Volkshochschule
Südtirol

Meditation und Wohlbefinden

Meditation ist eine Haltung in der wir „gegenwärtig sind, ohne das, was gerade ist, zu bewerten". Durch das Meditieren können wir lernen, unsere Gedanken, Probleme und Projektionen vorbeiziehen zu lassen oder sie von einer gesunden Distanz zu betrachten. Gleichzeitig ermöglicht uns das Gegenwärtigsein, unsere Kraftquellen zu erkennen und bei Bedarf einzusetzen. Deshalb kann das Meditieren in Zeiten wie diesen ein mächtiges Hilfsmittel sein, das uns aus negativen Gedankenspiralen heraushilft.
Meditation bedeutet auch „in sich gehen", „sich konzentrieren, sich sammeln" und „müheloses Verweilen in dem was ist". In den Meditationssitzungen geht es also vor allem darum, die vielen Gedanken, die uns beschäftigen und Sorgen bereiten, zur Ruhe kommen zu lassen.

Im Alltag läuft unser Verstand meist auf Hochtouren, wir planen, regen uns über Handlungen und Vorgefallenes auf, erinnern uns an Vergangenes und malen uns unsere Zukunft aus. Das Grübeln entzieht uns Energie und kann dazu führen, dass wir uns ausgelaugt und hilflos fühlen und am Ende Schlafprobleme entwickeln.

Dank der Übung von Meditation können wir lernen, diesem Kreislauf zu entgehen. Durch Meditation wird die Fähigkeit zur Konzentration verbessert und die Achtsamkeit geschult. Dies führt schließlich dazu, dass wir immer mehr im gegenwärtigen Moment ankommen und nicht immerfort in einen Sog des Grübelns hineingezogen werden. Unser Geist und unser Körper finden so zu Entspannung, was zu mehr Wohlbefinden im Alltag führt.

Es gibt verschiedene Arten der Meditation, somit kann jeder Mensch, die für ihn passende Methode finden und anwenden. Es gibt Methoden, in denen man seine Aufmerksamkeit auf ein Objekt lenkt und dort ohne Bewertung verweilt. Objekte der Meditation können der Atem, Körperempfindungen, ein Ton, ein Bild, eine innere Vorstellung oder auch das bewusste Gehen sein, um nur einige Beispiele zu nennen. Bei anderen Methoden verweilt man ohne Bezugspunkt, ohne etwas anzunehmen oder zu verwerfen im gegenwärtigen Zustand.

Bei all diesen verschiedenen Methoden geht es nicht darum, die Gedanken auszuschalten, vielmehr wird unser Geist darin geschult, sie einfach wahrzunehmen und sie weiterziehen zu lassen. Die Haltung dabei ist stets Wachheit und Präsenz.

Kurze Anleitung für eine Atemmeditation:

Damit du ganz bei der Meditation sein kannst, rate ich dir, zuerst die Anleitung zu lesen und dann ganz bei der Übung zu bleiben.

Schalte dein Mobiltelefon aus und nimm dir für die nächsten 10 Minuten Zeit. (du kannst dir auch einen Wecker stellen, damit die Meditationssitzung einen klaren Rahmen hat).
Setze dich aufrecht und gleichzeitig entspannt hin und und mache dir bewusst, dass du jetzt Zeit für dich hast und dir etwas Gutes tust.
Mache dir auch bewusst, dass es allen anderen in deiner Nähe besser geht, wenn es dir gut geht. Du tust also nicht nur etwas für dich sondern gleichzeitig auch etwas für deine Nächsten.

Lenke jetzt deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
Verändere nichts, atme ganz natürlich. Der Atem fließt ohne dein Zutun ein und aus.
Falls Bewertungen kommen, dann schenke ihnen keine weitere Aufmerksamkeit und lasse sie ziehen. Es gibt kein richtig oder falsch. Es ist wie es ist.
Wende deine Aufmerksamkeit deinen Nasenlöchern zu und beobachte wie sich die Luft anfühlt, wenn sie in deine Nasenlöcher strömt. Beobachte auch wie sich die ausgeatmete Luft am selben Punkt anfühlt. Kannst du wahrnehmen, dass sich die eingeatmete Luft kälter anfühlt als die ausgeatmete?
Beobachte weiterhin und immerfort das Ein- und Ausströmen der Luft. Verfolge den Atemverlauf. Du kannst auch das Heben und Senken deiner Brust oder deines Bauches beobachten.
Falls du mit deinen Gedanken abdriftest oder in Bewertungen verfällst, dann nimm dies einfach wahr und „mache keine große Sache daraus". Kehre einfach wieder mit deiner Aufmerksamkeit zum Atemvorgang zurück und verweile dort.
Nichts anderes ist zu tun, nichts anderes zu denken.