

Achtsamkeit und Meditation – Tipps für Anfänger

Achtsamkeit – wer sich damit beschäftigen will, kommt vor allem um eins nicht drum rum: Achtsamkeit lebt vom eigenen Tun, die Wirksamkeit entfaltet sich erst durch Regelmäßigkeit. Achtsamkeit ist aber auch kein Leistungssport, d.h., es geht nicht um „möglichst viel“, sondern darum, das richtige Maß zu finden. Ich habe nachfolgend einige Anregungen und Tipps zusammen gestellt, die gerade in der Anfangszeit hilfreich sein können.

1. Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit im Alltag wird den sogenannten informellen Achtsamkeitsübungen zu geordnet. Es gibt inzwischen viele Anregungen für mehr Achtsamkeit im Alltag. All diese sind sinnvoll und hilfreich. Ich empfehle jedem, diese informellen Achtsamkeitsübungen einmal auszuprobieren und sei es nur, z.B. mal das Smartphone regelmäßig und bewusst eine gewisse Zeit des Tages auszuschalten, z.B. 1 Woche lang grundsätzlich in der U-Bahn, im Zug, im Bus... und dann die eigene Reaktion zu beobachten: Wie fühle ich mich körperlich? Wie angespannt oder entspannt bin ich? Was sehe, höre ich? Was geschieht um mich herum? Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf? Was passiert ggf. in mir? All das wahrnehmen und versuchen, dies nicht zu werten.

Anregungen/Übungen zur Achtsamkeit im Alltag:

- Liste mit weiterführenden Links und Downloads: <http://achtsame-lebenskunst.de/achtsamkeituebungen/>
- Maria vom Blog **Widerstand ist Zweckmässig** hat ein Jahresprojekt

„Achtsam durch den Tag“ gestartet. Dort gibts ebenfalls immer wieder Anregungen und Erfahrungen nachzulesen:

<https://widerstandistzweckmaessig.wordpress.com/2016/01/07/achtsam-durch-den-tag-jahresprojekt/>

2. Formale Achtsamkeitsübungen

Formale Achtsamkeitsübungen, also Sitz- und Gehmeditation, sowie im MBSR auch Bodyscan und achtsames Yoga wirken sich sehr wohltuend und hilfreich, auf die oben genannte Alltags-Achtsamkeit aus.

Meine Tipps für die formelle Achtsamkeitsmeditation:

Wer zunächst selbst Zuhause Meditation ausprobieren möchte:

- Langsam und in kleinen Schritten anfangen. Besser 5 Minuten täglich als 1 x in der Woche 2 Stunden.
- Als Anfänger-Übung eignen sich insbesondere Übungen zur achtsamen Wahrnehmung des Körpers, wie dies beispielsweise im **Bodyscan** geübt wird. Nutzen Sie dazu einer der Anleitungen.
- Eine Übersicht mit weiterführenden Links hier: <http://achtsame-lebenskunst.de/achtsamkeituebungen/>
- Das **achtsame Yoga des MBSR** ist ebenfalls eine gute Körperwahrnehmungs-Übung. Gerade
- Menschen, die sich gerne bewegen und Schwierigkeiten damit haben, sich an längere Sitzmeditationen zu gewöhnen, können davon profitieren. Aber denken Sie dran: Achtsames Yoga unterscheidet sich von Sport zum Auspowern (das kann man bei Bedarf vorher oder hinter noch ergänzen).
- Insbesondere am Anfang sind **angeleitete Meditationen** sehr hilfreich, denn dort erhält man Tipps und Anregungen, die beim Meditieren sehr hilfreich sind. Linda Lehrhaupt hat beispielsweise eine 10-minütige Sitzmeditation, die besonders am Anfang geeignet ist. Siehe hier:

<http://www.linda-lehrhaupt.com/begleitete-meditationen/sitzmeditation/>

3. Unterstützung und Anleitung suchen:

Diejenigen, die Meditation und Achtsamkeit über einen längeren Zeitraum ausprobieren wollen, empfehle ich, sich Gruppen, Kurse und Anleitungen zu suchen.

