

# Meditation – komm in die Ruhe und Stille

Hektik, Druck, Reizüberflutung, ständige Erreichbarkeit, Alltagsstress: Das sind die Gesundheitskiller, unsere täglichen Begleiter, nicht enden wollende Herausforderungen.

Umso wichtiger ist es, diesen ständigen Belastungen regelmäßig zu entfliehen und kleine Oasen der Entspannung zu erschaffen. Meditation und Waldbaden (dazu mehr im nächsten Beitrag) bieten genau diese kleinen Ruhepole und sind dabei nicht unbedingt als besonders spirituell bzw. esoterisch zu betrachten (wer damit ein Problem haben sollte). Schließlich geht es hauptsächlich um eine wirksame Methode der „aktiven“ Entspannung und des Abschaltens des ständigen Gedankenkarussells, das uns letztendlich nur stresst und belastet, kreisen die Gedanken doch hauptsächlich um negative Dinge oder abzuarbeitende Aufgaben.

Der ewige Druck auf unsere Person und die immer präsenzte To-do-Liste machen uns unzufrieden, krank und unglücklich. Den einen mehr, den anderen weniger.

Gehörst Du allerdings zu den Personen, die sich Ruhe und Entspannung wünschen und brauchen, vielleicht sogar schon körperliche oder psychische Probleme aufweisen, dann gebe ich Dir mit diesem Beitrag ein einfaches Werkzeug an die Hand, in die verdiente Erholung zu gelangen. Damit ist übrigens nicht gemeint, sich von TV, Smartphone berieseln zu lassen, vielleicht noch Computerspiele zu spielen, denn das kann die Anspannung sogar noch erhöhen (die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin werden auch dann ausgeschüttet). Es geht darum, dass Du Dich aktiv entspannst und Dir Zeit für Dich nimmst. So werden Gedanken oft klarer und effizienter in der Umsetzung, man arbeitet sogar effektiver und ökonomischer und tut ganz nebenbei noch etwas für seine Gesundheit und Belastbarkeit! Außerdem werden bei folgender Methode die Entspannungshormone Dopamin, Serotonin und Endorphine ausgeschüttet – diese sorgen für angenehmen und erholsamen Schlaf (Serotonin ist zur Melatonin-Bildung – dem Schlafhormon – vonnöten), für das Glücklichkeitsempfinden und für positive Gefühle.

Meditation ist eine fernöstliche, oftmals tägliche Praxis, sie gehört einfach zur Kultur dazu. Eine jahrtausendealte Tradition und dort aus dem täg-



Foto: Oliver Echelt

lichen Leben nicht wegzudenken. Ganz normal halt und eben nicht esoterisch.

Sie ist eine wirksame Methode, den Stressabbau zu fördern, dem Alltag zu entfliehen, zur Ruhe zu kommen. Studien haben gezeigt, dass sich unter Meditation auch das Gehirn und seine Strukturen (positiv) verändern (z. B. der präfrontale Cortex – unser Entscheidungszentrum und Arbeitsgedächtnis).

Konzentrationsfähigkeit und Merkfähigkeit verbessern sich, unsere Stimmung wird gesteigert. Achtsamkeit und Aufmerksamkeit dem eigenen Körper gegenüber werden gefördert. Außerdem aktiviert Meditation unsere Selbstheilungskräfte. Es hat dahingehend schon einige Erfolge gegeben, sollen doch Meditierende z. B. 73 % weniger Atemwegsprobleme haben und sogar 87 % weniger psychische Erkrankungen.

In der Meditation werden die Gedanken, die immer wiederkehren, einfach beiseitegeschoben, indem man sich auf etwas Bestimmtes konzentriert. Zum Beispiel auf den eigenen (und tiefen) Atem. Dabei nimmst Du das Auftauchen neuer Gedanken achtsam wahr, lässt sie aber wie Wolken am Himmel vorüberziehen und konzentrierst Dich wieder ganz auf Dich. Einfach einmal an nichts denken (müssen), vollkommen für ein paar Minuten abschalten. Du kannst Dir Deinen Atem aber auch als helles, heilendes Licht vorstellen, das bei der Einatmung in alle Zellen des Körpers gelangt. Die gesamten „Abfälle“ des Körpers atmet Du als dunklen Rauch aus.

Wer sich damit schwer tut, seinen eigenen Atem zu beobachten, der versucht als Einstieg eine Kerzenmeditation. Hierbei wird die Flamme betrachtet und dabei versucht nicht zu blinzeln, als Beeinflussung unseres autonomen Nervensystems.

Irgendwann ist es allerdings doch vonnöten, zu zwinkern, nach ein paar Wiederholungen darf man die Augen schließen und das Abbild der Kerze vor dem geistigen Auge wahrnehmen. Wir konzentrieren uns also ganz auf die Kerze und lassen Ablenkungen gar nicht erst zu.

Das Ziel ist das Nichtdenken, denn das entspannt Geist und Seele, folglich auch den Körper. Verstand und Körperbewusstsein sollen ausgeschaltet werden – klingt das nicht nach psychischer Freiheit?

Wenn Du eher eine Anleitung brauchst, dann kannst Du auf YouTube viele geführte Meditationen finden: Phantasie Reisen (die Dich zu schönen Orten führen), Körperreisen (achtsames Wahrnehmen des eigenen Körpers), positive Affirmationen mit lebensbejahenden Sätzen, die in Dein Unterbewusstsein vordringen und Dich beschwingt durch Dein Leben tragen. Denn Du bist wertvoll, stark, gesund und liebenswert. Du bist genug.

Eine Körperreise kannst Du Dir aber auch selbst „ansagen“. Verfahre dabei einfach von den Füßen aufwärts und nimm die verschiedenen Körperteile achtsam wahr. Das müsste doch hinzubekommen sein?

Welche Jahreszeit wäre wohl besser geeignet, mit dem Meditieren zu beginnen als jetzt? Schließlich stehen die Raunächte vor der Tür und laden geradezu zu den sogenannten Raunachtsmeditationen ein: Die beste Zeit ist immer jetzt! Gönn Dir ein wenig Ruhe und Stille.

## Meditative Grüße, Brinja

P.S.: Vera F. Birkenbihl sagte einmal sinngemäß: „Männer haben einen Trick entwickelt, die sogenannte Trance. Wenn Sie einen Mann fragen, was er gedacht hat und er sagt: ‚Nix‘, dann hat er nicht gelogen!“ – Vielleicht fällt es gerade den Herren doch etwas leichter, komplett abzuschalten als uns Frauen. ;)

[www.brinja-weiglein.de](http://www.brinja-weiglein.de)  
[facebook.com/brinja.weiglein](https://facebook.com/brinja.weiglein)  
[Instagram @brinjaweiglein\\_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

