

Einmal Meditation zum Mitnehmen, bitte (Rezension)

Kleine Verschnaufpause gefällig? Dann ist Meditation genau das Richtige für Dich. Auf dem Blog habe ich schon öfter über die [Vorteile](#) berichtet und [ausgewählte Übungen](#) vorgestellt. Doch wer sich mit dem Thema bisher noch nicht beschäftigt hat, tut sich mit dem Einstieg (genau wie ich anfangs) womöglich schwer. Schließlich geht's dabei um mehr als nur stillzusitzen und das Gedankenkarussell zum Stillstand zu bringen.

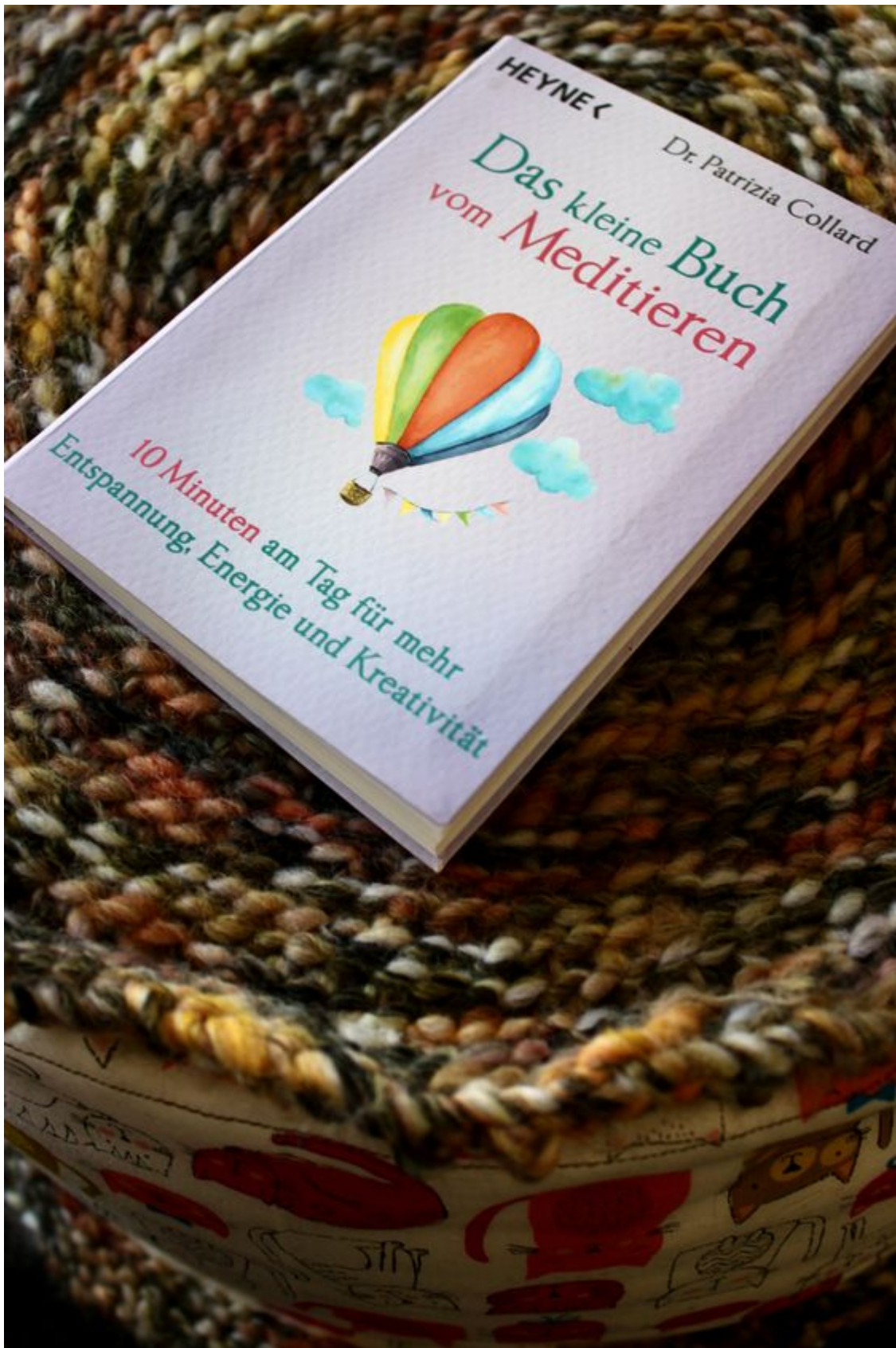
Vielmehr dürfen und sollen die Gedanken dabei fließen. Lediglich der fiese Zensor in unserem Kopf, der sich als alter Skeptiker nur allzu gerne einschaltet, hat bei der Meditation mal Pause. Wir konzentrieren uns auf das Positive.

