

Meditation ist nicht Religion, Esoterik oder Spiritualität, sondern eine Entspannungsmethode, deren Bedeutung für die Gesundheit – etwa durch Abbau von Stress – mittlerweile auch von der Wissenschaft belegt wurde. Mit dem folgenden 4-Wochen-Programm kommen auch Einsteiger besser durch anstrengende Zeiten.

Von Mag. Regina Modl

Stress diente bei unseren Vorfahren dazu, den Körper in erhöhte Alarmbereitschaft zu versetzen und das Überleben zu sichern. Heute werden derartige Reaktionen durch Zeit- und Leistungsdruck, Reizüberflutung, Konflikte oder Schicksalsschläge ausgelöst. „Sind wir diesen Situationen dauerhaft ausgesetzt, verselbstständigt sich die sinnhafte Stressantwort, wird chronisch und unnatürlich – mit großem Risiko für die Gesundheit. Die möglichen Folgen sind psychische Erkrankungen wie Burnout oder Depressionen, aber auch körperliche Auswirkungen wie erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Stoffwechsel- oder Immunerkrankungen. Sogar Alzheimer und Osteoporose stehen hiermit in Zusammenhang. Meditation ist ein effektives Werkzeug gegen Stress und bringt uns zurück ins eigentliche Leben“, erklärt Hypnose- und Meditationscoach Dr. Nidal Moughrabi.

Einfache Übungen für mehr Wohlbefinden

„Man muss keine unnatürliche Position einnehmen, im Gegenteil, man sollte bequem sitzen. Meditation hat auch nichts mit Glauben oder Religion zu tun und ist keine Konzentrationsmethode, sondern die Anwesenheit im Hier und Jetzt. Nahezu 50 Prozent der Wachzeit befinden wir uns in der Vergangenheit oder Zukunft. Wenn wir grübeln, Ärger mit dem Chef haben, der uns beschäftigt, sind wir im Gestern, wenn wir uns um die Zukunft sorgen, befinden wir uns im Morgen. Dadurch verpassen wir die Hälfte unseres Lebens und schöne Momente, die gerade geschehen“, so Dr. Moughrabi.

Jeder kann meditieren, man muss sich nur darauf einlassen und die passende Methode finden, wie der Experte erklärt: „Ob in der Früh oder am Abend ist nicht entscheidend, wichtig ist, dass Sie es regelmäßig tun. Schauen Sie, was am besten in Ihren Tag passt. Oft ist der Kopf so aufgeheizt, dass man nicht in der Lage ist, sich ruhig hinzusetzen und die Augen zu schließen. Da ist es wichtig, mit einer Aktivität zu beginnen. Entweder mit einer entsprechenden Meditationstechnik oder indem Sie 10 Minuten wild zu Ihrer Lieblingsmusik tanzen. Dann können Sie Ruhe finden und für einige Minuten Ihren Atem beobachten.“ Man sollte auch nicht versuchen, gegen Gedanken, die immer wieder auftauchen, anzukämpfen. Hier rät Dr. Moughrabi: „Das Zauberwort heißt: AHA. Nehmen Sie den Gedanken – z. B. an den nervigen Chef – zur Kenntnis, wie er ist. Sie dürfen ihn nicht heranziehen, aber auch nicht wegschieben. Es darf alles da sein.“

Sind Sie neugierig geworden und möchten mit dem Meditieren beginnen? Dr. Moughrabi hat für Einsteiger ein 4-wöchiges Programm zusammengestellt. Die 4 Übungen (in Anlehnung an den indischen Mystiker und Meditationslehrer Osho) sind aufeinander abgestimmt. Führen Sie die jeweilige Übung täglich eine Woche lang aus, um das Potenzial kennenzulernen. Am Ende des Programms können Sie weitermachen, oder Ihre Lieblingsübungen wählen sowie mit Zeit oder Gelegenheit variieren.

