



# *Ganz einfach so*

6 Übungen für mehr Gelassenheit

Von Sabine Gebhardt

# Ganz einfach so

**Meditation ist einfach.**

**Jeder kann sie lernen und jeder kann auf vielfältige Weise davon profitieren. Um mehr Balance und Gelassenheit im Leben zu finden gibt es meiner Meinung nach nichts besseres.**

**Inzwischen gibt es zahllose wissenschaftliche Studien über die positiven Auswirkungen der Meditation, so dass es hoffentlich bald zum guten Ton gehören wird, zu meditieren. Genauso wie wir uns ausgewogen ernähren und Sport treiben, um gesund zu bleiben und uns wohl zu fühlen.**

**Diese kleine Anleitung soll Dir als Impuls zum Einstieg in die Technik der Meditation dienen. Es zeigt Dir verschiedenen Möglichkeiten auf, mit dem jetzigen Augenblick in Kontakt zu treten.**

**Dazu brauchst Du nichts weiter als Dich und Deinen Körper und etwas Neugier.**

**Viel Spaß dabei!**

# Der Atem

---

**Konzentration auf den Atem ist wohl die am häufigsten praktizierte Meditationsform weltweit. Wir atmen solange wir leben. Der Atem ist immer da. Ob wir wach sind oder schlafen, arbeiten, essen, Auto fahren oder Sport treiben. Unsere Atmung funktioniert ohne unser Zutun, wir können sie aber auch bewusst kontrollieren. Gleichzeitig ist sie ein sehr feiner Anzeiger dafür, wie es uns geht. Mit unserem Atem können wir auf zwei verschiedene Arten üben: Kontrollierend oder beobachtend.**

Atemkontrolle können wir nutzen, um mit unserem Atem zu spielen. Ihn zu vertiefen oder zu verlangsamen. Durch die Nase ein und den Mund auszuatmen, usw. . Das kann nützlich sein, wenn wir in Stress geraten. Bewusst und langsam ein und aus zu atmen kann uns dann beruhigen.

**Bei der Atembeobachtung lenken wir schlicht unsere Aufmerksamkeit auf das Atmen. Wir beobachten den gesamten Ein und Ausatemprozess ohne dabei unseren natürlichen Atemrhythmus zu verändern.**

Übung: Mit dem Atem sein

Finde eine entspannte Haltung im Sitzen, Liegen oder Stehen.

Atme ein paar Mal tief und lang ein und aus, dann komme in Deinen natürlichen Atemrhythmus zurück. Beobachte Deinen Atem dort, wo er am deutlichsten spürbar ist. An der Nase, im Brustkorb oder im Bauch.

Wenn Du abschweifst, dann lenke sanft Deine Aufmerksamkeit zurück auf den Atem. Du kannst Deine Atemzüge auch zählen. Einatmen 1, ausatmen 2, usw. bis 10 und dann wieder von vorne.

**[Geführte Übung: Atemmeditation](#)**

**<http://blog.zeit-fuer-achtsamkeit.com/atemmeditation>**

# Geräusche

---

**Fast immer gibt es etwas zu hören. Es gibt Geräusche außerhalb und innerhalb unseres Körpers. Und auch Stille ist hörbar.**

**Viele Meditationsanfänger empfinden Geräusche eher als störend bei der Übung und lassen sich davon aus der Konzentration ablenken.**

**Man kann Geräusche aber auch wunderbar nutzen und in die Übung mit einbeziehen.**

**Besonders wenn man an öffentlichen Plätzen übt, sind Geräusche unvermeidlich und sogar vorteilhaft für uns, weil wir auch mit ihnen unsere Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment lenken können.**

**Besonders angenehm kann es sein, in der Natur zu üben. Die natürlichen Geräusche des Windes, der Vögel und von plätscherndem Wasser wirken sich beruhigend auf unseren Geist aus.**

**Aber auch an belebten Plätzen wie einem Flughafen oder in der Schlange der Supermarktkasse kann die Konzentration auf Geräusche spannend sein.**

Übung: Nur hören

Wenn möglich, schließe Deine Augen. Nimm alle Geräusche wahr, die jetzt gerade an Dein Ohr dringen. Dies können Geräusche von außen sein oder auch Geräusche aus dem Inneren Deines Körpers. Lass die Geräusche zu Dir kommen, suche nicht nach ihnen. Nimm sie nur wahr, so als ob Deine Aufmerksamkeit im Inneren Deines Ohres sitzen würde. Benenne die Geräusche möglichst nicht. Nimm nur die Tonhöhe, Lautstärke, Dauer wahr, ohne der Ursache des Geräusches Aufmerksamkeit zu schenken.

