

Mit Meditation den Körper und Geist in Einklang bringen klingt gut

aber was ist Meditation nun eigentlich?

Meditation ist abgeleitet aus dem lateinischen meditatio/meditare, was übersetzt soviel bedeutet wie nachdenken, nachsinnen, überlegen – oft auch verstanden und genutzt als kontemplative (betrachtend/beschauliche) Versenkung ohne Wertung. Sie ist heute Überbegriff für zahlreiche Methoden der Geistesschulung.

In den 70er Jahren kam die Meditation, die bis dato meist fernöstlichen Religionen und Mönchen vorbehalten war, in die westliche Welt. Sie wurde zunächst von einigen Hippies und Künstlern praktiziert und von vielen Menschen als spiritueller Humbug belächelt.

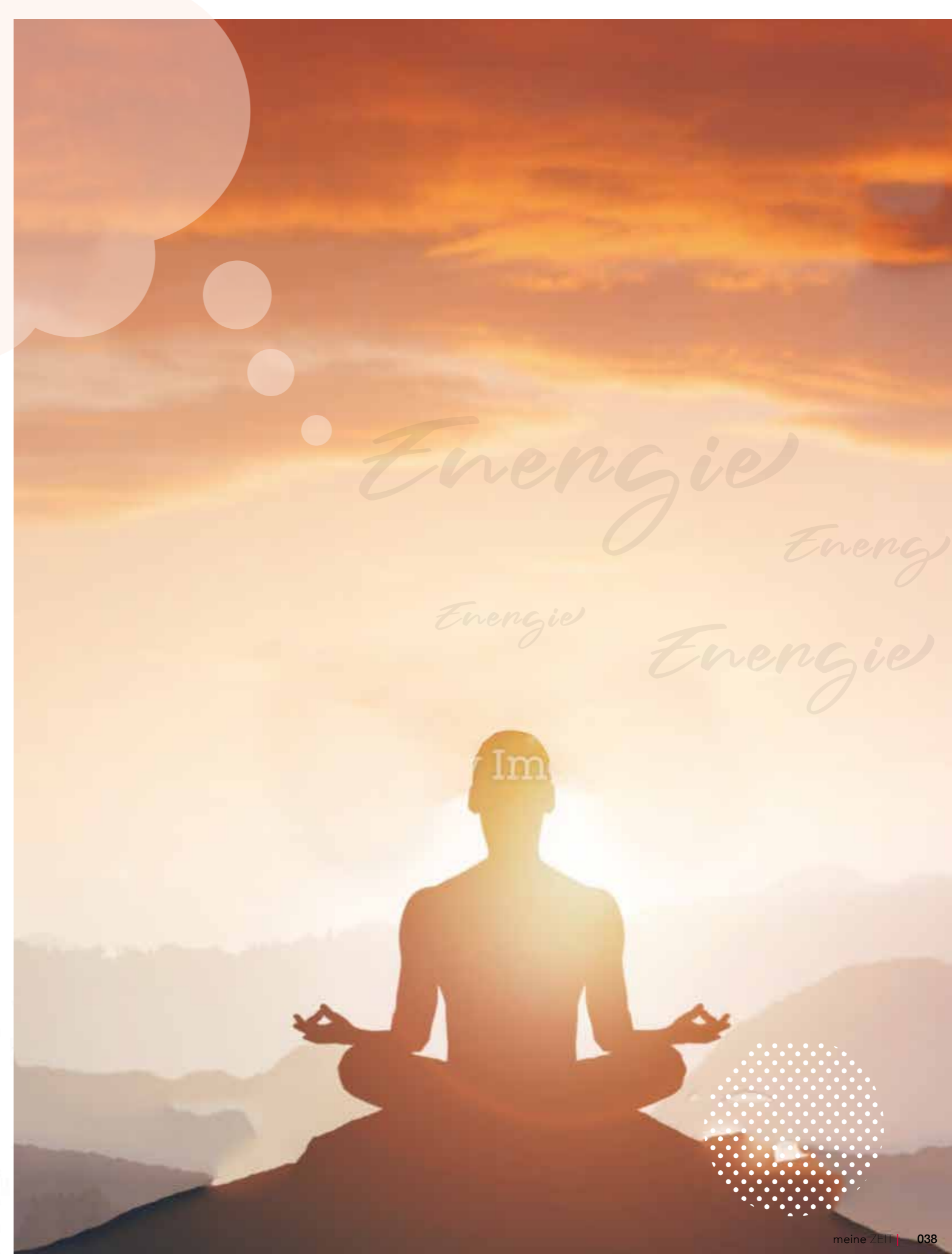
Doch bereits seit einigen Jahren interessiert sich auch die westliche Medizin vor allem für die Auswirkungen der Meditation auf den Menschen. Mehr und mehr hat sich auch hier die Erkenntnis durchgesetzt, dass Körper und Geist eng miteinander verwoben sind und letztendlich eine kaum trennbare Einheit bilden. Bei der Gesunderhaltung oder auch Genesung des Körpers wird seither auch der Einfluss des Geistes auf den Körper als ein wichtiger Aspekt gesehen, auf den es zu achten gilt. Zahlreiche Studien belegen verschiedene positive Einflüsse der Meditation auf den Körper und den Geist. Diese Entwicklung hat sicher auch dazu geführt, dass die Meditation, mit deren Hilfe man mit dem Geist im Augenblick und zu innerer Ruhe kommen kann, zwischenzeitlich in der Mitte der Gesellschaft angekommen und vielleicht sogar ein hipper Trend geworden ist.