Woche 1: Gibberish

Abschalten fällt den meisten Menschen schwer, weil so viele Gedanken im Kopf kreisen. Was liegt also näher, als alle diese Gedanken einmal „rauszuwerfen“? Machen Sie diese Übung wenigstens 2x/Tag für jeweils 10 Minuten:

5 Minuten: Sprechen Sie in einer Fantasiesprache bzw. in einem Kauderwelsch und drücken ungefiltert alles aus, was gerade da ist: Gedanken, Emotionen. Es ist wichtig, dass Sie laut hörbar und ohne Pause sprechen. Benutzen Sie dabei keine Worte, die Sie kennen. Bewegen Sie sich und unterstützen den Ausdruck mit Armen und Händen. Schauen Sie nicht in der Gegend herum, Ihre Aufmerksamkeit ist dabei, sich selbst zuzuhören. Sollte Ihnen nichts einfallen, dann drücken Sie aus, dass Ihnen nichts einfällt. Sollten Sie diese Übung für unsinnig halten, dann drücken Sie dieses aus, aber eben in der Fantasiesprache. Je nachdem, wo sie die Übung machen, darf das Ganze auch gerne laut und intensiv sein.

5 Minuten: Setzen Sie sich sofort hin und schließen die Augen. Es braucht keine besondere Sitzposition, bequem sollte es sein und der Oberkörper aufrecht. Beobachten Sie, was jetzt gerade in Ihnen da ist.

Woche 2: Leergang

Beim Wechseln zwischen verschiedenen Tätigkeiten oder von Arbeit zu Freizeit fällt es uns oftmals schwer, in Bezug auf die vorige Tätigkeit wirklich abzuschalten. Deshalb ist es notwendig, zwischendurch den Leergang einzulegen. So wie Sie bei der Gangschaltung im Auto ja auch immer den Weg über den Leergang nehmen. Machen Sie diese Übung, sobald Sie von einer Tätigkeit in eine andere wech-

seln (bzw. wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen). Wenn Sie diese Übung über mehrere Monate hindurch machen, dann werden Sie merken, dass die für die Übung notwendige Zeit kürzer wird:

5 Minuten: Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper hin und schließen die Augen. Fangen Sie an, tief auszuatmen. Legen Sie den gesamten Fokus Ihrer Aufmerksamkeit auf die Ausatmung, immer wieder. Die Einatmung geschieht von selber, darum müssen Sie sich nicht kümmern.

Woche 3: Stehe auf dem Boden

Wenn wir den ganzen Tag am Computer sitzen, dann werden wir – bildlich gesprochen – zum Kopf. Der Rest des Körpers scheint gar nicht mehr vorhanden zu sein. Mit dieser Übung stellen wir wieder einen gesunden Kontakt mit unserem Körper her, insbesondere mit dessen unterem Teil.

5 Minuten: Ziehen Sie Schuhe und Socken/Strümpfe aus und stellen sich barfuß hin. Das kann auf dem Teppichboden im Büro sein. Sollten Sie die Möglichkeit dazu haben, diese Übung im Freien, beispielsweise auf der Wiese, zu machen, dann wäre das natürlich ideal. Schließen Sie Ihre Augen und spüren Sie den Untergrund, auf dem Sie stehen: die Kühle, die Wärme, die Beschaffenheit – weich/hart usw. Spüren Sie Ihre Verbundenheit mit dem Boden/mit der Erde.

5 Minuten: Setzen Sie sich hin und schließen die Augen. Es braucht keine besondere Sitzposition, bequem sollte es sein und der Oberkörper aufrecht. Beobachten Sie, was jetzt gerade in Ihnen da ist.

Woche 4: Lausche deinem Atem

Der Atem ist der verbindende Teil zwischen Geist und Körper. Er hat eine Sonderstellung, da er die einzige Körperfunktion ist, die sowohl automatisch abläuft als auch ganz leicht kontrolliert und willentlich verändert werden kann. Deshalb sind Methoden, die den Atem einschließen, so starke Werkzeuge, um „nach innen“ zu gelangen.

5 Minuten: Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin und schließen die Augen. Lauschen Sie auf das Geräusch Ihres eigenen Atems: die Tonhöhe und wie sich selbige verändert, die Geschwindigkeit, die Pausen der Stille. Sollten die Gedanken Sie zwischendurch woanders hinbringen, dann ist das kein Problem, es ist völlig normal. Sobald Sie es bemerken, gehen Sie mit der Aufmerksamkeit wieder zurück zum Geräusch Ihres eigenen Atems.



Dr. Nidal Moughrabi, Hypnose- und Meditationscoach von HypnoMedWien. Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin. www.hypnomed.co