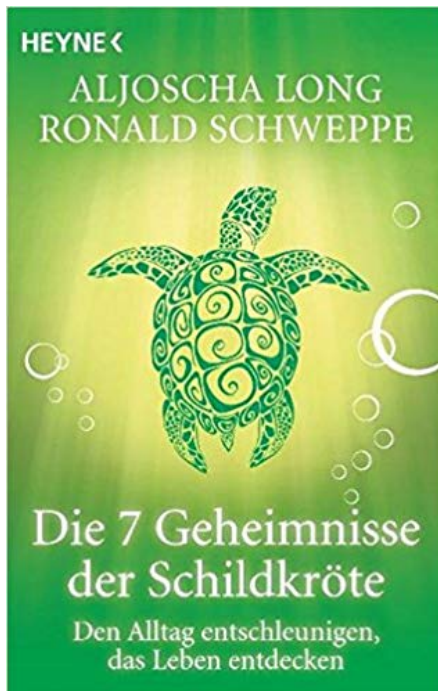


Meditationen und Achtsamkeitsübungen aus unseren Büchern



1 Achtsamkeitsübung: Nichts tun

WIRKUNG: Entspannt Körper und Seele

Wann hast du das letzte Mal gar nichts getan? Ich meine jetzt nicht, wann du auf dem Sofa ferngesehen, gelesen oder Musik gehört hast, sondern wann du wirklich *überhaupt nichts* gemacht hast?

Man sollte ja meinen, dass es nichts Leichteres gibt, als einfach nur nichts zu tun. Allerdings habe ich festgestellt, dass das ganz und gar nicht einfach ist. Manchmal ist es im Alltagstrubel schon schwer genug, überhaupt mal eine Pause einzulegen. Aber selbst wenn das klappt, werden die Pausen meist „genutzt“, um etwas zu lesen, zu telefonieren, sich mit Leuten zu unterhalten, Kaffee zu trinken oder eine Zigarette zu rauchen.

Kindern und Verliebten fällt es leicht, einfach nur dazuliegen und den Wolken beim Schweben zuzuschauen. Alle anderen sind in der Kunst des Nichtstuns jedoch weitaus weniger begabt. Viele von uns verhalten sich, als würden ihre Akkus ewig halten. Das ist bedauerlich, denn erstens halten die Akkus nicht wirklich ewig, was wir leider erst merken, wenn wir seelisch oder körperlich krank werden; und zweitens hindert uns die ständige Geschäftigkeit daran, öfter einmal vom Tun- in den Seinsmodus umzuschalten.

Der französische Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal schrieb schon vor über 350 Jahren, dass alles Unglück der Menschen nur von einem Einzigen herrührt – „dass sie es nicht verstehen, in Ruhe in einem Zimmer zu bleiben“. Natürlich musst du aber gar nicht in deinem Zimmer bleiben, denn Nichtstun klappt auch im Wald, am Strand, im Zug oder auf einer Parkbank ganz hervorragend. Die „Technik“ ist einfach. Nimm dir einige Minuten Zeit, in denen du absolut nichts tust:

Schalte dein Telefon, Handy oder Smartphone ab.

Rede nicht und vertiefe dich möglichst auch nicht in inneren Selbstgespräche.

Schau nicht fern, lass den Computer ausgeschaltet.

Lies nicht – auch keine SMS.

Höre keine Musik.

Entspanne dich – ruhe deinen Körper aus. Wenn du willst, kannst du natürlich auch die Augen schließen.

Genieße es, einmal gar nichts zu tun.

2 Achtsamkeitsübung: Was übersehe ich gerade?

WIRKUNG: Öffnet den Geist für das Hier und Jetzt

Die folgende kleine Meditation ist eine Art „Achtsamkeits-Turboübung“. Mit einer simplen Frage erweiterst du deinen Horizont schlagartig. Dein Blick weitet sich und du schaltest den Strahl deines Bewusstseins von Taschenlampe auf Flutlicht um. Manchmal ist die Wirkung so intensiv, als bräche die Sonne an einem düsteren Tag durch die Wolken. Und ganz egal, ob du auf dem Sofa, im Auto oder Konferenzraum sitzt – du kannst diese Meditation überall ausführen.

