

Innere Ruhe mit Meditation

Hast du es schon mit Meditation versucht und eventuelle frustriert aufgegeben? Das kenne ich und ich kann dir sagen: Du bist damit nicht allein! Die Praxis erfordert wie vieles im Leben Übung und Geduld, Geduld, Geduld. Aber es lohnt sich! Ich habe ein paar simple Tricks zusammengefasst, mit denen es hoffentlich klappen wird!

#1 Stille, um mehr zu hören

Suche dir einen Raum, einen Platz, an dem du ungestört bist. Das hört sich so einfach an, aber die kleinsten Faktoren spielen dabei eine Rolle, wie z.B. Uhr ticken, Straßenlärm, Spielplatz, usw. Am besten schließt du Fenster und Türen, zumindest am Anfang, dann lenken dich die Geräusche von außen nicht zu sehr ab. Du kannst auch geräuscherunterdrückende Kopfhörer benutzen, dann bist du noch mehr bei dir!

#2 Mit Maß und Ziel

Kein Marathonläufer hat je mit der ganzen Strecke begonnen, sondern mit einem kleinen Lauf, vielleicht sogar mit einem Wechsel von Gehen, Walking, Joggen ... Das ist gut und das funktioniert auch beim Meditieren! Ich sag immer: „Beginne mit 5 Atemzügen am Morgen, direkt nach dem Aufstehen!“ Und dann darf es gerne etwas mehr werden! 5 Minuten oder auch 10 Minuten reichen absolut aus! Und wichtig: Entweder zählst du deine Atemzüge (du kannst z.B. auch eine Mala-kette benutzen) oder du stellst dir deinen Timer, damit du nicht unsicher wirst und zwischendurch auf die Uhr schaust.

#3 Mach es dir leicht!

Wenn es dir schwerfällt still zu sitzen und du von deinem sogenannten Monkey Mind überfordert bist, dann können dir geführte Meditationen helfen! Hier kommt es darauf an welche Stimme und Art und Weise dir gefällt. Das müsstest du tatsächlich ausprobieren. YouTube, Spotify und auch diverse Apps bieten eine Vielzahl von Meditationen an ...

„Verweile nicht in der Vergangenheit,
träume nicht von der Zukunft.
Konzentriere dein Geist auf den
gegenwärtigen Moment.“ Buddha

#4 Sitzen oder liegen?

Eine aufrechte Sitzhaltung hilft uns entspannt zu atmen und die Wirbelsäule natürlich auszurichten. So habe ich es in der Ausbildung gelernt. Ich habe aber auch gelernt, dass es erlaubt ist sich anzulehnen oder sogar hinzulegen. Allerdings empfehle ich das Hinlegen nicht, ich werde zu schnell müde, mein Kreislauf und meine Konzentration sacken ab und dann ist die ganze Übung hinüber. Also, lehne dich lieber an, bevor du gar nicht meditierst oder sogar dabei einschläfst.

#5 Fokus Atmung

Der Atem ist der Anker, der den Geist im Augenblick hält. Das klingt so einfach und wir haben es so oft gehört, aber hast du es tatsächlich schon mal ausprobiert? Das kannst du direkt jetzt machen: Setze dich aufrecht hin und atme entspannt ein und aus, ein und aus, spüre wie der Atem in dich hineinströmt, die Nasenspitze kitzelt und wieder hinausströmt, atme weiter und spüre wie der Atem deine Brust weitet und sich mit der Ausatmung der Brustkorb wieder senkt, atme weiter bis in den Bauch hinunter ... spürst du, wie der Bauch sich wölbt mit der Einatmung und wieder flacher wird mit der Ausatmung ... das ist doch wunderbar, oder?

#6 Der Geist auf Abwegen

Ach ja, der Geist und unser Chaos im Kopf! Wenn es in der Außenwelt still wird, beginnen die Gedanken im Kopf lauter zu werden und wollen unsere Aufmerksamkeit! Immer wieder wirst du dich dabei erwischen, wie du abschweifst und dich die Gedanken fangen. Das ist total normal! Es ist wirklich so: Deine Gedanken sind wie Wolken, lass sie vorbeiziehen! Sei du der Himmel und bleib bei deiner Atmung und beim Beobachten aus der Ferne! Nimm Abstand und hol dich immer wieder liebevoll zurück, wie ein kleines Hundewelpen, welches von dir trainiert wird!

#7 Mach es zu deiner persönlichen Praxis und bleib dran!

Gestalte dir deinen individuellen Meditationsplatz, mach es dir schön und gemütlich, entwickel ein Ritual und meditiere immer zur gleichen Zeit. Klar, du darfst gerne ausprobieren, was dir liegt! Geführte Meditation, morgens, abends, Atem spüren, Mantra rezitieren, alles ist gut! Aber setze dich immer wieder hin und entscheide dich IMMER für deine Praxis! Bleib dran! 100 Tage am Stück haben für mich alles verändert!

#8 Du bist nicht allein

In einer Sangha (Gemeinschaft) lässt es sich leichter üben – Probier es aus und suche dir Gleichgesinnte! Besuche einen Kurs, oder stelle dir vor, dass irgendwo auf der Welt mit Sicherheit jemand zur gleichen Zeit meditiert wie du.

Darüber hinaus

Leistungsdenken ist fehl am Platz

Wenn alles nichts hilft, du nicht mehr sitzen kannst und die Meditation abbrechen möchtest, bedeutet das nicht, dass du versagt hast.

Meditation ist kein Wettkampf. Wenn du aber noch 30 Sekunden durchhältst, richte deine Aufmerksamkeit auf den Teil von dir, der nicht mehr will. Wo spürst du ihn im Körper? Benenne das, was du spürst. Gerade in diesen schwierigen Momenten liegt das größte Entwicklungspotenzial.

Und was bringt das alles?

Meditation hat viele positive Auswirkungen. Sie hilft klarer zu denken, Stress abzubauen und schult die Achtsamkeit, also die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment zu sein, ohne ihn zu bewerten oder zu analysieren. Viele Menschen meditieren, um eine tiefe innere Ruhe zu erfahren und ein Gefühl der Gelassenheit zu entwickeln. Ich kann es bestätigen!

Von Buddha bis Platon

Meditation ist eine jahrtausendealte Praxis, die in vielen Religionen und Kulturen entwickelt wurde. Besonders bekannt sind die buddhistischen Mönche, die oft meditierend dargestellt werden. Aber auch im antiken Griechenland beschrieben Philosophen wie Platon und Pythagoras Techniken der Konzentration und der Kontemplation über das Göttliche.

Gedächtnis stärken

Studien zeigen, dass regelmäßige Meditation das Gehirn verändern kann, besonders in Bereichen, die für Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Emotionsregulation verantwortlich sind. Diese Veränderungen könnten helfen, Demenzerkrankungen wie Alzheimer vorzubeugen, indem sie die Neuroplastizität fördern und Hirnregionen erhalten.

Hast du Lust auf Meditation bekommen?

Schau dir gerne mein Angebot an und nimm Kontakt mit mir auf! Ich freue mich darauf dich zu unterstützen!

Silvia Andreaus

AYA-zertifizierte Yogalehrerin,
Meditations- und Achtsamkeitslehrerin

www.silvia-yoga.de

Mobil 0172 - 8137804

kontakt@silvia-yoga.de

 [silviaandreaus](https://www.instagram.com/silviaandreaus)