

Techniken zum Üben von Achtsamkeit und Meditation

Von Dr. Joseph Mercola, auf [Wake Up World](https://www.wake-up-world.com/); übersetzt von Taygeta

Achtsamkeit, Meditation und andere Entspannungstechniken können dir helfen, dein Leben präsenter im Moment zu leben, dein spirituelles Bewusstsein zu heben, dein Wohlbefinden zu steigern und dich einfach entspannter und positiver zu fühlen.

Achtsamkeit ist eine der einfachsten Praktiken zum Ausprobieren, da es sich um eine Art Verhaltensweise handelt, die man jederzeit und überall üben kann. Achtsamkeit zu üben bedeutet, dass man aktiv auf den Moment achtet, in dem man sich gerade befindet. Wenn du achtsam bist, dann lässt du deinen Geist nicht herumwandern und du lebst im Moment. Du lässt ablenkende Gedanken einfach vorbeiziehen, ohne in ihren emotionalen Implikationen gefangen zu bleiben.

Du kannst Achtsamkeit in praktisch jedem Aspekt deines Tagesablaufs ausüben – sogar während du isst, arbeitest oder Haushaltsarbeiten durchführst wie etwa Geschirr spülen – einfach indem du auf die Empfindungen achtest, die du in jedem Moment erlebst.



Was sind die Unterschiede zwischen Achtsamkeit, Achtsamkeitsmeditation und anderen Meditationsarten?

Achtsamkeitsmeditation ist eine formellere Praxis der Achtsamkeit, in der man sich bewusst auf bestimmte Gedanken oder Empfindungen einlässt oder einfach seine Aufmerksamkeit auf sie richtet und dann auf eine nicht wertende Weise beobachtet.

Dies ist aber nur eine Art der Meditation; es gibt viele andere Formen der Meditation, jede mit unterschiedlichen Techniken und Absichten.

Transzendente Meditation zum Beispiel ist eine der beliebtesten Formen der Meditation, die von Millionen von Menschen auf der ganzen Welt praktiziert wird. Sie ist einfach durchzuführen. Du wählst ein Mantra, das für dich von Bedeutung ist, setzt dich ruhig mit geschlossenen Augen hin und wiederholst dein Mantra für einen Zeitraum von etwa 20 Minuten, zweimal täglich. Die Idee ist, einen "Ort" der "erholsamen" oder "konzentrierten" Wachsamkeit zu finden, der es dir ermöglicht, negative Gedanken und Ablenkungen an dir vorbeiziehen zu lassen, ohne dass sie deine Ruhe und Balance stören.

Einige Aspekte der Achtsamkeit, Achtsamkeitsmeditation und anderen Formen der Meditation überschneiden sich, und das ist in Ordnung. Deinen Geist zum Beispiel auf deinen Atem zu konzentrieren ist eine der grundlegendsten – und lohnendsten – Entspannungs- und Meditationsstrategien, die es gibt.

Der Achtsamkeitstrainer Ira Israel schreibt in *The Huffington Post*:

"Es entsteht oft eine Konfusion, weil die Konzentration auf den Atem sowohl eine Grundmeditation als auch eine Achtsamkeitsmeditation sein kann. Ich glaube jedoch, dass der Unterschied in der Absicht liegt: Wenn du dich auf den Atem konzentrierst, um dein Ego zu transzendieren und deine innere Göttlichkeit zu erkennen, dann ist das eine Basis-Meditation. Wenn du dich aber auf deinen Atem konzentrierst, um zu versuchen, den Geist zu nutzen und zu trainieren, um alle Gedanken zu beobachten, die unvoreingenommen auftauchen, dann ist das Achtsamkeitsmeditation....

In einem viel umfassenderen Sinn ist Achtsamkeit eine Art des Seins, eine Art, den Alltag bewusst und aufmerksam zu leben, mit dem obersten Ziel, uns zu helfen, bewusste, gesunde, langfristige, liebevolle, friedliche und mitfühlende Entscheidungen zu treffen, und in allen unseren Handlungen und Reaktionen diese Entscheidungen widerspiegeln zu lassen.

.... Die Absicht der Basismeditation ist es, den Geist dazu zu bringen, sich selbst zu befreien, den Geist dazu zu bringen, den Denkapparat ruhen zu lassen, so dass wir unser Höheres Selbst, unsere Einheit mit dem, was wir für göttlich halten, verwirklichen können.

