

## **Meditieren Lernen. Stress loslassen und zufriedener leben.**

Erinnerungsstütze an den Vortrag von Dr. Boris Bornemann

Beim Forum Frühkindliche Bildung / Forum am Puls

18.07.2024

### Erinnerung an Kerninhalte

**Tausende von Studien** zeigen: Meditieren kann uns helfen, **Stress loszulassen** und **zufriedener** zu leben. Es kann uns auch dabei unterstützen, besser zu **schlafen**, **aufmerksamer** zu sein, **Gefühle** deutlicher wahrzunehmen und **uns selbst besser zu verstehen**. Auch die **Qualität unserer Beziehungen** verbessert sich – sowohl zu uns selbst, als auch zu anderen. Wenn du dich für die wissenschaftlichen Studien interessierst: Unten in diesem Handout findest du eine Reihe von **Literaturangaben**. Dort sind Übersichtsstudien angegeben, in denen zusammengefasst wird, was die Forschung über die Wirkung von Meditation weiß – zum Beispiel in Bezug auf die Reduktion von Stress oder die Verbesserung des Schlafes.

Meditieren kann uns helfen, ins **Hier und Jetzt** zu kommen. Eine große Studie aus Harvard zeigt: Menschen sind am glücklichsten, wenn sie mit ihrer Aufmerksamkeit im Moment sind<sup>1</sup>.

Wie kommen wir in den Moment? Sehr zentral dabei sind Empfindungen in unserem Körper. Wir können zum Beispiel spüren, wie sich der Körper mit der Atmung bewegt. Wir können das Kribbeln an unseren Händen oder Füßen spüren. Wir können die Empfindungen in der Brust, im Bauchraum oder im Unterleib wahrnehmen. **Der Körper verbindet uns mit der lebendigen Erfahrung des Augenblicks.**

### Erste Meditation

In der ersten Meditation des Moduls berühren wir bereits viele wesentliche Arten, mit sich in Kontakt zu sein. Wir werden sie im Laufe des Kurses vertiefen. Wenn du diese Meditation ohne Audio-Anleitung durchführen willst, schlage ich dir vor, dir einen Wecker oder Timer zu stellen. In der Balloon-App gibt es die Sektion „Freie Meditation“, wo du verschiedene Zeitintervalle findest, die mit einer Klangschale enden. Du kannst aber auch einfach deinen Handywecker nehmen.

Ich schlage dir vor, für die zwei Phasen der Meditation nacheinander zwei Timer zu stellen. Für den ersten Teil eignet sich eine Zeit zwischen 10 und 20 Minuten. Für den zweiten Teil sind für den Anfang ca. 10 Minuten gut.

---

<sup>1</sup> Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.

### *Erster Teil: In den Moment kommen*

Setz dich bequem und aufrecht hin. Spür den Körper, wie er sitzt und atmet.

In der Meditation erkundest du deine Erfahrung in vier Phasen.

- 1) Frag dich zunächst, wie du dich fühlst. Was sagt der Körper dir darüber? Was gibt es an Bewegung im Körper, an Spannung oder angenehmen Empfindungen? Wie fühlt der Körper sich an?  
Beschreibe dir selbst, wie du dich fühlst mit ein paar einfachen Worten („Da ist Angst“; „Ich bin etwas unruhig“; „Da ist Freude / Gelassenheit / Dankbarkeit“).
- 2) Schau nun, was die Gedanken gerade treiben. Gibt es innere Bilder oder Worte? Vielleicht sind diese offensichtlich, vielleicht kannst du sie mehr im Hintergrund wahrnehmen – wie ein Unterstrom, eine Geschichte, die du dir häufig erzählst. Du kannst sie erahnen oder ihre Spuren in dir spüren.  
Beschreibe dir selbst, was in den Gedanken los mit einem Satz wie: „Ich denke darüber nach, dass...“, „Mich beschäftigt, dass...“ oder „Meine Gedanken kreisen um...“
- 3) Gedanken und Gefühle werden dich während der Meditation begleiten. Das ist völlig in Ordnung. Lass sie einfach da sein, während du dich mehr dem Körper zuwendest. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch den Körper. Beginne an Kopf und Hals. Erkunde was du dort spürst. Kribbeln, Pulsieren, Jucken, Feuchtigkeit – oder etwas ganz anderes? Du brauchst es nicht zu benennen, einfach nur zu spüren.  
Wandere nun hinab zu Armen und Händen,  
zur Brust und zum oberen Rücken,  
zum Bauch und zum unterem Rücken,  
zu Unterleib und Po,  
zu Beinen und Füßen.  
Lass die Aufmerksamkeit durch den Körper wandern. Gedanken dürfen im Hintergrund da sein. Du bringst immer wieder die Empfindungen in den Fokus.
- 4) Spür schließlich den Körper als Ganzes, wie er hier sitzt und atmet.  
Erkunde, wo du spürst, dass du atmest. Am Bauch? An der Brust? Um die Nase herum? Oder als Heben und Senken des gesamten Körpers?  
Folg den Empfindungen des Atmens – beim Einatmen, beim Ausatmen und während der Pausen oder Übergänge dazwischen.  
Es gibt nichts zu tun, nichts zu erreichen, einfach nur den atmenden Körper zu spüren.  
Wenn du bemerkst, dass die Gedanken dich davongetragen haben, kehre sanft wieder zum Atem zurück.  
Gedanken kommen und gehen, Gefühle kommen und gehen.  
Du sitzt einfach da und spürst den atmenden Körper – bis die Klangschale erklingt.

