

DAS KLEINE FAQ DER MEDITATION

Was du über Meditation wissen solltest



RAMIN RAYGAN
PATRICIA HEITMANN

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Wie du noch mehr aus diesem Buch mitnehmen kannst	4
Mehr Support gewünscht?.....	4
Was ist Meditation?.....	5
Wer hat Meditation erfunden bzw. entdeckt?	6
Was bewirkt Meditation?	7
Hat Meditation Auswirkungen auf das Gehirn?.....	7
Hat Meditation Auswirkungen auf unsere Psyche?	8
Grundsätzliches zu Studien	10
Ab wann wirkt Meditation?	10
Warum ist Meditation wichtig?.....	13
Wie meditiert man?	16
Ist im Flow-Sein eine Meditation?	16
Gibt es verschiedene Körperhaltungen während des Meditierens?.....	16
Wie komme ich in die Meditation?	17
Wie gestaltet man eine Meditation?	17
Wie beendet man eine Meditation?	18
Wie lange dauert eine Meditation?	19
Wann wird am besten meditiert?	19
Wo meditiert man am besten?	20
Wie wird richtig meditiert?.....	20
Welche Meditationsarten gibt es? Und wofür eine spezielle Meditationsform wählen?.....	22
Zen Meditation.....	22
Woher kommt die Zen Meditation und was bedeutet sie?.....	22
Wie gestaltet man eine Zen Meditation?.....	22
Passt die Zen Meditation zu dir?	23
Chakra Meditation	23
Woher kommt die Chakra Meditation und was bedeutet sie?.....	23
Wie gestaltet man eine Chakra Meditation?	24
Passt die Chakra Meditation zu dir?.....	24
Geführte Meditation – Key Meditation	24
Woher kommt die Key Meditation und was bedeutet sie?	24
Wie gestaltet man eine Key Meditation?	25
Passt die Key Meditation zu dir?.....	25
Weitere Meditationsformen kennenlernen	26
Was bleibt zum Abschluss zu sagen?	27
Impressum	28

Vorwort

Wie meditiert man? Was bedeutet Meditation eigentlich? Und wofür soll es gut sein zu meditieren? Auf diese und weitere meistgestellte Fragen im Internet zu dem Thema der Meditation findest du auf diesen wenigen Seiten Antworten aus langjähriger Erfahrung des Meditierens und des Lehrens von Meditation. Dieses Booklet ist ein Ratgeber und eine Entscheidungshilfe für diejenigen, die sich für Meditation interessieren.

Das Thema Meditation ist so umfassend, dass es mittlerweile ganze Bücherregale füllt. So vieles gibt es darüber zu berichten. Sich mit Meditation zu beschäftigen, ist schon deshalb wertvoll, weil es auf einfachste Weise die körperliche, geistige und seelische Gesundheit unterstützt und zudem eine starke Ressource für den Erfolg in den unterschiedlichsten Bereichen ist. Somit kann „Das FAQ der Meditation“ eine bedeutsame Grundlage für die Weiterentwicklung deiner Erfüllung sein.

Dieses Werk wurde absichtlich leicht und kurzgehalten, damit es dich schnell und einfach dem Meditieren näherbringt. Mehr noch: Es ist auch als Motivation gedacht, umgehend damit beginnen zu wollen, um so in die eigene Welt deiner Meditation einzutauchen.

Vielleicht bist du offen dafür, mit Meditation zu beginnen, oder du hast bereits erste Erfahrungen gesammelt. Es kann aber auch möglich sein, dass du schon ein Fan der Meditation bist und noch mehr darüber entdecken möchtest. Wie dem auch sei, früher oder später erfährt jeder Mensch, der viele Stunden meditiert hat, dass aufgrund der unterschiedlichsten, geistigen Inhalte und Beschaffenheit von uns Individuen letztendlich nur eine, nämlich die eigene „innere Welt“ der Meditation existiert. Möge sich dir diese Perspektive aus der Meditation offenbaren, damit auch du aus dieser Fülle schöpfen kannst.

Wie du noch mehr aus diesem Buch mitnehmen kannst

Selbst wenn dieser Ratgeber einem logischen Ablauf folgt und von Seite 1 bis zum Ende gelesen werden kann, muss das nicht sein. Schau dir das Inhaltsverzeichnis an und beginne mit dem Kapitel, das dich am meisten anspricht. So kommst du schnell zu den Informationen, die dir den besten Mehrwert bringen. Denn vergiss nicht, dieser Ratgeber soll dir eine Hilfe sein, um deine eigene Meditationspraxis zu entwickeln.

Mehr Support gewünscht?



- [Gratis: Hole dir jetzt dein Meditations-Starterkit für einen umfassenden Einstieg in die Meditation!](#) Die 5-Minuten-Meditation und der 3-Wochen-Meditationskurs zusätzlich zum „Das FAQ der Meditation“
- Auf [meiner Website](#) erhältst du weitere Infos.
- Lass dich auf [YouTube](#) von neuen Ideen und Konzepten inspirieren.
- Möchtest du persönliche Unterstützung, Feedback oder Anmerkungen geben? [Dann kontaktiere mich auf Facebook.](#)
- Schick mir deine Fragen einfach [per E-Mail](#).

Was ist Meditation?

Meditation ist ein Tor in eine andere Welt. Auf diesem Weg eröffnet sich eine Achtsamkeit, die es uns erlaubt in völliger Ruhe - vor allem unbeeinflusst von äußeren optischen Reizen - jene Klarheit zu entwickeln, die zu tiefem Selbst- und Weltverständnis führt. Wer das Meditieren zu nutzen versteht, erhöht dadurch immer wieder auf's Neue seine Grundstimmung, während sich ein tiefes Urvertrauen entfaltet. Meditation kann als eine Haltung gesehen werden, das heißt als eine Lebenseinstellung, die uns auf unvergleichlicher Weise Werte wie Gelassenheit und Gleichmut näherbringt.

Das Wort Meditation stammt aus dem Lateinischen *meditari* und lässt sich mit nachdenken, nachsinnen oder überlegen übersetzen. Im Griechischen lautet der Wortstamm ähnlich *medomai* und wird ebenso dem Denken und Sinnieren zugeordnet.

Persönlichkeiten des Fernen Ostens wie der Dalai Lama empfehlen die Meditation zu nutzen, um über ein bestimmtes Thema nachzudenken und zu sinnieren. Zum Beispiel geht es in der analytischen Meditation darum, Ursachen- und Wirkungsketten vor- oder zurückzuverfolgen und so aus größeren Zusammenhängen tiefere Einsichten zu gewinnen.

In östlichen Kulturen - wo auch der Ursprung der Meditation zu finden ist - bedeutet der Begriff sogar noch etwas mehr: Je nach Tradition versteht man unter Meditation Begriffe wie Stille, Leere, Eins-sein, Panorama-Bewusstheit, Schulung der Achtsamkeit, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein.

Meditation ist also ein Spektrum des geistig aktiven Tätig-Seins, das vom tiefen klärenden Nachdenken und Sinnieren über fokussierte Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen bis hin zu einem Bewusstseinszustand völliger Gedankenleere reicht.

Wer hat Meditation erfunden bzw. entdeckt?

Oft wird angenommen die Meditation sei buddhistischen Ursprungs, jedoch reicht sie wesentlich weiter zurück als „nur“ etwa 2.600 Jahre. Buddha und der darauf fußende Buddhismus haben jedoch sehr viel zum Bekanntheitsgrad der Meditation beigetragen.

