

Frei IM KOPF

Gelassen und fokussiert in jeder Situation: Mit unserem „Crashkurs Meditation“ lernen Sie step by step die Kunst der Entspannung. Plus: acht federleichte Mini-Übungen zum Abschalten

Die Termine drücken, der Chef verlangt Unmögliches und der Streit mit dem Partner spukt noch im Kopf herum – oft fühlen wir uns mental von Stress und Sorgen „zugemüllt“. Doch statt ab und zu den „Papierkorb im Kopf“ zu leeren, kreisen die Gedanken endlos weiter. Vor allem Frauen fällt es schwer abzuschalten. Eine aktuelle Studie der Deutschen Sporthochschule Köln ergab: 74 Prozent schieben Erholungsphasen auf oder gönnen sich gar keine und fühlen sich daher oft ausgebrannt. Ein höchst effektives Gegenmittel gegen seelischen und körperlichen Stress ist Achtsamkeit, die volle Konzentration auf den Augenblick und das „Ich“. Denn wer bewusst seine Gedanken, Emotionen und sein Befinden beobachtet, kann sich besser davon lösen. Zu diesem Thema gibt es immer mehr Kurse und Bücher. Die 42-jährige Maren Schneider aus Düsseldorf ist Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit und hat einen achtwöchigen Crashkurs für Meditation entwickelt. „Mein Programm ist perfekt für Menschen, die ständig unter Strom stehen! Sie lernen, sich im Alltag Inseln der Ruhe zu schaffen und Auszeiten fest zu integrieren.“ Achtsamkeitsmeditation hat viele positive Effekte: Sie stärkt die Stressresistenz, aktiviert das Immunsystem und kann sogar leichte Depressionen lindern. „Mit nur bis zu zehn Minuten täglich werden Sie ausgeglichener, leistungsfähiger und haben mehr Lebensfreude“, sagt die Expertin und rät: „Üben Sie die folgenden acht aufeinander aufbauenden Meditationssequenzen je eine Woche lang mindestens einmal täglich – in der ersten Woche Übung 1, in der zweiten Woche nur Übung 2 usw. Mit den acht ausgewählten Mini-Meditationen (Seite 48) können Sie zwischendurch ganz leicht abschalten!“

1. WOCHE IHR ATEM IST DAS FUNDAMENT



Diese Basisübung vermittelt Ihnen einen ersten Eindruck, was Meditation ist. Sie gelingt jedem und kommt während des gesamten Programms zum Einsatz. Setzen Sie sich dazu aufrecht auf einen Stuhl. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem, indem Sie eine Stelle im Körper fixieren, wo Sie diesen besonders spüren: in der Nase, im Brust- oder Bauchraum. Der Atem soll ganz natürlich fließen, er muss nicht besonders tief oder ruhig sein. Üben Sie sich täglich morgens und abends je drei bis fünf Minuten darin, Ihren Atem zu fühlen und wieder zu ihm zurückzukehren, wenn Sie abgelenkt werden.

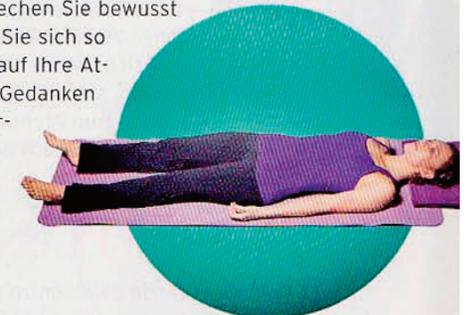
2. WOCHE INSELN DER RUHE SCHAFFEN

In der zweiten Woche lernen Sie, wie Sie sich im Alltag geistig zurückziehen können und dem Stress auf kleinen mentalen Rückzugsinseln entfliehen. Setzen Sie sich

dazu ans Fenster oder auf eine Wiese. Schauen Sie nur vor sich hin und öffnen Sie alle Sinne: Fühlen Sie den Wind auf der Wange, riechen Sie das Gras, hören Sie die Vögel zwitschern. Sobald Gedanken auftauchen, die Ihnen einflüstern, dass Sie mit Ihrer Zeit Wichtigeres anfangen könnten und noch so viel zu tun ist, lassen Sie sie wie Seifenblasen zerplatzen. Bleiben Sie ganz im Hier und Jetzt und nehmen Sie den Moment mit allen Sinnen intensiv wahr. Nach fünf Minuten beenden Sie die Übung und widmen sich wieder Ihren Aufgaben.

