

„Jeder kann meditieren“

Tipps von Kundalini-Yoga-Lehrerin und „Life Coach“ Melanie Reid

LUXEMBURG Wer permanent gestresst ist und nicht entspannen kann, mit den Gedanken in der Vergangenheit festhängt und sich dennoch ständig um die Zukunft sorgt, der sollte sich möglicherweise Zeit für Achtsamkeitsübungen nehmen. Die positive Wirkung und den therapeutischen Nutzen belegen mittlerweile etliche Studien. Wir haben uns mit Melanie Reid, Kundalini-Yoga-Lehrerin und „Life Coach“, über Achtsamkeit und Meditation unterhalten.

Achtsamkeit – was ist das eigentlich?

MELANIE REID Achtsamkeit hat mehrere Facetten. In erster Linie geht es darum, bewusster zu leben, demnach nicht einfach durchs Leben zu rennen, sondern es wirklich bewusst zu genießen. Jeder Moment ist kostbar, wenn man ihm die Chance dazu gibt. Es ist außerdem wichtig, sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen und herauszufinden, was in einem selbst vorgeht. „Mindfulness“ kann eine Technik sein, die dabei hilft, nicht nur mit dem Kopf durchs Leben zu gehen, sondern auch mit dem Herzen. Durch Achtsamkeit lernt man sich selbst besser kennen - und auch akzeptieren und mögen. Man lernt, auf seinen Körper zu hören. Viele Menschen wissen nicht, dass körperliche Schmerzen Ausdruck von Emotionen sein können. Diese Signale sollte man ernst nehmen. Vielleicht muss man etwas hinter sich lassen oder radikal ändern.

Inwiefern kann Meditation dabei helfen?

REID Meditation ist eine der wichtigsten Techniken in diesem Kontext. Meditation kann dabei helfen, sich sozusagen umzuprogrammieren. Die Synapsen in unserem Gehirn, die die Informationen leiten, können mit neuen Informationen gefüttert werden. Während der Meditation gelangt man auf eine Ebene, wo man nicht komplett wach ist, aber auch nicht schläft. Das ist der Zustand, der nötig ist, um am Unterbewusstsein arbeiten zu können, um dort etwas zu ändern. Das

ist ein Teil der Meditation. Durch Meditieren kann man andererseits Stress abbauen. Es hilft, die Gedanken zu beruhigen, zu sammeln und zu steuern und einfach zur Ruhe zu kommen.

Wie oft sollte man denn meditieren?

REID Fünf bis zehn Minuten sollte man sich täglich nehmen, um zu meditieren und einfach mal eine Pause einzulegen, am besten morgens, weil man dann noch ganz ruhig ist und die Energien auch gut sind, oder im Bus auf dem Weg zur Arbeit.

Meditieren fällt aber nicht jedem leicht, wie sollte man als Anfänger vorgehen?

REID Jeder kann meditieren, auch diejenigen, die sagen, sie wären zu nervös dazu. „Kein Stress!“, sage ich dann. Das geht eben nicht immer von jetzt auf gleich. Wenn man noch nie meditiert hat, muss man erst einmal wissen, wie man anfangen soll. Sich ruhig hinsetzen und die Augen schließen, ist die einfachste Erklärung und der erste Schritt. Dann verbinden wir uns mit unserer Atmung und folgen dem Rhythmus. Wenn dennoch Gedanken durch den Kopf schwirren, soll man sie kommen und wieder gehen lassen. Man sollte einfach mit drei Minuten anfangen und das dann nach und nach steigern. Wem es sehr schwerfällt, der kann mit Mantra arbeiten. Mantra sind Klänge, Wörter oder Sätze, die uns dabei helfen, unser Gehirn neu zu programmieren. Man kann sich beispielsweise einfach sagen: „Ich atme Liebe ein und Stress aus“. Es kann aber auch eine buddhistische Formel sein: „Om Mani Padme Hung“, oder aus dem Kundalini Yoga: „Sat Nam“ – „Sat“ einatmen, „Nam“ ausatmen. Durch die Konzentration auf die Atmung und das Mantra wird das Gehirn abgelenkt und die tausend Gedanken werden unwichtig. **SIMONE MOLITOR**

➔ Mehr erfahren unter
www.elatewellbeing.com



Foto: Alain Rischard/Editpress

Ratschläge für den Alltag

- Morgens nach dem Aufwachen noch einige Minuten mit offenen Augen liegenbleiben. Es geht darum, in die Atmung und in den Körper hineinzuspüren und sich auf achtsame Erfahrungen im Tagesverlauf einzustellen.
- Achtsamkeit lässt sich bei jeder alltäglichen Arbeit spüren: Duschen, Geschirrspülen, Haarewaschen, Zähneputzen, Anziehen.
- In Wartesituationen kann man die Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken. Dafür eignen sich rote Ampeln, Supermarktkassen, Behördenbesuche oder Warten im Restaurant.
- Zwischendurch im Alltag immer wieder innehalten und den Moment bewusst wahrnehmen.
- Auch Essen und Trinken lassen sich in Achtsamkeit genießen. Am Anfang kann man die Übung unterteilen: Erst einen Apfel oder nur den ersten Bissen jeder Mahlzeit achtsam essen.
- Abends vor dem Einschlafen sollte man noch einmal reflektieren, ob es tagsüber gelungen war, achtsam zu sein. In welchen Situationen wäre mehr Achtsamkeit möglich gewesen? War man zufrieden mit sich und was hat man in diesen Momenten gefühlt?



Fotos: Shutterstock