Wann genau das erste Mal meditiert wurde lässt sich lediglich erahnen. Zwar wird es durch mündliche und schriftliche Überlieferungen seit Jahrtausenden weitergegeben, doch hat es bislang anscheinend kein Schriftstück geschafft, diesen Zeitraum unversehrt zu überstehen.

Es kann davon ausgegangen werden, dass die Anwendung von Meditation seit mindestens 13.000 Jahren überliefert wurde. Der Ort, wo Meditation (angeblich) entstanden sein soll, dürfte wohl kaum verwundern: Sie stammt aus dem heutigen Indien, etwas genauer aus einem südlichen Teil Indiens, der einst Drawidien hieß. Dort sollen in Verbindung mit Kriya Yoga - einer Yoga Form, die meditativ geprägt ist - die ersten geistigen Übungen der Meditation praktiziert worden sein. Dort haben damals Siddhi als hochgeschätzte Weisheitslehrer ihre Erfahrungen an ihre Schülerinnen und Schüler weitergegeben.

Dieser sehr weitreichende Zeitraum in der Geschichtsschreibung von 13.000 Jahren lässt erwarten, dass es mit der Kunst des Meditierens eine besondere Tradition auf sich haben muss. Wer sich ihr hingibt, kann erstaunlich schnell einen Teil dieser Art des Seins spüren und erfahren.

Was bewirkt Meditation?

Was Meditation bewirkt zeigen hunderte Studien auf. Eine detaillierte Beschreibung ist jedoch nicht Ziel dieses FAQs, so dass hier eine Beschränkung auf ganz wesentliche Aspekte erfolgt.

Um die Frage, warum Meditation gut ist bzw. was sie bewirkt, leicht und überzeugend zu beantworten, möchte ich als erstes auf eine jüngst veröffentlichte Aussage des Dalai Lama zurückgreifen.

Zitat aus dem im Jahr 2015 erschienenen Buch des Dalai Lama „Ethik ist wichtiger als Religion“: *„Westliche Forscher führen seit einiger Zeit neurowissenschaftliche Studien mit Tibetern durch, die seit langem meditieren. Das Ergebnis kurz zusammengefasst: Meditation ist gut für die körperliche und psychische Gesundheit, für Zufriedenheit und Wohlbefinden. Das ist auch meine persönliche Erfahrung.“*

In diesem Buch teilte er mit, dass er sich mit 80 Jahren bester Gesundheit erfreut und vier Stunden am Tag meditiert. Nun sollte kritisch betrachtet sein Gesundheitszustand nicht nur auf das Meditieren zurückgeführt werden, jedoch sind vier Stunden täglich schon eine beeindruckende zeitliche Größe, die sicherlich einen Anteil an seinem hohen Lebensalter und gutem Gesundheitszustand haben kann.

Natürlich kann ein einzelner Mensch, dem so intensives und ausdauerndes Meditieren guttut, keine ausreichende Erklärung dafür sein, was Meditation generell in der Menschheit bewirkt. Deshalb wird nachfolgend von zwei Metaanalysen berichtet, die zeigen wie Meditation auf unser Gehirn und damit auf unseren Körper und Geist wirken kann. Eine Metaanalyse ist allgemeingültiger als eine einzelne Studie, da gleich mehrere Studien zu einem Thema zusammengefasst und analysiert werden. So erhält man einen umfassenderen und zugleich zuverlässigeren Eindruck.

Hat Meditation Auswirkungen auf das Gehirn?

In einer Metaanalyse von 21 Studien von Fox und Kolleginnen und Kollegen konnte man etwas Erstaunliches feststellen: Die Gehirne von Meditierenden wurden mit denen von Nicht-Meditierenden mithilfe von Neuroimaging untersucht, einer Methode, mit der die Strukturen im Gehirn abgebildet werden können. Es zeigte sich, dass bei den insgesamt über 300 untersuchten Meditierenden einige Gehirnareale im Vergleich signifikant größer waren. Diese messbaren Veränderungen betrafen vor allem die Regionen, die für das Gedächtnis (*Hippocampus*), die Körperwahrnehmung (*somatosensorischer Cortex* (Teil der Großhirnrinde), *Inselrinde*), die Aufmerksamkeit (*vorderer Precuneus*) und die Regulation von Emotionen und Selbstreflexion (*Cingulärer*

Cortex (ACC, MCC), *präfrontaler Cortex*) zuständig sind. Insgesamt waren acht Areale signifikant größer bei Meditierenden. Davon werden nachfolgend zwei zur Veranschaulichung vorgestellt:

Der *präfrontale Cortex* liegt im vorderen Bereich des Gehirns im Frontallappen, der größten Hirnstruktur des Menschen. Er ist sehr gut vernetzt mit anderen Arealen und steht daher im Zusammenhang mit einer ganzen Reihe von wichtigen Fähigkeiten, die uns ausmachen wie dem Nachdenken, dem Planen von Handlungen, der Fokussierung der Aufmerksamkeit, der Regulation von Emotionen und dem Treffen von Entscheidungen insbesondere im Hinblick auf Konsequenzen durch Belohnung und Bestrafung. Da dem *präfrontalen Cortex* so viele Eigenschaften zugeschrieben werden, die unser Wesen ausmachen, gilt er auch als Sitz der Persönlichkeit.

Der Vergleich der Gehirne von Meditierenden mit Nicht-Meditierenden hat gezeigt, dass der *präfrontale Cortex* bei Meditierenden im Mittel 240 mm³ größer ist. Das heißt Meditierende können auf etwas mehr Gehirnmasse zurückgreifen, wenn es um Selbstregulation und damit die Kontrolle der eigenen Mindpower geht.

Der *vordere Precuneus* ist sogar 384 mm³ größer bei Meditierenden. Er ist Teil des *default mode network*, dem Ruhezustandsnetzwerk. Dies ist eine Gruppe von Gehirnregionen, die beim „Nichtstun“ aktiv werden wie zum Beispiel beim Tagträumen oder dem Ausmalen der Zukunft. Somit greifen auch hier Meditierende auf massigere Gehirnareale zurück, wenn sie sich mit ihrer Innenwelt, also eigenen Gedanken und Vorstellungen beschäftigen. Dies kann wiederum eine positive Auswirkung auf die Fähigkeit der Achtsamkeit haben, insbesondere in Kombination mit einer hohen Selbstkontrolle von Gedanken durch den *präfrontalen Cortex*.

Besonders motivierend ist die Tatsache, dass man für solche Effekte nicht einmal Meditations-Profi sein muss. In fünf der 21 Studien wurde der Effekt nach einem kurzen Training von nur acht Wochen gefunden. Selbst nach der verhältnismäßig kurzen Zeit passt sich unser Gehirn an und es zeigen sich messbare Effekte im Vergleich zu Nicht-Meditierenden. Fraglich ist noch, ob der Effekt wieder zurückgeht, wenn man aufhört zu meditieren.

Hat Meditation Auswirkungen auf unsere Psyche?

