

GESUNDHEIT

„Achtsamkeits-Meditation“ lässt sich leicht lernen

So finden Sie Ihre innere Ruhe wieder

Sind Sie auch oft total gestresst? Dann probieren Sie mal diese Form der Meditation. Mit ihr lässt sich der Alltag leichter bewältigen und Entspannung erhalten – sogar Erkrankungen werden gelindert

Viele Frauen sind Meister darin, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun: Wäsche aufhängen, dem Kind die Nase putzen, Essen vorbereiten, neue Glühbirne in die Lampe schrauben, Einkaufsliste schreiben, das Kind zum Sport bringen. Und alles oft zu-



Zum Entspannen: naturreine ätherische Öle in die Duftlampe geben – z.B. Lavendel, Bergamotte, Sandelholz

sätzlich zu einem anstrengenden Beruf. Kein Wunder, dass viele unter der Belastung krank werden, z.B. Bluthochdruck, Nervosität, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Herzkrankheiten kriegen.

Da sich viele Pflichten nicht einfach abschaffen lassen, muss das Ziel sein: besser damit fertig werden. Das geht ohne großen Aufwand oder Anschaffungen und verblüffend einfach. So funktioniert es: „Ganz regelmäßig eine halbe Stunde täglich nichts anderes tun, als nur auf den Atem achten oder den Körper wahrnehmen – das kann körperliche Beschwerden im Schnitt um 30 % reduzieren“, sagt die Psychologin und „Achtsamkeitslehrerin“

Susanne Kersig (Hamburg).

Die fantastische Wirkung:

64 Studien aus den letzten 20 Jahren an Tausenden Patienten weltweit belegen, dass die tägliche Achtsamkeits-Meditation schon nach acht Wochen erstaunlich wirkt:

Sie • lässt mit Stress besser umgehen, • macht ausgeglichener, ruhiger, • löst Muskelverspannungen, • verbessert den Schlaf • hellt depressive Stimmung auf, • senkt den Blutdruck, • stabilisiert den Herzrhythmus, • verringert die Gefahr für Herzinfarkt/Schlaganfall, • normalisiert die Verdauung (z.B. bei Verstopfung, Durchfall, Blähungen), • vertreibt Kopf- und Nackenschmerzen, • mindert Migräne, • bessert Asthma, • lässt Schuppenflechte schneller abheilen, • wirkt gegen chronische Müdigkeit, • mildert Angstzustände, z.B. bei einer Krebserkrankung, • lindert chronische Schmerzen.

Denn: „Achtsamkeits-Meditation erzieht dazu, stärker auf den Moment zu achten und anders mit Beschwerden umzugehen“, so Psychologe Dr. Stefan Schmidt, Leiter des Forschungsschwerpunkts Meditation, Achtsamkeit und Neurophysiologie am Uniklinikum Freiburg.

Beispiel: Wer ständig Schmerzen hat, nimmt eine Schonhaltung ein; die wiederum führt zu Muskelverspannungen; so fühlt man sich noch schlechter, geht kaum mehr raus, kapselt sich ab, wird depressiv – eine Spirale ohne Ende. Die Meditation weist da den Ausweg: „Man lernt, die Schmerzen für einen Moment zuzulassen und anzunehmen, statt sich ihnen krampfhaft entgegenzustemmen. Und genau dann lassen sie nach“, weiß Dr. Schmidt.

Auch Verspannungen lösen sich, weil

man innerlich loslässt. Nervosität legt sich, weil der Organismus zur Ruhe kommt – die Gehirnströme ähneln dann bei der Meditation denen im Schlaf. Das Herz schlägt langsamer und gleichmäßiger, die Atmung vertieft sich, das Nervensystem wird „herunterreguliert“ (damit sinkt auch der Blutdruck).

Meditieren: So geht's

Das Tolle: Achtsamkeits-Meditation ist an keine Religion oder Geisteshaltung gebunden. Jeder kann sie gut erlernen und in seinen Alltag integrieren. Man muss sich nur regelmäßig täglich eine halbe Stunde Zeit dafür nehmen:

- Bequem hinsetzen, Rücken (evtl. auch Kopf) anlehnen, Wirbelsäule aufrecht. Augen schließen. Jetzt nur noch den Atem beobachten: Wann hebt und senkt sich die Brust, wo fließt der Atem hin, breitet er sich aus (z.B. bis in den Bauch hinein)? Allein dadurch atmet man tiefer, langsamer, bewusster.

- Oder: Bequem hinlegen (evtl. zudecken). Von den Zehen bis zu den Haarspitzen Stück für Stück nachspüren: Wie fühlt sich der Körper an? Wichtig: Was Sie wahrnehmen, nicht bewerten (gut/schlecht) oder verändern wollen. Nur registrieren.

- Achtsamkeit auch im Alltag üben: ob beim Zähneputzen (wie fühlt sich der Schaum an, wie schmeckt die Creme?), Gemüseschneiden, Essen, Duschen, Gehen. Alles bewusst tun, an nichts anderes denken, ganz in dem Moment (hier

und jetzt!) leben. So setzt Entspannung ein.

Auf die Frage, wie er stets so beneidenswert ruhig bleiben könne, antwortete einmal ein buddhistischer Zen-Meister: „Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich sitze, sitze ich, und wenn ich esse, esse ich.“

Darauf der Fragende überrascht: Das täten aber doch andere auch. Der Meister: „Nein, wenn ihr geht, dann denkt ihr schon ans Sitzen, wenn ihr sitzt, denkt ihr schon ans Essen und wenn ihr esst, denkt ihr schon ans Aufstehen.“

Die Wahrnehmung des Hier und Jetzt in der Meditation ist anfangs nicht leicht! Die Gedanken schweifen oft noch ab. Daher am besten: Nicht gleich loslegen, sondern erst einen Kurs (s. unten) machen!

MEDITATION ERLERNEN

◆ Die Achtsamkeits-Meditation wurde vor ca. 25 Jahren in den USA entwickelt, um Stress und Schmerzen zu verringern. Heute haben über 250 namhafte US-Kliniken die Methode in ihr Therapieprogramm eingebaut. Und auch in Deutschland gibt es viele Lehrer dafür (z.B. Psychologen, Heilpädagogen, Heilpraktiker). Adressen unter: www.mbsr-verband.org. Und: www.achtsamkeit.info - dort können Sie auch eine CD mit Anleitungen (15 €) bestellen.



Isomatte auf dem Boden unterlegen



Still sein, fallen lassen und nichts tun, als nur in sich hineinspüren: Das hat heilsame Wirkung auf den ganzen Körper