

25 Meditationsübungen für zwischendurch

Mehr Achtsamkeit, Entspannung, Selbst- wahrnehmung und innerer Friede

von Heike Thormann – www.heikethormann.de

Zu meditieren ist schon fast ein Allheilmittel: Gegen Stress, Hektik, Unruhe oder Sorgen. Für ein besseres Verständnis von sich selbst, mehr Harmonie mit anderen, ein besseres Selbstwertgefühl und mehr Selbstvertrauen. Ja, sogar für mehr Leistungsvermögen, Kreativität und Ideen. Doch dafür müssen Sie nicht stundenlang mit gekreuzten Beinen am Boden sitzen, in ein Kloster gehen oder Buddhist werden. Hier habe ich 25 Meditationsübungen für Sie, die Sie "einfach mal so zwischendurch" machen können, wenige Minuten reichen oft schon aus.

Meditieren Sie? Fein, ich auch. Doch ich bezweifle, dass wir beide absolut dasselbe meinen, wenn wir sagen: Wir meditieren. Meditieren kann viele Formen annehmen und es kann für vieles gut sein.

Meditation kann Ihnen zum Beispiel helfen ...

- Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen, zu entschleunigen, zu entspannen,
- die Gedanken zur Ruhe zu bringen, negative oder ängstigende Gedanken zu stoppen,
- sich selbst, seine Gedanken, Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse besser wahrzunehmen,
- Zugang zur inneren Stimme zu finden, seiner Intuition und sich selbst mehr zu vertrauen,
- ein liebevolleres Bild von sich zu entwickeln und mehr innere Stärke zu gewinnen
- achtsamer zu werden, sein Handeln/seine Verhaltensweisen besser zu sehen,
- seinen Körper und dessen Botschaften deutlicher zu hören und zu beachten,
- liebevoller auch mit anderen umzugehen und gelassener zu sein,
- sich besser zu konzentrieren, zu denken und zu lernen,
- Klarheit zu gewinnen und zielgerichteter zu handeln,
- Kreativität zu fördern und Ideen zu finden.

Meditation bedeutet *nicht*, dass Sie sozusagen in Trance sind oder gar nichts mehr denken. (Das glauben viele und geißeln sich dann dafür, wenn doch mal ein paar Gedanken vorbeihuschen. :-)) Meditation bedeutet aber sehr wohl, das Hamsterrad des Alltags, unseren ständig hin und her springenden Geist und die üblichen Verhaltensmuster und Automatismen abzubremesen, zu beobachten, zu erkennen und gegebenenfalls zu hinterfragen.

Meditation bedeutet auch *nicht*, stundenlang mit gekreuzten Beinen in einer Ecke zu sitzen und "OM" zu murmeln. (Auch wenn viele instinktiv ein solches Bild vor Augen haben.) Ebenso wenig muss man dafür in ein Kloster oder "Retreat" gehen, Buddhist werden oder kleine Götterstatuen anbeten.

Hier habe ich einmal 25 Meditationsübungen gesammelt, die Sie oft auch schon für wenige Minuten in Ihren Alltag einbauen können.

Ich habe zwar eine Zuordnung zu "Einsatzzwecken" versucht, doch die Übungen lassen sich nicht immer scharf trennen. Wenn Sie sich zum Beispiel in erster Linie entspannen möchten, können Sie trotzdem auch in Kontakt mit sich selbst kommen und auf Botschaften Ihres Unterbewusstseins stoßen.

Bei der Sortierung beziehe ich mich auf einige "Haupt-Einsatzgebiete". Kreativität und Lernvermögen fördern Sie auch, wenn Sie generell öfter zur Ruhe kommen, sich konzentrieren, achtsamer werden, bewusster wahrnehmen, mehr Selbstvertrauen verspüren und anderes mehr.

Die Zuordnung geht übrigens oft "auf meine Kappe". Manches wird zwar in der Literatur erwähnt oder habe ich aus Kursen mitgenommen. Doch etliches entstammt auch meinen eigenen Versuchen. Da wir Menschen verschieden sind und ggf. anders auf einzelne Übungen reagieren, kann ich Ihnen nur raten, hier Ihre eigenen Erfahrungen zu machen.

Finden Sie Ihre Lieblingsmethoden. Ich wünsche Ihnen ein gutes Gelingen.

Wofür können Sie welche Übung nutzen?