Eine aufwändige Analyse eines deutschen Forscherteams um Sedlmeier zeigte, dass Meditation im Zusammenhang mit einigen psychologischen Faktoren steht. Hierfür wurden die qualitativ besten 163 von ursprünglich 595 Meditations-Studien zu gesunden Menschen im Zeitraum von 1970 bis 2011 analysiert mit insgesamt 11.364 Befragten (inklusive Nicht-Meditierenden). Die Studienteilnehmenden beantworteten eine große Palette an Fragen zu

unterschiedlichen Aspekten sowohl in Bezug auf Emotionen als auch Kognitionen (z.B. Gedächtnisleistung). Die größten Unterschiede zeigten sich beim Emotionalen. In 20 von 21 Kategorien berichteten sie höhere Werte, wovon fünf kurz dargestellt werden. Bei diesen fünf Eigenschaften konnten die Forscherinnen und Forscher vergleichsweise hohe Effekte (sogenannte mittlere Effektstärken) finden, was in der psychologischen Forschung beachtlich ist.

1. **Mehr Achtsamkeit im Leben.** Meditierende sagen, sie seien achtsam. Sie übersehen weniger im Alltag, sind seltener im „Autopilot“ unterwegs und kritisieren spürbar weniger.
2. **Weniger Angstzustände und Sorgen.** Meditierende haben weniger Befürchtungen, sie fühlen sich hingegen zuversichtlicher und gehen so generell alles mit mehr Gelassenheit an.
3. **Weniger negative Emotionen.** Menschen, die regelmäßig meditieren, empfinden beispielsweise weniger Anspannungen, schämen sich seltener oder haben weniger Misstrauen gegenüber anderen.
4. **Unausgeglichenheit lässt nach.** Neurotizismus (emotionale Labilität) kommt seltener bei Meditierenden vor. Sie geben z.B. an weniger reizbar bzw. launischer zu sein und eine geringere Neigung zu Traurigkeit und Melancholie zu spüren.
5. **Mehr Verbundenheit.** Den größten Unterschied fand man bei zwischenmenschlichen Eigenschaften. Meditierende erklärten häufiger zufriedener mit ihren Beziehungen zu sein und daher mehr Verbundenheit und Nähe zu ihren Mitmenschen zu empfinden. Zum Beispiel zeigen sie ihrem Gegenüber eher, wie sie sich fühlen und sie haben mehr Vertrauen darin, geliebt zu werden.

Hier zeigen sich Effekte, die in Verbindung zu den vergrößerten Gehirnarealen stehen könnten. Die erhöhte Achtsamkeit (1) könnte durch einen größeren *vorderen Precuneus* bedingt sein (oder umgekehrt). Die Fähigkeit Angst bzw. Sorgen (2) sowie negative Emotionen (3) zu regulieren und eine geringere Neigung zum Neurotizismus (4) könnten das Resultat eines größeren *präfrontalen Cortex* sein (oder umgekehrt). Diese drei Eigenschaften könnten sich außerdem gegenseitig bedingen, d.h. je besser man die eigenen negativen Gefühle kontrollieren kann, desto intensiver sind Beziehungen zu Anderen (5). Das könnte wiederum erklären, warum Meditierende ihre Beziehungen so viel positiver erleben.

Spannend ist außerdem, dass in einigen Studien zum Vergleich zusätzlich Menschen befragt wurden, die ausschließlich Entspannungstechniken machten. Und es zeigte sich, dass sich Meditierende signifikant besser in den

psychologischen Eigenschaften einschätzten. Es gab tatsächlich kaum Unterschiede in der eigenen Wahrnehmung zwischen Menschen, die Entspannungstechniken machten und solchen, die lediglich in der Kontrollgruppe waren.

Fazit: Wie wirkt Meditation auf Körper und Geist? Diese häufig gestellte Frage kann durch zahlreiche Studien positiv beantwortet werden.

Grundsätzliches zu Studien

In den meisten medizinischen und psychologischen Studien wird – wie so häufig angenommen - keine Ursachenforschung betrieben. Das heißt es wird von Korrelationen bzw. Zusammenhängen berichtet, die zeigen wie stark zwei Phänomene miteinander zusammenhängen, aber nicht ob das eine Phänomen das andere wirklich verursacht. Dies zeigt sich in dem berühmten Beispiel von einer höheren Geburtenrate und dem vermehrten Vorkommen von Störchen.

Andrerseits scheint es jedoch sehr plausibel, dass Meditation zu größeren Gehirnregionen bzw. bestimmten psychologischen Faktoren führt. Es wäre das absolute Novum, wenn dies nun auch noch in der Ursachenforschung bewiesen werden könnte.

Literatur zu Studien

Lama, D., & Alt, F. (2015). *Der Appell des Dalai Lama an die Welt: Ethik ist wichtiger als Religion*. Wals bei Salzburg: Benevento.

Fox, K. C. R., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., ... Christoff, K. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 43, 48–73.

Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139–1171.

Yogananda, P. (2007). *Autobiographie eines Yogi*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship.

Ab wann wirkt Meditation?

Diese Frage kann sich mindestens auf drei Fälle beziehen:

1. Wirkt Meditation schon beim ersten Mal oder erst danach?

2. Ab wann wirkt Meditation tiefgehender auf die körperliche und geistige Gesundheit und auf das allgemeine Wohlbefinden?
3. Was ist darüber hinaus noch an Entwicklungen und Erkenntnissen in dem weiten Feld der Meditation möglich?

Zu 1. Wirkt Meditation schon beim ersten Mal oder erst danach?

Grundsätzlich kann man bereits beim ersten Mal, manchmal sogar nach wenigen Minuten erste Veränderungen wahrnehmen. Häufig tritt dann ein Gefühl auf, bei sich selbst anzukommen, die Welt da draußen loszulassen und in einem Raum der inneren Ruhe zu gelangen, der sich immer weiter ausdehnt.

Es gibt Meditationsformen, die bereits nach fünf Minuten eine stärkere Wirkung erzielen. Dies ist beispielsweise bei der Nadi Shodhana- bzw. Sonne-Mond-Meditation möglich. Diese Meditation wirkt durch eine spezielle Atemtechnik synchronisierend auf unsere Gehirnhälften. So entsteht eine Balance zwischen Emotionalität und Rationalität, die zuversichtlicher stimmen kann.

In mehreren traditionellen, aber auch jüngst entstandenen Meditationsarten ist erfahrungsgemäß nach 20 Minuten für den Rest des Tages ein Bewusstseinszustand von mehr Klarheit, innerer Ruhe und Vitalität spürbar, auch bei der ersten Meditation.

Zu 2. Ab wann wirkt Meditation tiefgehender auf die körperliche und geistige Gesundheit und auf das allgemeine Wohlbefinden?

Zunächst ein Gleichnis zum Sport, dem Trainings-Wiederholungs-Effekt: Je nach Individuum bedarf es eine gewisse Zeit bis sich anhaltendere Wirkungen zeigen, üblicherweise ein paar Wochen. Dabei verhält es sich bei der Meditation wie im Sport.

Nach Wochen regelmäßigen Meditierens kann ein schöner Entwicklungsschritt erlebt werden: ein wiederkehrendes, tiefes Erleben von Gelassenheit, Vertrauen, Zufriedenheit und Dankbarkeit. Es stellt sich sozusagen mit der Zeit eine „Meditationsfitness“ ein, die ähnlich dem Sport mehrere Wochen messbar positive Wirkungen hinterlässt.

Ab wann Meditation genau tiefer greifende Veränderungen bewirkt, kann nicht exakt beantwortet werden, da es von unterschiedlichen Faktoren abhängig ist. Es kann teilweise von der körperlichen und / oder psychischen Verfassung eines Menschen abhängen. Beispielsweise können psychische Erkrankungen das Meditieren erschweren.

