

# EINLADUNG ZUR STILLE

## LESE- UND LINKLISTE FÜR ALLE MEDITATIONS- UND ENTSPANNUNGSKURSE UND -VORTRÄGE

**Dr. Stefan Lebert**

### **DISCLAIMER (Quelle: [www.erecht24.de](http://www.erecht24.de))**

Diese Linkliste enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Meditations-FAQ</b>	<b>4</b>
2.1	Was sind Entspannungstechniken und warum brauche ich sie überhaupt? . . . . .	4
2.2	Was ist der Unterschied zwischen Meditation und Autogenes Training? Ist eines besser als das andere? . .	4
2.3	Was ist denn eigentlich Meditation? . . . . .	5
2.4	Wie finde ich für mich das beste Entspannungsverfahren? . . . . .	6
2.5	Wie lange dauert es, um ein Entspannungsverfahren zu erlernen? . . . . .	7
2.6	Brauche ich bestimmte gesundheitliche Voraussetzungen, um meditieren zu können? . . . . .	7
2.7	Gibt es eine bestimmte Meditationshaltung, in der ich meditieren sollte? . . . . .	8
2.8	Welche Meditationsstellung sollte ich also anstreben?	9
2.9	Wie lange muss ich jeden Tag meditieren? Reichen zehn Minuten? . . . . .	10
2.10	Was ist eigentlich das Zeugenbewusstsein? . . . . .	11

2.11 Sollte ich mir einen Meditationsplatz in meiner Wohnung einrichten? Wie sollte dieser Meditationsplatz aussehen? . . . . .	12
2.12 Welche Meditationsformen gibt es und welche sind sinnvoll? . . . . .	12
2.13 Sind geführte Meditationen sinnvoll? . . . . .	13
2.14 Ich kann mich nicht entspannen! Es ist zuviel Lärm um mich! Was kann ich tun? . . . . .	14
2.15 Was ist sonst noch wichtig? . . . . .	15
<b>3 Literatur</b>	<b>16</b>
3.1 Bücher . . . . .	16
3.2 Software & Sounds . . . . .	17
<b>4 Geführte Meditationen</b>	<b>18</b>

# 1 Vorwort

Diese FAQ und Leseliste soll einen Einstieg für meine Meditationskurse an allen Volkshochschulen und anderen Einrichtungen sein. Die FAQ soll die wichtigsten Fragen rund um Meditation behandeln, die Leseliste soll einen Einstieg in verschiedene Literatur und Internetquellen bieten. Dabei heisst „Einstieg“ nicht, dass die angegebenen Quellen allumfassend sind, sondern neugierig auf mehr machen sollen. Sei also neugierig - und bilde Dir Dein eigenes Urteil - oder, um es mit Osho zu sagen:

„Das Herz weiß wie man vertraut, der Intellekt weiß wie man sucht und forscht“ (Osho)

Im Gegensatz zu meinen anderen Kursen benutze ich für meine Meditationskurse die Anrede des „Du“ und nicht das gebräuchliche „Sie“. Das soll keine Übertretung persönlicher Grenzen sein, es fällt jedoch vielen Menschen leichter, mit dem „Du“ in geführte Meditationen zu gehen.

Der Satz „Finden Sie eine Körperhaltung, in der Sie längere Zeit ausharren können und die Ihnen bequem erscheint“ wirkt distanzierter als „Setze oder lege Dich so, dass Du es auch längere Zeit in dieser Position aushalten kannst“.

In diesem Sinne - sei neugierig und erlebe die unendlichen Möglichkeiten von Meditation!

## **2 Meditations-FAQ**

### **2.1 Was sind Entspannungstechniken und warum brauche ich sie überhaupt?**

Entspannungstechniken sind eine Vielzahl von Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen. Das kann Meditation oder Autogenes Training sein, Yoga oder Zen, ... Im weitesten Sinne könnte auch Sport für Dich entspannend sein, wenn Du der Typ bist, der eher bei Aktivität und weniger bei Stille entspannt. Für Dich wäre - wenn Du im Sport nicht richtig entspannen kannst - vielleicht eine aktive Meditation, wo Phasen von körperlicher Aktivität mit Stille wechselt hilfreich.

