

# „Durch Meditation wird der Geist friedlich“



## Interview mit Maren Schneider

*Wir leben in stressigen Zeiten. Eine der besten Methoden, Inseln der Ruhe im Alltag zu schaffen, ist die Meditation. Gesunde Medizin sprach mit der Meditationslehrerin und Autorin Maren Schneider.*



Bild: Thinkstock, Georgija Court - iStockphoto

**Gesunde Medizin:** Wie sind Sie selbst zur Meditation gekommen und welchen Stellenwert hat sie für Sie persönlich?

**Maren Schneider:** Schon als Kind hatte ich das Bedürfnis zu meditieren. Nur hatte mir keiner gezeigt, wie es geht. So hab ich mich einfach nur still hingesetzt, meistens im Garten, und hab dann auf den See geschaut. Heute würde ich sagen, ich habe ganz natürlich im Moment verweilt, ohne Absicht – so wie es eigentlich sein sollte. Es hat dann einige Jahre gedauert bis ich jemanden traf, der mir die Meditation erklärte. Es geschah, indem ich jemanden kennen und lieben lernte, der selbst praktizierender Buddhist war. Unser erstes Treffen bestand darin, dass wir zusammen meditierten. Dies war meine erste „richtige“ Meditation. Dann ging er in ein buddhistisches Kloster und wurde Mönch. Ich folgte ihm für ein paar Wochen ins

Kloster und erhielt dort meine ersten konkreten Anweisungen zur Meditation von den dort lebenden Lehrern. Damit begann meine Meditations-Praxis. Das ist nun gut 16 Jahre her. Meditation ist seitdem aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken.

**Gesunde Medizin:** Unter Meditation gibt es ganz verschiedene Vorstellungen. Was ist für Sie der Kern der Meditation?

**Maren Schneider:** Ich persönlich praktiziere das so genannte stille Sitzen. Dabei geht es im ersten Schritt darum, den Geist zu sammeln, ganz da zu sein und sich weder in Gedanken oder Außenreizen zu verlieren noch sich in sich selbst zurückzuziehen und von allem abzuschotten. Der eigene Atemstrom bildet dabei den Anker für die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt und hilft, sich nicht in Gedanken zu verlieren. Aber auch auftauchende Geräusche, Körperemp-

findungen, emotionale Regungen dienen als Übungsobjekte. Durch einen so gesammelten, präsenten Geist kommen die eigenen Dramen zur Ruhe, der Geist wird friedlich. Aus dieser Klarheit heraus entstehen innere Erkenntnisse, wie die Welt und der Geist funktionieren. Man nennt das „Intuitive Einsicht“. Dies ist der zweite Teil der Meditation und stellt sich meist nach einiger Zeit ganz von selbst ein. Es entsteht ein offenes Gewahrsein, eine offene Präsenz, in der alles sein darf, wie es ist und sich die Weite des Geistes zeigt. In dieser Offenheit und Weite des eigenen Geistes verweilt man. Sie sind dann so klar, präsent und frei, als würden Sie auf ei-

nem hohen Berggipfel stehen und alles überblicken können.

**Gesunde Medizin:** Viele Menschen verbinden Meditation mit asiatischer Spiritualität. Kann man Meditation auch ohne diesen Kontext erlernen und praktizieren?

**Maren Schneider:** Achtsamkeits-Meditation ist ein Training für den Geist, das jedem Menschen jenseits seiner religiösen oder kulturellen Ausrichtung zugänglich ist. Manche Programme, wie das MBSR (Achtsamkeits-basierte Stressreduktion) oder das MBCT (Achtsamkeits-basierte Kognitive Therapie) sind bereits bestens wissenschaftlich evaluiert und finden in Kliniken, Reha- und

Gesundheitszentren sowie als Ergänzung zu medizinischen oder psychotherapeutischen Maßnahmen ihre Anwendung. Achtsamkeits-Meditation ist etwas sehr Natürliches, denn wir machen uns vertraut mit der Funktionsweise unseres eigenen Geistes. Dazu braucht man keinerlei spirituellen Hintergrund, sondern vielmehr die Bereitschaft sich auf diesen Selbsterfahrungsweg zu begeben, eine klare Anweisung eines praktisch erfahrenen Lehrers – und Übung, Übung, Übung. Meditation ist keine neue asiatische Entspannungstechnik, sondern harte Arbeit und erfordert Disziplin und Einsatz.

**Gesunde Medizin:** Welchen gesundheitlichen und psychischen Nutzen hat eigentlich die Meditation?

**Maren Schneider:** Die Übung der Meditation reduziert bei regelmäßigem Training mit der Zeit Stress. Der Organismus entspannt sich, indem die hausgemachten Dramen im Kopf, das Grübeln, unser Kopfkino sich legen. Es entsteht eine gelasseneren Haltung dem Leben

gegenüber. Dies hat konkrete Auswirkungen auf unseren Organismus. Übermäßige Stresshormonbelastung reduziert sich, das lässt unser Immunsystem besser arbeiten und damit bessern sich häufig auch stressbe-

*„Meditation reduziert bei regelmäßigem Training Stress. Es entsteht eine gelasseneren Haltung dem Leben gegenüber.“*

dingte sowie chronische Erkrankungen und Schmerzsyndrome. Der Blutdruck und die Blutfettwerte normalisieren sich, ebenso der Schlaf, der durch Stress häufig stark gestört ist. Wer weniger Stress empfindet, dessen Laune steigt meist auch wieder. Das ganze Leben erscheint wieder leichter und machbarer.

**Gesunde Medizin:** Wie lassen sich Meditationstechniken in den Alltag integrieren?

**Maren Schneider:** Erst einmal beginnt es damit, dass man das selbst wirklich möchte, darin einen Sinn sieht und sich selbst fest vornimmt zu üben, an leich-

ten wie an schwierigen Tagen. Dann kann es helfen, mal den eigenen Tageszeitplan zu studieren und Zeitfenster zu finden, in denen es täglich realistisch gut in den eigenen Tag passt. Zu Beginn braucht es nicht mehr als

5–10 Minuten Übungszeit, das reicht. Ob man morgens, mittags oder abends übt, ist jedem selbst überlassen. Für die einen ist der frühe Morgen perfekt, die anderen üben lieber abends, wenn die

Kinder im Bett sind. Sie setzen sich dann einfach in aufrechter, würdevoller Haltung auf einen Stuhl und fühlen Ihren Atem. Wenn Sie gedanklich abschweifen, bemerken Sie das und kommen Sie dann wieder zum Fühlen Ihres Atems zurück. Für die Zeit stellen Sie sich einen Wecker. Mit der Zeit können Sie dann Ihre Übungszeit immer um ein paar Minuten erweitern, wenn Sie merken, Sie können sich länger sammeln. Machen Sie es so, als würden Sie mit Joggen beginnen: immer ein bisschen länger, mit wachsender Kondition.

**Gesunde Medizin:** Wir danken Ihnen für das Gespräch. ■

### ZUR PERSON

Maren Schneider ([www.achtsamkeit-duesseldorf.de](http://www.achtsamkeit-duesseldorf.de)) ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychologischer Coach und Meditationslehrerin (MBSR & MCTB). In ihrem Buch „Crashkurs Meditation“ (GU Verlag, 14,90 Euro) beschreibt sie klar und „ohne Schnickschnack“, wie man verschiedene Achtsamkeitsübungen und Meditationsformen erlernen und in den Alltag integrieren kann.