3. WOCHE TIME-OUT FÜR DIE GEDANKEN

Diese Lektion lehrt Sie, Ihre Gedanken zu steuern statt umgekehrt – so werden Sie Chef in Ihrem Kopf. Nehmen Sie Ihre bevorzugte Meditationshaltung ein, auf dem Boden, auf einem Stuhl sitzend oder liegend. Jedesmal, wenn Sie nun auf einen Gedanken anspringen und anfangen zu grübeln, brechen Sie bewusst ab und konzentrieren Sie sich so lange es geht wieder auf Ihre Atmung. Lassen Sie die Gedanken zehn Minuten lang vorbeiziehen wie Wolken am Himmel, die auftauchen und wieder vergehen, wenn Sie sie nicht beachten.



4. WOCHE STÖRFaktor NULL

Im Alltag kann Sie immer etwas beim Meditieren ablenken. Deshalb lernen Sie jetzt, Störungen zu integrieren. Gehen Sie in Ihre Meditationshaltung. Lassen Sie die Gedanken ziehen und kommen Sie zur Ruhe. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun bewusst auf Geräusche. Achten Sie darauf, ob Sie diese benennen: Straßenbahn, Hundegebell, Tastaturtippen. Versuchen Sie, jedes Geräusch nur als Abfolge von Tönen zu sehen, ohne es zu betiteln oder mit unangenehmen Situationen oder Gefühlen zu assoziieren: Die an- und abschwellende Lautstärke, die Stille dazwischen. Danach richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder voll und ganz auf den Atem. Ohne Betitelung und Assoziation werden die Geräusche in den Hintergrund treten. Nach zehn Minuten beenden Sie die Meditation.

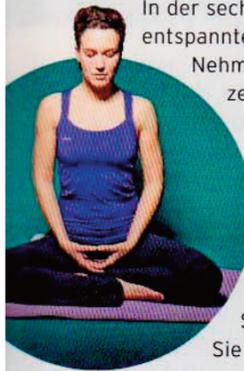
5. WOCHE SCHMERZEN ELIMINIEREN

Diese Einheit zeigt Ihnen, wie Sie mit unangenehmen Körperempfindungen gelassen umgehen. Wenn das Feindbild „Schmerz“ nicht mehr existiert und Sie weniger Stresshormone ausschütten, arbeitet auch das Immunsystem intensiver. Gehen Sie in eine Meditations-

PSYCHOLOGIE

haltung und kommen Sie zur Ruhe. Konzentrieren Sie sich auf negative Körperempfindungen: Verspannung, Rückenschmerzen, Muskelkater. Erforschen Sie diese sachlich: Wo spüre ich sie? Pulsiert, kribbelt oder piekt es? Sobald Sie anfangen, das Gefühl zu kommentieren oder zu dramatisieren, bremsen Sie sich und konzentrieren Sie sich wieder auf den Atem. Nach zehn Minuten beenden Sie die Meditation.

6. WOCHE GEFÜHLVOLLER UMGANG MIT DEM ICH



In der sechsten Woche lernen Sie, mit Emotionen entspannter und mit gesunder Distanz umzugehen. Nehmen Sie eine Meditationshaltung ein. Konzentrieren Sie sich nun bewusst auf Störgefühle: Wut, Angst, Trauer. Welche körperlichen Empfindungen, welche Bilder und Gedanken gehen damit einher? Wenn Sie anfangen, Ihre Emotionen zu kommentieren, zu jammern oder sich in Geschichten dazu zu verlieren, stoppen Sie sich und kommen Sie zurück zum Atem. Beenden Sie die Meditation nach acht Minuten.

7. WOCHE GANZ SCHÖN GELASSEN

Schwierige Umstände gelassen zu nehmen, ist Inhalt der siebten Woche. Gehen Sie in Meditationshaltung und kommen Sie zur Ruhe. Denken Sie nun konkret an etwas, das Ihnen gerade Sorgen macht oder wovor Sie Angst haben. Formulieren Sie nun sechs Minuten lang Sätze, in denen Sie sich alles Gute wünschen: „Möge ich tiefe Freude und Glück erfahren.“ „Mögen sich spontane Lösungen ergeben.“ „Möge ich Geduld entwickeln.“ Sprechen Sie diese Sätze innerlich liebevoll an sich gerichtet aus. Wenn Ihnen nichts mehr einfällt, sitzen Sie noch für den Rest der Zeit in Stille und bewahren Sie sich das warmherzige Gefühl.

8. WOCHE MEDITATION IN JEDER LEBENSSTAGE

Die Königsdisziplin ist, die Meditationstechniken auch dann erfolgreich anzuwenden, wenn Sie wenig Zeit haben. Eine meditative Bestandsaufnahme im Alltag hilft, in Stressmomenten einen klaren Kopf zu bewahren. Gehen Sie dazu in Meditationshaltung und erforschen Sie, was in diesem Augenblick in Ihnen los ist: was Sie denken und körperlich empfinden. Registrieren Sie alles nüchtern, egal, ob angenehm oder nicht. Konzentrieren Sie sich dann wieder auf Ihren Atem. Er ist Ihr Anker, der Ihnen hilft, objektiv zu bleiben. Nach vier Minuten öffnen Sie die Augen und widmen sich wieder Ihren Aufgaben.

