

# MEDITA TION



---

Mein Übungsbuch  
für mehr  
Wohlbefinden & Gelassenheit

G|U

Zum REIN-  
SCHREIBEN,  
MITGESTALTEN  
und WEITER-  
DENKEN

startklar!



## BEVOR ES LOSGEHT

Jeder kann meditieren, du brauchst keine Vorkenntnisse und kannst gleich loslegen. In diesem Buch stelle ich dir eine Reihe von Möglichkeiten zu meditieren vor. Probiere diejenigen aus, die dich ansprechen, und bleibe dran, wenn dir eine Art besondere Freude macht. Falls du Entscheidungshilfen brauchst - auf Seite 6 und 7 findest du sie.

Die gesundheitlichen Wirkungen des Meditierens sind mittlerweile medizinisch nachweisbar. Es hilft gegen Verspannungen, Stress, Ängste, Depressionen, gegen Rücken- und Kopfschmerzen, aber beispielsweise auch gegen Wutausbrüche. Schon nach wenigen Wochen lassen sich Veränderungen im Gehirn zeigen, unter anderem wird der präfrontale Kortex, zuständig für unseren Umgang mit Emotionen, besser durchblutet. Ein Fünfjahresvergleich der Arztbesuche von 2 000 meditierenden Angestellten einer Versicherung mit 600 000 dort Versicherten ergab: 50 Prozent weniger Klinikaufenthalte, 87 Prozent weniger Herzkrankheiten, 30 Prozent weniger Infekte, 50 Prozent weniger Krebserkrankungen! Meditation trainiert das Gehirn zum Stillhalten. Übt man in ruhigen Momenten das gezielte Abschalten, kann sich die Zentrale im Kopf regenerieren. Und man kann in aufregenden Zeiten Ruhe bewahren.

Bei der Meditation konzentrieren wir uns auf das, was jetzt in diesem Augenblick gerade ist und dass es so ist, wie es ist – ich, du, die Welt. Wir sind vollkommen achtsam im gegenwärtigen Moment. Ändern können wir ihn nicht. Er ist so, wie er ist. Dieses Annehmen dessen, was ist, ohne es zu bewerten und ohne sich davon beherrschen zu lassen, ist der erste Schritt zu Veränderungen in eine positive Richtung. Man kann unerfüllte Wünsche haben und trotzdem glücklich sein. Die Menschen, die wir sympathisch finden, sind nicht unbedingt diejenigen, die alles haben. Sondern eher diejenigen, die zufrieden sind damit, wie ihr Leben gerade ist – selbst wenn sie es gern anders hätten.

Ich wünsche dir viel Freude, Entspannung und interessante Erkenntnisse beim Ausprobieren der Meditationen!

## DIE BASICS

### **Wie lange?**

► Zwischen 2 und 30 Minuten sind es bei den Meditationen in diesem Buch. Um nicht während der Meditation über die Zeit ins Grübeln zu kommen, kannst du dir einen Wecker stellen, der nicht laut tickt. Das Handy bleibt ausgeschaltet.

### **Wann?**

► Das ist egal. Wenn du den Tag mit einer Meditation beginnst – toll. Aber auch später nützt sie genauso viel. Nur gleich nach dem Essen zu meditieren, ist keine gute Idee – dann möchte der Körper lieber in Ruhe verdauen.

### **Wo und in welcher Haltung?**

► Wähle einen Platz, an dem du dich wohlfühlst und ungestört bist. Wichtig ist eine würdevolle Sitzhaltung mit geradem Rücken, gern auch auf dem Stuhl – dann mit den Füßen fest auf dem Boden. Wenn du im Schneider- oder Lotossitz meditieren möchtest, setze dich leicht erhöht auf ein Kissen, damit sich der Rücken nicht verspannt. Lege die Hände auf die Knie oder die Oberschenkel, mit den Handflächen nach oben oder nach unten, wie du willst. Viele Übungen gehen auch im Liegen. Aber bitte dabei nicht einschlafen, sondern achtsam im »Jetzt« bleiben. Wenn du müde oder erschöpft bist, bleib also lieber sitzen.