In vielen Religionen finden sich meditative Elemente wie zum Beispiel das Rezitieren von Gebeten

und Mantras, die Stille-Meditation, Exerzitien u. a. Besonders bekannt sind uns die Bilder sitzender, buddhistischer Mönche, versunken in eine Achtsamkeitsmeditation. In unserer westlichen Welt hat sich ein unkomplizierter Stil – frei von religiösen Glaubensvorstellungen – entwickelt.

Neben der Meditation im Sitzen oder Liegen haben auch verschiedene bewegte Formen viele Anhänger gefunden, wie zum Beispiel Yoga, Taichi, Qigong, Geh-Meditation ...

Der Einstieg in eine regelmäßige, am besten tägliche, Meditationspraxis findet über eine Schulung der Achtsamkeit statt. Man versucht, über einen gewissen Zeitraum (mind. 10 - 15 Minuten) das Objekt der Meditation (z. B. den Atem, eine brennende Kerze, den Körper, Körperempfindungen, einen Gedanken u. a.) völlig wertfrei zu beobachten. Die ganze stabile Achtsamkeit, der Fokus richtet sich dabei auf das gewählte Meditationsobjekt. Dabei ist es normal, dass die Gedanken abschweifen. Bemerkte man diese Gedanken, so lässt man sie los und bringt die Achtsamkeit immer wieder zum Objekt der Meditation zurück.



EINIGE TECHNIKEN EIGNEN SICH BESONDERS GUT, DEN GEIST ZU SCHULEN, INDEM DIE ACHTSAMKEIT BEWUSST GELENKT WIRD:

• Atemmeditation:

Die Beobachtung des Atems ist hierbei das Meditationsobjekt. Mit der ganzen Achtsamkeit beobachtet man, wie der Atem ein- und ausströmt, ohne Bewertung, ohne Veränderung desselben. Man verfolgt den Atemstrom in den Körper hinein und hinaus, spürt wohin er fließt und wie er sich im Körper anfühlt. Man kann im Laufe der Zeit beginnen, die Atemzüge zu zählen, bis ein ablenkender Gedanke kommt. Dann startet man von neuem.



• Bodyscan:

Die Achtsamkeit wandert hierbei gezielt und langsam durch den ganzen Körper. Man spürt in jeden Finger, jeden Zeh, jedes Gliedmaß, den Rumpf, den Kopf, die Vorder- und Rückseite des Körpers. Hierbei bietet sich eine liegende Position an. Man kann aber auch gezielt die Achtsamkeit auf Körperempfindungen (wie ein Jucken am Bein usw.) lenken.



• Metta-Meditation:

Diese Form ist eine Meditation der liebenden Güte, wobei eine wohlwollende Haltung sich selbst und anderen fühlenden Wesen gegenüber erreicht wird. Hierbei wird mit positiven Affirmationen gearbeitet, um eine entsprechende Geisteshaltung zu erzielen.