### **2.2 Was ist der Unterschied zwischen Meditation und Autogenes Training? Ist eines besser als das andere?**

Es gibt beim Entspannen nicht ein „besseres“ oder ein „schlechteres“ Verfahren: es ist immer das Verfahren besser, mit dem Du besser entspannst. Wenn es Dir leichter fällt, den Anweisungen des Autogenen Trainings (AT) zu folgen, dann nutze AT. Wenn Du Dich in der Meditation besser aufgehoben fühlst, mache Meditation. Im Zentrum steht immer Dein individuelles Wohlbefinden.

Autogenes Training ist ein autosuggestives Verfahren, um in einen Entspannungszustand zu kommen. Es wurde von dem deutschen Nervenarzt J. H. Schultz entwickelt und 1932 publiziert.

Das Verfahren kann helfen, ruhiger und entspannter zu werden - aber stellt auch Möglichkeiten bereit, sich durch Selbsthypnose zu beeinflussen (z. B. weniger zu rauchen).

Während in der Grundstufe des AT vor allem körperliche Wahrnehmungen gefördert werden (z. B. Wärme- und Schwereübung) hat Meditation ein umfassenderes Konzept: die Wurzeln liegen hier nicht in den Naturwissenschaften (Medizin), sondern in Religion und Spiritualität. Es geht hier nicht um Selbsthypnose, sondern um ein umfassenderes Konzept, das von Entspannung bis Erleuchtung gehen kann.

### **2.3 Was ist denn eigentlich Meditation?**

„Meditation ist ein Abenteuer — das größte, in das der menschlichen Geist sich stürzen kann. Meditation heißt: einfach da sein, ohne irgend etwas zu tun — keine Handlung, keine Gedanke, keine Gefühlsregung. Du bist. Und das ist reines Entzücken. Woher kommt das Entzücken, da du doch gar nichts tust? Von nirgendwoher und von überall. Es kommt unverursacht, denn die Existenz ist aus dem Stoff, der Freude heißt.“ Osho

Meditation heisst „nachdenken“, „nachsinnen“ - und bedeutet, sich in sich selbst zurückzuziehen, ohne sich von der Aussenwelt beeinflussen zu lassen. Es ist eine „Einladung zur Stille“, ein Raum

und eine Zeit, die man sich selbst schenken kann, lebenslang.

Wir unterscheiden aktives Denken, passives Denken und Zeugenbewusstsein.

Passives Denken läuft automatisch ab - vom Aufstehen bis zum Einschlafen. Wir denken an dies und das, haben vom Hören einer Melodie einen „Ohrwurm“, usw.

Aktives Denken erfordert Konzentration: wir lesen etwas oder nehmen etwas wahr und lenken unsere Aufmerksamkeit darauf.

Zeugenbewusstsein ist die Fähigkeit, darüber hinauszugehen - die Geschehnisse wach und klar wahrzunehmen wie beim aktiven Denken, aber keine Bewertungen und keine Gefühle damit zu vermischen. Ich „stehe praktisch über mir“ und beobachte mein Handeln von einer überpersönlichen Warte. Wenn es mir gelingt, 24 Stunden am Tag in dieser Position zu verharren, dem Alltag nachzugehen (zu arbeiten, Haushalt machen, etc.) und mich dabei nicht ablenken zu lassen, dann bin ich sehr tief in die Meditation eingestiegen.

## **2.4 Wie finde ich für mich das beste Entspannungsverfahren?**

Durch Ausprobieren - und durch Übung. Leider fliegt uns im Leben nicht alles zu, sondern wir müssen mit unterschiedlichen Verfahren einfach mal eine Zeitlang experimentieren.

