

Der Alltag ist voll von Situationen, die dich ins Wanken bringen. Doch oft ist es gar nicht die Situation, die dich zermürbt und fertigmacht, sondern die innere Einstellung dazu. Ein Beispiel: Du möchtest deinen Job kündigen. Er ist zwar gut bezahlt und gibt dir Sicherheiten, aber er tut dir gesundheitlich nicht gut. Bevor du kündigst, bist du die Szene im Kopf schon tausendmal durchgegangen. Was wäre, wenn ...? Kann ich mein Haus in Zukunft weiterbezahlen? Finde ich einen neuen Job? Wie reagiert mein Chef? Was sagt meine Familie dazu? Das Gehirn vergleicht aktuelle Situationen mit Lösungen aus der Vergangenheit, analysiert, wirft Zweifel auf oder sucht nach alternativen Möglichkeiten. Die Gedanken kommen nicht zur Ruhe und lösen inneren Stress aus. Am Ende verwirfst du möglicherweise den Gedanken zu kündigen, obwohl du dir sicher warst, dass es richtig und wichtig für dich ist. Doch der Schritt aus der Komfortzone heraus erfordert Mut und Selbstvertrauen. Genau in solchen und ähnlichen Situationen kann dir Meditation helfen, deine Gedanken zu sortieren und den Geist zu beruhigen. Ist dir das gelungen, fällt es dir leichter, einen Weg aus der schwierigen Situation zu erkennen und den nächsten Schritt zu gehen.

Bevor ich dir weitere positive Wirkungen der Meditation näherbringe, empfehle ich dir, einmal selbst zu testen, wie beschäftigt dein Gehirn jetzt ist und wie oft deine Gedanken im Alltag immer wieder von dem abschweifen, was du gerade tust. Mit dem Test auf Seite 16 kannst du nachvollziehen, wie das Gehirn arbeitet, und du kannst dich motivieren, Meditationstechniken auszuprobieren.

Es ist nicht so einfach, die Gedanken in die Gegenwart zu locken und sie dort zu ordnen. Das Gehirn sucht ständig nach Lösungen, um dir den Alltag so leicht wie möglich zu machen. Deshalb schweifen die Gedanken häufig umher. Doch wenn die Gedanken auch nur für einen winzigen Moment zur Ruhe kommen, spürst du die entspannende und beruhigende Wirkung, die Meditation in deinem Körper auslöst. Mit etwas Übung halten diese Ruhemomente länger an. Dem Gehirn werden wertvolle Pausen zur Regeneration geschenkt.

### **Test: Wie oft schweifen deine Gedanken ab?**

Schließe die Augen und versuche, an nichts zu denken. Wie viele Sekunden gelingt dir das? Hat dein Gehirn etwa mitgezählt? Dann hast du schon verloren. Wenn du den Test zum ersten Mal machst, ist es kaum möglich, an nichts zu denken: Du wirst wahrscheinlich Geräusche wahrnehmen, die dich ablenken, oder du zählst automatisch mit oder wirst unruhig. Für den Anfang sind 5 bis 10 Sekunden schon ein gutes Ergebnis. Wiederhole den Test und folge nun deinen Gedanken. Wohin führen sie dich? Zu einem bestimmten Ereignis in deiner Vergangenheit? Oder führen dich deine Gedanken zu Ängsten, Sorgen oder

Geschehnissen, die in der Zukunft verborgen liegen? Wie lange können sie sich im gegenwärtigen Moment verankern?

Meditationstechniken helfen, den Geist zu ordnen, damit du neue Lösungen erkennen kannst und im Leben weiterkommst. Meditation hilft auch, zurück in den eigenen Rhythmus zu finden und durch Widerstandskräfte Stress abzubauen.

