



Beginne mit einer Meditationspraxis

Ich kenne einige Menschen, die gerne meditieren würden – und bei jedem neuen Versuch scheitern. Entweder sie haben zu wenig Geduld mit sich und erwarten, dass sie sofort perfekt meditieren können oder beginnen mit einer zu hoch angesetzten zeitlichen Dauer, die sie ohne Praxis zu Beginn nicht durchhalten können.

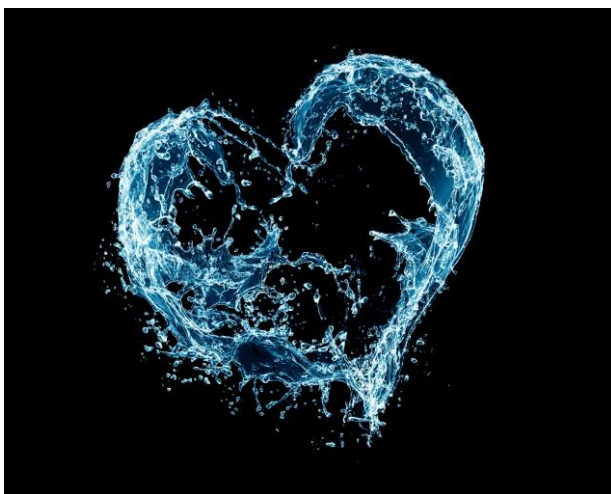
Manche Menschen wollen aber erst gar nicht beginnen damit, weil ihnen schwant, dass sie sich selbst sehr nahe kommen – zu nahe – und damit zu nahe bei ihren Problemstellungen.

„Nein danke, lieber nicht, ich bleibe bei geführten Phantasiereisen. Da werde ich mit netter Musik und einer warmen Stimme in den Schlaf begleitet. Das find ich super“.

Und da sind wir denn auch gleich bei der **ersten Hürde**: meditiert wird normalerweise im Sitzen. Es muss nicht immer der berühmte „Yogi-Sitz“ auf dem Boden sein, nein, es kann auch auf einem Sessel oder Stuhl meditiert werden – aber niemals im Liegen.

Es gibt Meditation in Bewegung oder naturnahe Meditationen – aber alle sind nicht auf einem Bett oder in einem Bett!

Warum?



Meditation ist für den Geist, was Fitness-Übungen für den Körper sind. Im Fitness-Studio suchst Du Dir die Übungen aus, die zu Dir passen und das machst Du am besten auch beim Meditieren. Spiele ein wenig mit den Möglichkeiten und dann mache das, was sich für Dich gut anfühlt und zu Deinem Lebensrhythmus passt.

Studien haben gezeigt, dass regelmässige Meditationen wohltuen, weil der Zustrom von Stresshormonen gebremst wird – wir können länger in unserem Toleranzfester verbleiben.

Es hebt das Selbstbewusstsein und die Empathie für andere Menschen.

Es erhöht die Leistung und die Reichweite sehr schneller Gehirnwellen im Gammabereich, was das Lernen fördert.

Es erhöht die Aktivität im linken präfrontalen Kortex des Gehirns was die Stimmung hebt und uns im „anpassungsfähigen Modus“ des Gehirns verweilen lässt, was gut ist für unseren Körper, der sich nur und ausschliesslich erholen kann, wenn das Gehirn in diesem Modus ist, weil dann alle Organe optimal zusammenarbeiten, das Nervenkostüm sich beruhigt und kein Cortisol ausgeschüttet wird.

Aber selbst wenn wir alles Medizinische ausser Acht lassen, sind die Vorteile der Meditation ganz klar:



in diesen Minuten der Meditation sagst Du der Welt: „ade – ich werde jetzt das Hamsterrad verlassen – diese Zeit gehört mir – ich bin dann mal weg!

Die Minuten, in denen ich meditiere, sind normalerweise die besten meines Tages. Es fühlt sich an, wie nach Hause kommen. Ich darf mich hineinsinken lassen in meine Welt.

Es ist gut, nach Hause zu kommen 😊

Wie?

Es gibt unzählige Bücher, Videos, Vorträge und was weiss ich noch nicht alles – Fakt ist: Beginne immer damit, dass Du Dich an einen ruhigen Ort setzt, Dich wirklich hineinentspannst in Dich selbst und Dir bewusst bist, dass Du jetzt ausruhen darfst.

Beabsichtige zu meditieren – mache Deinen Geist leer vom Alltag und von Deinen Gedanken. Komme in ein Gefühl der Präsenz mit Dir selbst.

Selbst wenn Gedanken immer wieder in Deinen Kopf kommen, ist das nicht schlimm. Du hörst Dir kurz an, was der Gedanke zu sagen hat und entlässt ihn dann wieder aus Deinem Gehirn. Geh liebevoll mit ihm um.

Kommen zu viele Gedanken, dann nimm etwas als Anker. Vielleicht Deinen Atem oder ein schönes Wort, wie zum Beispiel „Frieden“ oder „Glück“ oder nimm ein Bild, das ein solches Wort symbolisiert.

Benutze Deinen Atem, das Wort oder Bild als Anker. Bleibe darauf fokussiert.



Bevor Du beginnst, stelle Dein Handy auf die Minutenanzahl ein, die Du Dir heute gönnst. Beginne mit 3-4 Minuten. Nach einer Woche sind es vielleicht 7-8 Minuten und dann steigere es im Rhythmus bis auf 20-30 Minuten.

Dann setze Dich hin und atme. Vielleicht benutzt Du einen einfachen „**Säulenatem**“: Du atmest ein und stellst Dir dabei vor, dass Dein Einatem über Deinen Scheitel hinausgeht, hoch bis zum Universum und Dich dort verankert. Dann atmest Du aus und stellst Dir vor, dass Dein Ausatem über die Beine und Füße in Deine Fusssohlen geht und weiter in die Erde und Dich dort in Deiner Basis verankert.

Mache das 3-4 Atemzüge lang. Das reicht.

Dann atme wieder in Deinem eigenen Rhythmus und beginne in Dir selbst langsam zu versinken. Du kannst Dir dabei vorstellen, dass Du in einem tiefen stillen See versinkst. Du lässt Dich voll vertrauen hinabsinken und Du nimmst wahr, wie Du Schicht für Schicht durch Gedanken, durch Gewohnheiten, durch Begrenzungen und Blockierungen hindurchsinkst – bis Du an Deiner innersten Quelle ankommst.

Ich finde – ein schöner Gedanke 😊

Jeannette Akermann