

Welche Meditation passt zu mir?

Meditation heißt mehr als Lotossitz und „Ich halte die Augen geschlossen“. Autor Magnus Fridh erklärt, wie die wichtigsten Techniken funktionieren und wie man leicht in sie hineinflinden kann. Viel Freude beim Experimentieren!

n

Nach außen hin sieht's so aus, als würde nicht viel passieren. Man sitzt oder liegt. Meist sind die Augen geschlossen, manchmal auch offen. Es gibt Meditierende, die wandern im Zeitlupentempo umher. Andere murmeln ein Mantra vor sich hin, singen, chanten. Aber das war's dann meist auch schon wieder. Die Magie passiert im Inneren – und diese kann sich dann am besten entfalten, man wenn eine Meditationsart gefunden hat, die gut zu einem passt. Denn prinzipiell gibt es hunderte Arten, zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen.

Um die Vielfalt ein bisschen zu ordnen, haben Forscher den Oberbegriff Meditation in sieben Gruppen eingeteilt. Wir stellen sie dir auf den kommenden Seiten vor.

Darunter finden sich „passive“, sprich nahezu bewegungslose Praktiken, die beispielsweise darauf abzielen, ein Gefühl zu verstärken oder die Aufmerksamkeit auf exakt eine Sache zu richten. Andere Techniken wiederum sind „aktiv“ – hier kommen Yoga-Stellungen oder Affirmationen zum Einsatz.

Magnus Fridh, Autor des Buchs „Stille finden in einer hektischen Welt“ und Schwedens führender Experte für Achtsamkeit und Meditation, zeigt, wie man die jeweiligen Techniken für sich ausprobieren kann. Er versichert: „Jeder kann meditieren. Aber es heißt nicht ohne Grund *Meditationspraxis*. Man muss üben, so, wie man auch Klavierspielen üben muss. Studien zeigen: Je mehr Meditationsstunden man auf seinem Erfahrungskonto verbuchen kann, desto mehr profitiert man von Meditation.“ Und nein, dabei sei noch kein Meister vom Himmel gefallen. „Am Ende eines Monats“, lacht Fridh, „wird sich aber niemand mehr erinnern können: Bei welcher Meditation war ich nicht richtig bei der Sache? Hauptsache, man gibt nicht auf.“

Als ebenso wichtig erachtet der Meditationsexperte, im Alltag immer mehr Zeitfenster für das kurze Innenhalten zu erkennen. „In Klöstern gibt es den Gong oder eine Glocke, die mehrmals täglich zu Achtsamkeit mahnt“, sagt Fridh. „Im normalen Leben kann dieser Gong zum Beispiel eine rote Ampel sein. Manchmal lasse ich einfach eine Ampelschaltung unverrichteter Dinge verstreichen. Ich bleibe auf dem Gehsteig stehen, lasse meine Arme entspannt seitlich hängen, atme ruhig ein und aus, nehme mein Körpergewicht wahr. Ich spreize die Zehen, drücke sie in den Boden, meine Füße sind dann wie Wurzeln im Asphalt. Ich bemerke Sonnenstrahlen, kleine Details. Das ist eine wunderbare Übung, um sich von der allgemeinen Hast abzugrenzen.“

Auch für die sieben wichtigsten Meditationstechniken hat Fridh Ideen zur einfachen Umsetzung:



1

MEDITATION IN BEWEGUNG

Darum geht's: Das geistige Innehalten wird mit einfachen Bewegungsabläufen oder Yoga-Stellungen verbunden. Auch möglich: Gehmeditationen, bei denen man bewusst jeden Schritt setzt und sich auf den Untergrund oder einen Punkt vor sich konzentriert.

MAGNUS FRIDHS TIPP FÜR ANFÄNGER:

Ein Beispiel für „Meditation in Bewegung“, das jeder ausführen kann, auch ohne gelenkig oder gedehnt zu sein, kommt aus dem Yoga, und es geht folgendermaßen: Beim Einatmen hebt man die Arme langsam seitlich hoch. Und zwar so, dass am Ende des Atemzugs die Hände über dem Kopf zusammenkommen. Für die Dauer der Ausatmung werden die Arme langsam gesenkt, bis sie wieder seitlich am Körper liegen. Wer das Ganze zehnmal wiederholt, wird sich bedeutend ruhiger fühlen.

2

KÖRPERZENTRIERTE MEDITATION

Darum geht's: Du bündelst deine gesamte Aufmerksamkeit, um eine einzige Körperfunktion (z. B. den Atem) zu beobachten. Oder man steuert geistig gewisse Bereiche im Körper an und versucht, in diese hineinzuspüren (Bodyscan).

MAGNUS FRIDHS TIPP FÜR ANFÄNGER:

Ich rate dazu, den Bodyscan im Sitzen zu machen. Liegend kann es passieren, dass man schnell einschläft. (Was prinzipiell nicht schlimm wäre, Entspannung ist ein schöner Nebeneffekt von Meditation. Aber eigentlich zielt Meditation ja darauf ab, den Fokus zu schärfen.) Beim Bodyscan würde ich also damit beginnen, zuerst in den Bauchraum hineinzuspüren. Fünf, sechs Atemzüge lang. Wie fühlt er sich an? Spüre ich ein Kitzeln, ein Kribbeln, ein Grummeln, ein Gluckern? Juckt oder drückt etwas? Man bewegt sich nicht, greift nicht ein, man spürt nur. Dann wandert man mit der Aufmerksamkeit zu den Schultern. Wieder fünf, sechs Atemzüge lang. Dann zu dem Bereich zwischen den Augenbrauen ... Und alles wieder von vorne.