## **2.5 Wie lange dauert es, um ein Entspannungsverfahren zu erlernen?**

Das hängt davon ab, wie gut Du in das Verfahren reinkommst. Es gibt Menschen, die können mit Autogenem Training oder Meditation gar nichts anfangen - aber eher mit körperlicher Aktivität. Es hängt also immer davon ab, welcher Entspannungstyp Du bist.

Am Anfang steht jedoch für jeden: üben - üben - üben. Und zwar nicht mal alle paar Tage, sondern sooft es möglich ist, am besten täglich - und nicht nur ein- oder zweimal, sondern wirklich ausdauernd. Das ist vielleicht am Anfang etwas frustrierend, aber nach zwei bis vier Wochen solltest Du merken, ob Du Dich mit einem bestimmten Verfahren wohlfühlst und welche Fortschritte Du seit Beginn der Übungen gemacht hast.

## **2.6 Brauche ich bestimmte gesundheitliche Voraussetzungen, um meditieren zu können?**

Ja, es gibt einige wenige Voraussetzungen, die Du beachten solltest, wenn Du meditieren möchtest. Voraussetzung ist, dass Du nicht unter schwerwiegenden psychischen oder körperlichen Erkrankungen leidest. Wenn Du Dich unsicher bist oder Dich sowieso in ärztlicher Behandlung befindest, so sprich einfach mit Deinem Arzt, ob und wenn ja: welche Entspannungsverfahren für Dich geeignet sind.



Nachfolgend einige Beispiele, bei denen man **unbedingt** Rücksprache mit dem Arzt halten sollte (**ist nicht abschließend!**)

- Schlaganfall
- Epilepsie
- (akute) Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Zustände nach Operationen
- Asthma
- akuter Burnout
- (akute oder vergangene) Psychosen
- Bluthochdruck

Auch bei anderen chronischen Erkrankungen ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

## **2.7 Gibt es eine bestimmte Meditationshaltung, in der ich meditieren sollte?**

Hier gibt es eine Reihe von unterschiedlichen Ratschlägen oder „Vorschriften“. Einige Meditationslehrer schreiben streng den Lo-tussitz vor, einige präferieren ausschließlich Meditation im Sitzen, usw. Häufig werden Meditationen im Liegen völlig verboten.

Die Ernsthaftigkeit dieser Meditationslehrer rührt daher, dass viele Menschen häufig Meditation mit kurzfristiger Entspannung verwechseln, um „die Batterien“ wieder aufzuladen. Man kann Meditation dazu nutzen, Meditation ist jedoch eigentlich deutlich mehr. Ein unbequemes, aber achtsames Sitzen verlangt natürlich wesentlich mehr Kraft, Konzentration und Aufmerksamkeit als eine Liegehaltung auf dem Sofa mit einer warmen, behaglichen Decke - vor allem dann, wenn man dabei einschläft.

Auf der anderen Seite gibt es heute eine Reihe von Menschen, denen es körperlich nicht gegeben ist, längere Zeit in einer (unbequemen) sitzenden Haltung auszuharren. Diese dürften dann - nach einer „strengen“ Meditationsvorschrift gar nicht meditieren.

## **2.8 Welche Meditationsstellung sollte ich also anstreben?**

Auch hier gibt es keine eindeutige Antwort. Wenn es Dir durch körperliche Gebrechen nicht möglich ist, längere Zeit eine sitzende Haltung einzunehmen, dann überlege Dir, in welcher Haltung Du längere Zeit ausharren könntest. Wenn Du aufgrund Deines Gebrechens sowieso häufiger liegst, wirst Du damit auch bei der Meditation vielleicht weniger Probleme haben.

Ansonsten sei Dir bewusst, dass wenn Du Meditationen im Liegen durchführst, vor allem noch mit einer warmen, kuscheligen Decke und einem bequemen Kissen, dass die Gefahr, dass Du einschläfst,

gross ist. Ist das Einschlafen Dein Ziel (zum Beispiel bei Einschlafstörungen) - dann gehe diesen Weg auf jeden Fall - es ist ja toll, wenn Dir das so hilft!