Meditation – klein anfangen für großes Glücksgefühl

Klingt gut, nicht? Nur übertreiben solltest Du es für den Anfang nicht. Probiere es stattdessen mit kurzen Übungen, kleinen Gedankenexperimenten. Viele davon kannst Du ganz einfach in den Alltag integrieren. [“Das kleine Buch vom Meditieren”](#)* liefert knappe Erklärungen für simple Übungen in seiner wohl schönsten Form. Und das Beste? Das gibt es im Hosentaschenformat.

Denn dieses Werk von Dr. Patrizia Collard misst gerade mal elf Zentimeter in der Breite, fünfzehn Zentimeter in der Höhe und ist nur etwas über einen Zentimeter dick. Ideal zum Mitnehmen.

Jenny Römisch verleiht dem Lesevergnügen einen wunderbar farbenfrohen Anstrich, denn nicht nur auf dem Teller, auch beim Durchblättern isst das Auge eben mit.



Schritt für Schritt gibt Dir die Autorin mit dem Buch eine Anleitung an die Hand, wie Du in die Welt des Meditierens eintauchen kannst. Die einzelnen Übungen finden sich in thematisch ausgerichteten Einzelkapiteln. Die Zielsetzung der

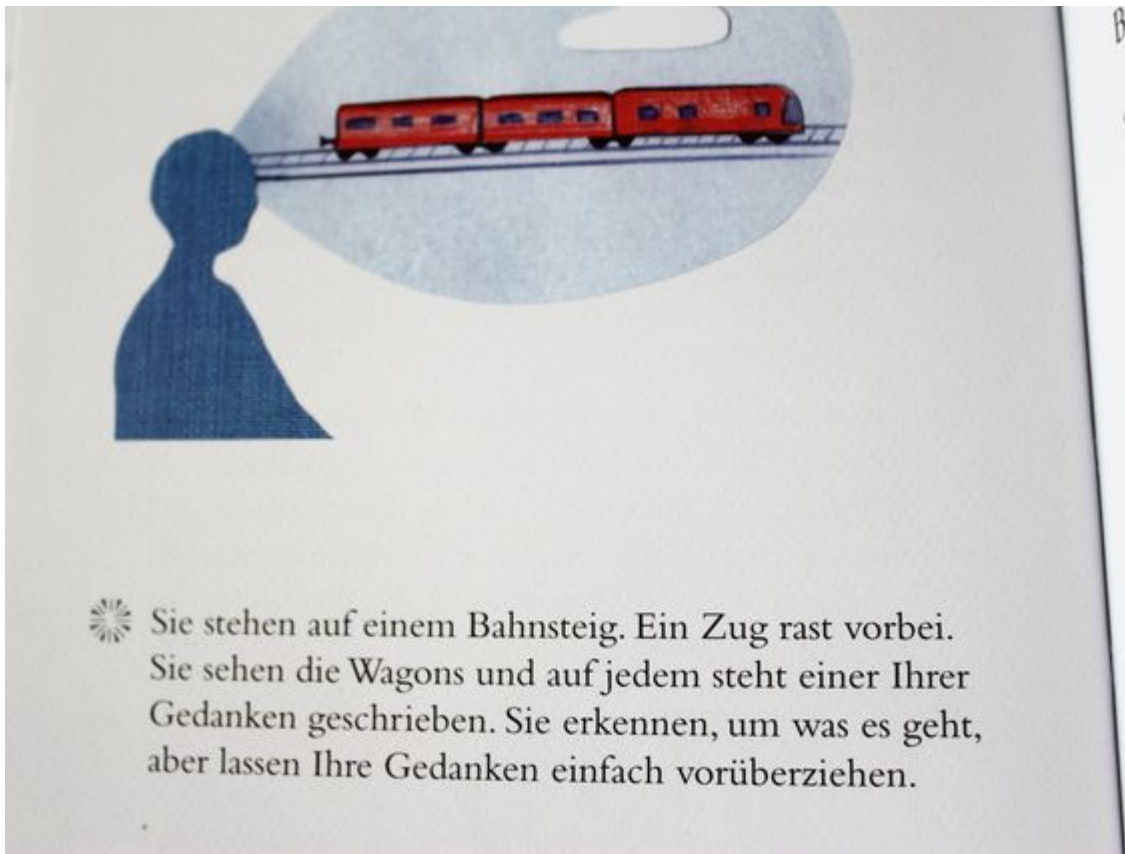
jeweiligen Meditation schwingt dabei bereits im Kapiteltitlel mit:

- Stress abbauen und das Immunsystem stärken
- Mut und Selbstvertrauen gewinnen
- Den Kopf frei bekommen
- Akzeptieren, loslassen, verändern
- Harmonie mit der Welt und all ihren Wesen
- Abenteuer Leben: Kreativität und Fokus



Die einzelnen Übungen werden nicht nur mit liebevollen Illustrationen untermalt, sondern sind auch gespickt mit Einblicken in die Hintergründe von Meditation, darunter zum Beispiel Infos wie:

- Wie kam die Meditation nach Europa?
- Welche Meditationsarten gibt es?
- Wie und wann üben?



