

# Loslassen und im Jetzt leben

Achtsamkeit und Meditation für  
ein Leben ohne Stress, Angst  
und Depression.



Amelie Schneifel

# **INHALT**

## **ERSTER TEIL**

Was ist Meditation?

Kurze Geschichte der Meditation

Das Konzept der Achtsamkeit

Loslassen: Was es bedeutet und wie es gelingt

## **ZWEITER TEIL**

Was ist Stress?

Das psychophysiologische Stressmodell

Stresssymptome im Alltag

Wie wirkt Meditation Stress entgegen?

Vier Tipps für einen achtsamen Alltag

## **DRITTER TEIL**

Angst und Angststörung

Depression

Burn-Out

Meditation und Achtsamkeit als Prävention

## **VIERTER TEIL**

Die richtige Körperhaltung

Der Atem als Weg zur Entspannung

Die Achtsamkeitsmeditation

Fünf Meditationsübungen

„Zu den Grundregeln der Meditation gehört, dass wir angesichts unangenehmer Empfindungen und Gefühle nichts tun müssen, sondern sie lediglich wahrnehmen, ohne sie zu bewerten oder uns ihretwegen selbst zu verurteilen.“  
- Jon Kabat-Zinn

## **ERSTER TEIL**

### **1. Was ist Meditation?**

Meditation und Achtsamkeit gewinnen auch in der westlichen Welt immer stärker an Bedeutung. Die Welt wird schneller, der Alltag wird stressiger. Wir leben unter Zeit- und Leistungsdruck und verlieren uns selbst immer mehr aus den Augen. Vielleicht wollen Sie all das nicht mehr. Vielleicht wollen Sie lieber glücklich und entspannt leben.

Wenn Sie dieses Buch lesen, haben Sie vielleicht bereits eine Vorstellung davon, was Sie von Meditation und Achtsamkeit erwarten können. Vielleicht gehen Sie mit einem ganz bestimmten Wunsch an die Lektüre dieses Buches heran. Welchen Wunsch auch immer Sie sich erfüllen möchten: Achtsam ist es viel einfacher. Mit diesem Ratgeber erhalten Sie einen praktischen Helfer für den Alltag, der es Ihnen möglich macht, den ganzen Stress hinter sich zu lassen und sich voll und ganz auf sich selbst zu fokussieren. Sie erhalten nicht nur wertvolles Hintergrundwissen zu Achtsamkeit und Meditation, sondern auch - und vor allem - praktische Unterstützung. Lernen Sie, wie Sie loslassen und achtsam im Jetzt leben. Lernen Sie, wie Sie sich selbst in den Zustand der Achtsamkeit

versetzen und meditieren. Und: Lernen Sie, sich selbst und Ihre Bedürfnisse zur Priorität zu machen.

Zunächst ist jedoch eine ganz wesentliche Frage zu klären: Was ist Meditation überhaupt? In der westlichen Welt ist die Antwort auf diese Frage nicht klar. Viele Menschen kennen zwar die grundlegende Körperhaltung, die viele Meditierende einnehmen, haben jedoch keine Vorstellung davon, was es bedeutet, zu meditieren. Entsprechend skeptisch stehen sie dem Verfahren gegenüber.

Filme und andere Medien tragen nicht gerade zum guten Ruf der Meditation bei. Sie sorgen vielmehr dafür, dass die Meditation in der öffentlichen Wahrnehmung in die Nähe esoterischer Praktiken rückt. Auch die feste Integration in Buddhismus und Yoga verunsichern stressgeplagte Menschen, die während ihrer Suche nach Linderung auf die Meditation stoßen. Was also ist dieses östliche Verfahren? Was geschieht, wenn wir meditieren? Und wie macht man das überhaupt?

Zunächst ist klarzustellen, dass es sich bei der Achtsamkeitsmeditation, die in diesem Ratgeber behandelt wird, keineswegs um ein mystisches Verfahren handelt, das zu höheren Einsichten oder zu einer wie auch immer gearteten Erleuchtung führt. Das Ziel der Meditation besteht vielmehr darin, einen bestimmten Bewusstseinszustand, nämlich den Zustand der Achtsamkeit, zu erreichen. Während der Meditation stellt sich eine tiefe Entspannung ein, die von den Meditierenden als äußerst wohltuend erlebt wird.

Die Achtsamkeitsmeditation stellt das im Westen am häufigsten praktizierte Meditationsverfahren dar. Es handelt sich bei diesem um ein passives Verfahren. Der Meditierende begibt sich in eine entspannte Körperhaltung,

die jedoch einen festen Sitz ermöglicht, und befindet sich anschließend in beinahe vollkommener Ruhe.

Das Geheimnis der Meditation, welches so geheim nicht ist, besteht nun in der Fokussierung auf den eigenen Atem – zumindest zu Beginn, Fortgeschrittene können sich auch auf andere Funktionen des eigenen Körpers, auf bestimmte Gedanken oder auf Vorgänge in der Umwelt, die den eigenen Körper betreffen, konzentrieren. Der Meditierende beobachtet seinen Atem passiv und spürt diesem innerlich nach. Während er langsam und tief ein- und anschließend noch ein wenig langsamer ausatmet, merkt er, wie sein Atem langsam ruhiger wird. Er spürt darüber hinaus die Kälte der eingeatmeten und die Wärme der ausgeatmeten Luft.