Hier die Kurzanleitung:

Atme zunächst einmal tief durch: Atme tief ein und dann ganz tief aus. Um bewusst aus Gedankenschleifen, Sorgen, Grübeln, Ärger usw. auszubrechen, sagst du dir innerlich „Stopp!“

Und jetzt – halte kurz inne, schau dich um und stelle dir folgende Frage:

„Was ist in diesem Moment noch da?“

Ich empfehle dir, nun schrittweise vorzugehen:

1. Lenke Deine Achtsamkeit auf das Sehen. Was siehst du gerade? Finde

mindestens fünf Dinge, die du sehen kannst.

2. Lenke Deine Achtsamkeit auf das Hören: Was hörst du in diesem Augenblick? Finde mindestens drei Geräusche oder Klänge, die dir gerade zu Ohren kommen.

3. Richte deine Achtsamkeit nun noch auf deinen Körper: Was spürst du gerade? Versuche, mindestens drei Körperempfindungen zu registrieren.

Wiederhole die Punkte 1 bis 3 dann noch ein- oder besser zweimal.

Das war's schon. Nun kannst du dich wieder deinem Alltag widmen. Solltest du aber bemerken, dass du schon bald wieder auf das Unkraut zusteuerst, dann wiederhole den ganzen Zyklus einfach noch einmal.

3 Achtsamkeitsübung: Stopp sagen und loslassen

WIRKUNG: Löst Belastungen auf, schenkt Leichtigkeit und fördert die Selbsterkenntnis

Die folgende Übung hilft dir dabei, klar zu sehen, woran du festhältst und das dann loszulassen. Sie besteht aus zwei Schritten: 1. Innehalten und Beobachten und 2. Loslassen negativer Gedanken- oder Gefühlsmuster:

1. Innehalten und „Stopp!“ sagen

Gedanken und Gefühle haben die Eigenschaft, ständig in Bewegung zu sein. Das kann lästig werden, wenn ein Thema massiv auftritt oder wir in Grübeleien verfallen. Ob Eifersucht, Wut, heftige Begierden, Konkurrenzdenken, Ängstlichkeit oder das Gefühl von Minderwertigkeit – wie auch immer die Passagiere aussehen, die Sie in Ihrem Gedankenkarussell herumfahren – Sie sollten lernen, innerlich „Stopp!“ zu sagen.

Negative Gedanken- und Gefühlskreisläufe können durch diese einfache Methode gut durchbrochen werden können. Wichtig dabei ist, dass du nicht aufgibst,

„Stopp!“ zu sagen, bevor deine „Passagiere“ abspringen. Anfangs wirst du also oft „Stopp!“ sagen müssen – doch irgendwann geben die Kreisgedanken auf.

2. Bewusst Loslassen

Sobald du seelische Belastungen dingfest machen konntest, solltest du ihnen einen Namen geben – etwa „Sucht“, „Sicherheitsdenken“, „Geld“, „Angst vor Krankheit“ oder was auch immer es sei. Nachdem du eine dieser Fixierungen durch Selbstbeobachtung erkannt und dann innerlich „Stopp!“ gesagt hast, beginnt der zweite Teil der Übung: Setz dich bequem und aufrecht hin, schließe die Augen und stelle dir vor, wie du das, woran du innerlich festhältst– nehmen wir beispielsweise „Wut“ – symbolisch in deine rechte Hand nimmst. Umschließe die „Wut“ fest in deiner rechten Faust. Spanne dann deine Muskeln an. Versuche, dich sogar richtig zu verkrampfen, indem du mit den Zähnen aufeinanderbeißt, dein Gesicht zusammenkneifst und die Schultern hochziehst.

