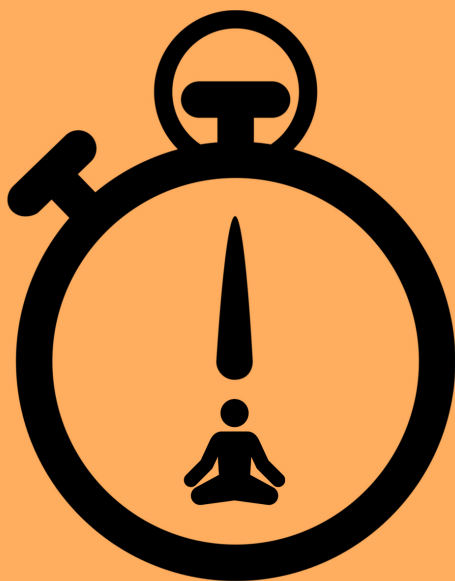


Das 8-Minuten Meditationsbuch

Meditation erklärt in 2000 Wörtern



- ✓ was ist Meditation?
- ✓ wie meditierst du?
- ✓ was bringt dir das ganze?

Andrej Uhrich

DAS 8-MINUTEN MEDITATIONSBUCH

DAS 8-MINUTEN MEDITATIONS- BUCH

MEDITATION ERKLÄRT IN 2000 WÖRTERN

Copyright:

Andrej Uhrich 2015 | meditierenlernen.net

Haftungsausschluss:

Alle Beschreibungen, Tipps, Produkte und Methoden wurden nach besten Wissen und Gewissen erstellt und mit Sorgfalt getestet. Dennoch lassen sich Fehler nicht ganz ausschließen. Daher übernehme ich keine Garantie für mögliche Fehler oder Schäden, die in Verbindung mit den hier beschriebenen Methoden und deren Ausführung stehen. Ich übernehme auch keine Garantie, dass die hier beschriebenen Methoden wirken. Ob sich ein Erfolg einstellt oder nicht, ist von vielen Faktoren abhängig. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehme ich auch keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Für Irrtümer, Druck- und Übertragungs-Fehler übernehme ich keine Haftung. Alle Produkt- und Markennamen sind Warenzeichen der jeweiligen Hersteller.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

- 6 Meditieren lernen in 8 Minuten. Wie ist das möglich?
- 7 Was ist diese Meditation eigentlich?
- 9 Kurzanleitung: Meditation für Einsteiger
- 12 Was bringt mir die Meditation konkret?
- 15 Die Checkliste: Worauf du beim Meditieren achten solltest?

Bonus Kapitel:

- 19 Ein Gespräch mit einem Hardcore-Meditierenden

Quellenverweis

Vorwort

Ich schreibe dieses Ebook für Vielbeschäftigte, die zu wenig Zeit haben sich intensiv mit diesem Thema zu befassen. Der Inhalt ist für Pragmatiker, die in der Meditation ein sinnvolles Werkzeug sehen ihre Lebensqualität zu erhöhen. Ob du die Kraft der Meditation für deine Karriere, deine Beziehungen oder deine Gesundheit verwenden möchtest, bleibt dir überlassen. Fakt ist und bleibt: Meditation kann in diesen Bereichen Wunder wirken. Woher ich das weiß? Meine Aussagen stützen sich vor allem auf wissenschaftliche Untersuchungen, meine persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse von zahlreichen Meditierenden.

Ich möchte dir mit diesem Buch das Grundgerüst der Meditation vermitteln. Mit diesem kannst du weiterarbeiten. Du hast alle Freiheiten. Du brauchst keine Weltanschauung anzunehmen, die nicht zu dir passt und du brauchst an nichts zu glauben was für dich keinen Sinn ergibt.

Meditieren lernen in 8 Minuten. Wie ist das möglich?

Bei einer durchschnittlichen Lesegeschwindigkeit brauchst du für das ganze Buch 8 Minuten. Dies ist deine Zeitinvestition. Die Übungen habe ich hier nicht mit eingerechnet. Auch gibt es am Ende des Buches Bonus-Kapitel, die du lesen kannst, wenn du mehr als 8-Minuten Zeit zur Verfügung hast. Ich wünsche dir viel Spaß.

WAS IST DIESE MEDITATION EIGENTLICH?

