

MEINE KLEINE AUSZEIT

Mehr als nur ein Hollywood-Hype. Bereits eine Minute Meditieren kann dabei helfen, gelassener und ausgeglichener zu werden. Verstand und Körper kommen zur Ruhe, danach können Sie Ihre Gedanken wieder klarer erfassen. Finden Sie ein ruhiges Eck in Ihrer Wohnung – und los geht's!



Ich weiß noch genau, was meine Gedanken über Meditation vor einigen Wochen waren. Ich dachte an ein lautes „Oohhmm“, einen alten Inder mit Vollbart unter einem Baum in der Wüste und diese typische Art am Boden zu sitzen, die irgendwie beeindruckend, aber andererseits auch unbequem aussieht. Ich dachte an pfeifenden Wind, der durch die Blätter raschelt, und an Stille. Diese könnte mir, einer viel beschäftigten, dauernd actionsuchenden Reporterin eigentlich ganz gut tun, dachte ich. Aber ich halte es ja nicht einmal aus, eine U-Bahn-Fahrt lang still zu sitzen, ohne am Handy zu tippen, in der Tasche rumzukramen oder To-do-Listen zu schreiben. Wie sollte ich es da schaffen, an nichts zu denken?

Weit verbreiteter Irrglaube

Als ich das Meditationszentrum „Meditas“ in Wien betrete, wird mir schnell klar, dass das Klischee der Meditation mit der Wirklichkeit gar nicht viel zu tun hat. Es geht nicht um Mönche, die sich

tagelang nur von Luft ernähren und durch das Meditieren irgendwann die Erleuchtung erlangen. Und es geht nicht darum, an nichts denken zu dürfen. Man soll viel mehr erkennen, welche

„
*Meditation ist die
 einzige Tätigkeit, bei
 der man ganz bewusst
 unproduktiv sein will.
 Dadurch entsteht
 Gelassenheit.*
 “

Gedanken einen beschäftigen, um sie dann bewusst vorbeiziehen zu lassen. Meditationslehrerin Mona Schramke (36) erklärt: „Dass wir den Kopf nicht ausschalten können, ist menschlich. Dauernd machen wir uns Gedanken darüber, ob wir richtig gehandelt haben

oder was wir noch alles erledigen müssen. Durch Meditation werden diese Gedanken langsamer und für einen Moment weniger wichtig.“ Im Zentrum steht damit ein Ziel: Gelassenheit. In einer Zeit, in der Stress, Erschöpfung und Depressionen an der Tagesordnung stehen, durchaus eine Eigenschaft, die nützlich erscheint.

Körperwahrnehmung? Kann ich!

Ein weiterer Mythos, der hiermit widerlegt wird: Man braucht weder religiös noch spirituell zu sein, um zu meditieren. Man muss nur die richtige Form finden, die zu einem passt. Es gibt Klangmeditationen, bei denen man sich auf Töne konzentriert und die dynamische Meditation, die beim Herumgehen ausgeführt wird, wobei man auf den Boden unter seinen Füßen fokussiert. Konzentrationsmeditationen stellen die eigene Atmung in den Mittelpunkt. Das Ziel ist aber immer dasselbe, nämlich „das Steuerrad des eigenen Bewusstseins in die Hand zu nehmen“, sich zu fragen: Wie geht es mir? Welche Dinge beschäftigen mich? Und: Drifte ich ab? Wird man innerhalb der Meditation von Gedanken abgelenkt, nimmt man sie zwar wahr, verfolgt sie aber nicht weiter. Man kommt gedanklich immer wieder zum Ausgangspunkt zurück. Das Ziel: In der Gegenwart ankommen. Je öfter man es macht, desto besser wird man. „Wenn du dich auf deine Atmung konzentrierst, spürst du