- ☼ Sie stehen auf einem Bahnsteig. Ein Zug rast vorbei. Sie sehen die Wagons und auf jedem steht einer Ihrer Gedanken geschrieben. Sie erkennen, um was es geht, aber lassen Ihre Gedanken einfach vorüberziehen.

Das Schöne am Meditieren: Um damit zu beginnen, brauchst Du nicht viel. Ein [Meditationskissen](#)* genügt und schon kannst Du loslegen. Wer nicht gerne auf einem Kissen auf dem Boden sitzen mag oder – das einfach nicht kann, etwa weil die Knie oder der Rücken nicht mitspielen, kann auch auf einem Stuhl Platz nehmen.

Wichtig ist, für eine störungsfreie Umgebung zu sorgen. Suche Dir also einen Ort, wo es ruhig ist und Du ungestört und ohne Unterbrechungen Deinen Gedanken nachhängen kannst.



3

Den Kopf frei bekommen

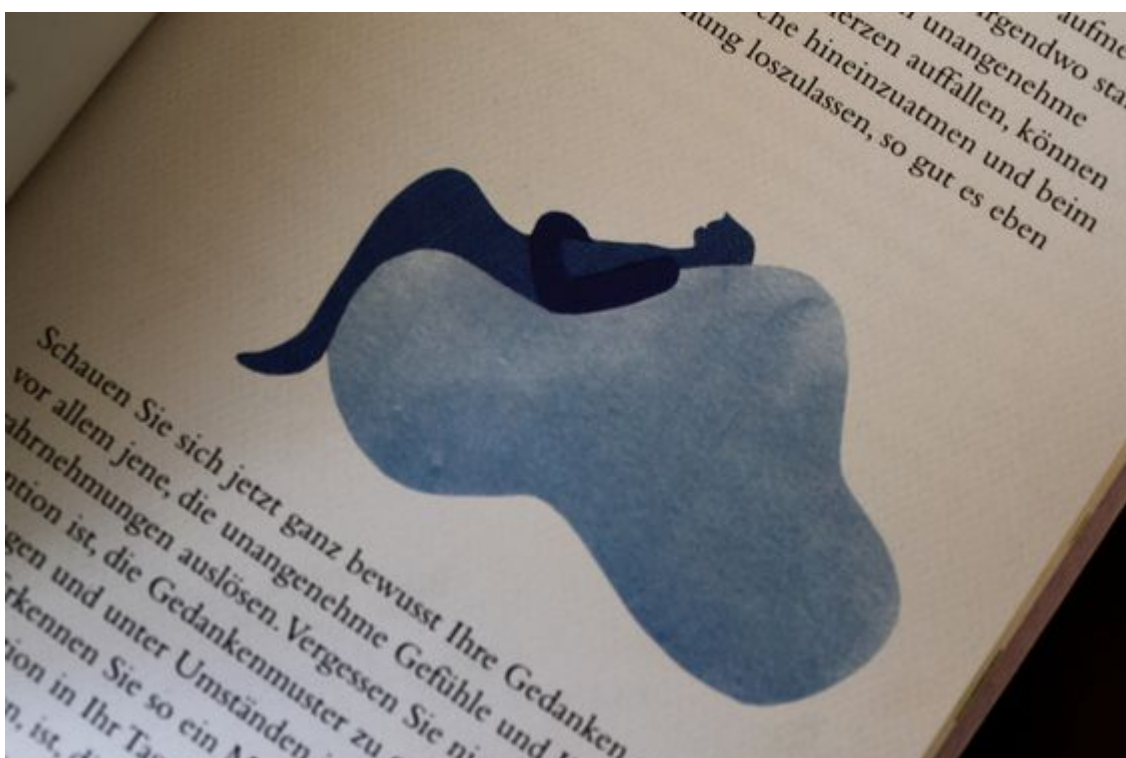
Solange die Gedanken in uns rasen,
können wir nicht zur Ruhe kommen.
Genau dabei aber hilft die Meditation –
und speziell die folgenden Übungen.



