

**Stressabbau** Entspannt sein, wenn es hektisch wird – geht das überhaupt? Ja, durch die Kunst der Achtsamkeit und der Versenkung. Meditation macht uns konzentrierter, gelassener – und sogar gesünder

# Meditation

## – die Stille entdecken



Dreimal Versenkung: Rhythmischer Tanz der Derwische (o.), stille Kerzenandacht, (Mitte) oder Zen-Meditation im Tempel (u.)



**D**a sind diese Gedanken, die ein Eigenleben zu führen scheinen. Ungebeten schieben sie sich immer wieder zwischen mich und meine Glückseligkeit: Nachher noch den Kuchen für Beas Geburtstag backen. Habe völlig vergessen, Gerd anzurufen. Was für eine Zeitverschwendung hier.

Ich sitze wie jeden Mittwoch im halben Lotussitz auf einer zusammengefalteten braunen Decke in einem Yoga-Studio in München, die Augen fest geschlossen. Acht sportlich lässig gekleidete Frauen und Männer tun das Gleiche.

Zuerst habe ich mich auf die Kerze in der Mitte des Raumes konzentriert, dann die Geräusche von außen durch mich hindurchfließen lassen. Und nun richte ich die Aufmerksamkeit auf meinen Atem: Beim Einatmen lasse ich in Gedanken die Luft links entlang der Wirbelsäule vom Steißbein bis zum Scheitel strömen. Beim Ausatmen soll sie langsam auf der rechten Seite zurück in den Boden fließen. „Alles bleibt in Bewegung. Nirgendwo verweilen, weder mit dem Atem, noch mit den Gedanken“, lautete die Anweisung unserer Yogalehrerin Eva Oberndörfer.

Doch jetzt wird mein Körper unruhig: Die Haltung ist unbequem und mein linker Fuß beginnt einzuschlafen. Soll ich mich anders hinsetzen? Auch wenn es schwer fällt: Ich kümmer mich nicht weiter darum, konzentriere mich nur aufs Atmen. Und dann – wo eben noch meine Gedanken kreisten, mein Körper lästig wurde, macht sich für einen kurzen Moment absolute Leere breit. Zum ersten Mal in meinem Leben weiß ich, dass es möglich ist, nicht zu denken. Es gibt viele Versuche, diesen Zustand zu beschreiben. Um wirklich zu wissen, wie es ist, muss man ihn jedoch selber erleben.

Bis zu diesem Moment gab es viele Monate, in denen ich Yoga übte. Zunächst konzentrierte ich mich in vorgegebenen Körperhaltungen, den so genannten Asanas, auf bestimmte Bewegungen. „Das sammelt den Geist und die Gedanken kommen zur Ruhe. Schon die Yoga-Haltung selbst ist eine Art Meditation, die durch Atemtechniken und das abschließende Sitzen vertieft wird“, erklärt dazu Diplom-Psychologe Dr. Marcus Stück, der an der Universität Leipzig seit mehr als zehn Jahren auf diesem Gebiet forscht. ➤



**Schneidersitz: Ruhe finden  
geht fast überall**

Ein Mega-Erfolg in den USA seit 6 Jahren!

# Body-Shaping

...mit der VegaSlim-CLA-Kur

... der neue Weg zur dauerhaften Wunschfigur!

CLA wurde zufällig bei der Forschung nach einem Anti-Krebs-Mittel entdeckt. Mitbeweise sind die positiven Effekte auf den Körperfettgehalt belegt.

CLA blockiert die Neuauflagerung von Fett im Körper und leitet die Energie weiter ins Muskelgewebe. So wird beim Abnehmen gezielt nur Fett abgebaut und gleichzeitig das Gewebe gestrafft.

• ohne den gefürchteten Jojo-Effekt.

### Was ist CLA?

CLA (Conjugated Linoleic Acid = konjugierte Linolsäure) ist eine rein pflanzliche Fettsäure-Fraktion, die aus Fettsäure-Öl gewonnen wird.

Dieses "Body-Shaping" funktioniert ideal im Rahmen der speziell entwickelten VegaSlim-CLA-Kur.

