



Meditieren

IM SELBSTVERSUCH

Abschalten. Sitzen, still sein, atmen. Das ist gar nicht so einfach, wie es klingt. Weekend Style-Redakteurin Tamara Hörmann hat es ausprobiert und versteht jetzt, warum wir meditieren sollten: Es tut einfach unglaublich gut!

VON TAMARA HÖRMANN

MEINE KLEINE AUSZEIT

Mehr als nur ein Hollywood-Hype. Bereits eine Minute Meditieren kann dabei helfen, gelassener und ausgeglichener zu werden. Verstand und Körper kommen zur Ruhe, danach können Sie Ihre Gedanken wieder klarer erfassen. Finden Sie ein ruhiges Eck in Ihrer Wohnung – und los geht's!



Ich weiß noch genau, was meine Gedanken über Meditation vor einigen Wochen waren. Ich dachte an ein lautes „Oohhmm“, einen alten Inder mit Vollbart unter einem Baum in der Wüste und diese typische Art am Boden zu sitzen, die irgendwie beeindruckend, aber andererseits auch unbequem aussieht. Ich dachte an pfeifenden Wind, der durch die Blätter raschelt, und an Stille. Diese könnte mir, einer viel beschäftigten, dauernd actionsuchenden Reporterin eigentlich ganz gut tun, dachte ich. Aber ich halte es ja nicht einmal aus, eine U-Bahn-Fahrt lang still zu sitzen, ohne am Handy zu tippen, in der Tasche rumzukramen oder To-do-Listen zu schreiben. Wie sollte ich es da schaffen, an nichts zu denken?

Weit verbreiteter Irrglaube

Als ich das Meditationszentrum „Meditas“ in Wien betrete, wird mir schnell klar, dass das Klischee der Meditation mit der Wirklichkeit gar nicht viel zu tun hat. Es geht nicht um Mönche, die sich

tagelang nur von Luft ernähren und durch das Meditieren irgendwann die Erleuchtung erlangen. Und es geht nicht darum, an nichts denken zu dürfen. Man soll viel mehr erkennen, welche

— — — — —
 ”
*Meditation ist die
 einzige Tätigkeit, bei
 der man ganz bewusst
 unproduktiv sein will.
 Dadurch entsteht
 Gelassenheit.*
 “
 — — — — —

Gedanken einen beschäftigen, um sie dann bewusst vorbeiziehen zu lassen. Meditationslehrerin Mona Schramke (36) erklärt: „Dass wir den Kopf nicht ausschalten können, ist menschlich. Dauernd machen wir uns Gedanken darüber, ob wir richtig gehandelt haben

oder was wir noch alles erledigen müssen. Durch Meditation werden diese Gedanken langsamer und für einen Moment weniger wichtig.“ Im Zentrum steht damit ein Ziel: Gelassenheit. In einer Zeit, in der Stress, Erschöpfung und Depressionen an der Tagesordnung stehen, durchaus eine Eigenschaft, die nützlich erscheint.

Körperwahrnehmung? Kann ich!

Ein weiterer Mythos, der hiermit widerlegt wird: Man braucht weder religiös noch spirituell zu sein, um zu meditieren. Man muss nur die richtige Form finden, die zu einem passt. Es gibt Klangmeditationen, bei denen man sich auf Töne konzentriert und die dynamische Meditation, die beim Herumgehen ausgeführt wird, wobei man auf den Boden unter seinen Füßen fokussiert. Konzentrationsmeditationen stellen die eigene Atmung in den Mittelpunkt. Das Ziel ist aber immer dasselbe, nämlich „das Steuerrad des eigenen Bewusstseins in die Hand zu nehmen“, sich zu fragen: Wie geht es mir? Welche Dinge beschäftigen mich? Und: Driche ich ab? Wird man innerhalb der Meditation von Gedanken abgelenkt, nimmt man sie zwar wahr, verfolgt sie aber nicht weiter. Man kommt gedanklich immer wieder zum Ausgangspunkt zurück. Das Ziel: In der Gegenwart ankommen. Je öfter man es macht, desto besser wird man. „Wenn du dich auf deine Atmung konzentrierst, spürst du





DIE WICHTIGSTEN FRAGEN rund ums *Meditieren*

deinen Körper. Du bist ganz bewusst dort, wo dein Körper sich befindet, im Hier und Jetzt. Du wirst nicht an deinen Hund zu Hause denken oder an die schmutzigen Socken im Wäschekorb. Die Vergangenheit und die Zukunft sind egal. Einzig und allein die Gegenwart ist wichtig“, so Schramke.

