

# DIE ACHTSAME STUNDE

## Einführung in die Mediationspraxis

**Meditieren lernen kann jeder!  
Und Meditieren lernen lohnt sich!**

Mittlerweile konnte in vielen wissenschaftlichen Studien und Experimenten, unterstützt durch bildgebende Verfahren, die Wirkung der regelmäßigen Meditation auf das menschliche Gehirn aufgezeigt werden. Die Ergebnisse sind äußerst vielversprechend: Regelmäßiges Meditieren führt nachweislich zu Veränderungen in unserem Gehirn (positive Neuroplastizität) und somit auch zu Veränderungen in unserem Körper und schlussendlich zu einer Bereicherung für unser ganzes Sein.

**Tägliche Mediationspraxis führt schnell zu diesen **9** spürbaren, positiven Veränderungen:**

- Die Konzentrationsfähigkeit steigert sich.
- Wir werden kreativer.
- Die Körperwahrnehmung wird geschult, die Intuition wird gestärkt.
- Die geistige Leistungsfähigkeit nimmt zu, Alterungsprozesse können aufgehalten werden.
- Meditation schenkt uns mehr Achtsamkeit.
- Unsere Fähigkeit zu Mitgefühl für uns und andere wird aktiviert und verstärkt.
- Unsere Sorgen und Ängste schwinden, wir werden emotional stabiler.
- Wir können besser mit Stress umgehen, werden ruhiger und gelassener.
- Wir werden zufriedener und langfristig glücklicher.

Übrigens, die ersten Veränderungen im Gehirn sind bereits nach 25 Stunden Meditieren sichtbar!

# DIE ACHTSAME STUNDE

Doch nicht nur das, Meditation wirkt sich auch positiv auf unsere körperliche Gesundheit aus. Man sagt sogar, Meditation sei stärker als Medikamente. Vor allem Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, profitieren langfristig mehr von der Meditationspraxis als von der chemischen Keule.

## **In diesen 10 Punkten wirkt die regelmäßige Meditationspraxis auf unseren Körper:**

- Die Produktion vom gefährlichen Stresshormon Cortisol wird gesenkt.
- Der Cholesterinspiegel wird gesenkt.
- Die Gene werden vor Zellveränderungen geschützt.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Das Schmerzempfinden nimmt ab.
- Eine Gewichtsreduktion geht leichter.
- Guter und erholsamer Nachtschlaf wird gefördert.
- Die Alterungsprozesse werden verlangsamt.
- Weniger Entzündungen treten auf.
- Wir dürfen uns über besseren Sex freuen.

Also – worauf wartest Du noch? Fang am besten gleich an. Denn das ist auch etwas, was uns die Meditation lehrt: der beste Zeitpunkt ist immer JETZT! 😊

# DIE ACHTSAME STUNDE

## 7 Basics für eine gelungene Mediationspraxis:

- Während der Mediation gibt es NICHTS zu leisten und NICHTS zu erreichen!
- Du kannst bei der Mediation NICHTS falsch machen!
- ALLES, was Du denkst, empfindest, hörst, spürst – also alles, was da ist, darf da sein!
- Und alles was da ist, nimmst Du einfach nur wahr, ohne zu urteilen und zu bewerten.
- Und wenn nichts da ist, dann ist das ebenfalls vollkommen in Ordnung.
- Wichtig ist nur der Grad und die Ausrichtung Deiner Aufmerksamkeit und Deine offene und neugierige Haltung, der sogenannte Anfängergeist.

## So bereitest Du Deine Mediation vor:

### *Der perfekte Ort*

- Such Dir für den Beginn Deiner „Mediationskarriere“ am besten einen ruhigen Platz, an dem Du Dich wohl fühlst, wo Du vor Ablenkungen geschützt bist und – das ist wichtig – an dem Du Dich sicher fühlst.
- Wir neigen dazu, permanent unsere Umgebung nach vermeintlichen Gefahren zu scannen. Nur wenn Du Dich sicher und geborgen fühlst, beruhigt sich Dein Gehirn und Dein Nervensystem, und die Meditation kann ihre volle Wirkung entfalten.
- Mach es Dir hier, an diesem Platz, so richtig schön. Zünde vielleicht eine Kerze an oder stell eine Blumenvase auf (oder beides). Ideal ist es, wenn Du diesen Platz zu „Deinem Platz“ machen kannst, also wenn Du z.B. nicht im Schlafzimmer immer erst das Bügelbrett zur Seite räumen musst. Das unterstützt Dich darin, regelmäßig zu meditieren.

# DIE ACHTSAME STUNDE

## ***Die perfekte Zeit und die ideale Dauer***

- Such Dir einen für Dich verbindlichen Zeitpunkt aus, an dem Du Dich jeden Tag zur Meditation hinsetzen möchtest.
- Für Anfänger ist der Morgen, relativ kurz nach dem Aufstehen, am besten geeignet. Morgens ist unser Geist noch „leer und klar“ und wir tun uns leichter, unsere Aufmerksamkeit zu lenken.
- Beginne mit kleinen Brötchen, also fange erst mal mit 5 – 10 Minuten täglich an. Weniger ist erst mal mehr, weil Du es so leichter schaffst, täglich zu üben und dran zu bleiben. Mit der Zeit wirst Du schon mehr und mehr Lust und Freude bekommen, länger zu sitzen.