VegaSlim Produkte erhalten Sie in Ihrer Apotheke

Die Broschüre zur VegaSlim-CLA-Kur erhalten Sie im Buchhandel (ISBN 3-038-09058-4) oder bei teilnehmenden Apotheken.



# Leben & Genießen

Was aber ist eigentlich Meditation? „Das mit einfachen Worten zu erklären ist relativ schwierig“, erläutert Dr. Ulrich Ott vom Institut für Psychobiologie und Verhaltensmedizin an der Universität Gießen. „Der Begriff steht für einen Zustand genauso wie für eine Vielzahl von Methoden“, so der Wissenschaftler weiter. Für die Diplom-Psychologin Susanne Kersig aus Freiburg geht es beim Meditieren nicht darum „sich in einen besonderen Zustand zu versetzen, sondern die Wirklichkeit so wahrzunehmen wie sie tatsächlich ist.“

## » Für Einsteiger

### So finden Sie einen guten Lehrer und die richtige Methode

- Probieren Sie verschiedene Methoden und Lehrer aus. So erfahren Sie, was zu Ihnen passt.
- Lassen Sie sich nicht von ideologisch gefärbten Organisationen vereinnahmen. Machen Sie am besten gemeinsame Sache mit Freunden, um besser zu erkennen, wenn Sie gezielt beeinflusst werden sollen.
- Körperorientierte Methoden wie die fließenden Bewegungen aus Yoga, Qigong oder Tai Chi erleichtern den Einstieg. Langes Sitzen quält oft den Körper.
- Nicht übertreiben. Ein Zuviel an Meditation kann zu Zusammenbrüchen führen.
- Wer sich durchs Meditieren isoliert, geht den falschen Weg.
- Achtung: Wer starke Ängste hat oder unter Psychosen leidet oder litt, sollte nicht meditieren (Ausnahme: Achtsamkeitsmeditation in Kursen).
- Nützliche Infos: unter [www.uni-giessen.de/SMMR/](http://www.uni-giessen.de/SMMR/); [www.mbsr-netz.de](http://www.mbsr-netz.de); eine Achtsamkeits-CD für 15 Euro erhalten Sie unter [www.achtsamkeit.info](http://www.achtsamkeit.info)

Überall auf der Welt praktizieren Menschen diese unterschiedlichen Körper- und Atemtechniken – hinter Klostermauern, in Turnhallen und im heimischen Wohnzimmer genauso wie in Krankenhäusern. Dabei gibt es zwei Richtungen. Einmal die stillen Formen der Vertiefung. Dazu gehören beispielsweise der im Buddhismus wurzelnde Zen, die christliche Kontemplation, die jüdische Meditation der Kabbala und die aus der Yoga-Tradition stammende Transzendente Meditation. Zum zweiten gibt es meditative Verfahren, die Bewegungen beinhalten. Das sind zum Beispiel die aus dem alten China kommenden Lehren des Qigong, des Tai Chi und das

jahrtausendealte indische Übungssystem des Yoga, etwa mit seinen Asanas, den Sitz- und Körperhaltungen. Und auch der rhythmische Meditationstanz der Derwische im Sufismus vereint innere Ruhe mit äußerer Bewegung.

# Ihr Treppenlift...

...von Deutschlands größtem Hersteller

- meist praktisch auf alle Treppen
- flexible Montage & Serviceleistungen
- individuell verstellbar, schneller Aufbau
- günstige Finanzierungspläne
- Spezialist auch für Rollstühle, Schräglifts
- Qualität, Komfort, Sicherheit TÜV-geprüft



- Aluminium
- Kunststoff
- Stahl
- Holz
- Kunststoff
- Stahl
- Holz
- Kunststoff
- Stahl
- Holz

Kostenloser Beratungs-Service  
0800 - 4478 5438



Meller Straße 6 33615 Bielefeld  
www.hird.de E-Mail: info@hird.de  
Tradition und Fortschritt seit 1857



**Geh-Meditation:  
Dem Boden unter den  
Füßen nachspüren**

Gegen Angststörungen, Stress und Schmerzen wird in den USA zudem ein klinisches Meditations-Programm von Prof. Jon Kabat-Zinn an mehr als 240 Kliniken angewandt. Bei uns ist dieses achtwöchige Training, dessen Mittelpunkt das Üben von Achtsamkeit ist, noch eher die Ausnahme. Therapeutinnen wie die Dipl.-Psych. Susanne Kersig bieten es in Kursen an (Achtsamkeitslehrer finden Sie bundesweit unter [www.mbsr-netz.de](http://www.mbsr-netz.de)).