Bei Anregungen, Wünschen oder Fragen, schreibe mir einfach ein Email: andrej@meditierenlernen.net

Was ist diese Meditation eigentlich?

„Würde jedes Kind mit 8 Jahren anfangen zu meditieren, würde es innerhalb eine Generation keine Kriege mehr geben.“ -Buddha

Was ist denn diese Meditation eigentlich? Fangen wir erst einmal ganz harmlos an. Wo kommt das Wort Meditation eigentlich her? Der Begriff stammt aus dem lateinischen. Es ist von dem Verb “meditari” abgeleitet und heißt soviel wie nachsinnen, überlegen und nachdenken. Damit hat Meditation aber nicht viel zu, denn hier wird keine intellektuelle Leistung gefordert.

Im Grunde ähnelt die Meditation dem Sport. Der Sport beschreibt unterschiedliche Bewegungs-, Spiel- und Wettkampfformen, auch Sportarten genannt. Meditation beschreibt unterschiedliche mentale Übungen, auch Meditationstechniken genannt. Die Vielfalt der Meditationstechniken ist genauso zahlreich wie die der Sportarten. Die einen erfordern Bewegung, die anderen bestimmte Haltungen und wiederum andere eine bestimmte geistige Einstellung. Die Vielfalt ist enorm.

So wie beim Sport haben auch hier einzelne Menschen oder Gruppen bestimmte Meditationstechniken erfunden und verbreitet; manche wurden berühmt, andere nicht, manche haben viele Anhänger, andere nicht und manche folgen strengen Regeln und

Ritualen, und manche nicht.

Anders als beim Sport jedoch, beschäftigen sich manche Meditationstechniken mit bestimmten Weltanschauungen. Da heißt es dann zum Beispiel: "Lass die Energie durch dein Körper fließen.", "Wir sind alle eins.", "Verbinde dich mit dem Universum." und so weiter.

Und anders als beim Sport, unterstellen manche Meditations-techniken eine bestimmte Psychologie bzw. Physiologie des Menschen. Da heißt es dann zum Beispiel: "Öffne dein Herzchakra.", "Trete mit deinem inneren Kind in Verbindung.", "Löse dein Ego auf." und so weiter.

Ich möchte hier nicht den Wahrheitscharakter von Anschauungen analysieren. Dies ist nicht meine Aufgabe. Wie die Welt und der Mensch jenseits wissenschaftlicher Erkenntnisse und meiner pragmatischen Ansichten geschaffen ist, weiß ich schlichtweg nicht.

Woran ich glaube, ist für die Meditation nicht wichtig. Denn in diesem Buch soll es schließlich darum gehen, wie du die Meditation als ein Werkzeug benutzen kannst. Ob du an Gott, Engel oder Feen glaubst ist Nebensache. Mir ist erst einmal wichtig, dass du verstehst was Meditation eigentlich ist.

Was ist also Meditation? Trotz der vielen Weltanschauungen, Ritualen und Regeln haben alle Meditationstechniken eines gemeinsam: Das Element der mentalen Übung. Bei allen Meditationstechniken wird die Aufmerksamkeit auf etwas gerichtet und dort urteilsfrei und gegenwärtig gehalten. Sobald die Aufmerk-

samkeit abdriftet, wird diese sanft wieder zum ursprünglichen Fokuspunkt zurückgeführt. Das ist schon alles. Meditation hat an sich nichts Mystisches, nichts Religiöses und eigentlich auch nichts Didaktisches.

Kurzanleitung: Meditation für Einsteiger

Wenn du nicht versuchst etwas zu machen was jenseits deines Könnens liegt, wirst du niemals wachsen." -Ralph Waldo Emerson

Meditation ist in erster Linie eine mentale Übung. Ein Kernaspekt jeder Meditation liegt in der Urteilsfreiheit. Das Meditieren an sich verbietet jeglichen Aspekt der Bewertung und des Urteils. Es gibt kein gut/schlecht, vorankommen/scheitern, normal/abnormal und so weiter. Denn jegliches Urteil beruht auf einem gedanklichen oder emotionalen Prozess und genau diese repräsentieren die größten Ablenkungen, die den Meditierenden vom Ausgangspunkt der Meditation ablenken.