Jüngere Menschen tendieren dazu schneller Erkenntnisse zu erlangen (müssen es aber nicht). Menschen mit einem stärkeren Selbstvertrauen können - selbst,

wenn sie älter sind - zügiger spürbare Ergebnisse erreichen. Ein starker Wille gepaart mit Geduld fördert in jedem Fall die Wirkung.

Zu 3. Was ist darüber hinaus noch an Entwicklungen und Erkenntnissen in dem weiten Feld der Meditation möglich?

Hierzu gibt es leider keine belegbaren Aussagen, dafür aber reichlich Erfahrungsberichte. Beispielsweise ist einer meiner Meditationslehrer, der in direkter Verbindung mit dem Dalai Lama stand, der Auffassung, dass man aus buddhistischen Erfahrungswerten nach circa 5.000 Stunden einen größeren Perspektivensprung erreichen würde und sich dies weiter in etwa diesen Abständen erhöht.

Ob sich das weiter erhöht, vermag ich noch nicht auszusagen. Dass aber nach den ersten 5.000 Stunden ein wesentlich tieferes Selbstverständnis, ein höheres Einfühlungsvermögen und eine gelassenerere Weltanschauung entstanden ist, bestätige ich gern.

Wer mehr darüber aus erster Hand erfahren möchte - selbst wenn es teilweise unglaublich klingen mag, sollte sich in dem Buch „Autobiographie eines Yogi“ von Paramahansa Yogananda belesen. Dort man auf mehreren hundert Seiten Erfahrungsberichte, die erstaunlich sind und zeigen was in dem weiten Feld der Meditation noch möglich ist.

Warum ist Meditation wichtig?

In unserem schnelllebigen Informationszeitalter ist vieles anders als es noch vor 20 Jahren gewesen ist:

Betrachten wir einmal den Umgang mit dem Handy:

Ob in der U-Bahn, an Ampeln, im Cafés oder im Urlaub in Strandkörben und sogar in Musikkonzepten... Sehr viele Menschen sind häufig nur noch physisch zugegen, richten ihren Fokus hingegen in dieses kleine Gerät. Damit vernachlässigen sie ihre Einheit von Körper, Geist und Seele und verlieren die Verbindung zur Umgebung aus den Augen, das auf Dauer nicht gesund sein kann.

Vor ein paar Jahren wurde der Internetkonsum mit in das deutsche Drogenverzeichnis aufgenommen. Manche Menschen verwahrlosen mittlerweile, weil sie mit ihrem Geist zu sehr im Netz sind, und einige sind daran schon ernsthaft erkrankt. Andere Menschen sind abhängig vom Fernseher oder Gaming und vernachlässigen so ihr soziales Umfeld. Dies bringt nicht selten Depressionen mit sich.

Wenn wir uns aber die Zeit für uns und unsere Umgebung, wenn wir uns Zeit für unser soziales Umfeld nehmen und für unsere Selbsterhaltung sorgen, wird dies mit hoher Wahrscheinlichkeit einen positiven ganzheitlichen Effekt auf uns haben.

Durch 20 Minuten tägliches Meditieren gewinnen wir jene Klarheit, innerer Ruhe und mentale Stärke, um das nicht nur vollkommen wahrzunehmen: Vielmehr gelangen wir in einem Flow, der es uns erleichtert, den oben genannten wichtigen Aspekte des Lebens nachzukommen. Aus dieser gestärkten Geisteshaltung erkennen wir ganz entspannt diese Zusammenhänge und gehen wohlwollender mit uns und unseren Mitmenschen um.

Kommen wir zum Stress - genauer geht es um den negativen, ungesunden Stress. Der Anstieg allein in den letzten zehn Jahren ist rapide, wie in diversen Studien zu erkennen ist. Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse klagen nahezu 60% der in Deutschland lebenden Bevölkerung über Stress, Überforderung oder eine mangelnde Work-Life-Balance. Stress im Alltag ist in Deutschland ein Massenphänomen. Die wichtigsten Erkenntnisse der Studie im Überblick:

- Acht von zehn Befragten im Alter zwischen 30 und 40 Jahren geben an, unter Stress zu stehen. Jeder Dritte sogar permanent.
- Zwei Drittel der 26- bis 35-Jährigen geben an, dass ihr Leben in den vergangenen drei Jahren stressiger geworden ist.

- Jede zweite Befragte gibt an, dass die hohen Ansprüche an sich selbst sich in Stress niederschlagen.
- Sieben von zehn Berufstätigen in Deutschland gaben bei der Befragung an, dass ihr Job sie am meisten stresse.
- Zu den Stresstreibern im Job zählen demnach vor allem: zu viel Arbeit, Termindruck, unfreiwillige Arbeitsunterbrechungen, Informationsflut, schlechte Arbeitsplatzbedingungen, ungenaue Anweisungen, ungerechte Bezahlung, mangelnde Anerkennung, die schlechte Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie die ständige Erreichbarkeit.
- Wer sich nicht anerkannt fühlt, über zu wenig Handlungsspielraum verfügt oder sich mit Kollegen oder dem Chef streitet, kann sich schnell ausgebrannt fühlen (etwa 50 Prozent der Befragten), unter einer niedergedrückten Stimmung leiden (etwa 20 Prozent) oder gar an Depressionen erkranken.
- Eine Verbesserung scheint auch künftig nicht in Sicht, im Gegenteil: Der Stress bei den Erwerbstätigen nimmt zu. Fast 70 Prozent der Berufstätigen sagen, bei ihnen habe sich der Stress-Level in den vergangenen Jahren gesteigert.
- Bei den Erwerbslosen geben das deutlich weniger Menschen an: etwa 40 Prozent.

Stress hat nicht immer negative Folgen. Im Beruf kann er in der richtigen Dosierung sogar positiv wirken, weil er die Menschen anspornt. Im Privatleben sieht das jedoch anders aus. Treten dort Probleme auf, die Stress auslösen, kann das schlimme Folgen haben. Besonders unter jungen Erwachsenen ist die Unsicherheit noch hoch: weniger als jeder Dritte unter 25 Jahren ist mit seinem bisherigen Leben zufrieden.

An dieser Stelle möchte ich meine Erfahrungen zu diesem Thema ergänzen: In meinem Beruf gehört es fast schon zur Tagesordnung, dass meine Klientinnen und Klienten mit belastendem Stress durch die Tür kommen. Schon junge Menschen, die gerade ihre schulische Ausbildung absolviert haben, klagen unter Anspannungen, Existenzangst und Orientierungslosigkeit.

Nachdem die Betroffenen von mir durch eine Meditation geführt wurden, fällt die Stressskala drastisch ab. Wenn 10 totaler Stress bedeutet und 0 keinen Stress, kommen sie durchschnittlich mit 7 - 9 zu mir und gehen auf dem Niveau von 2 - 3 nach Hause. Sicher kann das nicht die einzige Lösung sein, jedoch hilft sie sofort zu mehr Ruhe und Klarheit und kann jederzeit angewendet werden. Grundlegend sollte natürlich die Quelle des Stresses zusätzlich bearbeitet werden.

Da nahezu alle Menschen ein Handy und das Internet nutzen, ist es sicher sinnvoll den Konsum in Maßen zu halten, um es nicht zu übertreiben. Zudem ist es von großem Vorteil, wenn wir rechtzeitig erkennen, was uns in unserem Privat- und Berufsleben stresst und dem entgegenwirken. Hierfür bedarf es allerdings der Achtsamkeit auf sich selbst schauen zu können. Und genau diese Wahrnehmung entwickelt sich während des Meditierens.