ACHT FEDERLEICHTE ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Für zwischendurch: Acht einfache Wege, um im hektischen Alltag zur Ruhe zu finden



Baumschule

Wenn Sie im Park, Wald oder auf einer Allee spazieren, achten Sie auf die Bäume um sich herum: die Art ihrer Verzweigungen, des Blattwerks und der Blütenformen. Betasten Sie die Rinde und entdecken Sie die Gerüche von Harz oder Früchten.

BEI ANRUF: ABSCHALTEN!

Halten Sie jedes Mal, wenn das Telefon oder Handy klingelt, in dem, was Sie tun, bewusst inne, bevor Sie den Anruf annehmen. Atmen Sie ein- bis dreimal tief ein und aus, um den Geist zu beruhigen. Wenn Sie nur wenige Anrufe erhalten, stellen Sie einen Handyalarm in ungewöhnlichen, großen Abständen (z. B. alle 113 Minuten). Wenn er klingelt, nehmen Sie ein paar erfrischende Atemzüge.



FOKUS AUF FARBEN

Achten Sie für ein paar Minuten auf eine bestimmte Farbe in allen Schattierungen, wo immer diese in Ihrer Umgebung auftaucht - zum Beispiel Blau. Halten Sie dabei nicht nur nach dem Naheliegenden Ausschau, wie etwa dem blauen Himmel, sondern auch nach weniger auffälligen Dingen wie einer türkisblauen Stiftkappe etc.

Das letzte Treffen

Wenn Sie eine wichtige Person - die beste Freundin oder Ihren Vater - treffen oder mit ihr telefonieren, stellen Sie sich vor, Sie würden diesen Menschen heute zum letzten Mal in Ihrem Leben sehen oder hören. Achten Sie darauf, in welcher Weise Sie nun anders zuhören, reden oder handeln.

MEDIENFASTEN

Schalten Sie einen Abend oder sogar Tag lang Laptop und Telefon ab und lassen Sie Radio, Fernseher und CD-Player aus. Auch Zeitschriften, Zeitungen und Bücher sind tabu. Wie fühlen Sie sich dabei: isoliert, nervös, gelangweilt? Teil der Übung ist, nun Alternativen zum Medienkonsum zu entdecken. Machen Sie etwas mit den Händen oder Ihrem Körper wie Kochen oder Sport.



GEHT DOCH!

Gehen Sie mehrmals am Tag auf eine irgendwie ungewöhnliche Weise wie rückwärts, auf einem Bein hüpfend oder wie ein Cowboy - besonders dann, wenn Sie schlecht gelaunt sind oder negativen Gedanken nachhängen. Beobachten Sie, was währenddessen mit Ihrer Laune passiert. Wetten, dass Sie mindestens schmunzeln müssen!

Das Leben ist schön!

Halten Sie im Laufe des Tages zehnmal inne und formulieren Sie im Kopf oder auf Papier, was Sie in diesem Moment wertschätzen. Das kann etwas an Ihnen selbst sein, etwas an einer anderen Person oder Ihrer Umwelt oder etwas, das Ihr Körper tut oder empfindet. An einem verregneten Montag finden Sie direkt vor dem Büroeingang einen Parkplatz - so fängt die Woche doch gut an!

BITTE LÄCHELN!

Achten Sie mehrmals täglich als außenstehender Beobachter oder wenn Sie in einen Spiegel oder ein Fenster hineinsehen auf Ihren Gesichtsausdruck: Sind die Mundwinkel auf- oder abwärts gerichtet? Sind die Zähne aufeinandergebissen? Ist die Stirn gerunzelt? Wenn Sie einen neutralen oder negativen Ausdruck bemerken, lächeln Sie. Es muss kein breites Grinsen sein, ein sanftes Lächeln wie das der Mona Lisa reicht vollkommen!



EXPERTIN



Maren Schneider (42), führt eine Praxis in Düsseldorf als

Heilpraktikerin für Psychotherapie und lehrt in (Einzel-)Kursen und Seminaren Meditation und Achtsamkeit. www.achtsamkeit-duesseldorf.de

BUCHTIPP

Im Buch unserer Expertin „Crashkurs Meditation“ (GU Verlag, inkl. Audio-CD 14,99 €) gibt es weitere Achtsamkeitsübungen und -Coachings.

