

*Gibt es für Sie Dinge, die einfach zusammen gehören ? So wie Pfeffer und Salz, Sand und Meer, Kaffee und Schokolade ?*

Für mich ist es Meditation & Coaching.  
Ohne Meditation, kein Coaching.  
Ohne Coaching, keine Meditation.

Weil Meditation ist für mich der Weg zu meiner goldenen Mitte, meinem puren Sein, ohne Hindernissen, vorgeformten Spuren, Druck nach Konformitäten.... Sie schärft Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, Ruhe und Kraft. Ich komme in Kontakt zu mir, so wie ich bin. Ich nehme mir Zeit mit mir, urteilsfrei und nichtsnutzig. Sie ist ein guter Begleiter für Ehrlichkeit und Kreativität.

Und Coaching ist für mich mein inneres Atelier, mit Trichtern, Pinseln, Lupen und allem, was ich brauche, um alles aus meiner goldenen Mitte in die Welt zu tragen. So wie es mir, den Anderen und uns allen gemeinsam gut tut. Ich mochte schon immer den Ausspruch des amerikanischen Philosophen John Dewey : „We do not learn from experience, we learn from reflecting on experience.“ Coaching ist ein guter Begleiter für Klarheit und Neuanfang.

Ich habe es mir angewöhnt, das eine nicht ohne das andere zu praktizieren. Es spart Zeit und Energie, fühlt sich ganzheitlich an und tut generell wohl. Wenn ich mich zuerst achtsam zentriere, löst sich manches von alleine auf und wenn ich an meinen „inneren Kreationen“ bastele, brauche ich Pausen zum Innehalten, Abstand nehmen, Energie auftanken.

Meditation nicht alleine, sondern in Kombination mit Reflektion oder Kreation auszuüben, hilft mit ebenfalls, meinen Entwicklungsprozess maßvoll zu halten. Denn selbst wenn positive Effekte von Meditation und Achtsamkeit inzwischen sogar in der Medizin fest verankert sind, ob es um Stress oder Burn-out-Prophylaxe geht, um Blutdrucksenkung, um Muskelentspannung oder um die Veränderung der Hirnwellen und emotionaler Stabilität, kann sie nach einer wissenschaftlichen Studie von Willoughby B Britton, National Institute of Health, auch Ängste und Depressionen erst auslösen. Der Artikel hält jedoch ein stetiges Praktizieren für hilfreich, nicht zu wenig, nicht zu viel.

Ich stimme dem Zen Meister und französische Autor Fabrice Midal zu : er warnt unter anderem in seinem Buch « Die innere Ruhe kann mich mal », vor der Meditation als Teil einer heute so häufigen Selbstoptimierung und Perfektionieren. „...am Ende meditiert man nur wirklich, wenn man sich freimacht von dem Diktat, etwas zu erreichen zu müssen, etwas in Gang zu setzen, ein Ziel zu verwirklichen.“ Seelenfrieden entsteht erst durch das “Transformieren der Widrigkeiten des realen Lebens”.