

MICHAEL FISCHER



MEDITATION

**MEDITIEREN LERNEN FÜR ANFÄNGER:
MEHR ACHTSAMKEIT, ENTSPANNUNG UND
GELASSENHEIT IM ALLTAG**

Inklusive Schritt für Schritt Stress reduzieren

viel achtsamer sind, weshalb sie weniger stark gefährdet sind, in emotionalen Stress zu geraten. Der Geist wird tagsüber also weniger stark abgelenkt und ist nachts nicht damit beschäftigt, Probleme zu wälzen. Das führt dazu, dass die Betroffenen leichter einschlafen und einen qualitativ hochwertigeren Schlaf genießen.

Des Weiteren beeinflusst die Meditation auch, wie Schmerzen emotional verarbeitet werden. Denn während einer Meditation, sinkt die Aktivität in den Schmerzarealen des Gehirns, wodurch Schmerzen weitaus weniger intensiv wahrgenommen werden.

Die Ursache für einen zu hohen Cholesterinspiegel sind nicht nur ungesunde Fette in der Nahrung. Denn auch Stress kann dafür verantwortlich sein, dass der Cholesterinspiegel steigt. Entspannungstechniken wie die Meditation können also einen wichtigen Beitrag leisten, um den Cholesterinspiegel zu senken. Idealerweise sollten die Entspannungstechniken mit einem gesünderen Lebensstil kombiniert werden. Der Grund: Dadurch lässt sich verschiedenen Herz-Kreislaufkrankungen und sogar Arteriosklerose vorbeugen.

Psychische Vorteile der Meditation

Ungleich größer sind die Vorteile, die Meditation für die Psyche des Menschen mitbringt. Aus diesem Grund werden Achtsamkeitsübungen und Meditation bei der Diagnose einer psychischen Erkrankung empfohlen. Diese sind relativ weit verbreitet, was aber an einer größeren Akzeptanz derartiger Probleme und auch einer besseren Diagnostizierbarkeit liegt. Dennoch bleibt die Diagnostik schwierig, weil sich die Symptome und Begleiterscheinungen vieler psychischer Erkrankungen überlagern. So ist beispielsweise ein übermäßiger Konsum von Suchtmitteln charakteristisch für Menschen, die an Depressionen, Angstzuständen oder ADHS leiden.

Schwierig ist die Diagnose in diesem Fall insofern, als allzu oft ein Suchtproblem diagnostiziert und behandelt wird, der eigentliche Kern des Problems aber außer Acht zu lassen. Ein typisches Beispiel sind vermeintliche Alkoholiker, die unter Depressionen leiden. Hier sollte sich eigentlich die Frage stellen: Trinken die Betroffenen, weil sie sich schlecht fühlen und die negativen Emotionen vertreiben wollen oder trinken sie, weil sie sich schlecht fühlen?

Sobald zumindest eine Verdachtsdiagnose durch einen Facharzt gestellt wurde, wird in aller Regel eine Psychotherapie, gegebenenfalls mit medikamentöser Unterstützung, empfohlen. Jedoch brauchen die Betroffenen in den meisten Fällen mehrere Anläufe, bis sich ihr Zustand tatsächlich bessert. So gibt es etwa bei Antidepressiva verschiedene Präparate, die auf jeden einzelnen Betroffenen eine unterschiedliche Wirkung haben. Und auch die richtige Therapie zu finden, ist unter Umständen schwierig, da es eine Vielzahl unterschiedlicher Therapien gibt, wobei sich nicht jede gleichermaßen gut für jeden Betroffenen eignet. Erschwerend hinzu kommt hier, dass viele Therapieformen wie beispielsweise NLP oder Hypnosetherapie nicht von den Krankenkassen bezahlt werden, obwohl deren Wirksamkeit mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen wird.

Grundsätzlich zielt aber jede Therapie darauf ab, dass die Betroffenen besser mit ihrer Krankheit und den damit einher gehenden Symptomen umgehen können. Aus diesem Grund empfiehlt sich auch der Einsatz von Achtsamkeitsübungen und Meditationen als Ergänzung, weil beides zu einem besseren Umgang mit sich und seinem Körper führt.