	Achtsamkeit	Konzentration	Gedankenstop	Entspannung	Selbstwahrn.	Selbstliebe	Fremdliebe
Atemübung, Ausatmen betonen		(x)	(x)	x			
Atem zählen, bei aufkomm. Gedanken von vorn beginnen		x	x	(x)			
Visuelle Reize (äußerlich), z.B. Kerze/Teelicht o. kleiner Stein		(x)	x	x			
Innere Konzentrationspunkte wie drittes Auge oder Herz		x	(x)				
Visualisierungen (innerlich), z.B. sanfte Wellenbewegungen			(x)	x			
Einfache Mantras wie OM, Liebe, Aus - Ein (Klang oder innerlich)		x	x	x			
Natürl. Klänge wie Klangschalen, teils Musik, Vogelgezwitscher			x	x			(x)
Regelm. Klänge wie Wanduhr (Ticken), Wassertropfen (Fallen)	(x)	x	x				
Mantra-Musik, Mantra-Gesang			x	x		x	x

	Achtsamkeit	Konzentration	Gedankenstop	Entspannung	Selbstwahrn.	Selbstliebe	Fremdliebe
Körper: Gefühl von Schwere			(x)	x	(x)		
Körper: Aufmerksamkeit auf einzelne Teile oder ganzen Körper	x	(x)		(x)	x		
Aufmerksamkeit Gefühle	x				x		
Aufmerksamkeit Gedanken	x				x		
Bewusstes Wahrnehmen, z.B. Vögel, Natur, (fremde) Orte	x	(x)	(x)	(x)			
Bewusstes, achtsames Handeln, z.B. Teezeremonie	x	(x)	(x)		x		
"Lächel-Praxis"						x	x
Liebevolle Gedanken für sich						x	
Metta-Meditation für sich						x	
Metta-Meditation für andere							x
Gemeinsames Singen, Verbundenheit						x	x
Weisheitsgeschichten					x	x	x

	Achtsamkeit	Konzentration	Gedankenstop	Entspannung	Selbstwahrn.	Selbstliebe	Fremdliebe
Rosenkranz, Perlenkette oder Ähnliches bewegen	(x)	(x)	x	(x)			
meditatives Schreiben	(x)	x	(x)	x	x	(x)	(x)
Mal-Meditation	x	(x)	(x)	x	x	(x)	(x)
Geh-Meditation	(x)	(x)	(x)	(x)	x		

Zur Erläuterung:

x = Ein Kreuz bedeutet, dass Sie die Übung in der Regel gut für den genannten Zweck nutzen können.

(x) = Ein eingeklammertes Kreuz bedeutet, dass Sie die Übung teilweise auch für diesen Zweck nutzen können.

Bitte beachten Sie: Menschen sind verschieden. Mit manchen Übungen werden Sie gut klarkommen, mit anderen weniger. Mit manchen können Sie das erhoffte Ziel erreichen. (Zum Beispiel entspannen.) Mit anderen wird Ihnen das vielleicht nicht so gut gelingen.

Viele Menschen können zum Beispiel sehr gut bei Autogenem Training oder einer Mantra-Meditation mit gesprochenen/gedachten Worten abschalten und entspannen. Ich als Hochsensible werde bei allen Worten, mit denen ich meinen Geist füttere – und sei es ein gedachtes "einatmen – ausatmen" – erst so richtig hellwach. :-) Eine Kerzenflamme oder ein kleiner Stein, die ich mit halbgeöffneten Augen halbbewusst betrachte, sind da für mich viel entspannender.

Probieren Sie aus, was bei Ihnen (wie) funktioniert.

Wie wenden Sie die einzelnen Übungen an?

Atemübung, Ausatmen betonen: Atmen Sie aus, atmen Sie ein. Sagen Sie innerlich bei jedem Ausatmen "aus" und bei jedem Einatmen "ein". Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Ausatmen, schwächen Sie sie beim Einatmen. So können Sie leichter "loslassen".

Atem zählen, bei aufkommenden Gedanken von vorn beginnen: Atmen Sie ein, atmen Sie aus. Zählen Sie beim Ausatmen langsam "eins". Dehnen Sie das Zählen so lange aus, wie Sie ausatmen. Atmen Sie dann wieder ein, atmen Sie wieder aus. Zählen Sie beim Ausatmen langsam "zwei". Unterbrechen Gedanken Sie? Dann schieben Sie diese sanft beiseite und fangen Sie wieder von vorn an. Achtung: Das ist eine Übung, kein Wettbewerb. Sie müssen keine Rekorde aufstellen oder brechen.