Andererseits ist die Absicht der Achtsamkeitsmeditation weltlich, nämlich den Geist zu trainieren, uns konzentrieren zu können, so wie wir Gewichte heben würden, um unsere Muskeln zu stärken – und zu vermeiden, dass wir kraftlos einfach nur mit einem Autopiloten herumwandern – für immer längere Zeiträume." [1]

Neun Hinweise zur Meditationspraxis

Menschen meditieren aus einer Vielzahl von Gründen.

Meditation hilft, Angstzustände und Depressionen zu senken, Symptome von stressbedingten Störungen zu verbessern und den Drogenmissbrauch zu reduzieren, während sie gleichzeitig Vorteile für Kreativität, Gedächtnis, die akademische Leistung und den IQ hat. [2]

Während es nicht ungewöhnlich ist, dass sehr erfahrene Meditierende Jahrzehnte, ja sogar ein Leben lang damit verbringen, diese Kunst zu perfektionieren, ist es doch auch möglich, dass du davon profitierst, wenn du jeden Tag zu Hause während 20 Minuten meditierst.

Wenn du beginnen möchtest, Meditation auszuprobieren, und wenn du eine strukturierte Form

in Gruppensitzungen wünschst, dann gibt es dafür eine Vielzahl von Angeboten und Klassen, aber du kannst es auch für dich selbst ausprobieren. Im folgenden sind 9 Orientierungshilfen angegeben, die kürzlich von der Meditationstrainerin Caroline Dupont in der *Epoch Times* veröffentlicht wurden, die dir helfen können, in eine Meditationsroutine zu kommen. [3]

1. Setze dich für 25 Minuten hin

Wähle einen ruhigen Ort, an dem du mindestens 25 Minuten ungestört sitzen kannst.

2. Meditation ist ein natürlicher Zustand

Denke daran, dass du deinen Geist oder deine Atmung nicht *kontrollieren* oder dich um die Details kümmern musst. Meditation ist dein natürlicher Zustand.

3. Leite dein Bewusstsein in deinen physischen Körper

Während du lernst, deinen Geist zu beruhigen, lenke dein Bewusstsein auf die physischen Empfindungen in verschiedenen Schichten deines Körpers. Wie von Dupont in *Epoch Times* bemerkt wurde:

“Lass das Bewusstsein frei sein, anstatt es an einen bestimmten Ort zu zwingen. Gibt es irgendwelche Empfindungen, die besonders in deinem inneren Körper vorherrschen?”

Lass das Bewusstsein mit einer Haltung der Offenheit, Neugierde und der Bereitschaft, es so sein zu lassen, wie es ist, sich beruhigen. Wenn Gedanken auftauchen, lasse sie so sein, wie sie sind, und leite dein Bewusstsein zurück zum Körper.

Achte darauf, wie sich die Empfindungen verändern und wie das Bewusstsein nach einer inneren Anleitung an eine andere Stelle gelenkt wird.

Lass das Bewusstsein diesem folgen.... vertraue der Weisheit des Körpers, wenn er dich führt. Das Bewusstsein wird die Energiemuster im Körper auflösen und der Verstand wird weniger dominant sein.” [4]

4. Achte auf das, was beobachtet

Während du meditierst, stellst du Gedanken, Empfindungen und Geräusche fest. Der nächste Schritt ist die Kenntnisaufnahme jener Präsenz, die etwas feststellt. Wie Dupont in *Epoch Times* sagt:

“Diese Präsenz ist weder irgendwo in deinem Körper, noch kann sie in irgendeiner Weise definiert werden. Es ist reiner Raum, frei, unveränderlich und unbeeinflusst von Details. Wie der unendliche Himmel, der alles umgibt und umfasst.” [5]

5. In der Gegenwart bleiben

“Ruhe in der Achtsamkeit.” Wenn du erkennst, dass du an Gedanken, Empfindungen oder Emotionen hängen bleibst, lass es einfach *sein*. Urteilen nicht über diese Feststellungen oder halte an bestimmten Vorstellungen fest, lasse einfach mit deinem Bewusstsein von ihnen ab und erlebe mehr Präsenz.

6. Wiederhole die Schritte 4 und 5.

“Abmachung zu einer Sache.... lasse sie so sein, wie sie ist.... verbleibe in der Achtsamkeit... Abmachung zu einer Sache.... lasse sie so sein, wie sie ist.... verbleibe in der Achtsamkeit....”

7. Komme schneller zur Achtsamkeit

Je mehr Zeit du dir nimmst für das Meditieren, desto leichter wird es sein, bewusst und achtsam zu sein und für längere Zeit in eine tiefer innere Präsenz zu kommen.

