



viva therapie

Praxis für Psychotherapie und Medizinische Hypnose

Eine Meditationsanleitung

Liebe Patientin, lieber Patient,

als ergänzende Therapie zur Gesprächstherapie, zur Verhaltenstherapie oder zur Hypnose empfehle ich Ihnen regelmäßiges **Meditationstraining**. Leider ist das Angebot auf dem Markt für geführte Meditationen sehr groß und dadurch unübersichtlich. Apps, CDs, Bücher, Meditationen auf YouTube oder anderen Medien wie Spotify überschwemmen den Markt. Auch gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Meditationsarten: Vipassanameditation, Achtsamkeitsmeditation, Atemmeditation, MBST, Gedankenreisen, u.v.m. Um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, finden Sie nachfolgend eine einfache und bewährte Meditationsanleitung, die Sie leicht selbst durchführen können.

Hinweise

- Bei vielen geführten Meditationen wird oft das Ziel genannt, den „Geist zu leeren“. Das ist zwar grundsätzlich richtig, allerdings ist es eher unwahrscheinlich, diesen „Idealzustand“ bereits nach ein paar Sitzungen zu erreichen. Bleiben Sie geduldig, das Praktizieren selbst ist wichtiger als ein bestimmtes Ziel zu erreichen.
- Meditation ist auch keine Gedankenreise, bei der man nur passiv zuhört. Vielmehr erfordert Meditation ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Konzentration und man ist beim Meditieren gedanklich ständig aktiv. Es geht darum, dass Sie die **Kontrolle über Ihre Gedanken** zu erlangen. Das funktioniert, indem Sie Ihre Achtsamkeit zunächst auf Ihren Atem und dann auf Ihren Körper und Ihre Gedankenwelt lenken. Benennen Sie dann Ihre jeweilige Wahrnehmung und wiederholen Sie diesen **Begriff** gedanklich dann so lange, bis er sich auflöst. So geben Sie Ihrer Meditation eine Struktur und „entmüllen“ Ihr Gehirn. Das führt zu Stressabbau und lindert Symptome.
- Lenken Sie während Ihrer Meditationen Ihre Aufmerksamkeit zum Beispiel auf eine **Körperstelle** (z. Bsp. den Ort des Atems, also Nase, Hals, Brust, Bauch), auf **Körperempfindungen** (z. Bsp. Jucken, Kribbeln, Bewegung, Schmerz), auf **Gefühle** (z. Bsp. Wut, Ärger, Schmerz, Leid, Aufregung, Freude) auf das **Zählen des Atems** oder auch auf bestimmte **Themen** (z. Bsp. Sorgen, Ängste, Ärger mit dem Chef, Streit in der Familie, Unerledigtes). Es ist dabei egal worauf und wie lange Sie ihre Aufmerksamkeit lenken. Der Weg ist das Ziel, bleiben Sie achtsam, es gibt kein richtig oder falsch. Und wenn es Ihnen nicht gelingt, Ihre Aufmerksamkeit bei einem Thema zu halten, dann widmen Sie sich dem neu aufkommenden Thema und benennen dieses.
- Beim Atemfokus brauchen Sie übrigens Ihren Atem nicht anzupassen. Vertrauen Sie Ihrem Körper, er weiß genau wieviel Luft er im jeweiligen Moment benötigt.
- Alternativ oder ergänzend zum **Zählen** können Sie sich auch eine *Mala-Kette* (mit 108 Perlen aus Holz oder Halbedelsteinen) kaufen. Halten Sie die Kette beim Meditieren in der Hand und bewegen Sie je Atemzyklus (1x Ein- und Ausatmen) die Kette um jeweils eine Perle mit Ihren Fingern weiter. Natürlich können Sie sich, statt zu zählen, auch einfach einen Wecker stellen. Viele Meditierende empfinden das aber als stressig.
- Bei den Buddhisten gilt die Zahl 108 als heilige Zahl und eine Meditation mit 108 Atemzyklen ist eine gute Meditationsdauer. Wenn sich Ihre Atmung zum Beispiel auf 6 Atemzüge pro Minute verlangsamt, dann wären das ca. 18 Minuten. Grundsätzlich gilt: Mehr hilft mehr.
- Nicht jede Meditation verläuft gleich und Sie haben nicht jeden Tag die gleiche Konzentrationsfähigkeit. Bleiben Sie flexibel und versuchen Sie unterschiedliche Vorgehensweisen. Manchmal fällt es Ihnen vielleicht leichter beim Einatmen zu zählen, manchmal beim Ausatmen. Es kann auch schonmal 10 oder 20 (oder mehr) Atemzüge dauern, bis Sie Ihren Rhythmus gefunden haben. Versuchen Sie eine neugierige Einstellung anzunehmen, ganz nach dem Motto: *Mal sehen, was heute so passiert*. Dadurch nehmen Sie sich den Druck und verlieren nicht so leicht den Mut.
- Erwarten Sie keine Wunder und haben Sie Geduld, der Weg ist das Ziel.