Atme jetzt tief ein, atme dann tief aus und denke beim Ausatmen: „Ich lasse ... (in unserem Beispiel: ‚meine Wut‘) jetzt los!“ Öffne dabei die Faust, schüttele die Hand aus und entspann Schultern, Nacken und Gesicht schlagartig. Wiederhole das noch zwei- bis dreimal: Denke nochmals an die Eigenschaft, die du loslassen möchtest, nimm sie in deine Hand, mach eine feste Faust, spanne die Muskeln fest an und dann – ausatmen, entspannen und vollkommen loslassen.

4 Achtsamkeitsübung: Innere Kommentare abstellen

WIRKUNG: Befreit von überflüssigen, belastenden Gedanken und löst Stress auf

Die folgende Methode ist eine Art mentaler Diät. Um gelassen bleiben zu können, ist es sehr wichtig, dass wir lernen, unserem inneren Kommentator regelmäßig eine Pause zu gönnen. Die Dinge passieren auf ihre natürliche Weise – niemand

zwingt uns, sie ständig zu interpretieren.

Tag für Tag hast du unendlich viele Möglichkeiten, die folgende kleine Meditation in die Praxis umzusetzen. Der erste Schritt besteht darin, zu erkennen, wann deine Gedanken mit dir Achterbahn fahren; der zweite darin, loszulassen und die Dinge einfach „so sein zu lassen“. Du wirst recht bald merken, dass dein Leben sehr viel entspannter und unbeschwerter wird, wenn du dich auf die Wirklichkeit beschränkst, ohne Fantasiegebilde in deinem Kopf hinzuzufügen.

Hier sind ein paar einfache Beispiele, wie du negative Gedankenkarussells im Keim ersticken kannst:

- *„Kein Kommentar“ zu dem, wie etwas möglicherweise sein wird:*

Wenn du mit dem Auto in die Stadt fährst um Freunde im Restaurant zu treffen, dann denk nicht darüber nach, ob du (k)einen Parkplatz bekommen wirst, wer wohl neben wem sitzen wird, ob Bernhard und Susi auch kommen werden oder dein Lieblingstisch wohl frei sein wird. Fahre achtsam Auto und lass dich überraschen.

- *„Kein Kommentar“ zu dem, was andere über dich denken könnten:*

Wenn ein Kollege dich nicht grüßt oder dein Nachbar dich komisch anschaut, dann lass es einfach wie es ist. Fang nicht an, darüber nachzugrübeln, ob du etwas Falsches gesagt hast, etwas Falsches angezogen hast oder was andere über dich denken. Das wirst du sowieso nie erfahren und es ist auch gar nicht so wichtig – die Menschen sind manchmal eben etwas komisch. Bleibe achtsam im Augenblick. Spar dir Interpretationen.

- *„Kein Kommentar“ zu deinen Körperempfindungen:*

Wenn du Kopfschmerzen hast, ein Kribbeln im Bein spürst oder kalte Füße hast,

dann interpretiere auch da nichts hinein. Gehe im Geiste nicht alle möglichen Krankheitsbilder durch und ziehe keine voreiligen Schlüsse. Und fang bloß nicht an zu googeln! Wenn es dramatisch wird, kannst du immer noch zum Arzt gehen. Ansonsten ist es besser, achtsam bei der Körperempfindung zu bleiben, ohne etwas hinzuzufügen, denn die allermeisten „Symptome“ verschwinden auf genauso unverständliche Weise, wie sie gekommen sind.

- *„Kein Kommentar“ zu negativen Emotionen:*

Wenn du wütend bist, dann beobachte wie es ist, wütend zu sein. Suche nicht nach dem Verantwortlichen oder dem „Schuldigen“. Jeder Mensch ist mal wütend, traurig oder ängstlich – suche nicht nach den „tieferen Ursachen“, betreibe keine Psychoanalyse, sondern bleibe bei deinem Gefühl und beobachte, wie es sich wirklich anfühlt – ohne das Gefühl festzuhalten oder es weghaben zu wollen.