8. Frage dich selbst, ob du versuchst, deine Erfahrung zu kontrollieren

Wenn du versuchst, bestimmte Gedanken, Empfindungen oder Emotionen zu vermeiden, dann gehe zurück, um diese Gedanken fallen zu lassen.

9. 25 Minuten ist ideal

Widerstehe dem Drang, von der Zeit zu sparen, die du dir für die Meditation nimmst. Es kann 15 oder 20 Minuten dauern, bis du dich von einer "hartnäckigen Anhaftungskraft" deines Verstandes gelöst hast. Wer sich nicht genügend Zeit lässt, verpasst vielleicht das ultimative Gefühl der inneren Präsenz.



Das Erlernen von Entspannungstechniken kann möglicherweise deinen Bedarf an medizinischen Leistungen fast halbieren.

Stressbedingte Probleme wie Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Sodbrennen und Verschlimmerungen des Reizdarmsyndroms können bis zu 70 Prozent der durchschnittlichen Fallzahlen eines US-Arztes ausmachen. [6] Die Kosten für diese Art von Gesundheitsproblemen sind in den USA die dritthöchsten, direkt nach Herzkrankheiten und Krebs. Neue Untersuchungen deuten jedoch darauf hin, dass diese Kosten drastisch gesenkt werden könnten allein dadurch, dass man sich mehr und besser entspannt.

Forscher analysierten Daten von mehr als 4.400 Personen, die acht Wochen lang ein Entspannungstraining erhielten. Etwa drei Stunden pro Woche konzentrierten sich die Teilnehmer auf Entspannung mit Techniken wie Meditation, Yoga und Stressreduktionsübungen. Sie arbeiteten auch am Aufbau von Spannkraft, indem sie sich sozial unterstützen liessen, kognitive Fähigkeiten erarbeiteten und sich mit positiver Psychologie beschäftigten.

Nach dem Programm sank die Inanspruchnahme medizinischer Leistungen im Vergleich zum

Vorjahr um 43 Prozent. [7] Die Forscher schätzten, dass durch eine solche Veränderung der Patient zwischen 640 \$ und 25.500 \$ pro Jahr einsparen könnte. Konkret reduzierten die das Entspannungsprogramm ausübenden Personen ihre klinischen Besuche um 42 Prozent, die Inanspruchnahme von Laborleistungen um 44 Prozent und die Applikation von Eingriffen um 21 Prozent.

Auch die Besuche in der Notaufnahme wurden von 3,7 Mal pro Patient im Vorjahr auf 1,7 Mal pro Jahr nach dem Programm reduziert. Studienautor Dr. James Stahl, Direktor des *Institute for Technology Assessment at Massachusetts General*, sagte zu Reuters:

“Meditation und Yoga reduzieren Stress, was wiederum das Wohlbefinden fördert, was wiederum das Suchen und Nutzen von Gesundheitsressourcen reduziert.” [8]

Was sind die gesundheitlichen Vorteile von Achtsamkeit und Meditation?

Auf seiner grundlegendsten Ebene nutzt die Meditation, dem ständig fließenden Gedankenstrom zu einer bewussten Pause zu verhelfen. Einige Menschen verwenden sie, um spirituelles Wachstum zu fördern oder inneren Frieden zu finden, während andere es als kraftvolles Entspannungs- und Stressabbauinstrument nutzen. Es gibt auch körperliche Vorteile, wenn man meditiert, wobei die Forschung zeigt, dass nach nur drei Monaten Übung der Blutdruck gesenkt werden kann, während gleichzeitig die psychische Belastung abnimmt und die Belastbarkeit bei jungen Erwachsenen steigt. [9]

Die Forschungsergebnisse des *National Center for Complementary and Alternative Medicine* (NCCAM) unterstützen auch die Vorstellung, dass Meditation als eine Form der “mentalenen Übung” helfen kann, die eigene Aufmerksamkeit und die Emotionen zu regulieren und gleichzeitig das Wohlbefinden zu verbessern. Es ist schon früher gefunden worden, dass Meditation Änderungen in der Amygdala hervorruft, einer Region des Gehirns, die mit der Verarbeitung von Emotionen verbunden ist.