Visuelle Reize (äußerlich), zum Beispiel Kerze/Teelicht oder kleiner Stein: Sehen Sie mit halbgeschlossenen Augen auf eine Kerze, ein Teelicht oder einen kleinen Stein. Achtung: Sehen Sie bitte nie direkt in eine Flamme oder Lichtquelle, sondern immer knapp darunter oder darüber. Sonst schaden Sie Ihren Augen. Versuchen Sie, einerseits konzentriert bei der Sache zu sein, andererseits alles bewusste Wollen und Denken abzuschalten. Stellen Sie sich vor, Sie schlafen schon halb. :-)

Innere Konzentrationspunkte wie drittes Auge oder Herz: Stellen Sie sich ein weiteres Auge zwischen Ihren Augenbrauen vor. Konzentrieren Sie sich darauf. Das sogenannte "dritte Auge" soll als Fixpunkt vor allem für Verstandesmenschen gut geeignet sein. "Gefühlsmenschen" können auch das Herz ansteuern.

Tipp: Auch die untere Wirbelsäule ist ein guter Konzentrationspunkt. Sie hilft Ihnen, sich "zu erden" und in stärkeren Kontakt mit sich selbst zu kommen. Das ist gerade für Kopfmenschen oder verstandesorientierte Hochsensible wichtig.

Visualisierungen (innerlich), zum Beispiel sanfte Wellenbewegungen: Erschaffen Sie vor Ihrem geistigen Auge Bilder oder stellen Sie sich Bilder, Fotos, Szenen gedanklich vor. Ein ruhiger See mit sanften Wellen kann auch Sie entspannen und zur Ruhe bringen.

Tipp: Manche Menschen müssen schon entspannt sein, bevor sie mentale Bilder erschaffen können. Ist das bei Ihnen auch so? Dann wenden Sie vorher noch eine andere Übung zur Entspannung an.

Einfache Mantras wie OM, Liebe, Aus - Ein (Klang oder innerlich): Wiederholen Sie laut oder in Gedanken bestimmte Worte oder Silben. Oft wird diese Übung in der einen oder anderen Form mit dem Atem kombiniert. Also zum Beispiel "aus – ein" oder "Frie – den" beim Ausatmen und Einatmen. Ändern Sie die Worte oder Silben während der Übung nicht.

Tipp: Nicht alles ist streng genommen ein Mantra. Mantra bedeutet eigentlich "Worte oder Silben mit besonderen Klangeigenschaften und Schwingungen". (Die zu einem bestimmten Zweck "entwickelt" werden.) Aber man kann Worte und Silben *wie ein Mantra* einsetzen, sie vor sich hinmurmeln, sich von ihnen beruhigen lassen und so weiter. OM ist eine Ursilbe und Urschwingung, sie lässt sich nicht übersetzen und wird einem kosmischen göttlichen Prinzip zugeordnet.

Natürliche Klänge wie Klangschaalen, teils Musik, Vogelgezwitscher usw.: Manche Klänge haben von sich aus eine beruhigende Wirkung auf viele Menschen. Das können Klangschaalen oder Vogelstimmen sein oder vielleicht eine CD/MP3 mit beruhigender Musik.

Regelmäßige Klänge wie Wanduhr (Ticken) oder Wassertropfen (Fallen): Konzentrieren Sie sich auf Dinge, die ein regelmäßiges Geräusch von sich geben. Das kann eine Uhr sein, ein Metronom (Taktzähler beim Musikunterricht), ein beharrlich rieselnder Regen oder das "Plop, plop" des nicht ganz zugekehrten Wasserhahns. Auch diese Übung kann man wieder mit dem Atem kombinieren. Also zum Beispiel zwei oder mehr Ticks für das Einatmen, zwei oder mehr Ticks für das Ausatmen.

Achtung: (Geräuschsensitive) Hochsensible wie mich bringt auch dieses geistige Mitzählen beziehungsweise die permanente "Geräuschkulisse" wieder eher "aus der Fassung" oder gar "in Wut". (Kommt auf die Grundstimmung an. Wenn die nicht sonderlich gut ist, kann so eine Übung eine ungute Verstärkung sein.) Doch viele andere Menschen machen damit sehr gute Erfahrungen.

Mantra-Musik, Mantra-Gesang: Ich hatte das Mantra schon weiter oben erwähnt. Musiker sammeln Mantras und komponieren daraus Lieder, mit denen sie oft etwas "erreichen" oder den Menschen mitgeben möchten. (Mehr Friede, Gesundheit, Harmonie und so weiter.)

Körper - Gefühl von Schwere: Diese Übung geht besonders gut, wenn Sie sich irgendwo einkuscheln oder "versacken", zum Beispiel in einem Sessel oder Sofa. Geben Sie alle Spannkraft ab, die Sie aufrecht hält, lassen Sie los. Machen Sie dafür Ihren Körper schwer, richten Sie alle Aufmerksamkeit nach innen, lassen Sie sich fallen.