**[Geführte Übung: Geräusche wahrnehmen](#)**

**<http://blog.zeit-fuer-achtsamkeit.com/hoermeditation>**

# Körperempfindungen

---

**Genau wie der Atem ist auch der Körper ein wunderbares Werkzeug, um mit dem jetzigen Augenblick in Kontakt zu kommen. Solange wir keine Schmerzen oder unangenehme Empfindungen in unserem Körper haben, beachten wir ihn meist gar nicht wirklich.**

**Dabei ist der Körper unsere eigentliche Heimat im Leben. Wenn wir in Kontakt mit ihm kommen, ihn genießen und auch seine feinen Zeichen lesen lernen, gewinnt unser Leben an Fülle.**

**Außerdem zeigt uns unser Körper ganz genau an, wann wir in Stress geraten oder angespannt sind. Dies frühzeitig zu bemerken, hilft, chronische Verspannung vorzubeugen.**

Übung: Körperwahrnehmung

Finde eine bequeme Haltung im Sitzen oder Liegen.

Atme ein paar Mal tief ein und aus und erlaube Dir, alle Spannung in Deinem Körper loszulassen, sie abfließen zu lassen. Lass Spannung aus Deinen Beinen los, aus dem Rücken, den Schultern, dem Nacken, den Händen, dem Kiefer, der Stirn. Du kannst Dir dabei vorstellen, diese Stellen mit einem inneren Lächeln zu erfüllen.

Und dann lenke deine Aufmerksamkeit wie einen Scanner von unten nach oben durch Deinen Körper. Spüre Deine Füße, die Waden, die Knie, die Oberschenkel usw. bis Du an Deinem Scheitelpunkt ganz oben auf dem Kopf angekommen bist. Dabei nur wahrnehmen, was Du spürst und es nicht bewerten. Alle Empfindungen sind ok, egal ob sie angenehm, unangenehm oder neutral sind.

Spüre abschließend den ganzen Körper, seine Umrisse, die Haut, den Kontakt mit der Kleidung, den Raum, den der Körper einnimmt.

Dann nimm noch ein paar tiefe Atemzüge, recke und strecke Dich.

**[Geführte Übung: Den Körper spüren](#)**

**<http://blog.zeit-fuer-achtsamkeit.com/körpermeditation>**

# Die Gedanken

---

**Unser menschliches Gehirn ist ein grandioses Wunderwerk der Evolution. Und doch würde es kein Ingenieur genau so entwickeln, wenn er den Menschen neu erfinden müsste. Es vereint in sich noch immer die einfachen Strukturen unserer Entwicklungsgeschichte, die Gehirne von Reptilien, der einfachen Säugetiere und der Primaten. Alle diese alten Areale des Gehirns bestimmen uns noch immer mit, ganz besonders in Stresssituationen.**

**Das Gehirn erzeugt Gedanken. Das ist ganz natürlich und in der Regel unvermeidlich. Meist drehen sich diese Gedanken allerdings um Geschichten aus der Vergangenheit oder Probleme in der Zukunft und wir sind mit unserer Aufmerksamkeit nicht bei dem, was wir jetzt gerade erleben. Um zu lernen, uns nicht von unseren Gedanken mitreißen zu lassen, können wir üben, sie einfach zu beobachten. Und dabei bemerken, dass wir Gedanken haben, aber nicht diese Gedanken sind.**

Übung: Die Gedanken beobachten

Finde eine angenehme Haltung und atme ein paar Mal tief durch. Dann lenke Deine Aufmerksamkeit auf Deine Gedanken. Lasse sie ganz natürlich entstehen und wieder vergehen. Du kannst die Gedanken im Geist kurz benennen: Grübeln, Planen, sich sorgen, Einkaufsliste, usw. . Stell Dir vor, Deine Gedanken wären wie Boote auf einem Fluss, an dessen Ufer Du sitzt. Sie treiben an Dir vorbei, ohne dass Du einsteigen musst. Sie kommen und gehen. Um sie loszulassen, kann es Dir helfen, Dir im Geist ein sanft seufzendes Geräusch vorzustellen, mit dem der Gedanke wegfließen darf.