Ein Meditierender ist während des Meditationsprozesses immer gegenwärtig. Die Aufmerksamkeit ruht dabei auf einem Fokuspunkt im Hier und Jetzt. Erinnerung und Planung sind beim Meditieren genauso unerwünscht, wie Annahmen, Spekulation und Analyse.

Der Fokuspunkt ist der Ausgangspunkt jeder Meditation. Hier ruht die Aufmerksamkeit. Was der Fokuspunkt letztendlich ist, hängt sehr stark vom Meditierenden und seiner Meditationstechnik ab. Im Grunde kann es alles sein. Ein Klang, etwas Visuelles (z.B. ein Bild, eine Kerze), ein Gedanke (z.B. ein Mantra), Gesang,

ein Gefühl und so weiter. Abhängig von der Schule und der weltanschaulichen Überzeugungen kann es auch die Energie sein, die durch deinen Körper strömt, Chakras, die sich in deinem Körper öffnen, dein Bewusstsein, dass sich ausbreitet oder ein Energiefeld, dass dich durchflutet und dich heilt. Der Überzeugungen, aber auch der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Meditation wie ich sie hier beschreibe folgt einem zyklischen Prozess. Dieser Prozess hat verschiedene Schritte, die sich immer zu wieder wiederholen. Zur Verdeutlichung habe ich den Mediationsprozess hier grafisch dargestellt.



Umso länger du es schaffst deine Aufmerksamkeit urteilsfrei und gegenwärtig auf dem Fokuspunkt zu halten, desto fortgeschrittener bist du. Manche Menschen haben von Geburt an die besondere Gabe ihre Aufmerksamkeit lange und urteilsfrei auf etwas zu richten und zu halten. Andere erlernen und verbessern diese Fähigkeit während ihres Lebens unbewusst. Wiederum

andere verlernen diese Fertigkeit. Jeder kann jedoch diese Fähigkeit trainieren und das Training heißt Meditation. Willst du es ausprobieren? Okay, dann folge einfach diesen Anweisungen:

1.) Lenke deine komplette Aufmerksamkeit auf deine Nasenlöcher und spüre wie die Luft dort rein und raus geht. Nehme dabei die Kälte der Luft wahr wenn du einatmest und die Wärme der Luft während du ausatmest. Halte deine Aufmerksamkeit nur auf deinen Nasenlöchern. Sei dabei total urteilsfrei und gegenwärtig.

Wir haben soeben den Fokuspunkt bestimmt. Den Punkt auf dem deine Aufmerksamkeit ruhen soll, ist das Empfinden des Luftstroms auf deinen Nasenlöchern während dem Atmungsprozess.

2.) Versuche deine Aufmerksamkeit auf dem Fokuspunkt zu halten. Sobald du merkst, dass deine Aufmerksamkeit abdriftet -du denkst zum Beispiel über etwas nach- akzeptiere diesen Zustand urteilsfrei und gegenwärtig.

3.) Führe deine Aufmerksamkeit sanft wieder zum Ausgangspunkt der Meditation - nämlich das Empfinden des Luftstroms auf deinen Nasenlöchern - zurück.

Wenn du die Möglichkeit hast, setze dich aufrecht hin, schließe die Augen und mache die Übung für 120 Sekunden. Wenn du gerade unterwegs bist und keine Möglichkeit findest, spare diese Übung für später auf.

Hast du die Übung gemacht? Gut!

Wie oft ist deine Aufmerksamkeit abgedriftet?

Wie oft hast du deine Aufmerksamkeit wieder zurückgeführt?

Dieses Abdriften und Zurückführen ist der Kern der Meditation. Dies ist die mentale Übung.

Wie oft deine Aufmerksamkeit abdriftet, hängt von vielen Faktoren ab. Deine Beschaffenheit, deine Laune und die Umgebung, in der du dich befindest, sind nur paar Faktoren, die das Meditieren beeinflussen. Das wichtigste ist vor, während und nach der Meditation urteilsfrei zu bleiben. Denn an manchen Tagen gelingt dir das Meditieren super gut und an anderen Tag hast du zu kämpfen. Sei immer nett zu dir, denn mit jeder Meditationsübung - selbst, wenn dir diese misslungen erscheint - trainierst du deinen mentalen Muskel.

