

**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 Neuzulagerung 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 Finanzierungsangebote
- Spezialist auch für Rollstühle, Schräglifts
- Qualität, Komfort, Sicherheit TÜV-geprüft



- Planung
- Lieferung
- Montage
- Service
- Ersatzteile
- Finanzierung
- Leasing
- Pannendienst
- Schulung
- Beratung

Kostenloser Beratungs-Service  
0800 - 4478 5438



Moller 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 Folge: 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 herumhämert 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: Ethanol 10 Vol.-%, Alkohol, STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Laubach, Stand: 7/03.