### Die Gehirnströme fließen in längeren Wellen

„In unserem Alltag sind wir oft in Gedanken verloren, an das, was war und an das, was kommen wird. Damit verpassen wir häufig unser Leben, weil wir mit dem Bewusstsein nicht beim Augenblick sind“, sagt Kersig. Während einer Achtsamkeitsmeditation, etwa dem täglichen stillen Sitzen, konzentrieren wir uns jedoch auf die Atmung, die Empfindungen im ganzen Körper und auch auf unsere Gefühle, ohne diese gleich zu bewerten. „Diese tiefe Entspannungssituation hat große Heilwirkung: Muskeln lockern sich, der Blutdruck normalisiert sich, Herzfrequenz und Atem werden ruhiger. Wer das übt, wird insgesamt ausgeglichener und bewahrt auch in Stress-Situ-

ationen die Ruhe“, erklärt die Therapeutin.

„In den westlichen Industrieländern will der Großteil der Übenden mit Hilfe der Meditation Körper und Geist lockern und entspannen. Traditionell stehen jedoch die bewusstseinsverändernden Wirkungen im Vordergrund“, weiß Experte Ott. In seinen wissenschaftlichen Arbeiten zeigte der Psychologe, dass das Gehirn während der Meditation sehr schnell „auf Sparflamme“ geht. Die Gehirnströme schwingen nämlich je nach Tätigkeit des Gehirns in unterschiedlicher Frequenz. Wer beispielsweise angestrengt nachdenkt, produziert Beta-Wellen im Bereich von 20 Hertz, wer sich entspannt, kommt in den Alpha-Bereich (10 Hz) und während des Einschlafens sinkt die Aktivität auf vier bis sieben Hertz, Theta-Wellen-Bereich genannt. Solche Theta-Wellen treten auch bei erfahrenen Meditierenden auf. Sie dösen aber nicht ein, sondern bleiben trotz tiefer körperlicher Entspannung geistig gegenwärtig. Beobachten kann man das Ganze mit Hilfe eines Elektroenzephalogramms (EEG).

Meditierende Testpersonen sprachen auch über ihre Erfahrungen: Sie erlebten körperliche Leichtigkeit und gelöste Spannungen. Sorgen und Ängste verschwanden, und sie ➤



## Wieder die ganze Welt umarmen?

Falsche Ernährung, Stress und Bewegungsmangel können Ihren Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht bringen. Die Folgen: Ihr Körper überläuft – Sie fühlen sich schlapp, unausgeglichen und weniger leistungsfähig.

Basica gleicht mit seinen basischen Vitalstoffen Ihren Säure-Basen-Haushalt aus – für mehr Vitalität und Wohlbefinden.



[www.basica.de](http://www.basica.de)

# Basica

IHR TÄGLICHER AUSGLEICH.

# Leben & Genießen

empfanden grenzenlose Freude und Liebe. Das Denken kam vollständig zur Ruhe. Vom Verlust des Zeitgefühls und der Auflösung des Ichs war ebenfalls die Rede. Allerdings war das eine Untersuchung an sehr meditationserfahrenen Personen.

Weiter wurde in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, dass neben dieser emotionalen und geistigen Beruhigung bestimmte Meditationstechniken vor allem Stress, Nervosität, Anspannung, hohen Blutdruck und Angstzustände verringern.

