



## **Meditation- ein Weg in die Entspannung?**

Die Praxis der Meditation ist längst nicht mehr nur ein „Hobby“ von Mönchen, Gurus, Hippies oder Nonnen. In den letzten Jahren kamen neben den spirituellen Übungen in den verschiedenen religiösen Traditionen viele weitere Anwendungsfelder hinzu. So gilt die Meditation heute auch in der säkularen Welt als Entspannungsverfahren mit wissenschaftlich nachgewiesener Wirksamkeit. Besonders im Bereich der Medizin wird Meditation gerne als Praxis angewendet, um körperliche und psychische Erkrankungen zu therapieren. Dabei geht es längst nicht mehr nur darum, im sogenannten Lotossitz regungslos seine Gedanken zu beobachten. Denn mittlerweile gibt es zahlreiche weitere Praxen, die vor allem mit fließenden Bewegungen einhergehen, um beispielsweise die sieben Haupt-Chakren zu öffnen und zu balancieren. Dazu gehören vor allem Tai-Chi, Qigong und die Körperübungen des Yoga.

Die Hirnforschung versteht Meditation in erster Linie als „mentales Training“, welches zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung und Selbstregulation führt. So wird neben unserem vegetativen Nervensystem im Sinne einer Entspannungsreaktion vor allem aber auch die Regulation unserer Emotionen beeinflusst. Die Forschung interessiert sich dabei vor allem für die Frage, wie durch die Übung von Achtsamkeit der Umgang mit Schmerzen, Ängsten, Depression oder Süchten positiv beeinflusst werden kann. Forscher gehen des Weiteren davon aus, dass durch Meditation positive Emotionen wie Mitgefühl/Empathie und liebevolle Güte entwickelt werden können.

## **So verändert Meditation unseren Körper und Geist**

Trotz der vielen wissenschaftlichen Anzeichen dafür, dass Meditation tatsächlich etwas mit unserem Körper macht, gibt es nach wie vor Skeptiker, die sich nur schwer überzeugen lassen. Mithilfe von Hirn-Scans haben Wissenschaftler jetzt aber herausgefunden, dass Meditation nicht nur entschleunigt und für Entspannung sorgt, sondern sogar in der Lage ist, bestimmte Hirnareale wachsen zu lassen. Ähnlich wie beim Sport können durch Meditation also bestimmte Bereiche unseres Gehirns wie ein Muskel trainiert und vergrößert werden. So arbeiteten beispielsweise Wissenschaftler aus Gießen und Harvard mehrere Jahre daran, die positiven Auswirkungen der Meditation auf das menschliche Gehirn nachzuweisen.

## **Meditation – 5 Tipps für den Alltag**

Ist es nicht das Bestreben unser aller ein erfülltes und glückliches Leben zu führen? Ohne Stress, Ärger und Wut... Einfach nur sein und die Dinge so annehmen, wie sie kommen, ohne jedes Mal ein Fass zu öffnen, wenn Kleinigkeiten im Alltag nicht ganz so laufen, wie wir uns das vorstellen. Achtsamkeit, bewusstes Sein und Gelassenheit sind der Schlüssel für ein solches Leben. Wir müssen ihn nur praktizieren. Klingt einfach? Ist es im Grunde auch, denn Glückseligkeit ist kein Zustand, sondern eine Entscheidung. Und um uns diese Entscheidung ein wenig zu vereinfachen, haben wir folgend ein paar Meditationstipps zusammengestellt, die Dir dabei helfen, Achtsamkeit in Deinem Alltag zu integrieren...

### **1. Nimm Deinen Routinen bewusst wahr**

Sei es der Kaffee am Morgen, das Frühstück, die Dusche am Abend, der Sport, Spaziergang etc. Ganz egal welche Routinen Du am Tag hast. Nimm sie bewusst wahr und mache ein Ritual daraus. Zelebriere sie mal ganz bewusst und langsam. Reflektiere dabei, wie Du Dich währenddessen fühlst. Fühlst Du Dich gut, ist es Dir egal oder fühlst Du Dich vielleicht sogar gestresst oder unwohl? Sollte Letzteres der Fall sein, empfiehlt es sich, etwas an der Routine zu ändern. Probiere beim Spaziergehen beispielsweise einen neuen Weg aus oder kombiniere die morgendliche Dusche mit oder mit anderer Musik. Versuche eine neue Kaffeesorte usw. wichtig ist nur, dass Du diese Dinge bewusst tust und die Momente bewusst wahrnimmst.

