

Meditation ist nichts für mich! – Wirklich?

Meditation gilt als eine der besten Methoden, um sich zu entspannen. Doch der Zugang ist nicht so einfach. Viele denken dabei an still da sitzen, langsam atmen und an nichts denken. Ich selbst bin zu der Erkenntnis gelangt, dass Meditation etwas sehr Individuelles ist, und dass man einiges ausprobieren muss, um zur richtigen Methode zu gelangen. Ein Erfahrungsbericht. – Autor: GS

Mit Meditation habe ich mir jahrelang sehr schwer getan. Ich hatte aber auch ein sehr einseitiges Bild von Meditation: Schneidersitz, still sitzen, auf den Atem konzentrieren und versuchen, nichts zu denken. Länger als fünf Minuten habe ich das nie ausgehalten, meistens weil mir langweilig war. Insbesondere an nichts zu denken (oder die Gedanken vorbeiziehen zu lassen) fiel mir schwer. Zudem tat ich mir noch schwerer damit, wenn ich gestresst war. Also gerade dann, wenn ich es am meisten brauchte runterzukommen.

Durch einen Freund habe ich vor ein paar Monaten einen anderen Zugang bekommen. Er hat mir ein paar andere Formen von Meditation gezeigt, die ich bisher nicht kannte. Nun sage ich mir während der Meditation innerlich ein Mantra vor, bringe durch Laute Körperteile von mir zum Vibrieren oder versuche, den Atem an meinen Herzschlag anzupassen. Damit bin ich so beschäftigt, dass ich kaum noch an andere Dinge denke und mich definitiv nicht mehr langweile. Aber das wichtigste dabei ist, dass ich mich sehr gut entspannen kann und nach aufregenden Ereignissen schneller zur Ruhe komme.

Beispiel eines Mediationsprogramms

Derzeit sieht der Ablauf meiner Meditation folgendermaßen aus:

Zuerst beginne ich mit einer einfachen Meditation. Beim Einatmen stelle ich mir vor, dass ich die Energie vom Beckenboden nach oben ziehe, beim schnellen Ausatmen stelle ich mir vor, dass diese Energie in mein Herz geht. Dabei sage ich mir innerlich das Mantra „ham sah“ was so viel heißt wie ich bin. Diese Meditation aktiviert mich.

Danach versuche ich den Atem an meinen Herzrhythmus anzupassen. Sobald ich mich auf den Herzschlag konzentriere wird er langsamer. Dabei sage ich mir das Mantra „Lokah samastah sukhino bhavantu“ vor, was so viel heißt wie „Mögen alle Lebewesen überall glücklich und frei sein“. Man kann sich natürlich auch eigene Mantras, auch in deutscher Sprache zulegen.

Zum Abschluss mache ich noch eine Körpermeditation indem ich darauf achte, welche Signale mir mein Körper sendet. Bei einer Verspannung im Nacken zum Beispiel, konzentriere ich mich besonders auf diese Stelle. Oft löst sich die Verspannung dadurch.

Ab und zu baue ich auch eine Gehmeditation ein oder versuche durch Laute (z.B. OM bzw. AUM) Teile meines Körpers zu aktivieren.

Es gibt noch viel mehr Methoden, die ich unmöglich alle aufzählen kann, aber hier ein paar Beispiele: Meditationen mit Musik oder Klang, Duftmeditationen, Essmeditation (hilfreich für Menschen, die Ihre Nahrung zu schnell hinunterschlingen), Chakrenmeditationen oder auch

Kurzmeditationen, die man in der Warteschlange an der Kassa oder im Autobus anwenden kann.

Mittlerweile findet man auch unzählige Bücher am Markt, die einen Überblick über die verschiedensten Arten der Meditation geben. Die folgenden zwei Ratgeber im praktischen Mini-Taschenformat fand ich sehr hilfreich:

- Ulrich Hoffmann – Minimeditationen (Gräfe und Unzer Verlag)
- Zora Gienger – Meditation (Heinrich Hugendubel Verlag)

Vier Tipps, um den richtigen Einstieg in die Meditation zu finden

1. Probieren Sie viele verschiedene Meditationen aus.
2. Stellen Sie sich ein individuelles Programm zusammen.
3. Lassen Sie sich von jemand in das Thema einführen. Vielleicht kennen Sie jemand, der Erfahrung hat oder Sie besuchen einen Kurs oder Meditationsabend.
4. Gemeinsam mit jemand anderem oder mit einer Gruppe zu meditieren bringt zusätzliche Motivation und Energie.

Natürlich sollte man beim Meditieren nichts erzwingen. Aber eine zweite Chance hat sich diese wunderbare Entspannungsmethode allemal verdient!