Für unseren Zustand im Alltag findet der 78-jährige Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger einen schönen Vergleich: „Das Ich ist wie ein Klavierspieler, der immer nur innerhalb einer Oktave herumhämmernd und nicht merkt, dass sein Klavier noch weitere sieben Oktaven hat.“ In der Meditation – egal ob Zen, Yoga, Sufismus oder im Gebet der Kontemplation – kommt es zu „einer Zurücknahme 66 des Tagesbewusstseins, damit etwas

sichtbar werden kann, was immer da ist, aber durch das Denken überdeckt ist“, sagt der Pater. Wer also seine Tastatur erweitern und mehr Ruhe erfahren möchte, sollte sich unbedingt einen Lehrer oder eine Lehrerin seines Vertrauens suchen (s. a. Kasten S. 64).

Vielleicht aber möchten Sie gleich ein wenig davon spüren, was Meditation bei Ihnen bewirken kann. Die folgenden Achtsamkeitsübungen führen Sie auf den richtigen Weg. Sie sind einfach, aber nicht leicht, weil wir uns ständig in Gedanken verlieren. Aber probieren geht über studieren.

## Achtsamkeitsübungen: der Einstieg zum Meditieren

### 1. Atemzüge zählen

Sie sitzen mit gekreuzten Beinen auf einem Kissen oder ganz normal auf einem Stuhl. Der Rücken ist gerade, das Kinn leicht zurückgenommen, die Augen geschlossen. Die rechte Hand liegt in der linken unterhalb des Bauchna-



bels, Handflächen nach oben. Die Daumen berühren sich. Nun zählen Sie die Atemzüge. Mit jedem Einatmen und jedem Ausatmen zählen Sie um eins weiter bis zehn. Dann beginnen Sie von vorne. Haben Sie zu weit gezählt, die aktuelle Zahl vergessen oder sind Sie mit den Gedanken abgeschweift, beginnen Sie erneut bei Eins. Etwa 15 Minuten lang.

Foto: Getty Images

**STEIGERWALD PROPHYTO**  
Gesundheit durch pflanzliche Arzneimittel  
ausgezeichnet wirksam  
gut verträglich  
Apothekenexklusiv

**Magenschmerz**      **Völlegefühl**      **Übelkeit**

# Wird der Magen Dir zur Last

# Iberogast®

PFLANZLICH    SCHNELL WIRKSAM

Weitere Informationen bietet der bei Steigerwald erhältliche Iberogast-Ratgeber oder die Internetseite [www.iberogast.info](http://www.iberogast.info)  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
Iberogast® enthält bei Magen-Darm-Störungen: Erbitrit E 969, Isomaltulose, STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Laubach, Stand: 7/03.

Der Baum: In entspannter Atmosphäre üben Kursteilnehmer diese Yoga-Stellung



## 2. Geh-Meditation

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört für mindestens zehn Minuten auf- und abgehen können. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit beim Gehen auf die Empfindungen in den Füßen und Beinen und auf die Bewegung des Gehens. Spüren Sie beim Gehen z.B. wie Sie das Gewicht verlagern, wenn Sie den Fuß heben und wieder senken.

Wie belasten Sie den Fuß? Wie fühlt sich der Boden an? Da Sie nicht auf ein Ziel zusteuern und nichts geschieht, was Ihr Interesse wecken könnte, kommen Ihre Gedanken zur Ruhe.

## 3. Kerzen-Meditation

Stellen Sie eine brennende Kerze vor sich auf den Boden. Sie sitzen wie bei Übung Eins und betrachten etwa drei Minuten wie die Kerze flackert. Dann auspusten und die Augen schließen. Stellen Sie sich das Licht der Kerze nun vor Ihrem inneren Auge vor. Anschließend lassen Sie das warme Kerzenlicht durch Ihren Körper wandern.

## 4. Reise durch den Körper

Legen Sie sich entspannt mit dem Rücken auf den Boden oder auf eine gefaltete Decke. Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Spüren Sie für eine Weile, wie die Bauchdecke sich hebt und senkt. Lenken Sie nun den Atem zu den linken Zehen, dann das Bein aufwärts. Vom Becken aus

führen Sie den Atem zu den Zehen des rechten Fußes und wieder zurück. Dann geht er durch den Rumpf, die Lenden, den Bauch, die Brust, entlang der Wirbelsäule bis hin zu den Schultern. Von dort fließt der Atem erst in die Finger beider Hände, dann die Schultern aufwärts zum Hals, ins Gesicht, den Hinterkopf und zum Scheitel. Am obersten Punkt atmen Sie durch eine gedachte Öffnung ein. Stellen Sie sich dabei vor, wie der Atem vom Scheitel bis zur Sohle fließt: Oben strömt er ein und unten wieder aus. Fühlen Sie, wie der Körper mit der Zeit schwereloser wird (ca. 20 Minuten).