Meditation kann helfen leicht und schnell aus dem Stress zu finden. Gegebenenfalls kann man auch in der analytischen Meditation die Ursachen-Wirkungsketten durchgehen oder die Abstraktionsketten des eigenen Gedankennetzes hoch und runtergehen, um so mit dieser Selbstreflektion Lösungen zu finden.

Wie meditiert man?

Zunächst sei darauf hingewiesen, dass es unzählige, unterschiedliche Möglichkeiten der Meditation gibt. Daher ist es nahezu unmöglich, diese zentrale Frage allumfassend zu beantworten. So kann dieses Kapitel zwar nicht jede einzelne Meditation bis ins Detail offenlegen, aber dennoch konkrete Meditationselemente und Eigenheiten umreißen. Dieser kleine Ausflug in das weite Feld des Meditierens reicht bereits aus, um auf verschiedene Weise Erfahrungen sammeln zu können.

Ist im Flow-Sein eine Meditation?

Einige Menschen sprechen davon zu meditieren, indem sie Laub zusammen rechnen, kochen, sich zu Musik bewegen oder einer anderen Tätigkeit nachgehen, mit der sie Eins sind und dabei in einem Zustand verweilen, in dem sie das Gefühl haben, losgelöst von Raum und Zeit zu sein.

Betrachten wir es etwas differenzierter, können diese Bewusstseinszustände dem Flow zugeordnet werden. [Beim Flow ist von jenem Befinden die Rede, in dem wir uns einer Tätigkeit so sehr hingeben, dass wir geradezu damit verschmelzen.](#) In diesem wunderbaren Zustand hören Gedanken auf im Kopf zu ziellos umher zu schwirren. Deswegen betrachten wahrscheinlich viele Flow als Meditation.

Gibt es verschiedene Körperhaltungen während des Meditierens?

Eine der meistgestellten Fragen lautet: „Meditation, wie macht man das? Muss ich da im Schneidersitz sitzen?“ Die Antwort ist grundsätzlich: nein.

Es gibt dennoch viele Meditationslehren, bei denen man im Sitzen meditiert. In der Gruppe der Sitzenden gibt es einige Wege des Meditierens. Ein Teil der Lehrenden lädt dazu ein, entspannt zu sitzen, Andere sind der Ansicht, man müsse im Schneidersitz verweilen und wiederum andere meinen, im Lotussitz möglichst aufrecht und nicht angelehnt sitzen zu müssen.

Ein Hintergrund dieser stringenten Meditationsformen besteht unter anderen darin, Energiezentren, die sich nach den Alt-Indischen Lehren im Bereich der Wirbelsäule befinden in ihre Harmonie und Stärke zu führen. Diese Energiezentren werden im Sanskrit (den Alt-Indischen Lehren) Chakren genannt. Ein anderes Motiv ist, sich über Schmerzen hinwegsetzen zu können. Es gibt allerdings auch die simple Begründung verhindern zu wollen, bei der Meditation einzuschlafen.

Bei den Meditationen im Sitzen gibt es weitere Unterscheidungen: Der bzw. die Meditierende legt je nach Lehre die Hände mit dem Handrücken nach oben auf die Oberschenkel oder einfach die Hände in den Schoß oder man legt die Hände ineinander, eventuell noch mit den Daumenspitzen zueinander. Darüber hinaus

wird auch mit sogenannten Mudras meditiert. Mudras sind Hand- bzw. Fingerhaltungen, welche die Meditation verstärken sollen. Generell gilt die Devise: Probiere unterschiedliche Haltungen aus und finde für dich selbst heraus, welche Haltung dir bei der Meditation am meisten liegt.

Nun zu den Meditationen im Liegen: Die bekannteste Meditationsposition im Liegen wird Sawasana genannt. In ihr meditieren Yogis seit Jahrtausenden. Bei dieser Position liegen die Beine hüftbreit und die Füße fallen in ihrer natürlichen Weise nach außen. Der Kopf wird von der Hüfte weggezogen. So ist die Wirbelsäule möglichst gerade ausgerichtet.

Diese Lage ist zwar komfortabler, allerdings schlafen einige Menschen in dieser Position oft ein. Nach Paramahansa Yogananda hatte sein Meister Sri Yukteswar in der Sawasana Position auch mit schnarchenden Lauten meditiert. Dieser Zustand fühlt sich etwa so an, als sei man trotz des Schnarchens wach. Auch Medizinerinnen und Mediziner bestätigen, dass das Schnarchen ein Phänomen der Tiefenentspannung ist, die nicht nur im Schlaf auftritt.

Wie komme ich in die Meditation?

Ganz gleich, ob im Sitzen oder Liegen, oft wird als Erstes die Aufmerksamkeit auf die Atmung gerichtet. Auf diese Weise kommst du erst einmal aus den Gedanken deines Alltags oder mit etwas Übung sogar aus dem zwanghaften Denken, worunter heutzutage einige Menschen leiden.

Die bewusste Atmung ist zudem ein probates Mittel, um in der Gegenwart, d.h. im Hier und Jetzt zu sein. Dieses „bei mir ankommen“ empfinden viele als besonders schönen und angenehmen Einstieg, ganz gleich bei welchen Meditationen.

Manchmal werden Atmungsübungen mit dem sogenannten Body-Scan verbunden. Der Body-Scan ist eine Wahrnehmungsübung um den Körper zu spüren und zu entspannen. Hier geht man gefühlt die einzelnen Körperteile durch, nimmt sie sehr genau wahr und löst dabei Stück für Stück die Muskeln des gesamten Körpers. Zudem hilft der Body-Scan von Alltagsgedanken loszulassen, indem man sich auf etwas anderes, nämlich den eigenen Körper, konzentriert. Es ist geradezu so, als würde man durch den Körper reisen und sich dabei mit jeder Sekunde beruhigen.

Wie gestaltet man eine Meditation?

Du gestaltest bereits deine Meditation mit der bewussten Atmung und dem Body-Scan. Je nach Erfahrung und Bedarf werden dann spezielle Fokussierungs- bzw. Achtsamkeitsübungen praktiziert, wie zum Beispiel Gedanken oder Emotionen möglichst distanziert und wertefrei zu beobachten.

Eine weitere Möglichkeit zu meditieren ist es, Gedankenleere anzustreben, wofür es ebenfalls entsprechende Übungen gibt.

Alternativ werden gerne stimmgeführte Meditationen genutzt, die durch ein Thema, wie Gesundheit, innere Ruhe, Entspannung, Erfolg oder Freude führen. So fällt es vielen Menschen leichter sich zu konzentrieren. Außerdem ist es so möglich gezielter und umfassender Informationen zu einem gewünschten Thema aufnehmen zu können. Auf diese Weise erweitert sich der Horizont des Meditierenden um Informationsfelder und Wirkungsweisen, auf die die- bzw. derjenige vielleicht erst zu einem späteren Zeitpunkt oder aber überhaupt nicht gekommen wäre.

Wie beendet man eine Meditation?