**[Geführte Übung: Achtsamkeit auf Gedanken](http://blog.zeit-fuer-achtsamkeit.com/Gedankenmeditation)**

**<http://blog.zeit-fuer-achtsamkeit.com/Gedankenmeditation>**

# Die Gefühle

---

**Die Gefühle, die wir in unserem alltäglichen Leben erfahren, helfen uns dabei, das Leben zu verstehen, sie schützen uns und ermöglichen es uns, die für uns richtigen und angemessenen Entscheidungen zu treffen. Oft sind unsere Gefühle hilfreich, sogar Wut oder Angst können nützlich sein, wenn wir uns in gefährlichen Situationen befinden und schnell reagieren müssen. Manchmal können uns die Gefühle aber auch schlicht überfordern. Dann helfen sie uns nicht, sondern schaffen nur zusätzliche Probleme.**

**Gefühle wie Sorge, Frustration, Angst, Verzweiflung, Trauer oder Einsamkeit sind normal. Wenn wir in ihnen versinken, können wir aber allmählich in einen Zustand von Depression geraten, aus dem man unter Umständen nur schwer wieder herausfindet.**

**Manchmal reagieren wir auf solch schwierige Gefühle, indem wir sie zu unterdrücken versuchen. Das mag kurzfristig erfolgreich sein, hilft uns aber auf lange Sicht nicht, mit unserer Lebenssituation besser umgehen zu können. Mit unseren Gefühlen zu sein, ohne sie wegzudrücken oder zu bewerten, kann helfen, auch wenn es zunächst schwer sein mag.**

Übung: Mit den Gefühlen sein

Wenn ein schwieriges Gefühl auftaucht, dann versuche zunächst, es zu benennen. Du kannst innerlich sagen: Da ist Angst, da ist Zorn, da ist Trauer, usw. . Nimm dann wahr, wie es sich in deinem Körper anfühlt. Wo kannst Du das Gefühl körperlich wahrnehmen? Wie ist die Körperempfindung beschaffen? Ändert sich im Laufe der Zeit etwas an dieser Empfindung Deines Gefühls? Vielleicht kannst Du erforschen, ob diesem Gefühl ein anderes zugrunde liegt. Und auch dieses in Deinem Körper wahrnehmen.

**[Geführte Übung: Die Gefühle](#)**

**<http://blog.zeit-fuer-achtsamkeit.com/Emotionsmeditation>**

# Alles zusammen

---

**Wenn Du die einzelnen Konzentrationsübungen auf den vorherigen Seiten ausprobiert hast, kannst Du damit beginnen, sie alle zusammen in Deine Praxis einzubeziehen.**

**Das kannst Du bei allem üben, was Du im Laufe des Tages tust. Egal, ob Du Dich bewusst zum Meditieren hinsetzt oder ob Du einer Tätigkeit nachgehst. In der Regel verbringen wir bei unseren alltäglichen Aufgaben viel Zeit damit, in Gedanken und mit unserer Aufmerksamkeit ganz woanders zu sein, anstatt genau da, wo wir gerade sind.**

**Zu Beginn ist es gut, wenn Du Dir ein paar wenige Aktivitäten aussuchst, die Du mit Deiner Aufmerksamkeit erfüllen möchtest. Du könntest zum Beispiel aufmerksam Türen öffnen oder Treppen steigen, Zähne putzen, Kartoffeln schälen, das Telefon abnehmen... es gibt tausend Dinge, die Du achtsam tun kannst.**

**Achte dabei dann genau auf die Körperempfindungen, Geräusche, Gedanken, Gefühle, Gerüche, Texturen, Temperaturen, usw. und wie sie sich ändern.**

**Mit der Zeit kannst Du dann weitere Aktivitäten hinzufügen, bis Dein Alltag immer mehr von Aufmerksamkeit durchdrungen ist.**

Übung: Achtsam Duschen

Spüre wie das Wasser über Deinen Körper fließt. Nimm die Temperatur des Wassers wahr, den Druck, den es auf die Haut ausübt.

Genieße den Duft Deines Duschgels oder Deines Shampoos. Den Schaum und wie er sich in Deinem Haar und auf dem Körper anfühlt.

Spüre die Haut beim Abtrocknen. Die Weichheit oder Rauigkeit des Handtuchs.

**[Geführte Übung: Offenes Gewahrsein](http://blog.zeit-fuer-achtsamkeit.com/offenesgewahrsein)**

**<http://blog.zeit-fuer-achtsamkeit.com/offenesgewahrsein>**



## Über die Autorin

**Sabine Gebhardt ist selbsternannte Expertin für Lebensfreude. Sie unterrichtet andere Menschen in Meditation, Yoga und Stressbewältigung und liebt es, ayurvedische Massagen zu bekommen und zu geben.**

**Sie arbeitet in ihrer eigenen Praxis am Bodensee, an schönen Plätzen anderswo und in der weiten Welt des Internet.**

**Du findest sie auf [www.zeit-fuer-achtsamkeit.com](http://www.zeit-fuer-achtsamkeit.com)**

**Und auch hier: <https://www.facebook.com/ZeitfuerAchtsamkeit>**