### **Augen zu oder Augen auf?**

► Du kannst die Augen sanft schließen, musst aber nicht. Wenn du sie lieber offen lässt, dann achte darauf, dass du nichts fokussierst. Der Blick geht ohne Scharfstellen geradeaus, man schaut wie beim Tagträumen »ins Leere«.

### **Was tun, wenn die Aufmerksamkeit abschweift?**

► Nicht ärgern. Wenn es dir auffällt, ist das bereits genau jener Moment der Achtsamkeit, nach dem wir in der Meditation suchen.



## EINFACH DRANBLEIBEN!

»Achtsamkeit ist nicht schwierig, wir müssen nur dran denken.«

Die Aussage der Meditationslehrerin Sharon Salzberg bringt es auf den Punkt. Diese Tabelle hilft dir, in den ersten vier Wochen die Gewohnheit zu meditieren in dir zu verankern. Drei- bis fünfmal pro Woche solltest du meditieren, wenn's geht. Mache ein Häkchen an jedem Tag, an dem du meditiert hast.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche ab dem ---							
Woche ab dem ---							
Woche ab dem ---							
Woche ab dem ---							

Nice to know!

### ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Lieber öfter kürzer meditieren als selten und dann länger. Für den Erfolg ist nicht wichtig, ob man gerade »Lust« hat. Wichtig ist nur, dass man versucht zu meditieren, so gut es in dem Moment eben gerade geht. Bald ist es so normal wie Zähneputzen, denn schon innerhalb von drei Wochen kann sich eine neue Gewohnheit im Unterbewusstsein verankern.



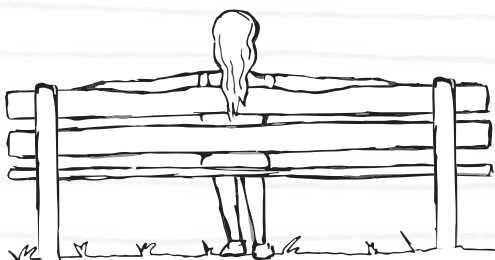
## ALLES DARF SEIN, WIE ES IST

Relax!

Dauer: 10 Minuten oder länger

Das Leben seinen Gang gehen zu lassen kann verdammt schwierig sein. Oft haben wir das Gefühl, etwas tun zu müssen. Wir wollen nützlich sein und viel erledigen. Doch die schönsten Momente geschehen, wenn wir im Gras unter einem hohen Baum liegen und dem Spiel der Sonnenstrahlen zwischen den Blättern zusehen! Wenn wir für einen Moment, ein paar Minuten oder einen Nachmittag lang nichts tun müssen. Wenn alles so sein darf, wie es gerade ist.

- Suche dir einen Ort, an dem du ungestört bist, auch vom Telefon. Nimm deine bevorzugte Meditationshaltung ein und komme einige Atemzüge lang zur Ruhe.



- Richte die Konzentration auf den Atem. Atemzug für Atemzug. Ab und zu wird ein Gedanke auftauchen – du beginnst zu träumen oder zu planen. Lasse den Gedanken ziehen, kehre zurück zum Atemgeschehen.
- Du sitzt oder liegst still da und atmest. Mehr nicht.
- Sobald du merkst, dass du einem Gedanken folgst, entscheide dich dafür, dich wieder auf den Atem zu konzentrieren. Mehr ist gerade nicht zu tun.
- Mache dir bewusst, dass die Welt sich ein paar Minuten lang auch ohne dein Zutun weiterdreht. Du musst nicht ständig etwas machen, um deine Anwesenheit auf diesem Planeten zu rechtfertigen. Du darfst jetzt nur »sein«.
- Folge auftauchenden Gedanken nicht. Für diese wenigen Minuten gibt es nichts zu tun, nichts zu erledigen. Diese Zeit gehört nur dir.
- Hole schließlich tief Luft und lasse sie langsam und mit einem Lächeln ausströmen. Erfreue dich an der Sonne in deinem Herzen. Trage die Freude hinaus in die Welt und lasse andere Menschen daran teilhaben.



