

7

So kommen Sie ans Ziel:

TIPPS FÜR ANFÄNGER

- 1 Meditationsform wählen.** Lassen Sie sich nicht von Vorgaben bzgl. Sitzhaltung und Dauer einschüchtern. Nur Sie bestimmen, wie Ihre Meditation abläuft. Als Anfänger können Sie z. B. eine Konzentrationsmeditation ausprobieren, in der Sie sich auf Ihre Atmung fokussieren.
- 2 Ruhiges Umfeld schaffen.** Es ist wichtig, dass Sie nicht von Nebengeräuschen abgelenkt werden. Drehen Sie TV, Radio und Handy ab und geben Sie allen Personen in Ihrem Haushalt Bescheid, dass Sie für die nächste halbe Stunde nicht gestört werden wollen.
- 3 Zeit nehmen.** Jeder beginnt einmal klein. Überfordern Sie sich deshalb nicht und nehmen Sie sich erstmal ein oder zwei Minuten vor. Danach können Sie die Dauer Woche für Woche auf 5 oder 10 Minuten steigern.
- 4 Passende Musik suchen.** Die richtigen Töne können beim Entspannen helfen. Wählen Sie Musik aus, die Ihnen beim Loslassen hilft. Es gibt auch viele Meditationsmelodien auf YouTube. Stellen Sie aber stets einen Timer, dass Sie sich fallen lassen können und nicht immer auf die Zeit achten müssen.
- 5 Fixen Zeitpunkt wählen.** Bestimmen Sie einen Zeitpunkt, wann Sie meditieren möchten und tragen Sie ihn wie ein Meeting in den Kalender ein. „Irgendwann morgen früh“ oder „irgendwann diese Woche“ ist prädistiniert dafür, dass wir es wieder vergessen.
- 6 Anfangsritual finden.** Ein Ritual hilft, um in die Meditation einzusteigen. Hierfür kann man eine App verwenden, die eine Glocke erklingen lässt, oder man zählt z. B. die eigenen Atemzüge von 10 bis 1.
- 7 Erwartungen mindern.** Setzen Sie sich nicht unter Leistungsdruck. Erwarten Sie keinen Rausch und kein Hochgefühl. Alleine schon der Versuch, Ihren Fokus in die Gegenwart zu bringen, tut Ihnen gut.

Übungssache. Durch regelmäßiges Meditieren können wir lernen, den Alltag zu entschleunigen.



Düfte wahrnehmen. Auch Gerüche spielen bei manchen Meditationsformen eine bedeutende Rolle.

Der alles verändernde Gong

Ich lege mich hin, und mir wird plötzlich bewusst, wie müde ich bin. Schramke spricht behutsam ein paar Worte über das Wurzelchakra und dass wir uns auf die Töne konzentrieren sollen. Ich nehme meine Atmung wahr, wie von ihr gewünscht. Ich spüre wie Luft durch meine Nase ein- und wieder ausströmt, bei jedem Einatmen wird mein Bauch fülliger, bei jedem Ausatmen wieder flach. Als der Gong erklingt, bin ich bereits voll im Flow. Als der zweite Gong erklingt, weiß ich, es ist vorbei, aber ich fühle mich noch immer wie in Trance. Ich weiß noch, dass ich an meinem Termin am nächsten Tag dachte und was ich wohl anziehen könnte. Ich überlegte, wie es wohl bei der neuen Serie weitergeht, die ich vor Kurzem begonnen hatte. Bis ich merkte: Ah, abgeschweift! Kein Problem, dachte ich. Einfach wieder atmen. Das ging ein paar Mal so, bis ich irgendwie plötzlich an nichts mehr dachte. Ich setze mich auf und kann es kaum fassen, dass über eine Stunde vergangen ist. Ich fühle mich noch immer wie ich, aber irgendwie leichter. Cooler. Gelassener. Es ist durchaus kein Wandel auf jetzt und gleich, keine Ekstase, kein Rausch. Nichts, was Sie sich jetzt erwartet hätten. Aber es war ein Anfang. Ich bin entspannt. Ich fühle mich bei klarem Verstand. Und ich weiß: Jeder, der sich eine Auszeit für sich selbst nimmt, versteht, wovon ich schreibe. Ohm. ●