Körper - Aufmerksamkeit auf einzelne Teile oder ganzen Körper: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einzelne Körperteile, wandern Sie mit ihr systematisch durch den ganzen Körper (von oben nach unten – soll beruhigen, oder von unten nach oben – soll anregen) oder lauschen Sie auf spontane "Botschaften", die Ihr Körper Ihnen sendet.

Aufmerksamkeit – Gefühle: Nehmen Sie Ihre Gefühle achtsam wahr. Was genau fühlen Sie? Wie äußert sich das, wie fühlt es sich an? Wo im Körper "sitzt" das Gefühl, welche Körperteile reagieren wie? Können Sie dem Gefühl einen Namen geben? Achtung: Bewerten oder zensieren Sie Ihre Gefühle bitte nicht. Hier geht es darum, sich zu erkennen und ggf. Automatismen vorzubeugen, nicht, sich irgendwie zu "programmieren".

Tipp: Kombinieren Sie diese Übung mit einer Atem- oder leichten Entspannungsübung. So fällt es Ihnen leichter, in sich hineinzuhören und sich wahrzunehmen.

Aufmerksamkeit – Gedanken: Nehmen Sie Ihre Gedanken achtsam wahr. Was oder woran haben Sie gerade gedacht? Warum haben Sie so gedacht, was war der Auslöser? Ergänzend: Rufen diese Gedanken bestimmte Gefühle hervor? Oder sind umgekehrt bestimmte Gefühle der Auslöser der Gedanken? Achtung: Bewerten oder zensieren Sie auch Ihre Gedanken bitte nicht. Auch hier geht es darum, sich zu erkennen und Automatismen vorzubeugen, nicht, sich zu "programmieren". Lassen Sie die Gedanken anschließend sanft weiterziehen.

Tipp: Kombinieren Sie auch diese Übung wieder mit einer Atem- oder leichten Entspannungsübung. So fällt es Ihnen wieder leichter, in sich hineinzuhören und sich wahrzunehmen.

Bewusstes Wahrnehmen, zum Beispiel Vögel, Natur, (fremde) Orte: Dies ist einerseits wieder eine Entspannungsübung: Tauchen Sie mit allen Sinnen in Dinge ein, die eine beruhigende, entspannende Wirkung auf Sie haben. Andererseits ist es eine Achtsamkeitsübung: Lernen Sie, die Welt und die Menschen so wahrzunehmen, wie sie ist/sind. Weder so, wie Sie sie gern hätten, noch so, wie Sie sie fürchten.

Bewusstes, achtsames Handeln, zum Beispiel Teezeremonie: Im Grunde kann man alles zu einer achtsamen Handlung werden lassen, nicht nur die dafür berühmte (japanische) Teezeremonie. Achten Sie auf alles, was Sie sagen, denken oder tun. So werden Sie rückwirkend die Geschehnisse der Vergangenheit besser erkennen können, achtsamer in der Gegenwart sein und sich vielleicht besser in der Zukunft verhalten.

"Lächel-Praxis": Schenken Sie sich und der Welt ein Lächeln. Es kostet Sie nicht viel, doch es kann viel für Sie und für andere/die Welt tun.

Liebevolle Gedanken für sich: Die buddhistische Nonne und Meditationslehrerin Ayya Khema sprach sich dafür aus, jede Meditation mit viel Liebe und liebevollen Gedanken für sich selbst zu beginnen. Wir schleppen schon genug "Ballast", Zweifel, Ängste mit uns herum. Wenn wir meditieren, an uns selbst arbeiten und deshalb offen und verletzlich sind, kann eine "positive Grundstimmung" helfen.

Metta-Meditation für sich: Metta bedeutet Freundlichkeit, Warmherzigkeit, Sympathie. Bei dieser Übungsform bringen Sie die Freundlichkeit sich selbst entgegen. Viele Menschen sehen sich als Mangelwesen, was zu Egozentrik, Sucht nach Anerkennung und Aufmerksamkeit, unguten Verhaltensweisen oder gar psychischen Störungen führen kann. Die Liebe zum anderen ist nur dann heilsam, wenn man sich auch selbst lieben kann. Bringen Sie sich dazu wieder in eine positive Grundstimmung. (Atem-, Entspannungs- oder Visualisierungsübungen können helfen.) Sehen Sie sich ggf. auch in einem Spiegel, auf einem Foto oder über innere Bilder an. (Das kann Ihr jetziges oder auch ein früheres Ich sein.) Und wünschen Sie sich dann etwa Folgendes:

- Möge ich glücklich sein.
- Möge ich wohlauf/gesund sein.
- Möge ich in Frieden leben, sicher und geborgen sein. (Oder: Mich beschützt fühlen.)
- Möge ich Frieden finden, unbeschwert leben und frei von Leid sein.
- (Möge ich von Frieden und Liebe erfüllt sein.)
- (Möge ich mich annehmen, so, wie ich bin.)