Zusätzlich kommt es noch darauf an, welches Meditationsziel Du anstrebst. Geht es Dir rein um Entspannung? Oder doch eher um Spiritualität?

Im Zweifelsfall - probiere einfach aus, was sich für Dich am besten anfühlt.

## **2.9 Wie lange muss ich jeden Tag meditieren? Reichen zehn Minuten?**

Wenn man ernsthaft in eine Entspannungstechnik einsteigt, dann sollte man sooft üben wie möglich. Und auch danach ist es sinnvoll, möglichst viel Zeit in der Meditation zu verbringen - das heisst auch: Achtsamkeit, das heisst auch: Zeugenbewusstsein. Im Prinzip wäre es möglich, alle täglich anfallenden Aufgaben achtsam zu erledigen und im Zeugenbewusstsein zu bleiben - so gut es geht. Im Laufe der Zeit verändert sich vielleicht auch Dein Blickwinkel, Du wirst aufmerksamer, es fallen Dir Dinge auf, die Dir vorher vielleicht gar nicht bewusst waren. Es gibt hierzu einige Übungen für den Alltag, zum Beispiel innerlich „Stop“ zu sagen, innezuhalten und sich den Augenblick anzusehen - ohne Gedanken und ohne Bewertung.

Wenn die Meditation ein Muss, eine Last wird, dann sollte man prüfen, ob man diesen Punkt überwinden kann oder ob man einen anderen Weg (z. B. über eine andere Meditation oder Sport) gehen möchte.

## **2.10 Was ist eigentlich das Zeugenbewusstsein?**

Ein wichtiger Schritt bei der Meditation ist, sich selbst bewußter wahrzunehmen und seine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Dazu gehört auch, weniger zu bewerten: weder sich selbst noch andere noch Situationen. Wenn wir uns mit dem Außen identifizieren, werden wir irgendwie ein Teil davon.

Zeugenbewusstsein bedeutet: das Außen so zu beobachten, wie es ein Zeuge, beispielsweise eines Verkehrsunfalls, tun würde. Der Zeuge ist selbst nicht beteiligt, er kann aber genaue Angaben machen.

Wenn wir zum Beispiel eine politische Diskussion mit einem anderen Menschen führen, dann können wir aus Sicht einer Partei oder Gruppierung argumentieren. Das hat aber mit unserem Leben bzw. mit uns selbst nichts zu tun, sondern mit unseren Meinungen zu einem bestimmten Sachverhalt, den wir ganz spezifisch bewerten. Jemand anderes bewertet es ebenfalls spezifisch aus einem anderen Blickwinkel. Und jetzt? Es gibt hier kein Richtig oder Falsch, kein Gut und kein Böse - es ist nur eine Idee, die uns im Kopf her-

umspunkt - und mit der wir uns schlimmstenfalls identifizieren („Ich bin ein Patriot“, „Ich bin ein Pazifist“, „Ich bin für Gerechtigkeit“, ...).

## **2.11 Sollte ich mir einen Meditationsplatz in meiner Wohnung einrichten? Wie sollte dieser Meditationsplatz aussehen?**

Es hängt von Deinen persönlichen Vorlieben ab, ob Du Dir einen Meditationsplatz einrichten möchtest - ich habe keinen speziellen Platz, sondern ich fühle mich überall in meiner Wohnung und auch draußen so wohl, dass ich meditieren kann.

Wenn es Dir hilft, einen kleinen Buddha aufzustellen, Räucherstäbchen, eine Duftlampe oder Kerzen anzuzünden - dann mach es. Ansonsten suche Dir einen bequemen Platz (Sessel, Stuhl, Boden, ...).

Wünschenswert ist es, dass man irgendwann überall meditieren kann - egal wo.

## **2.12 Welche Meditationsformen gibt es und welche sind sinnvoll?**

Es gibt keine „sinnvollen“ und „sinnlosen“ Meditationsformen - sondern nur Meditationen, die Dir mehr oder weniger zusagen.