## KÖRPERREISE (BODY-SCAN)

Dauer: 30 Minuten

Ohne einen Finger zu rühren, können wir beim Body-Scan durch unseren ganzen Körper reisen. So kommen wir unserem physischen »Sein« und allen Eindrücken, die unser Körper uns tagaus, tagein vermittelt, wieder näher. Entspannung kann ein angenehmer Nebeneffekt dieser Meditation sein. Doch im Unterschied zu autogenem Training oder progressiver Muskelentspannung geht es hier allein darum, jeden Körperbereich so genau wie möglich wahrzunehmen.

1. Lege dich auf den Rücken. Du kannst auf einem Bett oder auf einer Decke beziehungsweise Matte auf dem Boden liegen.
2. Hole einmal tief Atem und lasse diesen langsam ausströmen. Richte die Konzentration dann auf deinen linken Fuß, ganz speziell auf den kleinen Zeh. Kannst du ihn spüren? Wenn du ihn tatsächlich wahrgenommen hast, konzentriere dich auf die mittleren Zehen, dann auf den großen Zeh, den Spann des Fußes, die Fußsohle, die Ferse, den Knöchel. Jedem dieser Körperteile solltest du mindestens zwei Atemzüge lang deine Aufmerksamkeit widmen.
3. Es folgen das linke Schienbein, die linke Wade. Die Kniescheibe. Die Kniebeuge. Der Oberschenkel, erst die Vorderseite des Oberschenkels, dann die Rückseite. Die Leistenbeuge, das linke Hüftgelenk. Wieder jeweils mindestens zwei Atemzüge lang.
4. Nun wechselst du zum rechten Bein: kleiner Zeh, die mittleren Zehen, großer Zeh – Spann des Fußes, Fußsohle, Ferse. Knöchel, Schienbein, Wade, Kniescheibe, Kniebeuge, Oberschenkel vorn und hinten, Leistenbeuge, rechtes Hüftgelenk.
5. Spüre nacheinander und wiederum jeweils für mindestens zwei Atemzüge in den gesamten Beckenbereich einschließlich Hüften, Pobacken, Genitalien. Dann in den unteren Rücken, den Bauch, den oberen Rücken, den Brustkorb und die Brust, in das Herz und die beiden Lungenflügel. Danach richte die Aufmerksamkeit auf die Schulterblätter und die Schultern selbst.
6. Du kannst als Nächstes beide Arme zugleich erspüren oder auch einen nach dem anderen: Fingerspitzen, jeden einzelnen Finger, Handfläche, Handrücken, Handgelenk, Unterarm, Ellenbogen, Oberarm, Achselhöhle. Schließlich erreichst du erneut die Schultern.

7. Nun fühle möglichst achtsam hinein in den Hals, ins Gesicht, das Kinn, die Lippen, die Nase, die Wangen, die Augen, die Augenlider, die Stirn, die Schläfen, die Ohren, die Kopfhaut, den Hinterkopf.
8. Nimm noch einen Moment lang den Körper als Ganzes wahr, dann atme tief ein, lasse den Atem langsam ausströmen und beende die Meditation.

► Welche Gefühle sind aufgetreten? (Etwa Anspannung/Entspannung, Brennen, dumpf, Jucken, kalt/warm, Klopfen, Kribbeln, leicht/schwer, Pochen, Prickeln, Stechen, steif/weich, taub, Ziehen, Zittern ...)