- *„Kein Kommentar“ zu seltsamen Verhaltensweisen anderer Menschen:*

Wenn dein Gegenüber zu spät zur Verabredung kommt, zu viel redet oder zu wenig, wenn er ständig auf sein Handy starrt, einen seltsamen Hut aufhat oder sich eklige Innereien zum Essen bestellt, dann lass es so wie es ist. Lass sie oder ihn wie er ist. Du musst nichts kommentieren oder bewerten. Beobachte neugierig (vor allem dich selbst), und gib anderen so viel Raum wie möglich. Bleibe achtsam bei deiner Erfahrung und bleibe offen für neue Erfahrungen.

5 Achtsamkeitsübung: Die »Gut-für-mich-sorgen-Liste«

WIRKUNG: Entwickelt Selbstmitgefühl und die weckt die Lebensfreude

Es gibt Menschen, die ganz genau wissen, was ihnen guttut und die sich dabei völlig auf ihre Instinkte verlassen können – aber das sind nur sehr wenige. Alle anderen bräuchten eigentlich so eine Art »Gebrauchsanleitung zur Selbstliebe«, durch die sie lernen können, täglich liebevolle Achtsamkeit zu üben. Diese Gebrauchsanleitung gibt es natürlich nicht, wohl aber einige Dinge, auf die wir achten können, um mehr Selbstmitgefühl für uns zu entwickeln und besser als bisher für uns zu sorgen. Hier eine kleine Liste:

- Gib dir die Erlaubnis, so zu sein, wie du bist.
- Achte auf deine Grenzen. Verausgabe dich nicht, sondern sammle deine Energien.
- Mach dir klar, dass es nur menschlich und vollkommen normal ist, Fehler zu machen, zu scheitern oder falsche Entscheidungen zu treffen. Das ist kein Grund für Selbstkritik, sondern gehört einfach zum Leben. Jeder Fehler, jedes Scheitern ist nur Rückmeldung.
- Frage dich zwischendurch immer wieder, was du gerade brauchst, um dich wohlfühlen. Nimm deine Bedürfnisse ernst.
- Finde heraus, was dir deine Kräfte raubt, und dann: Stelle es ab, sofern dir das möglich ist.
- Folge deiner Lust. Genieße jeden Augenblick, der sich dazu eignet, genossen zu werden.
- Nimm dir Zeit für dich. Zeit, um spazieren zu gehen, zu lesen, mit Freunden zu telefonieren, essen zu gehen, Musik zu hören oder zu tun, wonach auch immer dir der Sinn steht. Vergiss dich im ganzen Alltagstrubel nie selbst.
- Wenn du eine Dummheit oder einen Fehler gemacht hast, dann gib es einfach zu: »Ja, das hätte ich besser nicht gesagt/getan. Tut mir leid – ich wünschte, es wäre anders gelaufen.« Fertig! Übernimm die Verantwortung, ohne dich jedoch selbst niederzumachen, und lerne aus deiner Erfahrung.

- Vergleiche dich nicht mit anderen. Sie sind sie, du bist du. Das Leben ist keine Olympiade. Die Erkenntnis, dass jeder so sein darf, wie er ist (auch du!), verleiht Selbstvertrauen und innere Kraft.

6

7 Achtsamkeitsübung: Innehalten und im Jetzt ankommen

WIRKUNG: Stoppt negatives Denken und verbindet dich mit dem lebendigen Augenblick

Immer wieder, mitten im Alltag und am besten dann, wenn das Leben anfängt anstrengend zu werden, kannst du folgende Meditation durchführen. Dabei ist es egal, ob du sitzt, stehst oder liegst und ob deine Augen offen oder geschlossen sind:

- Halte in deiner Bewegung inne. Was du auch tust, höre jetzt kurz damit auf. Sage innerlich „Stopp“!
- Lenke deine Achtsamkeit nun auf deinen Körper. Mache eine kurze Bestandsaufnahme: Wie ist deine Haltung? In welchen Bereichen fühlt sich dein Körper entspannt an – und wo sind Anspannungen oder vielleicht auch Schmerzen spürbar?
- Wie atmest du gerade? Schnell oder langsam, tief oder flach, regelmäßig oder unregelmäßig?
- Welche Gedanken und Gefühle herrschen gerade vor? Worüber denkst du im Moment nach? Wie ist deine Stimmung?

