



Meditation

Wäre es nicht schön wenn Sie eine Weile lang nicht an Ihre Sorgen, Ängste und Schmerzen denken müssten und sich vollkommen entspannen könnten?

Das ist das Ziel dieser Übung. Bei der Meditation handelt es sich um eine uralte Technik, die von buddhistischen Mönchen entwickelt wurde. Es geht darum, einen Zustand zu erreichen, bei dem Sie an gar nichts denken. Wenn Sie die Meditation ausprobieren möchten, setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl oder Ihren Lieblingssessel – Fortgeschrittene können auch ein Meditationskissen nutzen. Sorgen Sie dafür, dass Sie niemand stören kann, auch nicht Ihr Handy. Sobald Sie eine bequeme Position gefunden haben, richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem:

Achten Sie darauf, wie Sie langsam ein- und ausatmen.

Schließen Sie Ihre Augen oder suchen Sie sich einen Punkt an der Wand, auf dem Sie Ihren Blick ruhen lassen. Anfangs hilft es Ihnen vielleicht, die Worte „ein“ und „aus“ beim Ein- und Ausatmen zu sagen oder zu denken. Wann immer ein Gedanke anklopft, der Sie ablenken möchte, lassen Sie ihn einfach vorbeiziehen und kehren mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem zurück.

Sollten Sie das Gefühl haben, nicht mehr bequem zu sitzen, können Sie ihre Sitzposition variieren, bis das störende Gefühl verschwindet. Versuchen Sie, sich für ein paar Minuten nur auf den Atem zu konzentrieren, der in Sie hinein- und wieder herausströmt. Wenn es Ihnen gelingt, in dieser Zeit an nichts anderes zu denken, haben Sie tatsächlich meditiert! Gähnen Sie ruhig und strecken Sie sich ein wenig, während Sie in die Gegenwart zurückkehren. Wenn Sie durch die Meditation abschalten konnten, führen Sie die Übung in Zukunft doch einfach öfters durch oder verlängern die Phasen. Es wird Ihnen von Mal zu Mal leichter fallen, an nichts zu denken. Bleiben Sie dran, die Übung macht den Meister.

Aus dem Beltz Verlag, Weinheim Basel „Ressourcenübungen“