viva therapie

Praxis für Psychotherapie und Medizinische Hypnose

Vorbereitung

- Setzen Sie sich aufrecht auf ein Kissen, einen Stuhl oder Ihr Sofa. Bitte legen Sie sich nicht hin zum Meditieren, die Gefahr, dass sie einschlafen ist zu groß.
- Versuchen Sie gerade zu sitzen, der Kopf sollte frei sein und nicht anlehnen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern entspannt sind und dass Sie frei atmen können.
- Schließen Sie sanft Ihre Augen oder lassen Sie Ihren Blick weich auf einem Punkt ruhen.
- Sie können zusätzlich auf Ihrem Smartphone Entspannungsmusik abspielen, hier empfehle ich die app „Chakra Meditation“. Diese ist kostenfrei und Sie können Ihre bevorzugte Chakrafrequenz endlos abspielen.

Anleitung (Dauer ca. 20 Minuten)

- Richten Sie zu Beginn Ihrer Meditation Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren **Atem**.
- Spüren Sie, an welcher **Körperstelle** Sie Ihren Atem beim Ein- und Ausatmen spüren.
- Beobachten Sie, wie Ihr Atem fließt und wie unterschiedlich schnell oder tief ihre Atemzyklen sind.
- Benennen Sie gedanklich die **Körperstelle** (z. Bsp. Nase, Hals, Brust, Bauch, o.a.), die Sie jeweils im Moment des Einatmens wahrnehmen und wiederholen Sie in Gedanken diesen Begriff 2-4 mal (also: *Nase, Nase, Nase* oder *Hals, Hals, Hals*, usw.).
- Sie können zum Beispiel beim Einatmen an eine **Körperstelle** denken und dann immer beim Ausatmen zählen, damit Sie das Zeitgefühl nicht verlieren.

Beispiel Körperstellenmeditation:

- Einatmen: *Nase, Nase, Nase*
- Ausatmen: *Eins, eins, eins*
- Einatmen: *Bauch, Bauch, Bauch*
- Ausatmen: *Zwei, zwei, zwei*
- usw.
- Sie werden vielleicht bald auch eine **Körperempfindung** wahrnehmen, integrieren Sie diese dann in Ihre Gedanken.

Beispiel Körperempfindungsmeditation:

- Einatmen: *Kühle (Luft), Kühle (Luft), Kühle (Luft)* oder *Bewegung (Brust), Bewegung (Brust), Bewegung (Brust)*
- Ausatmen: *Drei, drei, drei*
- usw.
- Wahrscheinlich werden Sie auch bald **Gefühle** wahrnehmen, dann gehen Sie gerne wie folgt vor:

Beispiel Gefühlsmeditation:

- Einatmen: *Angst, Angst, Angst* oder *Unruhe, Unruhe, Unruhe*
- Ausatmen: *Vier, vier, vier*
- usw.
- Und dann werden wahrscheinlich zwischendurch **weitere Gedanken** auftauchen. Sei es Gedanken an Dinge, die Sie noch einkaufen müssen, Unerledigtes, ein unangenehmes Gespräch, Ängste, Alltagsdinge, u.v.m. Blenden Sie diese Themen nicht aus, sondern integrieren Sie diese in Ihre Meditation. Spüren Sie weiterhin Ihren Atem, sagen wir zu 20% Ihrer Aufmerksamkeit, und bleiben Sie im Atemrhythmus.

Beispiel Gedankenmeditation:

- Einatmen: *Einkaufen, Einkaufen, Einkaufen* oder *Gespräch, Gespräch, Gespräch* oder *Sorge, Sorge, Sorge*.
- Ausatmen: *Fünf, fünf, fünf*.
- usw.