Registrierte das alles nur kurz. Es geht nicht darum, etwas zu ändern, auch nicht darum, deinen Zustand als „gut“ oder „schlecht“ einzustufen. Du wirfst einfach nur einen kurzen Blick auf das, was jetzt gerade da ist – das ist alles. Das reicht vollkommen. Dein Herz weiß ganz genau, was dir jetzt gut täte. Und so musst du jetzt nur noch eines tun: Höre auf die leise Stimme deines Herzens und widme

dich dann wieder deiner Aufgabe.

8 Meditation: Samatha – die Ruhe-Meditation

WIRKUNG: Bringt Gedanken und Gefühle zur Ruhe und stärkt die Konzentration

Die Samatha-Meditation stammt aus dem Buddhismus und wird auch „Ruhe-Meditation“ genannt. „Samatha“ bedeutet so viel wie ruhiges Verweilen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Konzentration und Sammlung, die im Laufe der Zeit zu mehr Heiterkeit und Gelassenheit führen.

Die Technik ist an sich einfach: Du sitzt aufrecht und konzentrierst dich ganz auf deinen Atem. Du zentrierst deinen Geist ausschließlich auf diese eine Sache – die Wahrnehmung des Atemstroms. So stärkst du dein Konzentrationsvermögen, doch die eigentliche Übung geht noch weit darüber hinaus. Während du nämlich versuchst, in Stille zu sitzen, wirst du schnell „Störenfriede“ bemerken: Gedanken, Gefühle und verschiedene Körperempfindungen werden dich immer wieder ablenken. Und genau diese Quälgeister sind die „Trainingsreize“, die du brauchst, um wirklich tiefe Ruhe zu entwickeln. Wenn du erst einmal mit deinen inneren Unruhestiftern klarkommst, werden dich andere Menschen auch nicht mehr so leicht provozieren können.

Die Samatha-Meditation kann dich viel über den rechten Umgang mit inneren Nervensägen wie Ängsten, Sorgen, Erinnerungen, Zukunftsfantasien, Selbstgesprächen, Verurteilungen, Selbstzweifeln usw. lehren. Was du dafür vor allem brauchst ist Geduld, denn im Prinzip funktioniert das Ganze sehr einfach:

1. Du richtest deine Aufmerksamkeit auf dein Meditationsobjekt – in diesem Fall auf den Atemstrom.
2. Du bemerkst, dass irgendwann Ablenkungen, beispielsweise in Form von

Gedanken auftauchen. Du nimmst das einfach nur achtsam wahr.

3. Und dann richtest du deine Achtsamkeit wieder sanft auf den Atemstrom.

Die ganze Meditation besteht im Grunde nur darin, diesen Zyklus immer und immer zu wiederholen – geduldig, gelassen und ohne Erwartungen oder Wertungen.

Und hier nun die ausführliche Anleitung:

- Suche dir einen ungestörten Ort, nimm dir mindestens 10 Minuten Zeit und setze dich aufrecht aber bequem hin. Mach die Augen zu und versuche kurz, ein wenig zur Ruhe zu kommen.

- Atme jetzt dreimal tief durch – beim Ausatmen kannst du deinen Körper vielleicht noch ein bisschen mehr entspannen. Finde dann zu deinem eigenen Atemrhythmus. Die Meditation ist keine Atemübung! Lasse den Atem einfach kommen und gehen, es gibt kein richtig oder falsch. Achte lediglich darauf, möglichst durch die Nase zu atmen.

