

# Meditation

Meditation stammt vom lateinischen Wort „meditatio“ ab, was so viel heißt wie „nachdenken, nachsinnen“, doch eigentlich trifft es den Kern der Meditation nicht. Denn es geht nicht ums Nachdenken, sondern darum, seine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und dadurch einen Zustand der Gelassenheit und Klarheit zu erreichen. Sie wird in verschiedenen Religionen und Glaubensrichtungen seit Jahrtausenden praktiziert, z. B. im Buddhismus, im Yoga, aber durchaus auch im Christentum.

Wenn ich mich mit anderen über Meditation unterhalte, höre ich oft: „Ich kann nicht meditieren. Ich bekomme meinen Kopf einfach nicht leer.“ Doch da muss ich widersprechen. Meiner

Ansicht nach kann Jede und Jeder meditieren. Doch gleichwohl stimme ich zu, dass man den Kopf nicht leer bekommt. Auch Menschen, die jahrelange Meditationspraxis haben, bekommen ihren Kopf nicht komplett gedankenfrei. Ein Mönch sagte einmal: „Ich meditiere seit mehreren Jahren jeden Tag mehrere Stunden, aber glauben Sie nicht, dass es in meinen Kopf immer ruhig zu geht. Manchmal tobt eine ganze Affenbande durch meinen Kopf.“ Was sich im Laufe der Zeit ändert, ist, dass man dieser Affenbande nicht mehr so viel Bedeutung beimisst.

Versuchen Sie einmal Folgendes:

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig ein und aus und beobachten Ihre Atmung dabei. Ganz unweigerlich werden Gedanken dabei aufkommen. Betrachten Sie diese als Ihren Freund und versuchen Sie nicht, sie um jeden Preis loszuwerden. Beobachten Sie Ihre Gedanken einen kurzen Moment und lassen Sie sie weiterziehen. Manchmal hilft es, sich die Gedanken als Wolken vorzustellen. Wolken kommen und gehen, einfach weiterziehen lassen. Öffnen Sie nun die Augen und kommen wieder im hier und jetzt an. Für den Anfang reicht es, dies ein bis zwei Minuten zu tun. Wenn Sie die Übung regelmäßig machen, wird es Ihnen immer leichter fallen und Sie können die Zeit ausweiten.

Manchen Menschen hilft es auch, immer wieder ein Wort oder einen Satz im Geiste zu wiederholen, um zur Ruhe zu kommen. Stellen Sie sich z. B. beim Einatmen



©Thorsten Schuler

»MANCHMAL  
TOBT EINE  
GANZE AFFENBANDE  
DURCH  
MEINEN KOPF.«

die Silbe „So“ vor und beim Ausatmen die Silbe „Ham“. So’ham gilt auch als der natürliche Klang des Atems.

Es gibt zahlreiche weitere Möglichkeiten. Stöbern Sie doch Mal im Internet, z. B. auf YouTube. Ebenfalls kann es hilfreich sein, Meditationskurse zu besuchen, wie z. B. „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“, auch unter der Abkürzung „MBSR“ bekannt, was so viel bedeutet wie Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Manche Krankenkassen bezuschussen solche Kurse im Rahmen von Präventionsprogrammen.

Studien zeigen: Meditation wirkt ähnlich entspannend wie andere Techniken zur Entspannung (vgl. Techniker Krankenkasse).

- Atem und Herz gehen langsamer.
- Der Blutdruck sinkt.
- Der Stoffwechsel beruhigt sich.
- Schädliche Stresseinflüsse auf das Immunsystem werden vermindert.
- Wer regelmäßig meditiert, wird gelassener und lässt sich von den Problemen des Alltags weniger vereinnahmen.

Die Studie „Forever Young(er)“ zeigt sogar, dass Meditieren den Gehirnalterungsprozess verlangsamt und Forscher an der Harvard-Universität konnten nachweisen, dass Achtsamkeitsmeditation sich auf die Funktionsweise der Hirnregionen auswirken, die mit Emotionsverarbeitung zu tun haben (vgl. [www.swr.de](http://www.swr.de)).

Wie Sie sehen, meditieren ist gar nicht so schwer und hat viele positive Effekte.



**THORSTEN  
SCHULER**  
Suchtreferent  
Guttempler in  
Deutschland