

WAS ist eigentlich Meditation?

- ... ursprünglich ein Weg auf der Suche nach dem Sinn des Daseins
- ... grundlegender Bestandteil vieler religiöser Traditionen (z.B. der buddhistischen, christlichen usw)
- ... ein geniales Mittel um Stress, Ängste und Sorgen abzubauen*
- ... macht den Geist frei von Ballast und die Körperwahrnehmung feiner
- ... ein dem Glücklichen förderlicher Gehirnzustand mit nachhaltiger Wirkung**
- ... mehr Wohlbefinden, ohne einen Fuß vor die Tür zu setzen***

Für WEN ist Meditation?

Meditation ist nicht nur was für „Spirituelle“ oder Mönche im fernen Asien, sondern gerade für unsere westlichen unruhigen Gemüter eine geeignete Entspannungsmethode mit wissenschaftlich fundierten Wirkungen, von denen wir sowohl mental als auch emotional und gesundheitlich profitieren können. Egal ob jung oder alt, mit Vorerfahrung oder ohne – Meditation ist eine Jahrtausende alte und bewährte Technik den Geist zur Ruhe zu bringen – unabhängig von Religion und Ähnlichem.

WARUM meditieren?

*haben westliche Neurowissenschaftler, Psychiater, Psychologen und Therapeuten herausgefunden

haben zumindest Hirnforscher festgestellt, die die Köpfe von Meditierenden „durchleuchtet“ haben. Das Ergebnis: **ein Zustand tiefer Meditation kann Hirnwellen von über 30 Hertz erzeugen – und **ermöglicht damit kognitive Höchstleistung**. Das **Angstzentrum reagiert schwächer** und gestärkt werden vor allem die Bereiche, die für einen **ausgeglichenen Gefühlshaushalt** sorgen.

*** sagen zumindest Ärzte, denn **Meditation kurbelt das Immunsystem** an. Wer regelmäßig übt wird seltener krank und wenn man sich trotzdem mal eine Grippe einfängt, erholt man sich wesentlich schneller.

- wer meditiert ist **nicht so leicht zu erschrecken** (Willi Zeidler, Berliner Psychologe)
- wer meditiert **stärkt sein „Frühwarnsystem“** (Achtsamkeitstherapie hilft nachweislich bei Depression. Die Wirkung beruht auf der **Steigerung der Fähigkeit, seine Gefühle besser zu regulieren** und **emotionale Schwankungen frühzeitig wahrnehmen** zu können)
- wer meditiert, kann sich **besser konzentrieren** (Forscher der Uni Queensland)
- Meditation ist **„Bodybuilding fürs Gehirn“** (Prof. Dr. Dieter Vaitl, Neurowissenschaftler)
- wer meditiert **stärkt seine „Selbstwirksamkeit“** (das Vertrauen in sich, nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern die Kraft zu haben Änderungen zu bewirken)

WIE geht das und Wie oft muss ich das machen um Stress abzubauen?

Man muss nicht erst ein halbes Leben Meditationserfahrung gesammelt haben oder ins Kloster gehen um von den Früchten der Meditation zu profitieren. Das beweist eine Studie zu den Auswirkungen eines fünftägigen Meditationstrainings: die Testpersonen erhielten dafür Meditationsanweisungen von einer CD. Der Neurowissenschaftler Manfred Spitzer über die Ergebnisse: „Im Wesentlichen waren die Probanden durch die Meditation besser gelaunt, weniger ängstlich, aktiver und weniger müde.“ Ein Minimum **regelmäßiger Praxis** von **30 Minuten alle zwei, drei Tage** genügt, um zunächst einmal Stress abzubauen und deutlich mehr Ruhe und Halt in sich selbst zu finden.

WO und WANN kann ich das machen?

Wann und Wo immer Du willst. Es bieten sich der frühe Morgen und der Abend an, in einem möglichst ruhigen geschützten Raum ohne Störungen oder im Freien. Es empfiehlt sich, regelmäßig (so oft du willst und kannst) am Besten zur gleichen Zeit zu üben – zum Beispiel in Form einer „goldenen (halben) Stunde“ die ihr für Euch selbst reserviert. Oder eben am Mittwochs **von 18:30 bis 19:00 Uhr im Pfarheim** ;-)

WAS steht an?

Am möchte ich gerne die **Mandala-Meditation** und die **Kerzenmeditation** mit Euch machen. Wenn wir die Zeit haben auch eine Body-Scan-Meditation. Für die kommenden Male biete ich die Möglichkeit und den Rahmen verschiedene Meditationsformen und -techniken (z.B. Gehmeditation u.a.) kennenzulernen, mit dem Ziel, dass Jeder das für sich Passende findet. In diesem Sinne wünsche ich Euch noch einen entspannten Abend und freue mich auf Euch und unsere gemeinsame „goldenen Stunde“ am morgigen Sonntagvormittag.