Diese vollkommene Fokussierung auf den Atem bewirkt das Ankommen des Meditierenden in der Gegenwart. Er taucht vollkommen in das Hier-und-Jetzt ein und wird zum achtsamen Beobachter. Es ist hierbei von zentraler Bedeutung, dass die gemachten Beobachtungen in keiner Form bewertet werden. Die Passivität der Meditation wird nicht aufgegeben.

So stellt sich eine immer tiefer werdende Entspannung ein. Auch aufziehende Gedanken können passiv beobachtet werden – der Meditierende nimmt sie wahr, lässt sie los und beobachtet sie innerlich beim Vorüberziehen. Dieser Zustand der Achtsamkeit stellt das Ziel der Meditation dar.

Während dieses Bewusstseinszustands fühlt der Meditierende sich vollkommen entspannt. Auch nach dem Beenden der Meditation hält die Entspannung im Alltag an. Stress und Ängste können durch regelmäßige Achtsamkeitsmeditationen merklich reduziert werden.

Diese kurze Ausführung macht bereits deutlich, dass es sich bei der Meditation keineswegs um ein religiösesoterisches Verfahren handeln muss. Die im Westen praktizierte Achtsamkeitsmeditation stellt viel mehr ein Verfahren der Achtsamkeit und der Entspannung dar, das vor allem im Kontext der Stressreduktion und der Psychotherapie Anwendung findet. Es steht jedem Menschen offen, der bereit ist, sich näher mit sich selbst zu befassen. Wer meditiert, lernt, mit sich selbst umzugehen und wirklich zu leben. Er kommt im Hier-und-Jetzt an. Er lebt achtsamer als zuvor und kann daher besser mit Stress und anderen Belastungen umgehen. Er lernt außerdem, loszulassen.

Auf den nachfolgenden Seiten erfahren Sie, welche physischen und psychischen Wirkungen die Meditation entfaltet, auf welchem Wege sie Stress und Ängste reduziert, wie Stress überhaupt entsteht, was Achtsamkeit ist, wie Sie loslassen und achtsam leben, wie die Achtsamkeitsmeditation Depressionen entgegenwirkt, von welchen Vorteilen Sie im Alltag profitieren können und wie Sie richtig meditieren. Hierzu erhalten Sie ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie einige praktische Meditationsübungen, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen. Selbstverständlich werden Sie auch mit Hintergrundwissen zur Achtsamkeit, zur Wirkweise der Meditation sowie zu den behandelten psychischen Erkrankungen und zum Stress versorgt. Freuen Sie sich auf einen entspannten, stressfreien und vor allem achtsamen Alltag!

## **2. Kurze Geschichte der Meditation/ Meditation und Buddhismus**

Die verschiedenen Techniken der Meditation sind meist religiösen Ursprungs. Nicht nur die östlichen Religionen, sondern auch die im Westen verbreiteten entwickelten im



Laufe ihrer Existenz meditationsähnliche Verfahren. Diese wurden aus spirituell-religiösen Gründen praktiziert, was heute im Westen nur noch selten der Fall ist.

Während die Meditation im Buddhismus, im Hinduismus und im Jainismus zu Erleuchtung oder zum Erreichen des Nirwanas führen soll, ist sie in den abrahamitischen Religionen Mittel zur unmittelbaren Erfahrung des Göttlichen. Praktiziert wird die Meditation in diesen religiösen, spirituellen und sonstigen kulturellen Kontexten seit mehreren tausend Jahren.

Wenig bekannt ist die Tatsache, dass Meditationsübungen vor allem im Mittelalter auch im Christentum eine wesentliche Rolle einnahmen. Die geistlichen Übungen der Lectatio, der Meditatio, des Oratio und der Contemplatio dienen zumindest implizit auch dem Erreichen eines meditativen Zustands. Besonders die christliche Mystik war der Meditation eng verbunden. So wurden beispielsweise auch Anleitungen wie „Die Wolke des Nichtwissens“ veröffentlicht, die einen mystisch-meditativen Weg zum Göttlichen beschreiben. Obwohl die Mystik im Christentum in Verruf geriet, finden sich auch heute noch einige meditative Methoden, die vor allem von Ordensmitgliedern praktiziert werden.

Besonders wichtig ist die Meditation jedoch im Buddhismus. Im Buddhismus dient die Meditation dem Befreien des Geistes von allen störenden Einflüssen. Dieses Teilziel ist im Kontext des schlussendlichen Ziels, das im Buddhismus verfolgt wird, nämlich der Befreiung des Einzelnen vom Leiden, zu sehen. Durch meditative Praxis und Achtsamkeit wird der Meditierende von Ängsten, negativen Gefühlen und als störend oder gar zwanghaft erlebten Gedanken befreit. Er verliert seine Anhaftung an diese.