In der Meditation mit einem Mantra (ein Mantra ist ein Wort oder eine Wortgruppe, die man ständig wiederholt) wird teilweise eine Uhr gestellt, um nach einer bestimmten Zeit das Mantra loszulassen. So gelangt man aus dieser geistigen Übung zurück in die Gegenwart. Bei der stimmgeführten Meditation bestimmt die Länge der Führung die Dauer. Wenn du allein meditierst, bekommst du mit der Zeit ein Gefühl dafür, wann du einen wirkungsvollen Effekt erreicht hast.

Folgende fünf Rückführungen werden zum Beenden in verschiedenen Meditationsformen häufig vorgenommen:

1. Mit noch geschlossenen Augen wird gefühlt eine Verbindung zu Raum, Zeit und Körper hergestellt, um wieder im Alltag anzukommen.
2. Etwas Speichel wird gebildet und heruntergeschluckt.
3. Es werden die Finger, Hände, Zehen und Füße bewusst bewegt.
4. Mit dem sich Recken und Strecken sowie tiefen Gähnen können zusätzlich Lebensgeister aktiviert werden.
5. Die Augen werden ganz behutsam geöffnet. Dann empfiehlt es sich in die entspannte körperliche und geistige Verfassung hinein zu spüren und wahrzunehmen, wie genau man sich fühlt. Nun schaut man sich in der Umgebung langsam um, um so noch mehr in seine Realität anzukommen.

Was meinen Kursteilnehmenden und mir noch aufgefallen ist: Wenn danach jegliche Kommunikation - einschließlich SMS und Mails versenden - solange wie möglich unterlassen wird, verlängert sich die wohltuende Wirkung der Meditation.

Um schließlich produktiv in den Alltag überzugehen, empfehle ich in Ruhe zu wählen, was danach unternommen bzw. getan werden kann. So kannst du dich

bewusst in einen Flow führen, indem du etwas konzentriert voranbringen oder schaffen kannst. Das fällt Vielen nach dem Meditieren leichter und zwar auffallend, angenehm, anders.

Wie lange dauert eine Meditation?

Wie lange eine Meditation dauert, hängt von der Absicht und den Möglichkeiten ab. Man kann von 5 Minuten bis zu 40 Tagen meditieren oder sogar noch länger. Es kommt darauf an, wofür du meditieren möchtest, etwa um innere Ruhe zu erzeugen, ein Thema klären zu wollen oder Erleuchtung zu finden.

Am gebräuchlichsten ist ein zeitlicher Umfang von circa 20 Minuten. In der Regel reicht die Zeit aus, um von seinem Gedankenkarussell abzusteigen, bei sich selbst anzukommen, sich zu besinnen und eine innere Ruhe zu erzeugen. Es empfiehlt sich danach noch weitere 10-20 Minuten einzuplanen, um einen förderlichen Einstieg in das weitere Tagesgeschehen herzustellen.

Wann wird am besten meditiert?

Die üblichen Zeiten des Meditierens sind morgens und abends. Das ist auch eine Empfehlung, die aus Buddhas Lehren zu entnehmen ist. Darüber hinaus ist in unserer schnelllebigen Zeit Meditation insbesondere für Berufstätige während des Tages sehr wertvoll - meist am frühen Nachmittag nachdem die Leistungskurve des Vormittags sich neigt und das „Suppenkoma“ nach dem Essen einsetzt. In diesen Situationen kann auch eine kurze 15-Minuten-Meditation sowohl sehr erholsam als auch strukturierend für den Nachmittag wirken.

Seit Jahren führ ich zum Beispiel in renommierten Unternehmen zu dieser Tageszeit Fach- und Führungskräfte durch die Meditation. Das heißt, dass zunehmend sogar Unternehmen diese Ressource nutzen, um die Zufriedenheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu steigern und gleichzeitig deren Produktivität zu fördern.

Vor allem wenn jemand häufiger unter Anspannung oder anderer Stressbelastung steht, hilft die Meditation am Tag zu entspannen. Wenn der Tag viel abverlangt, die Arbeit, das Studium oder andere Aufgaben dich stark fordern, dann ist die Meditation tagsüber sogar eine sehr mächtige Ressource.

Mithilfe der Meditation am Abend ist erkennbar, was vom Tagesgeschehen noch immer ein Thema ist. Oft hetzen wir durch den Tag, ohne bewusst wahrzunehmen, welche Eindrücke wichtig für uns waren und wundern uns dann, warum wir aufgekratzt, gereizt, bedrückt oder gutgelaunt sind. Darüber hinaus kannst du durch die Abendmeditation bemerken, was neben den aktuellen Geschehnissen noch von Bedeutung im Leben ist. Häufig kommen

Menschen während der Abendmeditation Eingebugen, die mit offenen Augen nicht wahrgenommen wurden.

Die Morgenmeditation wird gerne genutzt, um wahrzunehmen, welche Themen im verhältnismäßig leeren Geist am Morgen auftreten. Interessant daran ist, dass sich so Gedanken, Gefühle oder Erinnerungsfragmente des Vortages und aus weiter zurückliegenden Zeiträumen zeigen, die man sonst oft nicht bemerkt hätte. Häufig sind diese Erinnerungen wertvoll und können zum Beispiel in anstehenden Projekten berücksichtigt werden.

Wo meditiert man am besten?

Oftmals hilft es besonders anfangs immer denselben Ort zu nutzen. Man gelangt so leichter in die Meditation hinein, weil man eine Gewohnheit aufbaut. Und Gewohnheiten und Erinnerungen verbindet man häufig mit Orten. Es ist hilfreich, wenn diese Plätze eine wohlige Stimmung auslösen und es von den Geräuschen her möglichst leise ist, und du so möglichst wenig abgelenkt wirst.

Mit etwas Übung wird es dann zunehmend einfacher möglich überall zu meditieren. Einige Orte wie Wälder, Gewässer oder andere harmonische Plätze laden einen geradezu ein zu meditieren.

Wie wird richtig meditiert?

Hinter dieser Frage steckt oft der Erwartungsdruck, Meditation schnell effektiv machen zu wollen - vielleicht auch Gefühle der Ungeduld oder Unsicherheit beziehungsweise die Befürchtung sich damit zu schädigen. Daher ist es sinnvoll auf diese drei „Störfaktoren“ zur Meditation einzugehen:

Am besten man hält es mit den Erwartungen so, sie aus der Meditation herauszuhalten, denn besonders die Erwartungshaltung effektiv meditieren zu wollen und beispielsweise loslassen zu können ist kontraproduktiv. Damit möchte verdeutlicht werden, dass Erwartungen und Loslassen sich oft im Wege stehen. Und gerade das Loslassen ist es, was viele Menschen brauchen und erhoffen, bei der Meditation leichter lernen zu können.

Einhergehend ist das Erwarten häufig mit einer Ungeduld. Zwar hat die Ungeduld auch etwas für sich, denn Ungeduld kann Dinge beschleunigen, die dringlich sind. Doch für das Meditieren empfiehlt es sich, genügend Zeit zu nehmen. Zumindest fördert Geduld die eigene Entwicklung in der Meditation erheblich.

Befürchtungen um mögliche Schäden brauchst du in der Meditation (erst recht mit etwas Anleitung) nicht zu haben. Manche Menschen befürchten sich in der Meditation zu „verirren“ und womöglich ganz woanders herauszukommen als sie es gewünscht haben. Falls die Tipps in diesen Zeilen nicht ausreichen, um

Verwirrung, Orientierungslosigkeit und Befürchtungen zu beruhigen, sollte man sich zu Beginn durch eine stimmgeführte Meditation führen lassen. Das Folgen der Einladungen und Empfehlungen einer Stimme kann man etwa einem Navigationssystem gleichsetzen, das einen klar und ruhig durch eine unbekannte Ortschaft geleitet.