Sie können die Ich- oder die Du-Anrede gebrauchen. Sie können mit den Formulierungen spielen und ggf. auch die Reihenfolge vertauschen. Wichtig ist nur das Ergebnis.

Metta-Meditation für andere: Noch schwerer fällt es uns oft, Freundlichkeit und Warmherzigkeit anderen Menschen entgegenzubringen. Menschen, die nicht zu Freunden und Familie gehören, die wir nicht mögen, die uns vielleicht sogar Schaden zugefügt haben. Tasten Sie sich dann voran, indem Sie zunächst die Sympathie für Menschen üben, die Sie mögen. Dann die für den unbekannten Nachbarn von gegenüber. Dann vielleicht sogar für diejenigen, die Sie haben leiden lassen. Achtung: Gehen Sie nur so weit, wie Sie können. Zwingen Sie sich zu nichts. Bringen Sie sich wieder in eine positive Grundstimmung. (Ggf. mit Atem-, Entspannungs- oder Visualisierungsübungen.) Und wünschen Sie dann Freunden, Mitmenschen, Tieren und der Welt etwa Folgendes:

- Mögest Du/mögen alle Wesen glücklich sein.
- Mögest Du/mögen alle Wesen wohlauf/gesund sein.
- Mögest Du/mögen alle Wesen in Frieden leben, sicher und geborgen sein.
- Mögest Du/mögen alle Wesen Frieden finden, unbeschwert leben und frei von Leid sein.

Sie können die Du- oder die Sie-Anrede gebrauchen. Sie können wieder mit den Formulierungen spielen und die Reihenfolge vertauschen.

Gemeinsames Singen, Verbundenheit: Singen Sie zum Beispiel gemeinsam als große Gruppe. Singen Sie in kleinen, unterschiedlichen Gruppen, die sich zu einem Ganzen zusammenfügen. Oder stellen Sie sich in einem Kreis auf und "geben/schenken" Sie Ihrem Nachbarn jeweils einen Ton oder ein Fragment.

Weisheitsgeschichten: Geschichten, die innehalten lassen, nachdenklich machen, Impulse geben.

Rosenkranz, Perlenkette oder Ähnliches bewegen: Zählen Sie die Kugeln einer Perlenkette oder eines Rosenkranzes ab, führen Sie sie Stück und Stück zwischen Daumen und Zeigefinger weiter. Andere regelmäßige Bewegungen oder Routinetätigkeiten mit denselben Abläufen gehen auch.

Meditatives Schreiben: Schreiben Sie zum Beispiel entweder konzentriert oder halb versunken bestimmte Textstellen ab oder schreiben/"zeichnen" Sie einzelne Buchstaben nach. (Als Konzentrations- oder Entspannungsübung.) Oder bringen Sie sich in eine entspannte Grundstimmung und schreiben Sie dann möglichst automatisch/unzensiert/"frei von der Leber weg" zu bestimmten Themen oder Dingen, die Sie auf dem Herzen haben/die Ihnen von der Seele wollen. (Zur Selbstwahrnehmung.) Greifen Sie für die Metta-Meditation von oben zum Stift. (Für die Selbst- oder Fremdliebe.)

Mal-Meditation: Was für die einen der Stift, ist für die anderen der Pinsel. Sie können sich mit Malen entspannen und das Gedankenkarussell stoppen. Sie können Dinge abzeichnen und dadurch Ihre Wahrnehmung von ihnen schärfen, achtsamer werden. Sie können Bilder aus sich herausfließen lassen und dadurch mehr Einblick in Ihr Innenleben gewinnen. Und wenn Sie freundliche Bilder für sich oder andere zeichnen, können Sie diesen Menschen auch "Metta" entgegenbringen.

Geh-Meditation: Und noch eine Übung für die Kinästheten, die Menschen, die sich stark durch und mit dem Körper ausdrücken/wahrnehmen: Setzen Sie achtsam und bewusst einen Schritt vor den nächsten. Mal langsamer, mal schneller. Richten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit auf die Füße und die Bewegung. Bleiben Sie wach und aufmerksam in Ihrer Mitte.