Je öfter deine Aufmerksamkeit abdriftet und je öfter du diese auf den Ausgangspunkt zurückbringst, desto mehr mentale Übungen machst du. Dieser Rückführungsprozess ist sozusagen das Gewichte heben im Geiste. Dein mentaler Muskel wächst, weil du deine Aufmerksamkeit immer wieder zurück um Fokuspunkt führst. Meditation ist mentaler Sport.

Was bringt mir die Meditation konkret?

“Würde jedes Kind mit 8 Jahren anfangen zu meditieren, würde es innerhalb einer Generation keine Kriege mehr geben.” -Dalai Lama

Stell dir vor, du praktizierst die beschriebene mentale Übung für eine längere Zeit. Was denkst du? Welche Auswirkungen hat die-

WAS BRINGT MIR DIE MEDITATION KONKRET?

ses Training auf deinen Körper und deinen Geist? Welche Vorteile hast du davon im Alltag?

Schließlich trainierst du ja deine Aufmerksamkeit urteilsfrei auf einen Punkt zu halten und bei Ablenkung wieder zurück zuführen. Stell dir vor, du hast dieses Prinzip für dich verinnerlicht und beherrschst es richtig gut. Welche Möglichkeiten eröffnen sich dir damit im Alltag? Welche Vorteile könntest du dadurch erreichen?

Schreibe 5 Situationen auf, bei denen dir die Beherrschung so einer Technik vorteilhaft erscheint. Wenn du gerade keine Möglichkeit zum Schreiben hast, denke über 5 Situationen nach.

Hast du deine 5 Situationen gefunden? Wenn du damit Schwierigkeiten haben solltest, hier ein paar Vorschläge:

- 1.) Jemanden wirklich gut zuhören.
- 2.) Emails, Aufsätze oder Bücher konzentriert schreiben.
- 3.) Zielgerichtet über ein Problem nachdenken.
- 4.) Positive Gefühle vielfältiger und intensiver erfahren.
- 5.) Das Zusammensein mit einer Person intensiver genießen.

Eine Situation kann deutlicher und intensiver wahrgenommen werden, indem ein Meditierender sich im Alltag bewusst dafür entscheidet seine Aufmerksamkeit gerichtet auf einem selbstgewählten Fokuspunkt zu halten. Wird der Meditierende durch Gedanken, Gefühle oder Wahrnehmungen abgelenkt, kann er

blitzschnell seine Aufmerksamkeit auf den Ausgangspunkt zurückbringen.

Das klingt schon mal gut, oder?

Meiner Meinung nach gibt es aber noch einen anderen und wichtigeren Aspekt, der durch die Meditation entwickelt wird. Jeder Meditierende trainiert mit dieser simplen mentalen Übung eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit. Diese bestimmte Form der Aufmerksamkeit nenne ich auch Meta-Aufmerksamkeit. Meta-Aufmerksamkeit? Ja, dies ist die Aufmerksamkeit über die Aufmerksamkeit. Die meisten Meditierenden erhalten nach einer Weile, auch außerhalb der Meditation, ein intuitives Gespür wo sich ihre Aufmerksamkeit befindet. Dieses intuitive Gespür gibt dem Meditierenden Informationen darüber, was der Meditierende im Moment denkt, fühlt, tut und wahrnimmt.

Sobald man die Meta-Aufmerksamkeit in seinen Alltag mit integriert, wird diese Fähigkeit im Volksmund und in Fachkreisen auch als Achtsamkeit bezeichnet. Du bist also dann achtsam, wenn du dir über deine Gedanken-, Gefühls-, Körper- und Wahrnehmungsprozesse auf eine urteilsfreie Weise bewusst bist.

Es ist auch wissenschaftlich bewiesen, dass die Meditation die Gamma-Wellen-Gehirnaktivität erhöht. Dieses Frequenzband ermöglicht dem Menschen geistige Höchstleistung, ein höheres Bewusstsein über körperliche und geistige Prozesse und eine bessere Wahrnehmung der Außenwelt. Dies schließt Menschen und deren Emotionen nicht aus. Meditierende entwickeln damit eine besseres Gespür, wie es dem Gegenüber geht und können sich leichter in seine emotionale und konzeptuelle Welt hinein-

DIE CHECKLISTE: WORAUF DU BEIM MEDITIEREN ACHTEN SOLLTEST?

versetzen.