Grundsätzlich kann man zwischen aktiven und passiven Meditationen unterscheiden. Aktive Meditationen bestehen häufig aus

Wechseln zwischen körperlicher Aktivität und Stille (z. B. 10 Minuten Tanz - 10 Minuten Stille - ...), passive Meditationen betonen den Stille-Aspekt und das Lenken der Aufmerksamkeit auf das Innen (z. B. Beobachtung des Atems, der Gedanken, Visualisierung von Gegenständen, Achtsamkeit, ...).

Es gibt eine Reihe von weiteren Unterscheidungsmöglichkeiten (z. B. nach der Tradition (Christentum - Buddhismus - ...).

Die „Qual der Wahl“ ist es nun, alle möglichen Meditationsformen auszuprobieren, um die entspannendsten Methoden für sich nutzbar zu machen.

Meditationen haben aber in der Regel ein Ziel, egal, welche Du auswählst: Klarheit und Bewusstheit, Achtsamkeit und Wertfreiheit, um nur einige Ziele zu nennen.

Es steht Dir frei, aus allem eine Meditation zu machen: Du kannst eine traditionelle Zazen-Meditation ebenso machen wie eine Matra- oder eine Mandalameditation. Du kannst einem Zen-Koan nachspüren, ebenso wie einem Haiku. Kurz: Du kannst aus allem, selbst aus den ständig wiederkehrenden Hausarbeiten eine Meditation machen.

### **2.13 Sind geführte Meditationen sinnvoll?**

Auch das ist wieder vom persönlichen Geschmack abhängig. Wenn es Dir (zu Beginn oder auch später) angenehmer ist, sich

von einer Stimme durch eine bestimmte Meditation führen zu lassen, so spricht nichts dagegen.

Es kann vorkommen, dass geführte Meditationen zu schnell gesprochen sind. Das kann entmutigen! Sollte es aber nicht! - Meditation ist kein Leistungsdruck und man kann keine Knöpfe drücken, um sofort „richtig“ zu atmen, Wärme zu spüren oder sich bestimmte Gegenstände zu visualisieren. Das bewirkt das genaue Gegenteil von Meditation: Wenn Du Meditation als Rückzug in Dich selbst begreifst und Du den („im Aussen befindlichen“) Anweisungen folgst - dann wirst Du auch im Außen bleiben, weil Du Deine Aufmerksamkeit ja auf die geführte Meditation lenkst und nicht auf Dich!

Besser wäre es dann, wenn du ohne geleitete Meditationen arbeitest - oder Dir eine Meditation suchst, die Deiner Entspannung mehr entgegenkommt.

## **2.14 Ich kann mich nicht entspannen! Es ist zuviel Lärm um mich!**

### **Was kann ich tun?**

Grundsätzlich solltest Du - nach einigem Training - überall meditieren können, egal ob Lärm um Dich herum ist oder nicht. Das ist aber am Anfang recht schwierig, dahinzukommen und gelingt nur durch stete Übung.

Wenn zu Beginn Deines Meditationstrainings zuviel Lärm um Dich

herum ist, dann suche Dir einen Ort, wo Du ungestört bist. Wird gerade Dein Nachbarhaus mit Presslufthämmern bearbeitet, dann ist Deine Wohnung vielleicht nicht gerade der sinnvollste Ort, um Meditation zu erlernen. Suche Dir also Plätze in der Natur (wenn die Außentemperatur stimmt) oder überlege Dir, Orte wie die Stadtbibliothek, ein Archiv, eine Kirche, o. ä. zu nutzen. Suche Dir einen abgelegenen Platz, wo nicht permanent jemand vorbeiläuft und Dich stört.