Neben Stressreduktion und einer bewussteren Körperwahrnehmung bewirkt Meditation laut aktuellen Studien sogar eine Linderung von Schmerzen. Die Intensität von Schmerzen soll bei regelmäßiger Meditationspraxis bis zu 40 Prozent reduzierbar sein. Aus diesem Grund empfehlen auch immer mehr Ärzte ihren chronisch erkrankten Patienten, Meditationstechniken zu erlernen. Allein durch ein gut geschultes Körperbewusstsein bietet die Meditation bei vielen Beschwerdebildern eine effiziente und nebenwirkungsfreie Alternative zu Schmerzmitteln. Auch Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinwerte können durch eine beständige Meditationspraxis reguliert werden. Eine regelmäßige Meditationspraxis ermöglicht, sich zu regenerieren, gesund zu bleiben, Verspannungen zu lösen und innere Fülle zu erleben.

Doch jetzt will ich mit dir in die Praxis einsteigen und dir eine erste, einfache Meditationstechnik zeigen, die du überall anwenden kannst, sogar im Büro oder in deinem Übungsprogramm.

## ***Gedankenabstand – eine Minimeditation***

Immer dann, wenn du Chaos im Kopf spürst und du das Bedürfnis hast, deine Gedanken zu ordnen, kannst du die Meditationstechnik »Gedankenabstand« üben. Dabei spielt es keine Rolle, ob du gerade im Büro sitzt, dich auf ein Meeting vorbereiten musst oder Lösungen für Herausforderungen zu Hause suchst, denn die Technik lässt sich problemlos überall anwenden. Sie bewirkt, Gedanken aus der Distanz oder aus einer anderen Perspektive neu bewerten zu können. So erkennst du als neutraler Beobachter, wie du einer Herausforderung begegnen und überflüssige Gedanken loslassen kannst. Ich empfehle dir, die Meditationstechnik »Gedankenabstand« auch in dein Übungsprogramm einzubauen, das du dir zu einem späteren Zeitpunkt selbst zusammenstellst. Die Technik eignet sich beispielsweise für den Anfang und bevor du mit den eigentlichen Übungen beginnst. Sie hilft dir, auf der Matte anzukommen und Abstand zum stressigen Alltag zu gewinnen.



- Lege dich entspannt auf den Rücken, die Füße sind leicht geöffnet, die Arme neben dem Körper abgelegt (Abbildung a). Wenn sich das für dich unangenehm anfühlt und du lieber im Sitzen meditieren möchtest, dann setze dich mit aufgerichtetem Rücken bequem hin, beispielsweise in einen

Schneidersitz (Abbildung b). Sorge dafür, dass du ungestört bist, und schließe die Augen. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um anzukommen.

- Stelle dir vor, dass du von deinen Gedanken getrennt existierst. Während sich deine Gedanken in eine Richtung bewegen, läufst du in die entgegengesetzte Richtung. Stück für Stück wird der Abstand zwischen dir und den Gedanken immer größer, bis du einen passenden Abstand bekommst, um die Gedanken als getrennt von dir wahrzunehmen.
- Drehe dich zu deinen Gedanken um. Es wird möglich, sie nun aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Einige Gedanken erscheinen dir, wenn du sie mit etwas Abstand anschaust, sofort unnötig. Lass sie wie Luftballons in den Himmel aufsteigen. Manche Gedanken wollen noch ein bisschen bleiben, während du sie aus der Entfernung betrachtest. Schließlich wird es dir möglich, auch diese Gedanken ziehen zu lassen. Du kannst dich von allem verabschieden. Schau den Gedanken ruhig nach. Lauter bunte und wunderschöne Luftballons fliegen in den Himmel. Schon bald sind sie gar nicht mehr zu sehen.
- Dafür fühlt sich dein Kopf jetzt richtig frei und geordnet an. All die innere Unruhe ist aufgelöst. Nun ist der Zeitpunkt gekommen, dass du mit einem tiefen, erleichternden Atemzug wieder zurück ins Hier und Jetzt kommst und die Augen öffnest.

