



DIE WICHTIGSTEN FRAGEN rund ums *Meditieren*

deinen Körper. Du bist ganz bewusst dort, wo dein Körper sich befindet, im Hier und Jetzt. Du wirst nicht an deinen Hund zu Hause denken oder an die schmutzigen Socken im Wäschekorb. Die Vergangenheit und die Zukunft sind egal. Einzig und allein die Gegenwart ist wichtig“, so Schramke.

Mein großer Moment

Ich bin neugierig und entscheide mich für eine Klangmediation, die eineinhalb Stunden dauert und im Liegen durchgeführt wird. Entspannende Musik, gemütlich auf einer Matratze liegen und sich in eine Decke kuscheln – das klingt ganz nach meinem Geschmack. Ich bin allerdings nicht alleine: Neben mir sind auch noch sechs andere Personen da. Uns wird Tee angeboten, und wir sitzen ein paar Minuten in völliger Stille, bis Schramke das Wort ergreift und fragt, ob wir bereit sind. Natürlich! Immerhin habe ich gelesen, dass Meditation gegen ständiges Grübeln hilft, Depressionen heilt, glücklicher macht. Außerdem soll man nach nur acht Wochen merken, dass man sich besser konzentrieren kann, man wird ausgeglichener und gelassener. Sogar weniger Gehirnzellen sollen absterben. Und auch wenn man innerlich aufgewühlt ist, lernt man, die Kontrolle zu bewahren und Ruhe ausstrahlen. „Ja, das sind die ersten, kleinen Erfolge“, bestätigt mir Schramke. Also dann, los geht's! ➤

Was genau ist Meditation?

Schramke: Es gibt keine einheitliche Definition für Meditation. Je nach Religion und Auslegung variiert der Begriff: Für manche handelt es sich bereits um Meditation, wenn man eine bestimmte Zeit lang ein Bild anschaut, andere sehen es als ein religiöses oder spirituelles Ritual. Wir haben mit unserem Meditationszentrum einen Ort geschaffen, der nicht religiös geprägt ist. Jeder Mensch ist willkommen, verschiedene Arten der Meditation auszuprobieren.

Was versteht man unter einem Meditationsobjekt?

Schramke: Ich konzentriere mich während der Meditation zum Beispiel auf meine Atmung, auf Musik, auf Gerüche oder den Boden unter meinen Füßen. Indem ich meine Konzentration auf eines dieser Dinge, also das



Meditationsobjekt, fokussiere, fällt es mir leichter, andere Gedanken an mir vorbeiziehen zu lassen. So kommt mein Verstand zur Ruhe.

Warum wollen Menschen meditieren lernen?

Schramke: Viele wollen meditieren, um dem Alltag zu entkommen. Sie fühlen sich gestresst, haben den Kontakt

— ” —
*Der einzige Fehler,
den du beim Meditieren
machen kannst, ist
nicht zu meditieren.*

— “ —
zu sich selbst verloren, wollen zur Ruhe kommen, sich selbst wieder bewusst spüren.

Was machen Anfänger oft falsch?

Schramke: Das Wichtigste vorab: Du kannst nur den Fehler machen, nicht zu meditieren. Im Prinzip gibt es nämlich kein richtig oder falsch. Anfänger haben oft hohe Erwartungen, die nicht gleich erfüllt werden. Sie wünschen sich die totale Gedankenleere, dabei muss man sich dieses Bewusstsein erst Schritt für Schritt erarbeiten. Von jemandem, der beginnt, Klavier zu spielen, erwartet man auch nicht in der ersten Übungsstunde, dass er eine ganze Symphonie spielen kann.

Mag. Mona Schramke. Vor 10 Jahren entdeckte die Pädagogin ihre Leidenschaft zur Meditation. Gemeinsam mit Dr. Alexander Knoll leitet die 36-Jährige das Mediationszentrum „Meditas“ in Wien.