Durch die Meta-Aufmerksamkeit wird dem Meditierenden eine Art Vogelperspektive seiner eigenen geistigen und emotionalen Prozesse und eine bessere Wahrnehmung der Außenwelt, einschließlich anderer Menschen, ermöglicht. Diese Fähigkeit bietet jedem unheimlich viel Freiheit, Kontrolle und innere Ruhe.

Hier ist was David Michie, der Autor von "Hurry up and meditate" über die Effekte der Meditation schreibt: "Wenn wir die wissenschaftlich belegten Auswirkungen der Meditation zusammenfassen, ist es wohl fair zu sagen, dass wenn es Meditation in Tabletten-Form geben würde, dann wäre dies der größte pharmazeutische Erfolg aller Zeiten. Wo sonst kann man ein Medikament finden, dass den Blutdruck senkt, das Herz stärkt und zugleich ein erfolgreiches Anti-Stress-Mittel ist - und das ganze ohne Nebenwirkungen. Es ist ein Mittel, was zusätzlich nicht nur das Immunsystem stärkt und dadurch das Risiko auf eine Erkältung vermindert, sondern auch die Wahrscheinlichkeit an einer ernsthaften Krankheit wie Krebs oder Herzerkrankung zu erleiden, senkt. Es ist ein Mittel, das die neurologische Koordination verbessert und uns zu effizienteren Denkern macht. Ein Mittel, das den DHEA Wert in unserem Körper erhöht und somit nachweislich unseren Alterungsprozess verlangsamt. Ein Mittel das unsere Konzentration und die Gamma-Wellen des Gehirns erhöht.... "

Die Checkliste: Worauf du beim
Meditieren achten solltest?

1.) Wo meditierst du am besten?

Finde einen ruhigen, stillen Ort mit möglichst wenig Ablenkungen.

2.) Wann solltest du meditieren?

Bestimme ein tägliches Ereignis, an das du deine Meditation anknüpfen möchtest. Nach dem Duschen? Nach dem Zähne putzen? Vor dem Schlafen gehen usw.

3.) Wie lange solltest du am Anfang meditieren?

Fange mit kleineren Meditationseinheiten an. Experimentiere, welche Dauer dir am besten zusagt und steigere dich immer weiter hoch. Fange zum Beispiel mit drei Minuten an.

3.) Die Meditationshaltung: 7 Punkte, auf die du achten solltest

1.) Das Sitzen: Setze dich locker auf einen Stuhl (Bank). Sitze dabei aufrecht und setze deine Füße fest auf den Boden. Die Füße sind parallel (nicht gekreuzt), während die Knie zu 90 Grad angewinkelt sind.

2.) Deine Hände: Lege deine Handflächen flach auf deine Oberschenkel.

3.) Dein Rücken: Halte deinen Rücken gerade! Bei der Meditation gibt es anatomisch nichts wichtigeres, als den Rücken gerade zu halten. Deine Wirbelsäule ist der Kanal, der dein Gehirn mit dem Rest des Körpers verbindet. Der Hauptteil der Kommunikation findet durch diesen

Kanal statt.

4.) Deine Schultern: Rolle deine Schultern leicht zurück, bringe deine Brust ein wenig raus und lasse deine Arme und Hände locker auf deine Knie fallen.

5.) Dein Kopf: Senke deinen Kopf leicht und ziehe dein Kinn ein kleines Stück zur Brust. Deine Faust sollte problemlos zwischen Kinn und Brust passen.

6.) Dein Gesicht und Mund: Entspanne dein Gesicht, öffne ein wenig deinen Mund und halte deine Lippen zusammen. Deine Zähne berühren sich dabei nicht. Zum Schluss setze deine Zunge hinter die Vorderzähne oder gegen den Gaumen und lächele ein wenig.

7.) Augen: Schließe deine Augen und entspanne sie.

4.) Drei wichtige Regeln zur inneren Einstellung

Probiere während der Meditation gleichzeitig entspannt und fokussiert zu sein. Vergegenwärtige dir auch, dass deine Aufmerksamkeit sich beim Meditieren immer im Hier und Jetzt befindet. Versuche auch, keine Urteile zu fällen. Bleibe beim Meditationsvorgang urteilsfrei.

5.) Wie du einen Fokuspunkt findest?

