

## Meditation

Es gibt ja noch immer eine Menge Menschen, die glauben, dass Leute, die meditieren, unmittelbar irgendwelchen obskuren Gurus folgen, ständig Räucherstäbchen abfackeln und den ganzen Tag selig irgendwelche heilbringenden Mantren trällern. Es herrscht Berührungsangst.

Hier muss ich kurz einschreiten und sagen: Nein, so ist das nicht. Zumindest gibt es auch eine andere Seite. Menschen, die im Leben stehen, genau wissen, was sie möchten und durch Meditation gelernt haben, zu sich zu kommen und nach innen zu lauschen. Meditation soll übrigens ganz viel Gutes bringen. Aus eigener Erfahrung, und ich darf hier mit einer 26-jährigen Meditations-Praxis protzen, kann ich sagen, Meditation ist wichtiger denn je.

In einer Zeit, in der alles so furchtbar unruhig ist, Chaos und Terror tobt, brauchen wir die Verankerung nach innen. Wie soll man denn bitte heutzutage noch wissen, wer man überhaupt ist? Wie viele Leben besitzen wir? Twitter, Instagram, Facebook, habe ich etwas vergessen? Meditation führt dazu, dass wir mehr Gelassenheit entwickeln, ach ja, und Gleichmut – von schönen, strahlenden Augen ganz zu schweigen. Man muss sich ja nicht gleich nach Erleuchtung sehnen. Wer sich nicht verlieren möchte, meditiert. Punkt. Natürlich gibt noch eine Menge anderer Gründe, die für eine Meditations-Praxis sprechen.

Skeptiker oder Angsthäsen, die Meditation für einen unnützen, überflüssigen Zeitvertreib halten, sollten bitte hier jetzt ganz gescheit weiterlesen:

### 1. Keine Zeit zu meditieren?

Pah, das ist so eine blasse Ausrede. Mir egal, wie viele Kinder, Männer, Frauen oder Jobs ihr habt. Fünf Minuten Zeit hat jeder. Wir verlangen nicht gleich das Nirwana, zuerst üben wir hübsch das Stillsitzen mit geschlossenen Augen (und entspannter Stirn!) und die Bauchatmung. Das für nur läppische fünf Minuten. Viel mehr müsst ihr gar nicht tun. Die beste Zeit zu meditieren ist frühmorgens, wenn die Welt noch in Ordnung ist, oder abends, wenn alle zur Ruhe kommen. Aber ihr könnt natürlich meditieren, wann immer ihr wollt. Hauptsache ist doch, dass wir beginnen. Schon nach fünf Tagen werdet ihr einen wirklichen Unterschied bemerken. Versprochen.

### 2. Kopf im Weg?

„Ich kann nicht meditieren, mein Kopf ist viel zu beschäftigt.“ Tut mir leid, das sagen zu müssen: Das ist völlig normal. Wir haben alle ein vollgestopft, hysterisches Leben. Gerade dann sollten wir uns hinsetzen, eine Auszeit nehmen, atmen, anstatt Fingernägel zu kauen und shoppen zu gehen. Unser Geist möchte gar nicht zur Ruhe kommen. Aber wenn wir immer so weiter rennen, uns stressen, wird unser Organismus irgendwann rebellieren. Vielleicht nicht heute oder morgen, doch die Quittung kommt ganz bestimmt. In der Meditation geht es darum, Raum zwischen den wirren Gedanken zu kreieren und elendigen Stress zu reduzieren.

### 3. Meditation nur für Softies?

Keineswegs! Menschen, die meditieren sind fokussierter, einfühlsamer (nun ja, vielleicht nicht alle) hören besser zu und finden viel einfacher ihre eigene Stimme. Meditation stärkt die

Willenskraft, schafft Selbstbewusstsein und schafft Klarheit. Und ein bisschen Weichheit tut uns allen – in dieser manchmal recht harten und kalten Welt – sicher ganz gut.

Meditieren können wir übrigens überall. Im Bus, während die anderen einen ständig anrempeeln und übel riechen, während wir Wurzeln schälen, beim Zähneputzen oder beim Gespräch mit dem unverschämten Kunden. Wie? Den Fokus auf den Atem lenken und durch ihn die Gedanken wie kleine lustige Wolken vorbeiziehen lassen. Wie gesagt, Ausreden zählen nicht, fangt einfach an. Es tut so gut.

Auch die die therapeutische Wirkung der Arbeit mit Mantren ist medizinisch bestätigt. Herbert Benson von der Harvard Medical School konnte folgende körperliche Effekte durch das mentale Training mit Mantren nachweisen:

- der Bluthochdruck sank signifikant

- chronische Schmerzen verringerten sich

- 75% der Patienten mit Einschlafstörungen wurden geheilt und konnten wieder normal schlafen – die übrigen 25% erlebten eine Besserung ihrer Schlafstörung.

- bei Krebs- und Aidspatienten reduzierten sich die Symptome, welche in Form von Übelkeit und Erbrechen als Nebenwirkungen der Chemotherapie auftraten

- bei Patienten, die unter Angstzuständen oder leichten bis mittelschweren Depressionen litten, trat eine deutliche Besserung ein

- bei Patienten mit Migräne reduzierten sich die Häufigkeit und Heftigkeit der Anfälle

Also:

- Meditieren verändert deine Gehirnaktivitäten und somit dein Umfeld, Leben

- Meditieren verstärkt positive Gefühle und setzt deine Glücksspirale in Gang

- Meditation verbessert deine Gen-Aktivität

- Meditieren senkt deinen Blutdruck & damit dein Herzinfarkttrisiko

- Meditieren lindert deine Schmerzen

- Meditieren hilft dir beim Abnehmen und macht dich schlank

- Meditieren verändert dein Gehirn in gesundheitsförderlicher Weise

- Meditieren hilft innere Lösungen zu finden

- Meditieren hilft sich selbst zu erfahren

- Meditieren eröffnet ungeahnte Möglichkeiten