Zu beachten ist:

- Es gibt unterschiedliche Achtsamkeits- und Meditationsansätze. Nicht für jede/n passt alles. Eine ausführliche Übersicht über verschiedene Meditationsformen gibt es hier: <http://ich-will-meditieren.de/meditationstechniken/>
- Am besten ist es, **vor Ort** einmal zu schauen, was angeboten wird. Selbst an der Volkshochschule gibt es inzwischen oftmals Kurse. Wer eine religiös neutrale Achtsamkeitspraxis ausprobieren möchte, sollte sich einmal **MBSR** anschauen. Im MBSR gibt es u.a. 8-wöchige Kurse (Einzel- oder Gruppenkurse), die in Deutschland oftmals auch von der Krankenkasse bezuschusst werden. Infos zu MBSR, ausgebildeten MBSR-Kursleitern und Kursen hier:
 - Deutschland: <http://www.mbsr-verband.de/kurse-kompaktkurse.html>
 - Österreich: <http://mbsr-mbct.at/index.php?id=8>
 - Schweiz: <http://www.mbsr-verband.ch/kursangebote/terminkalender/>

4. Retreats – mehrtägige Meditationen, Schweige-Meditationen:

Mehrtägige Meditationen, z.B. in Klöstern, Tagungshäusern, usw., sind in der Regel sehr intensive Erfahrungen – insbesondere dann, wenn diese in

völligem Schweigen durchgeführt werden und ergänzender Austausch oder regelmäßig begleitende Beratung nur in geringem Umfang bzw. kaum möglich ist. Das bedeutet, Sie sind mit Ihren ersten Meditations-Erfahrungen in einem solchen Fall weitest gehend auf sich alleine gestellt. Bevor Sie also Ihre Urlaubstage investieren, empfehle ich, solche Kurse nur mit entsprechender längerer Vorerfahrung zu besuchen. Eine sinnvollere Alternative sehe ich darin, statt dessen zunächst einzelne Achtsamkeitstage zu besuchen (Ein Tag des gemeinsamen Meditieren in einer Gruppe). Ein Achtsamkeitstag ist in der Regel auch Bestandteil eines MBSR-Kurses. Zur Wirkung von langen, intensiven Retreats hier einige Informationen über Studien dazu: <http://www.achtsamleben.at/nebenwirkungen-von-achtsamkeit>

5. Meditation und Erkrankungen:

Psychische Erkrankungen: Insbesondere bei akuter Depression ist die formale Achtsamkeitspraxis nur bedingt bzw. gar nicht geeignet. Bitte unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. Psychotherapeut Rücksprache halten. Dies gilt natürlich auch bei allen anderen psychischen Erkrankungen bzw. besonderen psychischen Belastungen. Bei überstandener Depression gibt es statt des MBSR-, das MBCT-Programm. Mein Tipp: Achten Sie auf die Grundausbildung der MBSR-Kursleiter bzw. der MeditationslehrerInnen und sprechen Sie vorher ab, was möglich, sinnvoll und dann auch wirklich hilfreich für Sie ist.

Ergänzende Anmerkung zum besseren Verständnis: Hier eine Erläuterung des Psychotherapeuten Gerhard Zarbock, die in einem Beitrag auf www.spiegel.de zitiert wurde:

"Achtsamkeitsübungen könnten für Menschen, die das erste Mal eine Depression erleiden, schädlich sein. "In der Behandlung ist es wichtig, die Patienten zu Bewegung und Unternehmungen zu motivieren. Achtsamkeit richtet jedoch den Blick nach innen, auf das körperliche und emotionale Befinden statt nach positiven Aktivitäten zu suchen. Das blockiert die Menschen zu handeln", sagt der Psychologe und Psychotherapeut Gerhard Zarbock.

Ist die Depression allerdings chronisch, könne Achtsamkeit hingegen sehr

hilfreich sein. Patienten könnten dadurch frühzeitig erkennen, wenn sich wieder eine depressive Phase anschleicht und dann gegensteuern".
(Quelle: <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/meditation-achtsamkeit-hat-nebenwirkungen-a-989682.html>.)

Andere Erkrankungen: Achten Sie auf Ihre Möglichkeiten und Grenzen, sprechen Sie ggf. vorher mit den KursleiterInnen. Es geht um Achtsamkeit, nicht um möglichst viel oder möglichst „normal“ zu erscheinen. Achten Sie darauf, ob es Möglichkeiten gibt, dass Sie bei einer Meditation auch eine andere Haltung einnehmen können, z.B. auf einem Hocker, Stuhl, wenn dies angenehmer für Sie ist. Die äußere Haltung soll eine Unterstützung für die innere Haltung sein und keine Quälerei. Es geht um Achtsamkeit und nicht darum, anderen oder sich selbst etwas zu beweisen.