Mein großer Moment

Ich bin neugierig und entscheide mich für eine Klangmediation, die eineinhalb Stunden dauert und im Liegen durchgeführt wird. Entspannende Musik, gemütlich auf einer Matratze liegen und sich in eine Decke kuscheln – das klingt ganz nach meinem Geschmack. Ich bin allerdings nicht alleine: Neben mir sind auch noch sechs andere Personen da. Uns wird Tee angeboten, und wir sitzen ein paar Minuten in völliger Stille, bis Schramke das Wort ergreift und fragt, ob wir bereit sind. Natürlich! Immerhin habe ich gelesen, dass Meditation gegen ständiges Grübeln hilft, Depressionen heilt, glücklicher macht. Außerdem soll man nach nur acht Wochen merken, dass man sich besser konzentrieren kann, man wird ausgeglichener und gelassener. Sogar weniger Gehirnzellen sollen absterben. Und auch wenn man innerlich aufgewühlt ist, lernt man, die Kontrolle zu bewahren und Ruhe ausstrahlen. „Ja, das sind die ersten, kleinen Erfolge“, bestätigt mir Schramke. Also dann, los geht's! ➤

Was genau ist Meditation?
Schramke: Es gibt keine einheitliche Definition für Meditation. Je nach Religion und Auslegung variiert der Begriff: Für manche handelt es sich bereits um Meditation, wenn man eine bestimmte Zeit lang ein Bild anschaut, andere sehen es als ein religiöses oder spirituelles Ritual. Wir haben mit unserem Meditationszentrum einen Ort geschaffen, der nicht religiös geprägt ist. Jeder Mensch ist willkommen, verschiedene Arten der Meditation auszuprobieren.

Was versteht man unter einem Meditationsobjekt?

Schramke: Ich konzentriere mich während der Meditation zum Beispiel auf meine Atmung, auf Musik, auf Gerüche oder den Boden unter meinen Füßen. Indem ich meine Konzentration auf eines dieser Dinge, also das

Meditationsobjekt, fokussiere, fällt es mir leichter, andere Gedanken an mir vorbeiziehen zu lassen. So kommt mein Verstand zur Ruhe.

Warum wollen Menschen meditieren lernen?

Schramke: Viele wollen meditieren, um dem Alltag zu entkommen. Sie fühlen sich gestresst, haben den Kontakt

„
*Der einzige Fehler,
den du beim Meditieren
machen kannst, ist
nicht zu meditieren.*

zu sich selbst verloren, wollen zur Ruhe kommen, sich selbst wieder bewusst spüren.

Was machen Anfänger oft falsch?

Schramke: Das Wichtigste vorab: Du kannst nur den Fehler machen, nicht zu meditieren. Im Prinzip gibt es nämlich kein richtig oder falsch. Anfänger haben oft hohe Erwartungen, die nicht gleich erfüllt werden. Sie wünschen sich die totale Gedankenleere, dabei muss man sich dieses Bewusstsein erst Schritt für Schritt erarbeiten. Von jemandem, der beginnt, Klavier zu spielen, erwartet man auch nicht in der ersten Übungsstunde, dass er eine ganze Symphonie spielen kann.

Mag. Mona Schramke. Vor 10 Jahren entdeckte die Pädagogin ihre Leidenschaft zur Meditation. Gemeinsam mit Dr. Alexander Knoll leitet die 36-Jährige das Mediationszentrum „Meditas“ in Wien.



7

So kommen Sie ans Ziel:

Tipps FÜR ANFÄNGER

- 1 Meditationsform wählen.** Lassen Sie sich nicht von Vorgaben bzgl. Sitzhaltung und Dauer einschüchtern. Nur Sie bestimmen, wie Ihre Meditation abläuft. Als Anfänger können Sie z. B. eine Konzentrationsmeditation ausprobieren, in der Sie sich auf Ihre Atmung fokussieren.
- 2 Ruhiges Umfeld schaffen.** Es ist wichtig, dass Sie nicht von Nebengeräuschen abgelenkt werden. Drehen Sie TV, Radio und Handy ab und geben Sie allen Personen in Ihrem Haushalt Bescheid, dass Sie für die nächste halbe Stunde nicht gestört werden wollen.
- 3 Zeit nehmen.** Jeder beginnt einmal klein. Überfordern Sie sich deshalb nicht und nehmen Sie sich erstmal ein oder zwei Minuten vor. Danach können Sie die Dauer Woche für Woche auf 5 oder 10 Minuten steigern.
- 4 Passende Musik suchen.** Die richtigen Töne können beim Entspannen helfen. Wählen Sie Musik aus, die Ihnen beim Loslassen hilft. Es gibt auch viele Meditationsmelodien auf YouTube. Stellen Sie aber stets einen Timer, dass Sie sich fallen lassen können und nicht immer auf die Zeit achten müssen.
- 5 Fixen Zeitpunkt wählen.** Bestimmen Sie einen Zeitpunkt, wann Sie meditieren möchten und tragen Sie ihn wie ein Meeting in den Kalender ein. „Irgendwann morgen früh“ oder „irgendwann diese Woche“ ist prädestiniert dafür, dass wir es wieder vergessen.
- 6 Anfangsritual finden.** Ein Ritual hilft, um in die Meditation einzusteigen. Hierfür kann man eine App verwenden, die eine Glocke erklingen lässt, oder man zählt z. B. die eigenen Atemzüge von 10 bis 1.
- 7 Erwartungen mindern.** Setzen Sie sich nicht unter Leistungsdruck. Erwarten Sie keinen Rausch und kein Hochgefühl. Alleine schon der Versuch, Ihren Fokus in die Gegenwart zu bringen, tut Ihnen gut.



