Meditieren für Anfänger

„Ich sollte einmal meditieren." Vielleicht nehmen Sie sich das schon länger vor? Oder jemand hat Ihnen schon mal diese Empfehlung gegeben. Doch aller Anfang ist bekanntlich schwer. Daher folgen hier einige Tipps, wie Sie auch als Anfänger leicht in das Thema Meditation hineinfinden.

Wie sitze ich am besten beim Meditieren?
Der Zen-Mönch *Shunryu Suzuki* rät, sich zum Meditieren hinzusetzen. So, wie Sie dann sitzen, sitzen Sie richtig. Ihr Körper nimmt von allein eine für ihn angenehme Stellung ein. Schließen Sie die Augen. Freuen Sie sich auf das, was kommt, aber haben Sie Geduld, wenn sich nicht sofort die gewünschte innere Ruhe bei Ihnen einstellt.

Welche Art von Meditation ist zu empfehlen?
Ganz einfach: Ihre eigene! Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Sagen Sie beim Einatmen still zu sich „und", beim Ausatmen „eins". Zählen Sie beim nächsten Ausatmen weiter, bis 4. Dann wieder von vorn.

Meditieren bedeutet, nichts zu denken. Versuchen Sie jedoch nicht krampfhaft, die Ihnen durch den Kopf ziehenden Gedanken wegzuschieben – es geht nur auf die sanfte Art. Nehmen Sie dankbar Abschied von ablenkenden Einfällen und Gefühlen. Lassen Sie sie davongleiten wie Wolken am Himmel oder wie Laub auf einem langsam fließenden, breiten Fluss. Kehren Sie nach dem Abschweifen zurück zu Ihrem Atem. Sonst nichts. Halten Sie das für mindestens 10 Minuten durch. Eines Tages lassen Sie auch das Zählen weg.

Wie wirkt sich Meditation aus?
Die meisten Neulinge bemerken schon sehr bald positive Auswirkungen. Sie werden tagsüber produktiver und können nachts besser schlafen. Und nicht nur Sie selbst, auch die Menschen in Ihrem Umfeld profitieren von Ihrem Mehr an Gelassenheit.

Wie oft soll ich meditieren?
Am besten täglich und zu einer festen Zeit. Ideal ist der Tagesbeginn, dann profitieren Sie am meisten davon. Sie werden bald einen Ort finden, an dem Ihnen Meditieren besonders leichtfällt. Hilfreich ist eine Meditations-App für Ihr Smartphone, die Sie Sie z. B. nach Ablauf der gewählten Zeit mit einem sanften Klangschalenton ans Ende Ihrer Meditation erinnert.

Und wenn ich keine Zeit habe?
Dann lassen Sie die Meditation nicht ganz weg, sondern verkürzen Sie lieber Ihre Meditationszeit. Selbst wenn es nur 5 oder gar 3 Minuten sind – alles ist besser, als völlig darauf zu verzichten! Nach einiger Zeit des Durchhaltens wird sich ganz von selbst ein innerer Hunger auf längere Meditationszeiten einstellen.

Nutzen Sie das Gedächtnis Ihres Körpers!
Wenn Sie während Ihrer Meditationszeit immer wieder dieselbe Körperhaltung einnehmen (etwa eine aufrechte Wirbelsäule), wird Ihre Körper-Geist-Einheit sich das merken. Im Alltagsstress kann es dann oft schon reichen, die Wirbelsäule aufzurichten, um wieder zu innerer Ruhe zu finden!

Studien zeigen, dass Meditation dazu beiträgt, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Vergessen Sie nicht: Sie selbst sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben!

(angelehnt an Ruth Drost-Hüttl)

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com