### **Bleibe gelassen, wenn es nicht sofort klappt**

Für das Gehirn ist es kompliziert und Schwerstarbeit, den Trubel des Alltags von jetzt auf gleich loszulassen und in völliger Stille neues Potenzial zu entdecken. Das liegt daran, dass das Gehirn im Alltag ständig damit beschäftigt ist, Multitasking zu bewältigen, nach Problemlösungen zu suchen oder eine Vielzahl von Gefahren abzuwenden. Wenn du bisher wenig Erfahrung in Meditations- oder Entspannungstechniken sammeln konntest, wird es dir wahrscheinlich nicht sofort gelingen, Abstand zum Alltag zu gewinnen und tiefe Entspannung zu erfahren. Es soll zunächst auch nicht das Ziel sein, völlige Gedankenleere im Kopf zu schaffen. Bleibe einfach gelassen und übe weiter, auch wenn dir das Meditieren nicht auf Anhieb gelingt. Regelmäßiges Meditieren führt dich früher oder später zu deinem Ziel und eröffnet dir dein grenzenloses inneres Potenzial.

## **Vertiefe deine Meditationspraxis**

Die Minimeditation »Gedankenabstand« biete ich in vielen Yogastunden als Einstieg für die weitere Übungspraxis an. Meinen Patienten gebe ich sie als Hausaufgabe mit auf den Weg, wenn sie innere Unruhe spüren oder vor Veränderungen im Leben stehen. Ich selbst nutze den Gedankenabstand, um nach einem Arbeitstag meine Kräfte zu bündeln, mich neu zu sortieren oder eine Lösung für bestimmte Situationen zu finden, die mir am Tag begegnet sind. Um mit diesem Buch zu arbeiten und dir später ein eigenes Übungsprogramm zusammenzustellen, reicht der Gedankenabstand als Meditation. Ich kann aber gut verstehen, wenn du dich jetzt in die Thematik eingelesen hast und noch mehr über Meditation und vor allem über ihre praktische Anwendung erfahren möchtest. Deshalb habe ich dir noch drei interessante Meditationstechniken herausgesucht, die in ihrem Aufbau sehr unterschiedlich sind und verschiedene Wirkebenen ansprechen.

- Die Praxis der Innenschau soll dir einen tiefen Einblick in dein Inneres schenken. Die Hände werden bei dieser Meditationstechnik so platziert, dass äußere Reize wie Lärm und visuelle Eindrücke ausgeblendet und die eigenen Sinne geschärft werden. Die Technik ermöglicht dir, deinen Körper intensiv zu spüren und wahrzunehmen.
- Die Meditationstechnik der tiefen Entspannung bedient sich des Zählens und nutzt die Atmung als Mittel, um in bislang unerreichte Ebenen der Ruhe zu gelangen.
- Als dritte Möglichkeit stelle ich dir die Übung »Den Staub der Welt abschütteln« vor. Wenn du mit dieser Technik arbeitest, wirst du spüren, dass Meditation nicht immer in Ruhe und Stille stattfinden muss. Es gibt auch Meditation in Bewegung oder in Bewegungsflows – Tanzen zum Beispiel könnte man auch als eine Meditation in Bewegung bezeichnen.

Alle drei Meditationstechniken, die ich dir hier vorstelle, kannst du später in dein Übungsprogramm einbauen. Sie eignen sich auch als Einzelübungen für den Alltag.

## *Nach innen lauschen*

Diese Meditationstechnik schult die Fähigkeit, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen. Es entsteht ein entspannt-konzentrierter Zustand, in dem die Reaktionen des Körpers besonders gut zu spüren sind. Fern von äußeren Eindrücken kannst du deine Innenwelt entdecken: dem Blutfluss lauschen, den Pulsschlag fühlen und die Atmung intensiv erleben. Während du meditierst, legt sich deine innere Unruhe, ordnen sich deine Gedanken und sortieren sich die