- Richte deine Konzentration jetzt auf den Atemstrom in oder an deinen Nasenflügeln. Beobachte genau, an welcher Stelle du den Atem am besten spürst – das sanfte Strömen des Atems und vielleicht auch die kühlere Luft beim Einatmen und die wärmere beim Ausatmen.

- Du kannst die Konzentration leichter aufrechterhalten, wenn du auf den Anfang, die Mitte und das Ende jedes Atemzuges achtest. Beim Einatmen denkst du dabei innerlich „ein – ein – ein“, beim Ausatmen „aus – aus – aus“.

- Irgendwann – und wahrscheinlich schon sehr bald – wirst du bemerken, dass deine Aufmerksamkeit nicht mehr beim Atem ist. Vielleicht gehen deine Gedanken auf Wanderschaft oder du hängst einem Gefühl nach. Vielleicht hörst du auch Geräusche oder spürst Schmerzen im Rücken. Doch was es auch sei – nimm es einfach wahr, ohne dich davon mitreißen oder aus der Ruhe bringen zu

lassen. Und dann: Kehre mit deiner Konzentration wieder zum Atem zurück: „ein – ein — ein, aus – aus – aus“...

- Bewahre die Ruhe. Erkenne die Ablenkungen und reagiere so wenig auf sie wie der Meister der Schwertkunst auf den jungen Schwertkämpfer.

- Um die Übung zu beenden lenkst du die Achtsamkeit kurz auf deinen Körper. Spüre die Schwere deines Körpers und atme dann noch dreimal tief ein und aus, bevor du die Augen wieder öffnest.

Lass dich nicht frustrieren und denk daran: Nicht das Beherrschen der Konzentration ist Meditation, sondern das Üben!

9 Meditation: Vipassana – Die Klarheit-Meditation

WIRKUNG: Entfaltet die Achtsamkeit und öffnet den Geist für tiefes Erkennen

Die Vipassana-Meditation ist zwar sehr einfach, aber das heißt leider nicht, dass sie auch leicht wäre. Das Problem besteht darin, dass es leichter gesagt als getan ist, nicht an Gedanken oder Gefühlen festzuhalten. Daher folgt nun eine etwas ausführlichere Anleitung:

- Sorge zunächst für eine stabile und zugleich bequeme Sitzhaltung – der Rücken sollte aufrecht sein. Lehn dich nicht an, sondern sitze „aus eigener Kraft“.

- Entspanne dich in der Haltung so gut wie möglich. Die Augen sind sanft geschlossen, die Schultern locker und Stirn, Augen und Kiefer möglichst gelöst.

- Atme dreimal tief und langsam, möglichst durch die Nase, um ganz bei dir anzukommen.

- Atme ab jetzt ganz entspannt und natürlich durch die Nase – verändere nichts. Lass den Atem kommen und gehen, wie er will.

- Um dir die Meditation leichter zu machen, solltest du anfangs nicht versuchen

„alles auf einmal“ wahrzunehmen. Lenke deine Achtsamkeit zunächst schrittweise auf verschiedene Objekte:

1. Beobachte einige Atemzüge lang nur deinen Atem – die Atembewegung im Bauch oder an der Nase.
2. Beobachte dann eine Weile nur deinen Körper – spüre die Muskeln, die Schwere, achte auf Schmerzen, Kribbeln, Wärme oder Wohlgefühle.
3. Ziehe deine Achtsamkeit dann von der Körperbeobachtung ab und lenke sie ganz auf die Geräusche und Klänge um dich herum. Höre einfach nur, was du gerade hören kannst, ohne es in Worte zu fassen oder zu bewerten.
4. Lenke deine Achtsamkeit anschließend zu deinen Gedanken und Gefühlen. Was wird dir gerade bewusst? Kannst du erkennen, ob deine Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft abdriften? Kannst du wahrnehmen, ob deine Stimmung angenehm oder unangenehm ist?
5. Und jetzt komme zur eigentlichen Übung: Dehne deine Achtsamkeit aus. Frage dich: „Was ist jetzt?“ Was kannst du in jedem einzelnen Augenblick wahrnehmen? Du wirst bemerken, dass es viele Phänomene gibt – Erinnerungen, Kribbeln, Unruhe, die Atembewegung, Selbstgespräche, Geräusche aus der Nachbarwohnung ... sie alle kommen und gehen. Schaue gelassen zu. Werde immer ruhiger. Genieße es, wenn dein Geist zwischendurch vollkommen klar wird und du tiefen Frieden in dir spürst, während du ganz in das Jetzt eintauchst. Und wenn das anfangs noch nicht geschieht, dann mach kein Problem daraus, denn das ist ganz normal.