## **2.15 Was ist sonst noch wichtig?**

- Nimm Dir genügend Zeit für die Meditation
- Achte darauf, dass Du bei der Meditation nicht gestört wirst (Mitbewohner, Telefon-, Türklingel)
- Achte vor allem auch darauf, Dir am Ende der Meditation genügend Zeit zu geben, wieder „hier“ anzukommen



## 3 Literatur

### 3.1 Bücher

Kabat-Zinn, Jon (2007): Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben, Frankfurt/Main: Fischer-Verlag

Meutes-Wilsing, Adelheid und Bossert, Judith (1994): ZEN für jeden Tag, München: Gräfe & Unzer Verlag

Osho (2002): Meditationsführer mit 60 Meditationstechniken, München: Goldman Arkana

Osho (2003): Was ist Meditation?, Köln: Innenwelt-Verlag

Osho (2003): MorgenMeditationen. 365 Einstimmungen in den Tag, Köln: innenwelt-Verlag

Osho (2009): AbendMeditationen. 365 Texte zum Tagesausklang, Köln: innenwelt-Verlag

Rosenberger, Marc (2009): Einführung in die Meditation - ein Weg zu unserem innersten Wesen, Stuttgart: Theseus Verlag

Weiss, Haiko, Harrer, Michael E. und Dietz, Thomas (2012): Das Achtsamkeits-Übungsbuch. Für Beruf und Alltag, Stuttgart: Klett-Cotta

**Tip:** Suche Dir in Deiner örtlichen Bibliothek nach Meditationsbüchern, die Dir zusagen. Daneben bieten viele Stadtbibliotheken auch Onlinebibliotheken an, wo Du Bücher als ebooks oder Medi-

tationen als Hörbuch downloaden kannst.

Auch im Internet gibt es zahlreiche „Anlaufstellen“ für Meditation (geführte Meditationen, Ausbildungen, Kurse, etc.)

### **3.2 Software & Sounds**

Da Meditationen sehr gefragt sind, wird man auch im Netz fündig: „natural sounds“ finden sich u. a. bei Youtube oder in Soundarchiven. Diese Klänge können kostenlos oder kostenpflichtig downloaded werden. Auch werden zahlreiche Apps für Smartphones (sowohl iOS als auch Android) angeboten. In der Regel gibt es eine kostenlose Testversion bzw. eine eingeschränkte Light-Version, die Du ausprobieren kannst, bevor Du sie kaufst.

Die Klangqualität von geführten Meditationen kann hier sehr unterschiedlich sein. Deshalb sollte man darauf achten, keine Sounddateien, die in verlustbehafteten Formaten (z. B. mp3) angeboten werden, zu kaufen - vor allem, wenn man sie später auf einer guten Stereoanlage anhören möchte. Hier sind wav- oder FLAC-Dateien vorzuziehen. Wenn Du jedoch vorhast, Dein Smartphone oder einen mp3-Player zu nutzen, spielt mp3 keine Rolle. Du kannst den Klang evtl. dadurch verbessern, indem Du PC-Lautsprecher mit Deinem Smartphone/mp3-Player verbindest.

Mit Software lassen sich auch Klanglandschaften am Rechner erzeugen - teilweise mit Wechseln zwischen den Naturgeräuschen,

Tag- und Nachtzyklen, etc.

Es gibt auch Wecker-Apps, die mit Naturgeräuschen wecken - oder mit einer beliebigen (mp3)-Datei. Einige Wecker-Apps bieten auch die Möglichkeit, dass sich die Lautstärke langsam erhöht und Du nicht aus dem Schlaf gerissen wirst.

#### **4 Geführte Meditationen**

Es gibt eine Vielzahl von geführten Meditationen auf CD und DVD. Nicht jede Stimme, die eine geführte Meditation spricht, ist uns angenehm - das liegt aber nicht unbedingt am Sprecher oder der Sprecherin, sondern daran, wie „entspannend“ wir die Stimme finden, die uns führt.

Deshalb auch hier der Tip: gehe in Deine örtliche Bibliothek und entleihe Dir erstmal eine Reihe von CDs/DVDs, um zu testen, ob Meditationsinhalt und -stimme angenehm ist. Erst dann sollte man sich die entsprechende CD zulegen.