Empfehlenswert ist der Einstieg unter fachmännischer Anleitung eines erfahrenen Meditationslehrers. Es gibt auch zahlreiche Literatur zum Thema, CDs oder auch das Internet, sodass hier jeder eine passende Möglichkeit finden kann.

Beginnt man mit einer regelmäßigen Meditationspraxis, wird man oft überrascht feststellen, wie unruhig der Geist eigentlich ist. Wie ein aufgeregter Affe springt er von einem Gedanken zum nächsten, ein richtiges Gedankenkarussell dreht sich.

60.000 Gedanken pro Tag sollen es sein und gerade einmal 3 % davon aufbauend und positiv! Durch die Meditation kann es gut gelingen diese stressigen und wenig zielführenden Gedanken zunächst einmal wahrzunehmen und zu lernen, ihnen nicht weiter nachzuhängen. Das regelmäßige Üben lässt die Achtsamkeit auf das Meditationsobjekt immer stabiler werden, das Abschweifen der Gedanken wird kontrollierbarer und man stellt fest, dass man sich nicht nur während der Meditation, sondern auch im Alltag entspannter, ruhiger, ausgeglichener und zufriedener fühlt. Gedankenschleifen werden schneller bemerkt und können somit durchbrochen werden. Dieser recht schnell und direkt spürbare Effekt der Meditation lässt sicher seine große Beliebtheit in unserer stressigen Zeit erklären.

Studien belegen zudem, dass eine regelmäßige Meditationspraxis schon nach einigen Wochen viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat. So

zeigt sich im EEG und in Hirnscans, dass die Gehirnaktivität und -struktur positiv verändert werden kann. Die Selbstwahrnehmung wird verbessert und Empathie gefördert. In Studien lässt sich zudem nachweisen, dass Ängste und Depressionen gemindert und die Stressresistenz verbessert werden können. Im Blut messbar ist zudem eine Senkung von Bluthochdruck, die Reduktion ungünstiger Stresshormone und eine damit einhergehende Stärkung des Immunsystems.

Als Yogalehrerin und metastasierte Brustkrebspatientin finde ich die Vorstellung, mein Immunsystem durch Meditation zusätzlich stärken zu können ganz wunderbar. Es gibt mir das Gefühl, meinen Körper und Geist optimal zu unterstützen. Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass ich gelernt habe, mein vergangenes, krebsfreies Leben loszulassen und es (meist) wertfrei zu betrachten. Ängste um den Verlauf meiner Krankheit plagten mich nur selten. Ich fühle mich tatsächlich ruhiger und ausgeglichener, wenn ich täglich meditiere. Außerdem kann ich meinen Ängsten vor besonderen Untersuchungen mithilfe der Meditation meistens besser begegnen. So nutze ich die Zeit im MRT oftmals zu einer kleinen Atemmeditation und kann so ganz gut zur Ruhe kommen. Das Beste aber ist, dass ich auch im Alltag achtsamer mit mir selbst umgehe. Ich spüre besser, wenn ich Auszeiten und Pausen brauche. Kurzum: die Meditation hilft mir, gelassener im Hier und Jetzt zu sein.

Vielleicht versuchen Sie es auch einmal ...



Stefanie Ebenfeld
Yogalehrerin

<https://timowahl.de/home/content/meditation>
<https://www.gu.de/produkte/koerper-geist-seele/alternativ-heilen/meditation-mit-audio-cd-mannschaft-2015/>
https://www.google.de/search?ei=A8_XtT7EoeLlWf5q2YCA&q=meditation+%C3%BCr+neugierige+und+ungeduldige+oq=meditation+%C3%BCr+neu&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQARgAMgIIADIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjoECAAQZoFCAAQgU66BQgAELEDögclABCxAXBDUIYWNs9YkTOaABwAHgAgAFUjIAHRCJIBAJE4mAEAoAEBqgEHZ3dzLXdpeg&client=psy-ab
https://www.google.de/search?ei=2E_8XtrRBqmUlWtptoeYAg&q=jon+kabat+zinn+gesund+durch+meditation&oq=jon+kabat+zinn+ges&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQARgAMgIIADICCAAyBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjoHCAAQsQMqQzoECAAQ1CtngFY-6lBYKexAW-gAcB4AIABTogBxQKSAQE1mAEAoAEBqgEHZ3dzLXdpeg&client=psy-ab