Welche Meditationsarten gibt es? Und wofür eine spezielle Meditationsform wählen?

Weltweit gibt es sehr viele verschiedene Arten der Meditation. Je nachdem an wen du gelangst, beginnst du dann auf diese oder jene Art zu meditieren. So lässt du dich zum Beispiel auf ein indisches, japanisches, koreanisches oder tibetisches Mantra ein – vielleicht ohne zu verstehen, was du eigentlich sagst. Womöglich visualisierst du dabei eine dir unbekannte Wesenheit, die dir vorgegeben wird. Eventuell fokussierst du dich auf Farben oder die Atmung, was das Zeug hält, ohne zu wissen wofür. Oder du zwingst dich zu einer Sitzhaltung und hast Beschwerden dabei. Das könnte dich wiederum davon abhalten, es zu deinem Lebensritual zu machen. Und das wäre sehr schade!

Ich behaupte es wird nicht immer die für dich passende Form gefunden. Und so wird behindert, dass Meditation zu einer Lebensoase im Alltag wird. Darüber hinaus kann es ziemlich attraktiv und zudem effizient sein, verschiedene Meditationsformen für unterschiedliche Anlässe zu nutzen, wie ich es seit Jahren genieße. Das bedarf lediglich etwas Erfahrung, die sich natürlich mit der Zeit entwickelt.

Die Vielfalt auf dem Feld der Meditationen, kann ganz schön irritierend sein. Deshalb werden dir hier die bekanntesten Meditationen der Welt vorgestellt.

Zen Meditation

Woher kommt die Zen Meditation und was bedeutet sie?

Die Zen Meditation lässt sich auf das 6. Jahrhundert unserer Zeitrechnung zurückführen und ist eine Strömung des Mahayana-Buddhismus. Die Wurzeln liegen im chinesischen Zen-Buddhismus und es gibt auch viele japanische Einflüsse.

Die Bedeutung entspricht in etwa „Meditation im Sitzen“. Schließlich wird dieser Meditationsart – wie der Name bereits sagt – nur im Sitzen ausgeführt. Dabei widmet man seine ganze Aufmerksamkeit der Haltung, der Atmung und auch dem Beobachten der eigenen Gedanken. Im koreanischen Zen wird zusätzlich ein Coan (eine Kernfrage) mit eingeführt über die sinniert wird, wie z.B. „Wer bin ich?“ Im Wesentlichen ist sie eine Wahrnehmungsmethode.

Wie gestaltet man eine Zen Meditation?

Üblicherweise wird sie nur im Sitzen im Lotus oder Halb-Lotus praktiziert. Wichtig ist, dass dabei der Rücken ohne Anlehnen aufrecht und gerade ist. Die Augen sind offen oder halboffen. Beispielsweise schaut man auf einen beliebigen

Punkt vor sich. In anderen Zen Meditationsübungen sitzt man vor einer weißen Wand und schaut auf diese.

Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht die Wahrnehmung, z.B. auf die Atmung oder auch auf ein Kernthema. Bei der Atmung ist es so, dass die Ausatmung meist lang und tief ist und die Einatmung kürzer, ggf. unterstützt durch Zählen der Atemzüge.

Passt die Zen Meditation zu dir?

Die Zen Meditation erfordert Anstrengung, Disziplin und Geduld. Dabei ist die Körperhaltung sehr wichtig als Hilfestellung für die Konzentration. Für viele Menschen ist es häufig ungemütlich so aufrecht und nicht angelehnt zu sitzen und die Augen auf einen Punkt zu richten anstatt zu schließen. Ich persönlich meditiere unter anderem auch gern aufrecht sitzend im Lotussitz, auch mal mit offenen Augen, doch schließe sie lieber.

Ein Vorteil ist, dass die Herzratenvariabilität nachgewiesen bei Zen im Vergleich am geringsten sein soll (siehe Lumma, Kok, & Singer, 2015). Somit ist sie gut für's Herz. Außerdem zeigte eine Studie von Strick und Forscherteam auf, dass erfahrene Zen-Meister einen sehr guten Zugang zum Unterbewusstsein haben. Dazu kommt, dass Zen gut verbreitet ist und man daher viele Studien sowie Informationen im Internet und auch Angebote finden kann.

Zen ist eine der anspruchsvollsten Meditationen, die ich kenne, besonders aufgrund der vorgeschriebenen Sitzhaltung und den offenen Augen. Ich kann mir vorstellen, dass es viele Anfängerinnen und Anfänger abschrecken könnte. Das zeigen auch Studien wie die von Burke: Im Vergleich zu drei anderen Methoden empfinden die Leute es mit am schwersten, hier den Fokus zu halten. Daher ist meine Empfehlung, es nicht zu Beginn als einzige Meditationsart zu praktizieren.

Chakra Meditation

Woher kommt die Chakra Meditation und was bedeutet sie?

Aufzeichnungen über die Chakra Meditation finden sich im Sanskrit (vedische Altschriften) aus Indien, die um 500 vor unserer Zeitrechnung verfasst wurden. Aber auch im Kriya Yoga finden sich Hinweise auf diese Meditationsart, was etwa 13.000 Jahre zurückreichen soll.

Ein Chakra bedeutet Rad, Kreis oder Wirbel und bezieht sich auf Energiezentren im Körper. Üblicherweise geht man von sieben Chakren aus, die sich vom unteren Rumpf bis zum Scheitel erstrecken. Jedes Chakra hat eine bestimmte Qualität. Der Sinn und Zweck der Meditation ist es die Chakren bzw. Energiezentren in Einklang zu bringen.

Wie gestaltet man eine Chakra Meditation?

Man sitzt oder liegt mit geschlossenen Augen in Rückenlage, die Handrücken liegen auf dem Boden und die Beine liegen etwa hüftbreit auseinander. Dann geht man die sieben Chakren entlang der Wirbelsäule durch. Häufig werden sie gleichzeitig visualisiert und mithilfe des Mantras in Schwingung gebracht. Die sieben Chakren sind:

1. Wurzelchakra, dunkelrot, im Beckenboden
2. Sexualchakra, orange, im Unterleib
3. Nabelchakra, gelb, in der Magengegend
4. Herzchakra, grün, im Brustraum
5. Halschakra, hellblau bzw. türkis, im Halsbereich
6. Stirnchakra, dunkelblau, zwischen den Augenbrauen
7. Kronenchakra, violett, hinten am höchsten Punkt des Kopfes

Man beginnt von der Basis, dem Wurzelchakra und arbeitet sich nach oben hin. Jeweils für ein paar Minuten verweilt man mit der Vorstellung des schwingenden, farbigen Energiezentrums ggf. verstärkt durch Mantras (la, va, ra, ja, ahm, ohm, auhm). Man kann auch an einzelnen Chakren arbeiten.

Passt die Chakra Meditation zu dir?

Viele Menschen sind bereits beim ersten Mal sehr beeindruckt von dieser Meditation. Man sagt dieser Technik nach, dass dadurch sogar Krankheiten und Beschwerden zurückgehen können. Manche sagen auch, sie soll geistige oder emotionale Blockaden lösen wie Traumata. Somit ist sie eine sehr mächtige Meditationsart. Sie wirkt auf Viele sehr spirituell und entsprechend muss man schauen, ob dies den eigenen Geschmack trifft.

