen. Auch wenn Achtsamkeitstraining viele positive Auswirkungen auf das berufliche und private Umfeld hat, wirst du vor allem lernen, deine Bedürfnisse stärker wahrzunehmen, angemessene Grenzen zu setzen und ein Leben in Balance und Einklang mit dir selbst zu führen.

### **Meditation ist geistiges Krafttraining**

Das mentale Training besteht darin, deine Aufmerksamkeit immer wieder von abschweifenden Gedanken abzuziehen und zurückzuführen zu deinem gewählten Fokuspunkt und dort zu bleiben. Bei der Atemmeditation wählen wir dazu unsere Atemempfindung. Das ist anfänglich meist ganz schön anstrengend, und genau darin liegt der geistige Kraftakt: Du bringst deine Aufmerksamkeit immer wieder zurück zum Fokuspunkt und versuchst, das einfach so lang und so oft zu wiederholen, wie es geht – und dabei nicht gerade das Menü und den Einkauf für den Abend zu planen. Was sich einfach anhört, ist in der Praxis erstaunlich schwierig. Doch mit der Zeit und regelmäßiger Übung wird es dir immer leichter fallen, und du wirst dich zunehmend besser sammeln können.