Die Forschung deutet darauf hin, dass diese nützlichen Veränderungen des Gehirns auch nach einer Meditationssitzung andauern, was zu dauerhaften Veränderungen der mentalen Funktionen führt. [10] Was die Achtsamkeit betrifft, so hat die Forschung gezeigt, dass Achtsamkeitstraining zu einer Reihe von Vorteilen bei Kindern und Jugendlichen führt, darunter:

- Verbesserung der Aufmerksamkeit und der Sozialkompetenz
- Verminderte Prüfungsangst
- Reduktion von aggressivem Verhalten bei Jugendlichen und einer Reihe von unsozialen Verhaltensweisen, die als Verhaltensstörungen bekannt sind
- Verbesserung des Verhaltens im Unterricht, wie z.B. mehr Aufmerksamkeit, Selbstkontrolle, Teilnahme an Aktivitäten, Fürsorge und Respekt für andere. [11]

Im Weiteren hat eine Studie bei Studenten, die während zwei Wochen eine Achtsamkeitsklasse besuchten, ergeben, dass sich die Testergebnisse beim Leseverständnis und bei der Gedächtnisspeicherkapazität verbesserten, und es wurden weniger ablenkende Gedanken registriert. [12]

Die *Emotional Freedom Technique* (Technik der emotionalen Freiheit) ist eine gezielte Technik, die du zum Stressabbau einsetzen kannst

Energetisch psychologische Techniken wie *die Emotional Freedom Techniques*(EFT) können sehr effektiv sein, um Stress abzubauen, indem sie dir helfen, die Reaktionen deines Körpers auf die unvermeidlichen Stressfaktoren des täglichen Lebens neu zu programmieren. Dies ist wichtig, da im Allgemeinen ein Stressfaktor ein Problem wird, wenn:

- Deine Reaktion darauf negativ ist
- Deine Gefühle und Emotionen darauf den Umständen nicht angemessen sind
- Deine Reaktion sehr lange andauert
- Du dich ständig überwältigt, niedergekämpft oder überarbeitet fühlst

EFT ist nicht dasselbe wie Achtsamkeit; es ist völlig anders und wird für verschiedene Zwecke verwendet. Ich betrachte Achtsamkeit und Meditation als Werkzeuge, die für dein ganzes Leben nützlich sind, zum Beispiel auch als Übung für deinen Geist. Im Idealfall solltest du dich bemühen, den ganzen Tag über achtsam zu sein und täglich zu meditieren.

EFT ist insofern anders, als es am besten zur gezielten Stressbewältigung, wie z.B. zur Erholung von einem emotionalen Trauma oder zur Überwindung einer Sucht geeignet ist. Möglicherweise muss man EFT nur einige wenige Male in seinem Leben anwenden, während Achtsamkeit und Meditation tägliche und lebenslange Bemühungen sind.

Wenn du EFT anwendest, wird durch einfaches Klopfen mit den Fingerspitzen kinetische Energie auf bestimmte Meridiane an Kopf und Brust übertragen, während du über dein spezifisches Problem nachdenkst – ob es sich nun um ein traumatisches Ereignis, eine Sucht, Schmerzen usw. handelt – und indem du positive Affirmationen aussprichst.

Diese Kombination aus dem Klopfen auf Energie-Meridiane und der positiven Affirmation löst den “Kurzschluss” – die emotionale Blockade – aus dem Bioenergiesystem deines Körpers und stellt so das für eine optimale Gesundheit und die Heilung von chronischem Stress notwendige Gleichgewicht zwischen Geist und Körper wieder her. Du kannst dir in den unten verlinkten Videos Erläuterungen und eine Demonstration ansehen oder dir einen Leitfaden zur *Emotional Freedom Technique* ansehen [Angaben zur EFT in deutsch z.B. [hier](#) oder [hier](#)]

In diesen Videos zur EFT können die Untertitel automatisch übersetzt werden [wenn es zu schnell geht zum Lesen einfach kurze Zwischenstopps einlegen]:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=K-HAoas3IEk

https://www.youtube.com/watch?time_continue=195&v=IWu3rSEddZI

Während ein Video und ein EFT-Leitfaden dir leicht aufzeigen kann, wie man EFT anwendet, ist es doch sehr wichtig festzustellen, dass eine Selbstbehandlung bei ernsten Problemen nicht empfohlen wird. Bei ernsten oder komplexen Problemen braucht man einen erfahrenen Praktiker, der durch den ganzen Prozess führen kann, denn es steckt auch eine beachtliche Kunstfertigkeit dahinter. Es braucht in der Regel Jahre der Ausbildung, um die Fähigkeit zu entwickeln, tiefsitzende, wichtige Themen erfolgreich zu bearbeiten.