Diese Technik alleine zu praktizieren scheint den Großteil zu überfordern. Daher ist es am Anfang am leichtesten dies mit Anleitung bzw. einem Lehrer oder einer Lehrerin zu beginnen. Ich mag es immer wieder mit dieser „spirituellen Technik“ zu meditieren und fühle mich danach in eine andere, angenehme Ordnung geführt, was sehr wohltuend ist.

Geführte Meditation – Key Meditation

Woher kommt die Key Meditation und was bedeutet sie?

Auch wenn die Key Meditation noch nicht zu den Bekanntesten gehört, möchte ich sie in diesem Zusammenhang vorstellen, damit du sie einordnen kannst. Sie ist aus meiner mehr als 20-jährigen Meditationspraxis entstanden. Dabei wurden Pranayama-Übungen und Vipassana-Techniken integriert. Diese Methode ist daher sowohl eine Beobachtungs- als auch Fokussierungsmeditation.

Der „Key“ bezieht sich auf das Entspannen der Augen und Stirn bzw. um genauer zu sein den Punkt zwischen den Augenbrauen. Den Punkt zwischen den Augenbrauen anzuvisieren ist einfacher als die Augen direkt zu entspannen. Diese Entspannung ist besonders wichtig, damit ein Gefühl von Raum und Gedankenleere im Kopf entstehen kann. Die Bedeutung des Keys stützt sich unter anderem auf Erkenntnisse aus dem EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, zu Deutsch: Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung).

Wie gestaltet man eine Key Meditation?

Die Key Meditation ist eine stimmgeführte Meditation. Sie kann sitzend, liegend oder kombiniert durchgeführt werden. Es werden mehrere Elemente kombiniert, damit die Meditation schrittweise tiefer gehen kann.

Insgesamt fünf Phasen machen diese Meditation aus:

1. Einstimmung: Zunächst stimmt man sich auf die Meditation mit Hilfe der Stimmführung ein und kann so „ankommen“. Man macht sich mit der eigenen Innenwelt kurz vertraut indem man sich einen Rückzugsort anlegt. Man macht es sich sozusagen „in sich selbst gemütlich“.
2. Atmung: Dann werden die Atmung und Gedanken wahrgenommen (Vipassana) sowie gezielt mit Pranayama-Übungen trainiert.
3. Body-Scan: Nun werden einzelne Körperteile nach und nach gezielt entspannt, bis schließlich der gesamte Körper entspannt ist. So kann die körperliche Entspannung das Loslassen von Gedanken unterstützen.
4. Key: Mithilfe des Keys (dem Entspannen der Augen und Stirn) konzentriert man sich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Dies wird immer wieder wiederholt, um Gedanken loszulassen und so gefühlt Raum in seinem Geist zu erschaffen. Nach und nach werden die Ruhe-Phasen zwischen den Gedanken größer und tiefer.
5. Ausklang bzw. Vitalisierung: Zum Ende der Meditation gibt es Einladungen, mit denen man erfüllter und produktiver in deinem weiteren Tag gehen kann, wie z.B. die Finger bewegen, gähnen und strecken. Die Augen werden nur ein Stückweit geöffnet, sodass man sowohl die Ruhe des Meditierens, als auch den einkehrenden Alltag miteinander verschmilzt bis man schließlich wieder voll in seiner Umgebung ist.

Passt die Key Meditation zu dir?

Die Key Meditation wurde speziell für die Ansprüche der heutigen, westlichen Welt entwickelt, um schnell und wirksam Stress und Schlafstörungen zu senken,

sowie Vitalität und Klarheit zu erhöhen. Da diese Meditation aus meinem Meditieren heraus entstanden ist und mittlerweile unzählige positive Feedbacks die Wirksamkeit unterstreichen, kann ich sie dir gerne empfehlen.

Für viele Menschen ist es angenehm durch die Meditation geführt zu werden und sich selbst nicht um die Prozesse kümmern zu müssen. So kann ein Loslassen von eigenen Gedanken zusätzlich unterstützt werden. Dies kann sowohl ein optimaler Einstieg in die Meditation sein, aber auch länger Meditierende genießen es hindurch navigiert zu werden.

Die Key Meditation ist für die verschiedensten Situationen passend: Sei es Meditation am Morgen, zur Mittagspause, vor wichtigen Meetings oder abends zuhause. Meine zeitliche Empfehlung ist es während des Tages zu meditieren, um wieder zu innerer Ruhe und Kraft zu kommen.

Um das Ganze testen zu können, kannst du ganz einfach eine kostenlose Version ausprobieren. Es kann gut möglich sein, dass diese Meditationsform auch für dich die Richtige ist.

Hier geht es zum Download:

- [Apple Nutzer](#)
- [Android Nutzer](#)

Weitere Meditationsformen kennenlernen

Falls du noch Details zu den Techniken

- Vipassana (Mindfulness meditation)
- Mantra Meditation
- Nadi Shodhana (Pranayama)

erfahren möchtest, dann findest du mehr im gleichnamigen eBook.

Und außerdem gibt's Wissenswertes zu den im Internet am häufigsten gestellten Fragen:

- Wie lernt man Meditation?
- Wann ist Meditation nicht sinnvoll?
- Warum Meditation mit Kindern?

Hol dir einfach das ganze Booklet für nur 99 Cent. [Das eBook „Das FAQ der Meditation“ findest du bei Amazon.](#)

Was bleibt zum Abschluss zu sagen?

Nun hast du zwar nicht alle, jedoch die bekanntesten Meditationen der Welt nebeneinander veranschaulicht bekommen. Falls dir das zu viel ist, keine Sorge: Selbst, wenn du dich bequem hinsetzt, die Augen schließt und deine Atemzüge beobachtest oder zählst, gelangst du in eine meditative Wirkung. Oder wenn du deinen Körper Teil für Teil entspannst. Oder beides kombiniert.

Das kann der Beginn deiner Reise durch die Meditationswelt sein. Wenn du dich an eine Technik gewöhnt hast, bekommst du womöglich auch Lust, Neues ausprobieren zu wollen. Mein Ziel beruht auf der Aussage Jiddhu Krishnamurtis, nämlich dich dabei zu unterstützen, deine eigene Meditation zu entdecken und weiterzugestalten.

Viel Freude beim Entdecken!

Literatur zu Studien

- Strick, M., van Noorden, T. H. J., Ritskes, R. R., de Ruiter, J. R., & Dijksterhuis, A. (2012). Zen meditation and access to information in the unconscious. *Consciousness and Cognition*, 21(3), 1476–1481.
- Burke, A. (2012). Comparing individual preferences for four meditation techniques: Zen, Vipassana (mindfulness), Qigong, and Mantra. *EXPLORE: The Journal of Science and Healing*, 8(4), 237–242.
- Lumma, A.-L., Kok, B. E., & Singer, T. (2015). Is meditation always relaxing? Investigating heart rate, heart rate variability, experienced effort and likeability during training of three types of meditation. *International Journal of Psychophysiology*, 97(1), 38–45.

Impressum

© 2017 Ramin Raygan

Koautorin: Dr. Patricia Heitmann

Lektorat: Harald Meyer

Umschlaggestaltung, Illustration: DG.Media Kommunikationsdesign,
Ramin Raygan

Herstellung und Verlag: BoD - Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 9783746009902

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autoren unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.