-----

-----

*Haben dich Gedanken daran gehindert, deinen Empfindungen nachzuspüren?*

- Ja, eigentlich während des ganzen Body-Scans.
- Ja, gelegentlich. Aber dann konnte ich mich wieder auf die Gefühle einlassen.
- Nein, gar nicht.
- 

## DEN KÖRPER WIE EIN INSTRUMENT STIMMEN

Sofern du Schmerzen empfindest, zum Beispiel im unteren Rücken, werden diese durch den Body-Scan nicht verschwinden. Viele Menschen berichten aber, dass es ihnen auf diese Weise gelingt, ihre Schmerzen besser zu akzeptieren, und dass sie diese bei regelmäßigem Üben als weniger störend empfinden. Der US-Meditationslehrer Jon Kabat-Zinn erklärt: »Wenn wir unseren Körper als Musikinstrument sehen, so ist der Body-Scan sozusagen das Stimmen. Betrachten wir unseren Körper als Haus, so ist der Body-Scan der Frühjahrsputz, wir reißen die Fenster auf und lassen die frische Luft der Achtsamkeit herein.«

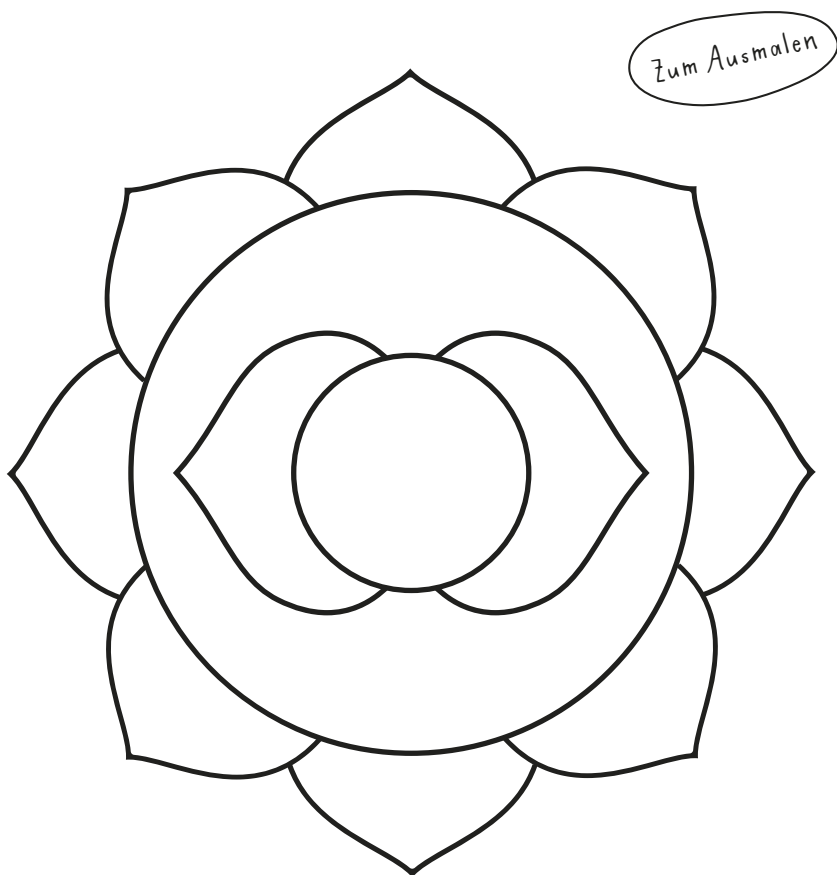
Nice to know!



## MANDALA-MEDITATION

Dauer: 5 bis 30 Minuten

Mandalas sind vor allem aus dem Hinduismus und Buddhismus bekannt. Sie dienen den Menschen seit jeher zur Versenkung. Ein kreisförmiges, symmetrisches Mandala auszumalen oder auch selbst zu entwerfen kann eine wundervoll entspannende und zentrierende Wirkung haben! Hier ein paar Möglichkeiten zum Ausmalen. Auf Seite 32 und 33 findest du zwei leere Kreise, um eigene Mandalas zu entwerfen.