Das Wichtigste ist es den Fokuspunkt zu bestimmen. Es wäre vorteilhaft wenn der Fokuspunkt dir vertraut ist, du mühelos deine Aufmerksamkeit auf ihn richten kannst und er in deine Weltanschauung passt.

Du hast eine große Auswahl. Ich empfehle dir am Anfang deinem Atem zu wählen.

6.) Drei einfache Schritte des Meditationsprozesses

- 1.) Lenke deine komplette Aufmerksamkeit auf deinen Atem - urteilsfrei und gegenwärtig.
- 2.) Sobald deine Aufmerksamkeit anfängt zu wandert, akzeptiere diesen Zustand.
- 3.) Lenke sanft deine Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atem.

7.) Entwickle Meta-Aufmerksamkeit

Die Meditation ist ein großartiges Handwerkzeug, um Meta-Aufmerksamkeit zu entwickeln. Die Meta-Aufmerksamkeit ist eine Aufmerksamkeit über die Aufmerksamkeit. Der Meditierende lernt eine Bewusstheit über seine Gedanken und Gefühle zu entwickeln und baut damit einen mentalen Puffer auf. Somit hat der Meditierende größere Kontrolle und Autonomie über seine Handlungen. Diese Eigenschaft erweist sich im Alltag als besonders nützlich.

Bonus Kapitel:

Ein Gespräch mit einem Hardcore-Meditierenden

2010 fing ich an, mich mehr mit der Meditation zu beschäftigen. Ich war am Ende meines Psychologiestudiums und einer meiner besten Freunde war nahezu besessen von dieser mentalen Übung. Er las jedes Buch, das er in die Finger kriegen konnte, er besuchte Kurse, sogar ein spirituelles Center für 10 Tage und schrieb letztendlich seine Masterarbeit darüber.

Zu dieser Zeit war ich skeptisch und dachte mir: "Jedem das Seine!" Es war ein warmer Frühlingmorgen auf dem Campus, als ich Tom begegnete und ihn bezüglich seiner Meditationserfahrungen fragte.

Andrej: "Hey Tom. Ich habe eine kurze Frage an dich."

Tom: "Hey Andrej. Na, alles klar? Ja, schieß los."

Andrej: "Seit einem halben Jahr bist du schon am Meditieren. Was hat dir dieses Meditieren eigentlich gebracht?"

Erfreut von der Frage guckte Tom mich an, überlegte kurz und antwortete: "Eine Sekunde."

Er grinste über meinen verdutzten Gesichtsausdruck. Ich war in der Tat verdutzt und musste nachhaken.

Andrej: "Eine Sekunde? Du bist sechs Monate auf deinem Medit-

tionstrip und hast eine Sekunde gewonnen?”

Tom: “Ja, durch das Meditieren habe ich einen mentalen Puffer von etwa einer Sekunde aufgebaut.”

Andrej: “Mentaler Puffer?”

Tom: “Ja, mentaler Puffer. Durch die Meditation habe ich einen ständigen Überblick über meine Gedanken und Gefühle entwickelt. Dieser Überblick ist ganz intuitiv geworden. Denn weißt du Andrej, wir Menschen haben manchmal komische, irrationale und sehr seltsame Gedanken und Gefühle. Und sehr oft kommen diese aus dem Nichts und wir lassen uns auf sie ein. Erst zu spät bemerken wir, dass diese Gedanken und Gefühle für uns und unsere Umwelt ungesund sind. Dieser mentale Puffer hilft mir, selbst in stressigen Situationen, den Überblick zu behalten und meine Reaktion basierend auf meinen eigenen Interessen und dem Umfeld einzustimmen.“

Andrej: “Okay.”

Tom: “Diese Fähigkeit eröffnet mir mehr Optionen und damit mehr Freiheit im Leben. Zu dem bin ich die Ruhe schlechthin, weil dieser mentaler Puffer mich resistenter gegenüber äußeren Faktoren macht. Die Ereignisse im Leben nehmen mich nicht mehr so stark mit und mein Gemütszustand ist nicht mehr von dem Ausgang bestimmter Ereignisse abhängig. Wenn ich jedoch will, dann schenke ich meine komplette Aufmerksamkeit einem Gefühl und erfahre dieses intensiver; zum Beispiel mit meiner Freundin. Das Gleiche habe ich bei Gedanken. Wenn ich es will, dann richte ich meine komplette Aufmerksamkeit auf eine Auf-

gabe. Sobald meine Gedanken abdriften, lenke ich diese wieder sanft zurück zum Ausgangspunkt.”

