

Zur Erinnerung *Was Meditieren uns bringt*

Tausende von Studien zeigen: Meditieren kann uns helfen, **Stress loszulassen** und **zufriedener** zu leben. Es kann uns auch dabei unterstützen, besser zu **schlafen, aufmerksamer** zu sein, **Gefühle** deutlicher wahrzunehmen und **uns selbst besser zu verstehen**. Auch die **Qualität unserer Beziehungen** verbessert sich – sowohl zu uns selbst als auch zu anderen.

Meditieren ist vor allem auch eine wirksame Möglichkeit, um ins **Hier und Jetzt** zu kommen. Eine große Studie aus Harvard zeigt: Menschen sind am glücklichsten, wenn sie mit ihrer Aufmerksamkeit im Moment sind¹.

Wie kommen wir in den Moment? Sehr zentral dabei sind Empfindungen in unserem Körper. Wir können zum Beispiel spüren, wie sich der Körper mit der Atmung bewegt. Wir können das Kribbeln an unseren Händen oder Füßen spüren. Wir können die Empfindungen in der Brust, im Bauchraum oder im Unterleib wahrnehmen.

Der Körper verbindet uns mit der lebendigen Erfahrung des Augenblicks.

¹ Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.



Meditation

In den Moment kommen

Die Meditation besteht aus zwei Teilen: „In den Moment kommen“ und „Freundlichkeit kultivieren“.

Für den ersten Teil eignet sich eine Zeit zwischen 10 und 20 Minuten. Für den zweiten Teil sind für den Anfang ca. 10 Minuten gut.

Los geht's: Setz dich bequem und aufrecht hin. Spüre den Körper, wie er sitzt und atmet. In der Meditation erkundest du deine Erfahrung in vier Phasen.

1. Frag dich zunächst, wie du dich fühlst.

Was sagt der Körper dir darüber?

Was gibt es an Bewegung im Körper, an Spannung oder angenehmen Empfindungen? Wie fühlt der Körper sich an?

Beschreibe dir selbst mit ein paar einfachen Worten, wie du dich fühlst („Da ist Angst“; „Ich bin etwas unruhig“; „Da ist Freude / Gelassenheit / Dankbarkeit“).

2. Schau nun, was die Gedanken gerade treiben.

Gibt es innere Bilder oder Worte? Vielleicht sind diese offensichtlich, vielleicht kannst du sie mehr im Hintergrund wahrnehmen – wie eine Geschichte, die du dir häufig erzählst.

Du kannst sie erahnen oder ihre Spuren in dir wahrnehmen.

Beschreibe dir selbst, was in deinen Gedanken los ist. Mit Sätzen wie: „Ich denke darüber nach, dass...“, „Mich beschäftigt, dass...“ oder „Meine Gedanken kreisen um...“



Meditation

In den Moment kommen

- 3.** Gedanken und Gefühle werden dich während der Meditation begleiten. Das ist völlig in Ordnung. Lass sie einfach da sein, während du dich mehr **dem Körper zuwendest**. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch den Körper. Beginne an Kopf und Hals. Erkunde, was du dort spürst. Kribbeln, Pulsieren, Jucken, Feuchtigkeit – oder etwas ganz anderes? Du brauchst es nicht zu benennen, einfach nur zu spüren.

Wandere nun hinab zu Armen und Händen,
zur Brust und zum oberen Rücken,
zum Bauch und zum unteren Rücken,
zu Unterleib und Po,
zu Beinen und Füßen.

Lass die Aufmerksamkeit durch den Körper wandern.
Gedanken dürfen im Hintergrund da sein.
Du bringst immer wieder die Empfindungen in den Fokus.

- 4.** Spüre schließlich den Körper als Ganzes, wie er hier sitzt und atmet. Erkunde, wo du spürst, dass du atmest. Am Bauch? An der Brust? Um die Nase herum? Oder als Heben und Senken des gesamten Körpers?

Folge den Empfindungen des Atmens – beim Einatmen, beim Ausatmen und während der Pausen oder Übergänge dazwischen. Es gibt nichts zu tun, nichts zu erreichen, einfach nur den atmenden Körper zu spüren.