Meditation bei einer psychischen Erkrankung

Hilfreich ist die Meditation bei psychischen Erkrankungen insofern, als die Achtsamkeit dadurch sehr viel bewusster praktiziert werden kann. Schließlich geht es hierbei darum, den Augenblick bewusst wahrzunehmen, ohne diesen zu bewerten oder zu beurteilen. Die

Betroffenen können sich folglich von ihren Problemen und Emotionen lösen und richten den Fokus stattdessen auf ihren aktuellen Daseinszustand. Die Folge: Die Gegenwart rückt stärker in den Vordergrund, während Vergangenheit und Zukunft, die bei psychischen Problemen oft eine große Rolle spielen, nichtig werden.

Ferner soll die Achtsamkeit dabei helfen, die innere Widerstandsfähigkeit zu stärken, wodurch Krisen schneller und effektiver gelöst werden. Das geschieht ganz automatisch, weil Menschen, die regelmäßig meditieren und Achtsamkeit praktizieren, in stressigen Situationen gelassener bleiben.

Meditation und Therapie

Sehr oft wird bei psychischen Problemen die kognitive Verhaltenstherapie angewendet, die sich bei diversen Krankheitsbildern bewährt hat. Im Vordergrund steht hierbei die Frage, welche Verhaltensweisen ein Mensch im Laufe seines Lebens entwickelt hat, die nun einen negativen Einfluss haben. Meditation kann hier insofern unterstützend wirken, als die Meditierenden lernen, in sich selbst hineinzuhören und dabei auch ihre Verhaltensweisen zu hinterfragen, wodurch sie Achtsamkeit auch im ganz normalen Alltag praktizieren. Im Lauf der Zeit automatisiert sich dieser Prozess sogar und es gelingt, in jeder beliebigen Situation zu meditieren.

Meditation und Klarheit

Jeder Mensch sehnt sich im Grunde nach Klarheit in seinem Leben. Klarheit über sich selbst, seine Richtung, die zwischenmenschlichen Beziehungen und die Emotionen. Echte Klarheit kommt allerdings aus dem eigenen Innern und lässt sich nur wahrnehmen, wenn der Mensch zur Ruhe kommt. Und genau das erreicht er mit Hilfe von Meditation. Denn der Meditierende schafft sich selbst ganz bewusst einen Raum und eine Zeit, in welcher er Grenzen auflöst und zu seiner kreativen Inspiration vordringen kann. Meditierende stellen somit auch einen Bezug zu ihren Körper her und sie können besser verstehen, was in ihnen gerade vorgeht und passiert.

Meditation für mehr Fokus

Die Zahl der Menschen, die unter innerer Unruhe oder gar ernststen Krankheiten wie Burn-out oder Depressionen leiden, steigt in der modernen Welt kontinuierlich an. Die betroffenen Menschen schaffen es irgendwann nicht einmal mehr das innere Gedankenkarussell, welches sich ausschließlich um ihre Probleme dreht, anzuhalten.

Innere Ruhe ist für sie ein Fremdwort und sie können mit diesem Begriff nichts anfangen, weil sie den entsprechenden Zustand nicht kennen. Durch regelmäßige Meditationen finden die Menschen jedoch einen Weg, um inneren Frieden und ihre eigene Mitte zu finden, ganz unabhängig von den Geschehnissen in der Außenwelt.

Zudem ist es erwiesen, dass einige Meditationsformen die Selbstwahrnehmung verbessern und dem Meditierenden zu einem besseren Verständnis von sich selbst zu verhelfen. Darauf zielt etwa die Meditation der Selbsterforschung ab. Die Meditierenden lernen dabei nicht nur sich selbst besser kennen, sondern erfahren auch, warum sie sich den Menschen in ihrem Umfeld wie verhalten. Andere Meditationsformen wiederum lassen den Meditierenden selbstzerstörerische oder schädliche Gedanken besser zu erkennen. Der Meditierende gewinnt also ein größeres Bewusstsein für seine Denkgewohnheiten und kann diese folglich auch leichter in konstruktive Bahnen lenken.

Die Meditation mit einer fokussierten Aufmerksamkeitsspanne ist gewissermaßen ein Fitnesstraining für die Aufmerksamkeitsspanne eines Menschen. Wer regelmäßig meditiert, kann sich also besser und länger auf seine Aufgaben konzentrieren und stärkt darüber hinaus auch sein Erinnerungsvermögen. Und das gilt übrigens auch für Anfänger: Eine verbesserte Aufmerksamkeitsspanne lässt sich schon nach vier Tagen regelmäßiger Meditation erreichen.