Er grinste wieder. Man sah, dass dieser beinahe zwei Meter große Kerl von seinen Worten überzeugt war. Er strahlte regelrecht während seines Plädoyers. Wir beide studierten Psychologie und darum tauchte mein allzu bekannter Skeptizismus auf.

Andrej: “Staust du dann deine Gefühle und Gedankenprozesse nicht auf? Ich meine du selektierst ja. Hast du keine Angst, dass du irgendwann explodierst. Zudem kostet diese ständige Kontrolle doch Energie, oder?”

Tom: “Nein, ganz im Gegenteil. Durch die Meditation lernte ich Gedanken und Gefühle, die mir keinen Wert bringen, einfach ziehen zu lassen. Wenn unproduktive Gedanken kommen, akzeptiere ich zu- erst deren Gegenwart. Ich urteile keineswegs über dessen Kerngehalt. Ich lasse sie, wo sie sind und schenke ihnen einfach keine große Beachtung. Sie sind wie die Wolken am Himmel. Sie ziehen weg. Ich muss mich nicht weiter auf sie einlassen. Denn, weißt du was, Andrej?

Andrej: “Was?”

Tom: “Zu oft lassen wir uns auf unsere Gedanken ein und fangen an diese zu analysieren. Dadurch geben wir ihnen Kraft, Wert und lassen sie unser Gemüt verändern. Das urteilsfreie Erkennen und Akzeptieren deiner Gedanken und Gefühle ist der erste Schritt, um sich von ihnen nicht beeinflussen zu lassen.”

Andrej: “Okay leuchtet mir ein, aber diese Gedanken und Gefühle sind doch zu etwas gut? Sie sind doch da, um uns etwas

über uns und die Umwelt zusagen. Sie müssen doch irgendeinen Wert haben?”

Tom: “Ja und Nein. Erst einmal musst du bedenken, dass unser ganzes emotionales und gedankliches System auf unsere neue moderne Welt überhaupt nicht eingestimmt ist. Der Mensch ist für eine natürliche Welt geschaffen und unser menschliches Steuerungssystem funktionierte zwar vor 40.000 Jahren perfekt, jetzt aber entstehen zu viel Kurzschlüsse. Viele Menschen haben mit den Folgen der Moderne zu kämpfen. Unser ganzer Organismus scheint entwurzelt zu sein und viele Menschen finden einfach keinen innerlichen Frieden. Wie viele Menschen kennst du zum Beispiel, die überfordert sind und ständigen Druck erfahren? Beklemmung, Sorge und Sinnlosigkeit scheinen ein dauerhafter Begleiter zu sein.

Andrej: “Okay, ja, das sehe ich ein. Obwohl ich finde, dass du es schwärzer malst als es ist. In der Grundannahme hast du aber recht. Wir sind entwurzelt und unsere Gedanken- und Gefühlswelt ist oft sehr wirr und teilweise ungesund. Oft merke ich zum Beispiel die Irrationalität und Nutzlosigkeit meiner eigenen Gedanken und Gefühle. Angst und Sorge in der Prüfung sind da gute Beispiele. Ich meine was bringt mir denn die Angst, wenn ich in der Prüfung sitze? Meinst du, dass du durch den mentalen Puffer deine Angst erkennst und dann einfach ziehen lässt?

Tom: “Ja, mittlerweile schon. Aller Anfang ist schwer, aber inzwischen gelingt mir das ganz gut. ”

Andrej: “Hmm, interessant. Ich lese gerade ein gutes Buch. “Brain Lock” ist der Titel. Jeffrey M. Schwartz beschreibt dort wie

irrationale Annahmen über unser Leben die Überhand gewinnen können. Annahmen, die uns zum Beispiel in der Kindheit gelehrt wurden, können im Erwachsenenalter sogar krankhaft sein. Eine solche Annahme ist zum Beispiel: Du musst immer perfekt sein.”