### **2. Der Weg zur Meditation führt über die Atmung**

Dass Meditation nicht jedermanns Sache ist, ist klar. Dennoch gibt es Dinge, die einfach umzusetzen sind, trotzdem aber einen großen Effekt haben. Wie zum Beispiel die Atmung. Bewusstes und tiefes Ein- und Ausatmen kann und sollte jeder jederzeit praktizieren. Das hilft vor allem dabei, sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren. Lehne Dich dafür einfach zurück, schließe deine Augen. Atme ein und zähle gleichzeitig gedanklich bis 4. Halte den Atem kurz an, während Du bis 3 zählst. Danach atmest Du wieder aus, während Du wieder bis 4 zählst. Diese Übung kannst Du beliebig oft wiederholen.

### **3. Nimm Deine Mahlzeiten bewusst ein**

Um mehr Achtsamkeit im Alltag zu entwickeln, solltest Du ganz besonders auch darauf achten, Deine Mahlzeiten bewusst einzunehmen. Stelle Dir selbst einmal die Frage, wann Du Dich zuletzt so richtig bewusst auf das konzentriert hast, was Du gerade zu Dir nimmst. Meist unterhalten wir uns währenddessen, lesen Zeitung oder spielen sogar auf dem Smartphone herum. Die Folge:

Wir schmecken unser Essen nicht richtig. Vor allem aber kauen wir zu wenig, was wiederum zu Verdauungsproblemen führen kann. Achte also darauf, Dein Essen ausgiebig zu kauen und bewusst zu schmecken. Versuche Dich nur darauf zu konzentrieren, auch wenn es nicht ganz einfach ist, vor allem dann, wenn die Familie auch mit am Tisch sitzt. In diesem Fall kann man aber auch eine Art *Challenge* daraus machen und einfach mal zumindest für den 1. Gang nur das Wahrnehmen, was auf dem Teller liegt.

#### 4. Lege das Smartphone öfter mal beiseite

Müde Augen, Abgeschlagenheit und ein nicht freizubekommender Kopf. Symptome, die auch von zu viel Bildschirmzeit kommen können. Um diesem Problem Abhilfe zu schaffen, solltest Du bewusst darauf achten, das Smartphone öfter mal außer Acht zu lassen und Dich auf wesentliche Dinge zu konzentrieren. Meistens merken wir nicht mal, wie sehr uns beispielsweise das Scrollen auf Social-media in seinen Bann zieht..., bis die Augen brennen. Die Folge: Unser Gehirn kann aufgrund der ständigen Reizüberflutung nicht zur Ruhe kommen und steht ständig unter Strom. Teile Dir Deine Smartphone-Zeit also ein und setze Dir klare Zeiten, in denen Du das Telefon nur nutzt, wenn es auch wirklich nötig ist...falls es überhaupt jemals wirklich nötig sein sollte...

#### 5. Sei dankbar

Ein weiterer wirklich wichtiger Aspekt in Sachen Achtsamkeit ist „Dankbarkeit“. Wie Oprah Winfrey einst sagte:

***„Sei dankbar für das, was Du hast und Du wirst am Ende noch mehr gewinnen. Wenn du Dich nur darauf konzentrierst, was Du nicht hast, wirst Du nie genug haben.“***

Sei also bewusst dankbar für alles, was Du hast. Für die Zeit am Morgen, um Deinen Kaffee und die Zeitung zu genießen. Deine Familie, die Arbeit, den Wald vor Deiner Haustür etc. Der Dankbarkeit sind hinsichtlich dessen keine Grenzen gesetzt. Du kannst für alles in Deiner Umgebung dankbar sein. Es geht im Grund nur darum, die Dinge wahrzunehmen und anzuerkennen.