

## Stille Momente und Meditation 1



Beim Meditieren und bei der Wahrnehmung von Stille geht es vor allen Dingen darum, zur Ruhe zu kommen. Damit können wir unseren Geist und unsere Seele entspannen. Wir können aber auch über einen Gegenstand oder ein Bild meditieren. Oder wir konzentrieren unsere Aufmerksamkeit auf einen einzigen Punkt und bleiben ganz im Hier und Jetzt.

Wir können uns dabei auch auf unsere Beziehung zu Gott konzentrieren. Im Zustand tiefer Entspannung beruhigen wir uns und Stress wird abgebaut. In den Zeiten, die wir gerade erleben, mit vielen Einschränkungen und neuen Aufgaben fällt es uns mitunter schwer, ruhig und gelassen zu bleiben. Auch die Tatsache, dass wir nicht wissen, wie lange dies noch andauert macht uns nervös und unruhig.

Mit ein paar kleinen Übungen wollen wir uns deshalb diese Woche Stille und Ruhe zurückholen.

Hier eine erste Übung:

**Atemmeditation I**

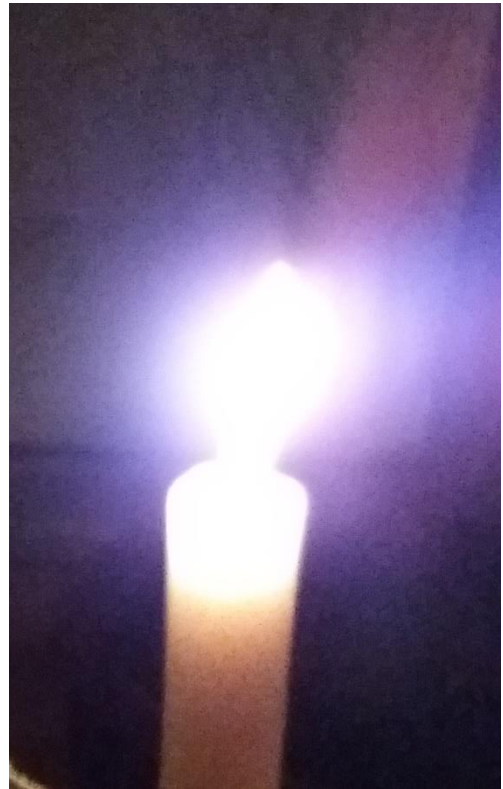


Nun zunächst noch ein wenig Theorie: Der Begriff Meditation bedeutet tiefes Nachdenken und Konzentration auf ein bestimmtes Thema.

Bekannt ist die Technik im Lotussitz oder im Schneidersitz über einen längeren Zeitraum still zu sitzen und ruhig zu atmen. Es ist aber gar nicht nötig, sich so anzustrengen. Genauso gut könnt Ihr auch bequem auf einem Stuhl sitzen. Dabei ist allerdings wichtig sich aufzurichten und sich nicht anzulehnen.

Die bekannteste Meditationstechnik ist also das stille Sitzen. Dabei konzentriert sich die/der Meditierende im Sitzen auf ein einziges Meditationsobjekt wie zum Beispiel auf den Atem, ein Bild, eine Kerzenflamme oder einen Ton.

Andere Meditationsformen sind aktiver. Der/die Meditierende bewegt sich, singt, tanzt oder geht langsam durch einen Raum oder durch eine Landschaft. Die Gesänge in Taizé oder Mönche, die sich in Kreuzgängen langsam bewegen sind Beispiele dafür.



Auf Youtube findest du Beispiele für Gesänge aus Taizé.

<https://www.youtube.com/watch?v=A3XtS3C2CtI>

Wir kennen viele weitere Meditationsmethoden:

- Achtsamkeitsmeditation,
- Zen-Meditation,
- Qigong-Meditation,
- Yoga-Meditation,
- Meditation mit Musik,
- Buddhistische Meditation oder
- Mantra-Meditation.

... und es gibt noch viele mehr.

Bei den meisten Meditationstechniken geht es darum, die Aufmerksamkeit auf eine einzige Sinneswahrnehmung zu konzentrieren.

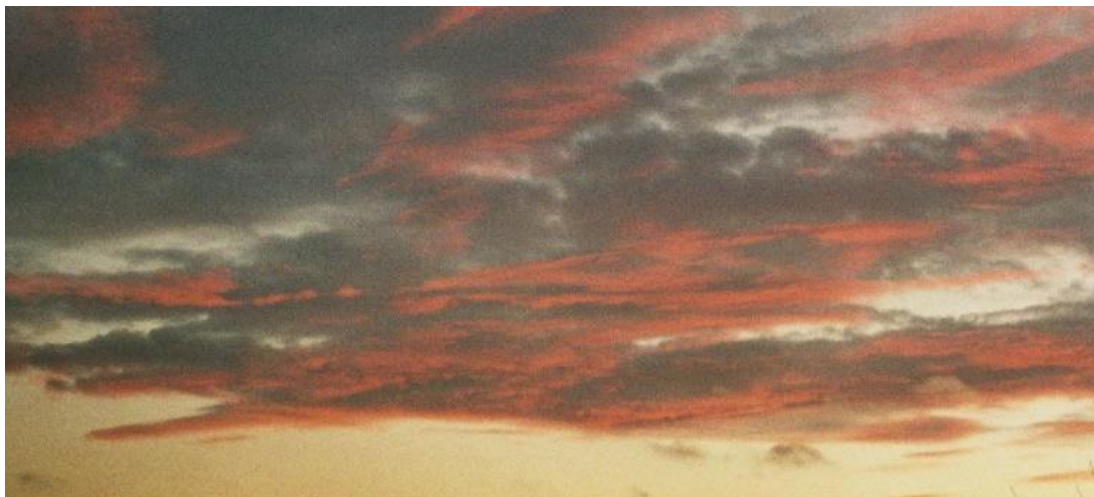
Beispiel: Du kannst Deinen eigenen Atem beobachten. Das sagt sich leichter als es ist. Sobald wir anfangen, uns nur auf unseren Atem zu konzentrieren, fangen Gedanken an, aus allen Ecken unseres Gehirns auf uns zuzufliegen. Das ist normal und zeigt nur: Dieser Mensch denkt. Mit etwas Konzentration kann ich zu meinem Atem zurückzufinden. Dabei kann es helfen, einfach immer wieder bis zehn zu zählen.

### **Atemmeditation II:**

Setz Dich aufrecht auf ein nicht zu weiches Kissen und lege die Hände auf deinen Oberschenkeln ab. Halte Dich aufrecht und senke deinen Kopf ein wenig:

Atme nun ruhig ein und aus und zähle langsam bei jedem Atemzug von eins bis zehn bis du bei zehn angekommen bist. Dies wiederhole, solange es Dir angenehm ist. Wenn andere Gedanken durch den Kopf schwirren: Lass sie wie Wolken vorüberziehen. Du wirst Dich ihnen später widmen. Jetzt ist Zeit einfach nur ein- und auszuatmen. Nimm Dir dafür am Anfang auf jeden Fall fünf Minuten Zeit. Später kannst Du dieses Zeitfenster erweitern. Ein Gong am Anfang und am Ende der Meditation rahmt diese Auszeit auch akustisch vom Alltag ab.

Wenn Du die App „Mindbell“ auf Deinem Smartphone installierst, findest Du eine Glocke, kannst ein Zeitfenster für Deine Auszeit bestimmen und weitere Möglichkeiten der Achtsamkeit entdecken.



März 2021 Ulrike Zuda-Tietjen/Bilder UZT