Tipps zum Ausprobieren von Meditation und Achtsamkeit gleich jetzt

Es ist sicherlich möglich, dass du ein professionell organisiertes Achtsamkeitstraining absolvierst, aber selbst wenn du das nicht tust, kannst du trotzdem in deinem täglichen Leben achtsamer werden. Im Idealfall beginnst du den Tag mit einer Achtsamkeitsübung, z.B. indem

du dich fünf Minuten lang auf die Atmung konzentrierst, bevor du aus dem Bett steigst. Konzentriere dich auf den Fluss deines Atems und das Ansteigen und Absinken deines Bauches. [13] Dies kann dir helfen, für den Rest des Tages besser konzentriert zu bleiben.

Versuche im Laufe des Tages, Multi-Tasking [gleichzeitig mehrere Dinge zu tun] zu minimieren, da dies das Gegenteil von Achtsamkeit ist. Wenn du versuchst, fünf Aufgaben auf einmal zu erledigen, dann halte inne und konzentriere dich mit deiner Aufmerksamkeit wieder auf eine einzige anstehende Aufgabe. Wenn emotional ablenkende Gedanken in deinen Kopf eindringen, erinnere dich daran, dass dies nur "Projektionen" sind, nicht die Realität, und lasse sie vorbeigehen, ohne dich durch sie belasten zu lassen. Weitere Tipps zur Achtsamkeit, die im *Visions Journal* veröffentlicht wurden, beinhalten folgende Hinweise:

- *Wenn du gehst, beobachte, wie sich dein Gewicht verschiebt und achte auf die Empfindungen in deinen Fusssohlen. Konzentriere dich weniger darauf, wohin du unterwegs bist.*
- *Habe nicht das Gefühl, dass du die ganze Zeit tätig sein musst. Nimm dir etwas Zeit, um einfach zu sein.*
- *Wenn dein Geist mit Denken abwandert, bringe ihn sanft zurück in deinen Atem.*
- *Beachte, wie gerne dein Verstand ständig urteilt. Nimm es nicht ernst. Das ist nicht das, was du wirklich bist.*
- *Übe das Zuhören, ohne ein Urteil zu fällen.*
- *Achte darauf, bei welchen Gelegenheiten du dazu neigst, gedanklich abzuschweifen (z.B. beim Autofahren, beim E-Mailen oder SMSen, beim Surfen im Internet, Füttern des Hundes, Geschirr spülen, Zähne putzen usw.). Übe dich darin, mehr Bewusstsein bei diesen Aktivitäten zu schaffen.*
- *Verbringe Zeit in der Natur. [14]*

Was das Meditieren betrifft, so kann dies auch zu Hause mit sehr wenig formellem "Training" durchgeführt werden. Setze dich einfach ruhig hin, vielleicht mit etwas beruhigender Musik, atme rhythmisch und konzentriere dich auf etwas, zum Beispiel deinen Atem, eine Blume, ein Bild, eine Kerze, ein Mantra, oder sei einfach nur da, ganz bewusst, im Moment. Manche Menschen ziehen es vor, die Augen zu schliessen, um visuelle Stimulation zu blockieren. Wenn du feststellst, dass dein Geist anfängt zu wandern, leite ihn zurück auf das, worauf du dich fokussierst und fahre einfach weiter. Idealerweise solltest du zweimal täglich 25 Minuten für die Meditation einplanen. Du kannst es auch mit kürzeren Segmenten ausprobieren, aber versuche letztendlich doch, bis zu 25 Minuten durchzuhalten.

Für Quellenangaben und die aufgeführten Referenzen [1] – [14] (alle in Englisch) bitte [im Originalartikel](#) nachschauen.

Disclaimer/Haftungsausschluss: Die auf **transinformation.net** veröffentlichten Beiträge mit den darin geäußerten Ansichten und Feststellungen stellen Meinungen der jeweiligen Autoren dar und stimmen nicht notwendigerweise mit jenen von **transinformation.net** überein. Alle Auslegungen und Schlussfolgerungen, die sich aus Inhalten dieser Webseite ergeben, liegen allein in der Verantwortung des Lesers und der Leserin. Wir bitten daran zu denken, dass jede geäußerte Ansicht subjektiv ist und nie den Anspruch auf Absolutheit erheben kann, und dass so genannte Fakten immer einen Ausschnitt aus der Wirklichkeit darstellen und unterschiedlich interpretiert werden können.

In diesem Sinne bitten wir auch die Kommentarschreiber, auf Formulierungen mit Absolutheitsanspruch zu verzichten und insbesondere abwertende und verletzende Äußerungen zu Inhalten und Autoren von Artikeln dieser Seite zu unterlassen und im übrigen unsere Kommentarrichtlinien zu beachten.