## ***Die perfekte Haltung***

- Jede Haltung, in der Du ohne Probleme über einen längeren Zeitraum hinweg regungslos verharren kannst, ist die perfekte Haltung.
- Achte darauf, dass dabei die Wirbelsäule aufgerichtet ist und der Atem gut fließen kann.
- Achte auch darauf, dass Deine Kleidung Dich nicht einengt, dass nichts zwickt oder kneift.
- Für Anfänger hat sich folgende Haltung bewährt:  
Du sitzt auf einem Stuhl, die Beine rechtwinklig mit beiden Fußsohlen fest auf dem Boden, die Wirbelsäule ist aufgerichtet (kannst Dich auch gerne anlehnen), der Kopf leicht nach vorn gebeugt, die Augen und der Mund sanft geschlossen, die Zunge ruht entspannt an den Vorderzähnen, die Arme hängen locker herab und die Hände liegen leicht auf den Oberschenkeln auf.

# DIE ACHTSAME STUNDE

## **So beginnst Du Deine Meditation:**

- Für Anfänger eignen sich geführte Atem- oder Körpermeditationen (vgl. unser Angebot an geführten Meditationen zum MP3-Download oder die wöchentliche ZEN-Meditationseinheit).
- Bevor Du mit der Meditation beginnst, ist es hilfreich, eine Absicht zu formulieren, wie z.B. „Möge die Meditation meinen Geist beruhigen und meinen Kopf klar werden lassen.“ Nur diese positive Intention allein wirkt sich schon auf den Präfrontalen Kortex in unserem Gehirn aus. Wir können uns darauf verlassen, dass unser Gehirn unseren Körper bestens darauf vorbereitet, dass unsere Absicht auch realisiert werden kann.
- Entspanne Deinen Körper, bevor Du beginnst, indem Du mehrmals bewusst länger ausatmest als einatmest. Damit wird der Vagus-Nerv stimuliert und Dein Körper entspannt sich.
- Wenn Du selbstständig meditieren möchtest, beginne Deine Meditation, indem Du in Deiner Körperhaltung ankommst und präsent im Hier und Jetzt bist: Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine Füße und spüre den Kontakt mit dem Boden und das Gewicht, welches Deine Füße an die Unterlage abgeben. Wandere so mit Deiner Aufmerksamkeit Deinen ganzen Körper entlang (Beine, Po, Rücken, Nacken, Kopf, Gesicht, Mund, Kiefer, Hals, Schulter, Brust, Arme, Hände) bis Du an Deinem Bauch angekommen bist. Richte dann Deine Aufmerksamkeit auf das rhythmische Heben und Senken Deiner Bauchdecke und mach Dir Deinen Atem bewusst. Richte nun Deine komplette Aufmerksamkeit auf die Tatsache, dass Du atmest.
- Verweile mit Deiner Aufmerksamkeit dort, wo Du Deinen Atem am besten spürst. Das kann der Bauch, die Brust oder Deine Nasenlöcher sein.

# DIE ACHTSAME STUNDE

## **Während der Meditation:**

- Du wirst relativ schnell feststellen, dass es nahezu unmöglich ist, mit Deiner Aufmerksamkeit komplett bei Deinem Atem zu verweilen.
- Stellst Du fest, dass Deine Aufmerksamkeit abschweift, dann wende zu Beginn der Meditationssitzung, nachdem Du in Deiner Haltung angekommen bist, das Sanduhr-Prinzip an:  
Stell Dir vor, in Dir ist eine große Sanduhr. Dein Kopf ist der obere Teil und Dein Becken ist der untere Teil. Und all das, was Deinen Kopf gerade füllt (Gedanken, Gefühls- und Körperempfindungen) läuft wie Sand nach und nach in Dein Becken ab. So wird Dein Kopf immer leerer und Dein Geist immer ruhiger. Mach diese Übung für ein paar Atemzüge, bis Du das Gefühl hast, Deine Aufmerksamkeit wieder voll auf Deinen Atem richten zu können.
- Wenn Du merkst, dass Dein Geist wieder auf Wanderschaft geht (und das wird er ☺), dann freue Dich zuerst mal über die Tatsache, dass Du es bemerkt hast. Unser Geist neigt dazu, sich auf jeden Gedanken, jede Gefühls- oder Körperregung wie ein Besessener zur stürzen und sich damit selbst eine Geschichte zu erzählen. Das passiert ständig – und meist sind es dieselben Geschichten.
- Während der Meditation geht es darum, sich der Tatsache bewusst zu werden, dass es so ist und idealerweise den Zeitpunkt zu bemerken, wenn uns der Geist wieder „entwischt“ und ihn sanft und freundlich zum Atem zurückzuführen.

# DIE ACHTSAME STUNDE

- Wenn das nicht so ohne weiteres gelingt und die Gedanken, Gefühlsregungen oder Körperempfindungen recht hartnäckig sind, dann benenne diese. Du kannst beispielsweise innerlich sanft „denken“ sagen und Dich wieder dem Atem zuwenden. Gerne kannst Du die Gedanken und Empfindungen auch differenzierter benennen, z.B. „erinnern“, „planen“, „sorgen“, „ärgern“, „freuen“, „zwicken“, etc.
- Wichtig ist, danach mit der Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurückzukehren.

## **So beendest Du Deine Meditation:**

- Achte darauf, dass ein sanfter Ton Deine Meditation beendet. Es gibt spezielle Meditationsuhren, doch die meisten Smartphones haben ebenfalls eine große Auswahl an sanften „Wecktönen“.
- Recke und strecke Dich und spüre noch einmal achtsam nach, wie Du Dich fühlst. Meist wird ein Lächeln auf Deinen Lippen liegen.
- Bevor Du Dich erhebst, danke Dir selbst für die Meditationsübung und lobe Dich dafür.
- Vergegenwärtige Dir kurz, was Dir heute besonders leicht gefallen.
- Genieße noch einmal bewusst das angenehme Gefühl, das sich bei Dir eingestellt hat und verspreche Dir selbst im Stillen, morgen zur gleichen Zeit wieder zu üben.

**UND JETZT KANN´S LOS GEHEN – VIEL SPASS!**