## VERGEBUNGS-MEDITATION

Dauer: 10 Minuten

Ärgerst du dich auch manchmal über längst vergangene Geschehnisse? Das lässt sich ändern. Menschen zu vergeben, die uns verletzt haben, ist wahrlich nicht einfach. Wenn wir es aber schaffen, dann wachsen wir über uns selbst hinaus: Statt uns immer weiter in unseren Groll hineinzufressen und üble Rachegedanken zu schmieden, gehen wir den Weg der Versöhnung. Wir wandeln uns vom Opfer zum selbstverantwortlichen Gestalter des eigenen Lebens.

Nice to know!

### VERGEBEN – WOZU?

Vergebung bedeutet nicht, gutzuheißen, was geschehen ist! Und es heißt auch nicht, sich wie Jesus noch eine Ohrfeige auf die andere Wange abzuholen. Das Ziel einer Vergebungsübung besteht nur darin, den selbstquälerischen Anteil, der einer Kränkung innewohnt, loszulassen und sich zu befreien, anstatt zu verbittern. So werden wir zu einer starken, souveränen Persönlichkeit.

Achtung: Bei dieser Übung geht es »nur« um die üblichen Verletzungen, die uns im Leben widerfahren – und die wir auch anderen zufügen. Und darum, sich bewusst zu machen, dass alle Menschen handeln, so gut sie können, und jeder immer nur auf seine Weise nach Liebe und Glück strebt. Aber: Wer ein schweres Trauma erfahren hat, kommt mit dieser Übung allein nicht weiter. In diesem Fall ist unbedingt ergänzende professionelle Hilfe gefragt!

1. Nimm eine Meditationshaltung ein, am besten an einem Ort, wo du ungestört bist, auch vom Telefon.
2. Zuerst vergeben wir uns selbst: die vielen kleinen und großen Situationen, in denen wir hinter unseren Erwartungen und Hoffnungen, unseren Träumen und Plänen zurückgeblieben sind. Betrachte dich sozusagen aus der Vogelperspektive und sage liebevoll: »Ich vergebe mir. Ich vergebe mir. Ich vergebe mir.«

3. Auch anderen gegenüber hat sich wohl fast jeder von uns bereits auf eine Weise verhalten, die jemanden enttäuscht oder verärgert hat. Dafür vergeben wir uns selbst: »Ich vergebe mir. Ich vergebe mir. Ich vergebe mir.«
4. Wende dich schließlich im Geiste einem Menschen zu, der dich verletzt hat – vielleicht hat dich deine Chefin vor den Kollegen abgekanzelt, dein Partner flirtet mit der Nachbarin, dein Vater lässt dich wieder einmal spüren, dass du nicht genügend leistest ...
5. Nimm nun die Perspektive des anderen ein und überlege dir, wie es kommt, dass er oder sie so handelt – die Firma steckt womöglich in Schwierigkeiten und die Chefin ist deshalb nervös, dein Partner genießt die Bestätigung, dein Vater hat selbst nicht erreicht, was er sich gewünscht hat. Was immer der Grund sein könnte, bewerte ihn nicht, sage nicht: »das Miststück« oder »der Versager«. Suche nach einer neutralen Erklärung. Dadurch verliert dein Gegenüber seine Größe und Übermacht und steht (wieder) mit dir auf Augenhöhe. Die anderen versuchen auch nur, glücklich zu sein und alles so gut wie möglich hinzubekommen.
6. Schau im Geiste deiner Chefin, deinem Vater oder deinem Partner – oder wer auch immer dich verletzt hat – in die Augen und sage: »Ich vergebe dir, ich vergebe dir, ich vergebe dir.«  
Wenn du zu diesem Zeitpunkt nur einen Teil des Geschehenen vergeben kannst, ist das ganz in Ordnung. Bei schlimmen Vertrauensbrüchen mag es dir unmöglich erscheinen, Vergebung zu empfinden. Zwing dich nicht dazu. Halte dieses Gefühl für den Moment liebevoll in deiner Aufmerksamkeit, ohne dich in weitere Überlegungen oder gar Rachefantasien hineinziehen zu lassen.
7. Lenke nach diesen Worten die Aufmerksamkeit für kurze Zeit auf deine Atmung und beende die Meditation.