Diese Meditation hilft dir, in den Moment zu kommen und dich damit vertraut zu machen, was in dir passiert. Knüpfe im Alltag daran an. Nutze die Empfindungen in deinem Körper, um dich immer wieder ins Hier und Jetzt zu bringen.

## *Zweiter Teil: Freundlichkeit kultivieren*

Setz dich bequem hin. Spür den Körper.

Nimm wahr, wie du dich fühlst.

Bring nun vor dein inneres Auge das Bild eines Wesens, bei dem es dir leicht fällt, eine Haltung von Wohlwollen und Freundschaft einzunehmen. Ein Wesen, das du gerne magst; das ein Lächeln auf dein Gesicht zaubert. Das kann zum Beispiel ein Baby sein, ein kleines Kind oder auch ein niedliches Tier.

Wende dich nun an dieses Wesen mit der Haltung und dem Wunsch:

Mögest du glücklich sein.

Nimm wahr, wie du dich fühlst.

Blieb in Kontakt mit dem Wesen. Wiederhole innerlich den Wunsch.

Lass das Bild dann langsam in den Hintergrund treten. Spür den atmenden Körper. Wende dich an dich selbst mit derselben Haltung von Wohlwollen und Freundschaft. Nutze dazu den Satz: „Möge ich glücklich sein.“

Vielleicht entstehen angenehme Gefühle, vielleicht aber auch unangenehme Gefühle oder kritische Gedanken. Nimm einfach wahr was passiert. Teil der großen Freundlichkeit dieser Meditation ist, dass du dich so sein lässt, wie du bist. Alles ist willkommen. Du musst dich nicht auf eine bestimmte Art und Weise fühlen.

Spür immer wieder den atmenden Körper – und wiederhole den Satz: „Möge ich glücklich sein.“

Lass Pausen zwischen den Wiederholungen. Spür die Resonanz des Satzes in dir. Vielleicht ist es auch freundlich, einfach so da zu sitzen, ohne den Satz zu wiederholen.

Dehne schließlich die Haltung von Freundschaft und Wohlwollen auf weitere Wesen aus – auf ein „Wir“, was so klein oder groß sein kann, wie es gerade passt. Vielleicht beziehst du deine Freunde und Familie mit ein. Vielleicht Arbeitskolleginnen und -kollegen, Menschen in deiner Nähe, in deiner Stadt oder Ortschaft oder weit darüber hinaus. Wende dich an dieses „Wir“ mit der Haltung und dem Wunsch:

Mögen wir glücklich sein.

Offen dafür, was vielleicht an inneren Bildern entsteht, wiederhole diesen Satz.

Spür den atmenden Körper. Nimm wahr was in dir geschieht.

Lass nun den Satz in den Hintergrund treten. Spür den atmenden Körper. Nimm wahr, wie du dich fühlst.

--

In dieser Meditation kultivierst du eine Haltung von Wohlwollen und Freundschaft. Du kannst dich auch im Alltag zu mit diesen Sätzen an dich und andere wenden. Das kann uns daran erinnern, was wirklich wichtig ist: Dass wir und andere glücklich sein mögen. Diese Haltung

oder der Wunsch alleine sind natürlich nicht hinreichend dafür, dass es uns gut geht. Aber sie schaffen eine wichtige Voraussetzung dafür.

### Wie weiter machen?

Ein guter Einstiegspunkt, um eine regelmäßige Praxis aufzubauen und so im Alltag davon profitieren, bieten wissenschaftlich fundierte Meditationsapps.

Als evidenzbasierte Präsenzkurse empfehlen sich MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) oder MSC (Mindful Self-Compassion).

Hier findest du Kurse in deiner Nähe:

<https://www.mbsr-verband.de/%20kurssuche>