Übungssache. Durch regelmäßiges Meditieren können wir lernen, den Alltag zu entschleunigen.



Düfte wahrnehmen. Auch Gerüche spielen bei manchen Meditationsformen eine bedeutende Rolle.

Der alles verändernde Gong

Ich lege mich hin, und mir wird plötzlich bewusst, wie müde ich bin. Schramke spricht behutsam ein paar Worte über das Wurzelchakra und dass wir uns auf die Töne konzentrieren sollen. Ich nehme meine Atmung wahr, wie von ihr gewünscht. Ich spüre wie Luft durch meine Nase ein- und wieder ausströmt, bei jedem Einatmen wird mein Bauch fülliger, bei jedem Ausatmen wieder flach. Als der Gong erklingt, bin ich bereits voll im Flow. Als der zweite Gong erklingt, weiß ich, es ist vorbei, aber ich fühle mich noch immer wie in Trance. Ich weiß noch, dass ich an meinen Termin am nächsten Tag dachte und was ich wohl anziehen könnte. Ich überlegte, wie es wohl bei der neuen Serie weitergeht, die ich vor Kurzem begonnen hatte. Bis ich merkte: Ah, abgeschweift! Kein Problem, dachte ich. Einfach wieder atmen. Das ging ein paar Mal so, bis ich irgendwie plötzlich an nichts mehr dachte. Ich setze mich auf und kann es kaum fassen, dass über eine Stunde vergangen ist. Ich fühle mich noch immer wie ich, aber irgendwie leichter. Cooler. Gelassener. Es ist durchaus kein Wandel auf jetzt und gleich, keine Ekstase, kein Rausch. Nichts, was Sie sich jetzt erwartet hätten. Aber es war ein Anfang. Ich bin entspannt. Ich fühle mich bei klarem Verstand. Und ich weiß: Jeder, der sich eine Auszeit für sich selbst nimmt, versteht, wovon ich schreibe. Ohm. ●

DIESE STARS *Meditieren* AUF INSTAGRAM

GISELE BÜNDCHEN



Gelassenheit mit Baby. Das Topmodel ist ein echter Yoga-Fan und lässt uns oftmals an ihren Praktiken teilhaben. „Guten Morgen, ich mach mich bereit für den Arbeitstag“, kommentiert die 36-Jährige diesen Schnappschuss. Hashtag #quickmeditation darf natürlich nicht fehlen.

ALESSANDRA AMBROSIO



Gutes für sich tun. Meditation ist das neue Yoga? Nicht für das brasilianische Model: Sie praktiziert nämlich beides schon seit Jahren sehr gerne. „Nimm dir einen Moment nur für dich“, kommentiert Ambrosio (35) dieses Pic.

KATE HUDSON



Gleichgewicht finden. „Meditation hat meinen Verstand gerettet“, sagt die Schauspielerin (37). „In dieser Welt der Hochgeschwindigkeit und Reizüberflutung, in der man der Technologie nicht entkommen kann und ständigem emotionalen Stress ausgesetzt ist, fällt es schwer, im Gleichgewicht zu bleiben.“

Sich selbst kennenlernen. Nicht nur im Film „Eat, Pray, Love“ hat Julia Roberts (49) Gefallen an der Meditation gefunden, sondern auch privat: „Man hört nie auf, ein größeres Verständnis von sich selbst und der Welt erlangen zu wollen.“

JULIA ROBERTS



WANDA BADWAL



Trend-Melfies. Selfies mit Meditationspose sind momentan total angesagt – und haben mittlerweile sogar einen eigenen Namen, nämlich „Melfies“. Auch am deutschen Model (31) geht der Trend natürlich nicht spurlos vorbei.