► Versuche hinterher zu spüren, ob durch die Übung das Gefühl der Kränkung und Verletzung kleiner geworden ist. Überlege dir: Lohnt es sich, die Sache mit dem anderen zu besprechen, oder nicht? Ist es besser, das eigene Verhalten zu ändern? Oder sollte ich auf ein nächstes Mal lieber ganz verzichten? Es gibt Leute, die zucken mit den Achseln, wenn ihr Fahrrad geklaut wird, und sagen: »Das hat eben jemand anders nötiger gebraucht.« Dieser Gelassenheit ein Stück näher zu kommen – darin besteht der langfristige Nutzen dieser Übung.



# ÜBUNGSREGISTER



## LEICHT, GEHT RUCKZUCK

- Achtsam stehen 27
- Atem-Meditation 12
- Der Atem, dein Freund 11
- Einfach dranbleiben! 10
- Ess-Meditation 14
- Mandala-Meditation 30
- Meditations-Diary 1 5
- Meditations-Diary 2 76
- Neue Wege gehen 45
- Quickfinder 6
- Test: Welcher Meditationstyp bist du? 7
- Zähl-Meditation 24
- Zeichnen wie ein
- Zen-Buddhist 18
- Zurück zum Atem 75



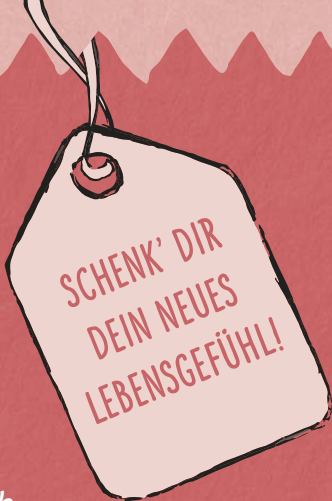
## MITTELSCHWER, DAUERT NICHT SO LANGE

- Alles darf sein, wie es ist 26
- Berg-Meditation 36
- Chakra-Meditation 42
- Chanting-Meditation 56
- Dankbarkeits-Meditation 50
- Den Dingen einen Namen geben 34
- Eine neue Dimension des Hörens 21
- Gefühle beobachten 23
- Geh-Meditation 62
- Geräusch-Meditation 20
- Hinein ins Nichts! 16
- Körperreise (Body-Scan) 28
- Mein Atem und ich 17
- Metta-Gehmeditation 64
- Raus aus dem Gedankenkarussell! 22
- Vergebungs-Meditation 52



## ANSPRUCHSVOLL, BENÖTIGT ETWAS MEHR ZEIT

- Achtsamkeit im Alltag 72
- Adler-Meditation 40
- Gib den Dämonen Nahrung 68
- Innerer-Ratgeber-Meditation 48
- Liebevoller Güte 54
- Meditation mit dem inneren Kind 46
- Schutzschirm gegen Schwierigkeiten 66
- Yoga als Meditation 58



SCHENK' DIR  
DEIN NEUES  
LEBENSGEFÜHL!

*Welcher Meditationstyp bist du?*

*Weißt du, wie du ganz einfach*

*loslassen und dich tief entspannen kannst?*

*Wie gelingt der Ausstieg aus dem Gedankenkarussell?*

Dein ganz persönliches **Übungsbuch für mehr Wohlbefinden & Gelassenheit** im praktischen Mitmach-Format:

- Ein Buch so individuell wie du selbst: Du bist sein Autor!*
- Jede Menge hilfreiche Tests und inspirierende Übungen zum Ankreuzen, Ausfüllen und Weiterdenken.*
- Mit drei Schwierigkeitsgraden, für jede Lebenslage und jedes Zeitbudget.*
- Alle Methoden sind praxiserprobt und von Experten zusammengestellt.*
- Leg einfach los – es sind keine Vorkenntnisse nötig.*

WG 481 Persönliche Entwicklung  
ISBN 978-3-8338-4836-0



€ 9,99 [D]  
€10,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)



GU