Gerade am Anfang ist das gar nicht so leicht. Wir leben in solch bewegten Zeiten, dass wir häufig ganz darauf vergessen, mal zur Ruhe zu kommen. Vielleicht nehmen wir uns auch einfach nicht die Zeit. Es gibt ja so viele andere Dinge zu erledigen. Nach der Arbeit muss Essen auf den Tisch, die Kinder (sofern Du welche hast) wollen nicht nur versorgt, sondern auch

umsorgt werden. Du schaust nochmal über die Hausaufgaben. Vielleicht fährt ein Kind zum Sport oder zur Musikschule. Am Ende des Tages bleibt einfach wenig Zeit für Dich selbst.

Doch Meditation muss keine Stunden in Anspruch nehmen. Das Versprechen des Buchs: 10 Minuten am Tag reichen. Und die lassen sich freischaufeln. Jetzt, da Du das liest, hast Du womöglich etwas Zeit. Also warum wollen wir nicht direkt mal mit einer kleinen Übung starten?



Nehmen Sie ganz bewusst Ihren Atem wahr. Sie werden erkennen, dass jeder Atemzug eine Einheit für sich ist, länger oder auch kürzer, tiefer oder flacher. Nach jedem Ein- und Ausatemzug, so werden Sie mit der Zeit feststellen, entsteht eine kurze Pause, bevor "die nächste Runde" beginnt. Bleiben Sie bei Ihrem Atem, bis sich eine gewisse Ruhe in Ihnen eingestellt hat.

Nun wird es Zeit, auch den Körper aufmerksam zu beobachten. Haben Sie irgendwo starke Empfindungen?

Bei Verspannungen oder Schmerzen kann es helfen, sich

vorzustellen, den Atem an diese Stelle zu lenken. Natürlich geht die frische Luft in die Lungen und die verbrauchte wird nachher wieder ausgeatmet, aber wenn Du so ruhig und bedacht atmest, wirst Du spüren, wie der Atem "Wellen schlägt". Wie ein Stein, den man in einen See wirft, der dann konzentrische Kreise auf dem Wasser formt.

Konzentrierst Du Dich auf die verspannte oder schmerzende Körperstelle kannst Du die "Atemwellen" genauso an diese Stelle lenken.

Schauen Sie sich jetzt ganz bewusst Ihre Gedanken an [...].

Natürlich können Gedanken negativ, neutral oder positiv sein. Aber egal, welcher Spart sie angehören, Sie sehen sie sich in dieser Meditation nur kurz an und benennen sie.

Folgende Bilder haben sich dabei als hilfreich erwiesen:

- *Sie sehen die Gedanken wie Wolken am Himmel.*

Und auch die Gedanken lässt Du wie Wolken vorüberziehen. Wenn Du möchtest, kannst Du den "Gedankenwolken" Namen geben. Da sind dann Grübelgedanken, Tagträume oder auch Einkaufslisten.

- *Sie stehen auf einer Brücke und schauen auf einen kleinen Fluss hinunter, auf dem bunte Blätter schwimmen. Auf einigen dieser Blätter sehen Sie Ihre Gedanken geschrieben. Sie können sie lesen und registrieren, aber schon bald ist das Blatt unter der Brücke verschwunden.*
- *Sie stehen auf einem Bahnsteig. Ein Zug rast vorbei. Sie sehen die Wagons und auf jedem steht einer Ihrer Gedanken geschrieben. Sie erkennen, um was es geht, aber lassen Ihre Gedanken einfach vorüberziehen.*

Diese kleine Übung hilft dabei, quälende Gedanken auch mal sein zu lassen oder sie im Kopf zu sortieren. Welche davon

sind wirklich wichtig? Eine Weisheit trifft die Sache im Kern:

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.



Wie ist es Dir mit dieser Übung ergangen? Bist Du neugierig darauf geworden, was das Buch noch so zu bieten hat, dann findest Du hier die "Hard Facts" nochmal im Überblick.

Zusammenfassung:

- ["Das kleine Buch vom Meditieren"](#)* von Dr. Patrizia Collard, mit Illustrationen von Jenny Römisch
- 271 Seiten, Taschenbuch
- Einführung zum Thema Meditation: gut verständlich, leicht umsetzbar und – schön
- empf. VK-Preis: € 8,99 [D], € 9,30 [AT], CHF 12,90
- Taschenbuch, erschienen am 12.10.2018
- ISBN: 978-3-453-70359-9

Ich bedanke mich bei [Heyne](#) für das gratis zur Verfügung

gestellte Rezensionsexemplar. Die gemachten Angaben sind weder vom Verlag noch von der Autorin oder anderen beeinflusst worden und entsprechen meinen eigenen Ansichten.

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

*

(c) Histamin-Pirat