## 5. Momentaufnahme

Halten Sie mehrmals täglich für einen Augenblick inne und fragen Sie sich: Wie fühle ich mich gerade? Angespannt, genervt, freudig? Welche Gedanken habe ich gerade? Wie atme ich? Indem Sie die Situation wahrnehmen und sie akzeptieren, so wie sie ist, entsteht für einen Moment Ruhe. ■ 67

## » Ein perfekter Partner für den Geist

ANZEIGE

Sie sind die liebsten Freunde, beschützen und begleiten uns durchs Leben. Egal ob Katze oder Hund, ein vierbeiniger Freund hat immer Zeit, gibt das Gefühl gebraucht zu werden und animiert zu Aktivität und Bewegung. Davon profitieren nicht nur der Körper, sondern auch der Geist. Gerade bei älteren Menschen ist der hohe medizinische Nutzen der Haltung auf psychische und Gehirneleistung längst wissenschaftlich erwiesen.



» **Bewegung und pflanzlicher Sauerstoff fürs Gehirn.** Der regelmäßige Spaziergang in frischer Luft, z.B. das tägliche »Bewegung des Blutes«. Denn mit zunehmendem Alter kommt es zu Veränderungen im Zusammenspiel der 3 Bestandteile. rote Blutkörperchen verhalten, das Blut wird dicker und kann kleine Adern (besonders im Gehirn) nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgen. Nachlassende Konzentration, Kopfschmerzen, Gedächtnisprobleme, aber auch Schwindel und Ohrgeräusche stellen

# Tierisch gut denken

sich ein. Hier kann Kaveri Hilfe leisten. Sein pflanzlich-herblicher Extrakt macht rote Blutkörperchen elastischer. Feinste Adern werden besser durchblutet, die Hirnzellen erhalten mehr frischen Sauerstoff und Nährstoffe. Der Stoffwechsel im Gehirn wird angeregt, Merkfähigkeit und Konzentration werden gesteigert. Symptome wie Schwindel und Ohrgeräusche lassen nach oder treten kaum noch auf. Erfreulicher Zusatzeffekt: ein gutes versorgtes Gehirn. Man fühlt sich jünger und vitaler.

» **Mit klaren Gedanken in den Tag.** Für eine gute Gehirnfunktion bis ins hohe Alter kann man also einiges tun. Ein tierischer Begleiter setzt Denk- und Lernprozesse in Gang, hilft soziale Kontakte zu

knüpfen und bietet neue Sinnesindrücke. Der morgentliche Spaziergang und die regelmäßige Einnahme von Kaveri halten klar im Kopf für die wichtigen Dinge des Alltags Top: Das rezeptfreie Kaveri (auch hoch dosiert mit 120mg Wirkstoff pro Tablette als Tagesdosis) gibt es nur in Apotheken. Unter bestimmten Bedingungen wird Kaveri von den Kassen bezahlt. Bitte wenden Sie sich hierzu an Ihren Arzt oder Apotheker.

- Vergesslichkeit
- Konzentrationsstörungen
- Ohrgeräusche
- Schwindelgefühl

**Kaveri**  
 Klar im Kopf  
 durch pflanzlichen  
 Sauerstoff

Kaveri 50mg/100mg Filmtabletten, Wirkstoff: Theococoylcholin, Ginkgo biloba, Biotin, Selena, Magnesium, Vitamin B12, Vitamin C, Zink und Naturvitamin K2. Lesen Sie die Packungsbeilage. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Hersteller: Thera, 10115 Berlin, www.kaveri.de



» Rezeptfrei nur in Apotheken.