

# Mythos Meditation

Wie soll das gehen – einfach nur still sitzen ohne zu denken – das schaffe ich nie – dieser Meinung sind viele Menschen. Manche haben dazu einen buddhistischen Mönch im Kopf oder einen „Yogi“, der im Schneidersitz in sich gekehrt ist; wieder andere einen Guru, der vor einer Buddha-Statue sitzt und „om“ tönt. Meditieren gehörte lange in die Esoterik-Ecke.

## Wozu meditieren?

Viele wissenschaftliche Untersuchungen haben aufgeräumt mit dem Schattendasein von Meditation. Die vielfältige Wirkung und die Vorteile sind zahlreich. Regelmäßige Meditation wirkt beruhigend und wird in der westlichen Medizin als Entspannungstechnik empfohlen. Unter anderem wurde fundiert nachgewiesen, dass Meditation – regelmäßig praktiziert - auf der körperlichen Ebene das Immun- sowie das Herz- und Kreislaufsystem stärkt, Schmerzen lindert und entspannt. Auf der geistigen Ebene erhöht meditieren die Konzentrationsfähigkeit, die Kreativität und ordnet Gedanken. Es hat einen positiven Einfluss auf das Gehirnareal. Emotional betrachtet verringert Meditation Angst, Stress und Sorgen und schenkt uns die Erfahrung von Freude und Dankbarkeit. Wer regelmäßig meditiert fühlt sich wohler in der eigenen Haut, ist glücklicher und fühlt sich weniger einsam.

Für mich ist Meditation, neben all den genialen gesundheitlichen Aspekten, ein Weg zu innerer Ruhe, Kraft, Achtsamkeit und Klarheit. Ein Weg, das Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen und sich auf das Wesentliche zu fokussieren. Es ist eine effiziente Möglichkeit, Anspannung abzubauen, sich zu zentrieren, Lebensfreude und Vitalität zu empfinden. Mitgefühl, (Selbst)-Liebe, Gelassenheit und Vergebung werden entwickelt.

Wir nehmen uns bewusster wahr und leben mehr im „Hier und Jetzt“. Seit 10 Jahren praktiziere ich fast täglich Meditation. Ganz viel Freude bereitet mir das Meditieren mit Gruppen.

## Wie meditieren?

Die meisten von Ihnen kennen wahrscheinlich eher die stille, passive Meditation. Ich bin begeistert von den positiven Erfahrungen der aktiven Meditation, die in mehreren Phasen in die Stille führt. Diese Methode ist für westliche Menschen, die Zeit ihres Lebens gewohnt sind beschäftigt zu sein, viel einfacher, als auf „Knopfdruck“ in die Stille zu versinken.

Montagsnachmittags um 15.45 Uhr treffen sich Bewohnerinnen und Bewohner mit mir im Yogaraum, um zu meditieren. Zum Ankommen machen wir einfache Atem- und Körperübungen, Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen und Qi Gong, tanzen, bewegen oder schütteln uns im Stehen oder Sitzen, summen oder tönen, je nachdem wie die Befindlichkeit der Gruppe ist. Häufig begleitet uns Musik, um von der Aktivität phasenweise in die Stille einzutauchen. Meditation ist ein „Geschehen lassen“. Es geht darum, aufzuhören etwas zu tun, zu wollen und etwas zu erwarten. In der stillen Phase nicken manche ein und genießen dieses Gelöst sein. Zum Abschluss darf, wer mag, mitteilen, was sie oder er erlebt, was sich verändert hat und wie es ihr oder ihm im Moment geht. Zur Vertiefung malen wir manchmal ein Mandala aus oder ziehen eine Affirmationskarte als Anregung, worauf es sich lohnt, bewusst zu achten. Passend zu den Jahreszeiten und den dazugehörigen Themen führe ich immer wieder zum Entspannen auf den Flügeln der Fantasie durch Traumreisen – dies ist eine passive Form von Meditation.

### Wie empfinden Bewohnerinnen und Bewohner das Meditieren?

Hier kommen Teilnehmende der Meditationsrunde am Montagnachmittag zu Wort: „Ich werde ganz ruhig und fühle mich sehr wohl in der Gruppe“. „Ich meditiere, um mich besser kennenzulernen, zu verstehen und Frieden zu schließen“. „In der Ruhe liegt die Kraft – die Übungen bringen etwas; ich sammle mich und finde es prima, dass Du auf jeden von uns eingehst.“ „Alleine meditiere ich nicht. Wenn ich in der Gruppe bin, schätze ich die Gemeinschaft, das Zusammensein und den Austausch.“ „Ich schlafe viel besser seit ich meditiere.“

Habe ich Ihr Interesse geweckt, und sind Sie neugierig geworden? Das freut mich, und die Gruppe freut sich darauf, wenn Sie mit uns meditieren – immer montags um 15:45 Uhr im Yogaraum. Am 23. Dezember gibt's eine Weihnachtsmeditation, am 30. Dezember eine Meditation zum Jahreswechsel und am 06. Januar eine Meditation zur Begrüßung des neuen Jahres.

Eine fröhliche und besinnliche Adventszeit wünscht Ihnen

Julietta Haun