10 Herz-Meditation: »Möge ich glücklich sein«

WIRKUNG: Fördert die Selbstliebe und befreit von negativen Emotionen

Bei der Herzmeditation geht es nicht darum, etwas »gut« oder »richtig« zu machen. Es reicht vollkommen, sich mit der Absicht zu meditieren hinzusetzen und der folgenden Beschreibung so gut wie möglich zu folgen:

- Setze dich aufrecht, aber bequem hin. Achte darauf, dass der Rücken gerade ist und dass Schultern und Gesicht entspannt sind. Schließe die Augen.
- Entspanne deinen Körper jetzt so gut es gerade für dich möglich ist. Richte die Achtsamkeit dann auf deinen Atem: Spüre einfach, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen sanft hebt und wie sie beim Ausatmen wieder locker nach innen sinkt. Wichtig ist, dass du nichts an deinem Atem veränderst; ganz egal, ob er schnell oder langsam, tief oder flach ist – lass ihn einfach sein, wie er will.
- Wenn dein Körper etwas zur Ruhe gekommen ist, dann lass auch deinen Geist ruhig werden. Schau einfach zu, wie die Gedanken immer wieder kommen und gehen. Es ist ganz normal, dass unser Geist denkt. Wann immer dir das Karussell in deinem Kopf zu bunt wird, konzentriere dich wieder auf die Atembewegung.
- Beginne nun mit der eigentlichen Herzmeditation zur Entwicklung von Selbstmitgefühl:
 - Während du einatmest, denkst du: »Möge ich ...«,
 - während du ausatmest, denkst du: »... glücklich sein«.
 - Beim nächsten Einatmen denkst du: »Möge ich ...«,
 - beim Ausatmen: »... sicher und geborgen sein«.
 - Beim dritten Einatmen denkst du: »Möge ich ...«,
 - beim Ausatmen: »... friedvoll und gelassen sein«.

- Nach diesem Zyklus fängst du wieder von vorn an und wiederholst alle drei Wünsche. Zwinge dich dabei nicht, angenehme Gefühle zu erzeugen – wenn sie entstehen, ist es schön, wenn nicht, ist das auch in Ordnung. Die Sätze wirken tief auf dein Unterbewusstes – du musst also gar nichts weiter »tun«.
- Bleibe während der Zeit der Meditation einfach dabei, die Sätze innerlich zu wiederholen, und zwar sanft und entspannt und immer in deinem Atemrhythmus. Dass deine Gedanken dabei abschweifen werden, ist Teil der Übung. Sobald du anfängst, über andere Dinge nachzudenken, bemerke es einfach und kehre geduldig und liebevoll zu deinem Atem und der Wiederholung der guten Wünsche zurück.
- Um die Meditation zu beenden, lenkst du deine Aufmerksamkeit kurz auf das Gewicht deines Körpers. Atme dann dreimal tief durch, bevor du die Augen wieder öffnest.

11 Meditation: Den Geist zur Ruhe kommen lassen

WIRKUNG: Schenkt inneren Frieden und Klarheit und aktiviert die Achtsamkeit

Die eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten und besser kennen zu lernen – das ist nicht schwer, sondern nur eine Frage regelmäßiger Praxis. Das einzige, was wir dabei „tun“ müssen, ist aufrecht und entspannt sitzend auf die Wolken zu achten, die durch unseren Geist ziehen. Darüber hinaus sollten wir uns immer wieder bewusst machen, dass jenseits dieser Wolken der freie, blaue Himmel auf uns wartet.