Wenn du bemerkst, dass die Gedanken dich davongetragen haben, kehre sanft wieder zum Atem zurück.
Gedanken kommen und gehen, Gefühle kommen und gehen.
Du sitzt einfach da und spürst den atmenden Körper – bis die Klangschale erklingt.

Diese Meditation hilft dir, in den Moment zu kommen und dich damit vertraut zu machen, was in dir passiert. Knüpfe im Alltag daran an. Nutze die Empfindungen in deinem Körper, um dich immer wieder ins Hier und Jetzt zu bringen.



Meditation

Freundlichkeit kultivieren

Setz dich bequem hin. Spüre deinen Körper.

Nimm wahr, wie du dich fühlst.

Bring nun das Bild eines Wesens vor dein inneres Auge, bei dem es dir leichtfällt, eine Haltung von Wohlwollen und Freundlichkeit einzunehmen. Ein Wesen, das du gerne magst; das ein Lächeln auf dein Gesicht zaubert. Das kann zum Beispiel ein Baby sein, ein kleines Kind oder auch ein niedliches Tier.

Wende dich nun an dieses Wesen mit der Haltung und dem Wunsch:
Mögest du glücklich sein.

Nimm wahr, wie du dich fühlst.

Bleibe in Kontakt mit dem Wesen.
Wiederhole innerlich den Wunsch.

Lass das Bild dann langsam in den **Hintergrund treten**.

Spüre deinen atmenden Körper.

Wende dich an dich selbst mit derselben Haltung von Wohlwollen und Freundlichkeit. Nutze dazu den Satz: „Möge ich glücklich sein.“

Vielleicht entstehen angenehme Gefühle, vielleicht aber auch unangenehme Gefühle oder kritische Gedanken. Nimm einfach wahr, was passiert. Teil der großen Freundlichkeit dieser Meditation ist, dass du dich so sein lässt, wie du bist. Alles ist willkommen. Du musst dich nicht auf eine bestimmte Art und Weise fühlen.

Spüre immer wieder deinen atmenden Körper – und **wiederhole** den Satz:
„Möge ich glücklich sein.“

Lass Pausen zwischen den Wiederholungen. **Spüre die Resonanz des Satzes in dir**.
Vielleicht ist es auch freundlich, einfach so dazusitzen, ohne den Satz zu wiederholen.



Meditation

Freundlichkeit kultivieren

Dehne schließlich die Haltung von Freundlichkeit und Wohlwollen auf weitere Wesen aus – auf ein „Wir“, was so klein oder groß sein kann, wie es für dich gerade passt. Vielleicht beziehst du deine Freund:innen und Familie mit ein. Vielleicht Arbeitskolleg:innen, Menschen in deiner Nähe, in deiner Stadt oder Ortschaft oder weit darüber hinaus.

Wende dich an dieses „Wir“ mit der Haltung und dem Wunsch:
Mögen wir glücklich sein.

Sei offen dafür, was vielleicht an inneren Bildern entsteht und **wiederhole diesen Satz. Spüre deinen atmenden Körper.** Nimm wahr, was in dir geschieht.

Lasse nun den Satz in den Hintergrund treten.

Spüre deinen atmenden Körper. Nimm wahr, wie du dich fühlst.

In dieser Meditation kultivierst du eine Haltung von Wohlwollen und Freundlichkeit. Du kannst dich auch im Alltag immer mal wieder mit diesen Sätzen an dich und andere wenden. Das kann uns daran erinnern, was wirklich wichtig ist: Dass wir und andere glücklich sein mögen. Diese Haltung oder der Wunsch alleine sind natürlich nicht hinreichend dafür, dass es uns gut geht. Aber sie schaffen eine wichtige Voraussetzung dafür.



Diese Anleitung ist verfasst von Dr. Boris Bornemann

Für mehr Infos siehe www.borisbornemann.de
Willst Du tiefer einsteigen ins Meditieren?
Probiere es mal mit diesem Kurs: <https://www.sinnsucher.de/kurs/meditieren-lernen>