Tom: “Ja auf jeden Fall. Teilweise denken wir so viel Müll und folgen solch blöden Gefühlen, obwohl die uns und unserer Umwelt echten Schaden zufügen können. Und traurigerweise erkennen wir die Folgen immer zu spät. So oft wurden diese Gedankengänge und Emotionen von unseren Eltern auf uns übertragen. Naja, an Klienten wird es uns später nicht mangeln, he?”

Wir beide lachten. Tom hatte immer schon einen leicht dunklen Humor.

Andrej: “Naja wenn sie nicht anfangen zu meditieren, oder?”

Tom: „Ja, das stimmt. Obwohl Meditation natürlich keine Allheilmittel ist. Es ist vielmehr ein Schlüsselement beziehungsweise ein Katalysator, der den Meditierenden auffordert sich mit seiner Innenwelt auseinanderzusetzen. Die Meditation befähigt ihn seiner Gefühle und Gedanken bewusst zu werden und zu entscheiden, ob diese wirklich für ihn sinnvoll sind. Manche Menschen finden in jeder Situation etwas worüber sie sich ärgern können. Andere Menschen entscheiden, ob ihnen dieser Ärger (Frustration, Traurigkeit, Enthusiasmus usw.) in dieser bestimmten Situation hilft.“

Andrej: „Okay, aber das sind jetzt deine eigenen Auffassungen, oder? Erfahren andere Menschen die gleichen Effekte oder wurde so etwas wissenschaftlich untersucht?“

Tom: "Na klar! Die Wissenschaft holt gerade auf und es gibt immer mehr Veröffentlichungen in diesem Bereich. Ich schreibe ja gerade meine Masterarbeit über Meditation."

Tom holte aus seinem Rucksack ein Stapel Papiere und wir setzten uns auf eine Bank. Die Sonne schien uns ins Gesicht und er fing an vorzulesen.

Tom: "Da schreibt zum Beispiel Chamber (2008) wie Meditation das negative Nachsinnen minimiert. Hoffman (2010) hat gerade eine Studie veröffentlicht, die Stress-Reduktion bei Probanden festgestellt hat. Jha (2008) schrieb über die Verbesserung des Kurzzeitgedächtnisses und Moore und Malinowski (2009) belegten wie Meditationsübungen den Fokus erhöhen. Ordner (2007) untersuchte die Impulsivität und stellte fest, dass Meditierende sich von ihren Gefühlen distanzieren können, wenn sie es wollen. Spiegel (2007) stellte fest, dass die kognitive Flexibilität erhöht wird. Dadurch wird zum Beispiel die Kreativität angeregt. Barnes (2007) beschrieb wie Meditation in einer Partnerschaft den Beziehungserfolg erhöht. Gross (2004) belegte die positiven Effekte auf das Immunsystem. Aiken (2006) stellte die positiven Effekte der Meditation auf die Empathie fest."

Andrej: "Okay, okay. Hör auf! Genug von den Studien. Du hast gut recherchiert."

Tom: "Dies ist nur der Anfang. Ich habe noch viel mehr Studien, die die Effekte der Meditation belegen. Willst du meine Zusammenfassung haben?"

Andrej: "Geil! Ja, alles klar. Danke für den Ausdruck ich werde

ihn mir bei Gelegenheit durchlesen. Auch großen Dank für die Informationen, ich werde darüber nachsinnen.”

Quellenverweis

Studie zu Nachsinnen (“Was-Wäre-Wenn-Gedanken”): Chambers (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect

Studie zu Reduzieren von Stress: Hoffman, (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review.

Studie zu Kurzzeit-Gedächtnis: Jha (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience.

Studie zu Fokus: Moore & Malinowski (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility

Studie zur emotionalen Reaktivität: Ortner (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task.

Studie zu Erhöhung der kognitiven Flexibilität: Siegel (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being

Studie zu besser Beziehungen führen: Barnes (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress.

Studie zu Immunsystem: Grossman (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis.

Studie zu Empathie: Aiken, G. A. (2006). The potential effect of mindfulness meditation on the cultivation of empathy.

Studie zu Allgemeines Wohlbefinden: Carmody (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program.

Buch: Michie, D. (2008). Hurry Up and Meditate: Your Starter Kit for Inner Peace and Better Health. ReadHowYouWant. com.

Buch: Gunaratana, B., & Gunaratana, H. (2011). Mindfulness in plain English. Wisdom Publications Inc.