Wir können die Wolken unserer Gedanken und Gefühle in Kategorien einordnen, denn sie beziehen sich meist auf

- vergangene Erlebnisse

- Vorstellungen über die Zukunft
- Pläne oder Hoffnungen
- Ängste, Sorgen oder Befürchtungen
- innere Bilder oder Klänge
- Selbstgespräche und Grübelei
- „äußere“ Störungen wie Lärm oder Schmerzen in den Knien

Wir können unsere Gedanken und Gefühle auch einfach nur in die Rubriken: „angenehm“, „unangenehm“ und „neutral“ einordnen. Oder aber wir beobachten einfach nur, ohne zu ordnen oder zu werten. Dabei sollten wir es jedoch vermeiden, unseren Gedanken nachzuhängen. Kommt ein ängstlicher Gedanke, so erkennen wir: „Aha – ein ängstlicher Gedanke“, ohne dabei ins Grübeln oder in die Sorgsucht zu verfallen.

Das Wesen des Geistes ist ohnehin rein und still – und bei der Sammlung geht es nur darum, das zu erkennen. Das funktioniert aber nicht, indem wir etwas Bestimmtes „machen“, sondern nur, indem wir alles zulassen, was kommt, um es anschließend wieder loszulassen.

12 Meditation: Liebevolles Atmen

WIRKUNG: Stärkt den Fokus, befreit von Zerstreuung und verbindet uns mit unserem Körper und unserer inneren Weisheit

Das Liebevolle Atmen gehört zu den Kernübungen im MSC (»Mindful Self-Compassion« oder »Achtsames Selbstmitgefühl«) und hilft uns, zu unserer eigenen Mitte zurückzufinden und uns selbst Ruhe und Geborgenheit zu schenken. Obwohl wir Liebevolles Atmen auch mitten im Alltag üben können,

empfiehlt es sich vor allem anfangs, die Technik in Form einer Meditation einzuüben:

- Setze dich bequem und aufrecht auf einen Stuhl oder ein Meditationskissen und schließe die Augen.
- Spüre kurz deinen Körper, wie er hier sitzt; lass die Erfahrungen des Tages los und richte deinen Fokus auf den jetzigen Augenblick.
- Konzentriere dich nun auf die Atembewegung. Lenke deine Achtsamkeit auf den Bereich, wo du deinen Atem am besten spüren kannst – vielleicht ist das der Bauch, der Brustkorb oder die Nasenlöcher. Bleibe mit der Achtsamkeit in oder an dieser Körperstelle.
- Spüre, wie dein Atem kommt – und wieder geht. Nicht du atmest, sondern es atmet dich. Schau deinem Atemfluss zärtlich zu – so als würdest du einen kleinen Bach oder ein Kind auf der Schaukel beobachten.
- Achte neugierig und sanft darauf, wie der Atem ein- und ausströmt. Begrüße jedes neue Einatmen wie einen willkommenen Gast und verabschiede jedes Ausatmen ebenso freundlich. Genieße das Gefühl, zu atmen und nichts tun zu müssen. Vielleicht kannst du spüren, wie dein Atem dich sacht bewegt, wie er dich sanft wiegt.
- Immer wenn deine Gedanken abschweifen, wenn du in Tagträume »abrutscht«, innerlich Pläne schmiedest oder Dialoge führst, dann bemerke es einfach. Es wird ständig passieren, und es ist kein Problem – es ist einfach die Natur des Geistes, Gedanken und Emotionen zu erzeugen. Doch steige nicht in die Gedanken ein, sondern bringe deine Aufmerksamkeit sofort wieder zum Atem zurück – sanft und freundlich.
- Bleibe einige Minuten lang bei dieser Atemmeditation, bevor du die Augen wieder öffnest und die Übung beendest.

