

„... das meiner Laune so guttut. Durch diese 20 Minuten morgens ist mein Kopf viel entspannter.“

KATY PERRY, 34, SÄNGERIN

„... ich dabei alles loslassen kann. Ich bin kein Star, kein Vater, kein Ehemann. Ich tanke einfach Kraft.“

HUGH JACKMAN, 50, SCHAUSPIELER

„... man sofort einen Unterschied spürt. Komme ich einmal nicht dazu, fehlt mir die innere Ruhe.“

JENNIFER ANISTON, 49, SCHAUSPIELERIN

„... es mich unglaublich entspannt. Seit bald 30 Jahren. Ich versuche, jeden Tag dafür Zeit zu finden.“

NICOLE KIDMAN, 51, SCHAUSPIELERIN

„... es ändert, wie ich mich und andere wahrnehme. Und es hilft, meine Ängste zu überwinden.“

KEANU REEVES, 54, SCHAUSPIELER

„... das so gut hilft, ein Gefühl dafür zu bekommen, wo ich stehe. Es macht mich ruhig und zentriert.“

LIV TYLER, 41, SCHAUSPIELERIN

ICH MEDITIERE, WEIL ...

Katy Perry macht es. Miranda Kerr ebenso. Auch Hugh Jackman ist dabei. Sie alle meditieren. Dabei sitzt man nicht einfach herum und schaut in die Luft. Gezieltes Atmen und Fokussieren **BAUT STRESS AB UND ENTSPANNT**. Warum es so unschlagbar effektiv ist, wissen unsere Expertinnen. Mit vielen Tipps für die innere Ruhe.

Es gibt sie. Diese Menschen, die immer ruhig und entspannt wirken. Die scheinbar nichts aus der Bahn werfen kann und denen (fast) alles gelingt. Und wenn sie doch einmal einen harten Schlag abbekommen, landen sie sofort wieder auf den Füßen und treten der Welt voll Energie entgegen. Ihr Geheimnis? Vielleicht ist es Meditation. Denn bei vielen scheint die so zu wirken. Auch Celebrities wie Jennifer Aniston, Naomi Watts und andere erzählen gerne davon. Und Meditieren ist gar nicht so schwierig, wie man meinen könnte. Sie fangen einfach gleich an: Einatmen. Ausatmen. Einatmen. Ausatmen. Ein... „Haben wir eigentlich noch Brot zu Hause?“ Zack, schon ist es passiert! Die Gedanken sind abgedriftet. Aber: „Macht nichts“, sagt Mariella Leydolt. „Man konzentriert sich einfach wieder aufs Atmen und macht weiter. Reine Übungssache.“ Sie muss es wissen. Leydolt ist Meditationslehrerin und Teil des *Meditationsnetzwerks*, einer Organisation, in der sich Lehrerinnen und Lehrer quer durch Österreich zusammengeschlossen haben (*meditationsnetzwerk.at*). Denn die Nachfrage nach guten Trainern ist groß. In einem immer schneller werdenden und zunehmend gestressten Umfeld fällt es vielen Menschen

schwer, zur Ruhe zu kommen und den Blick auf das Wesentliche zu behalten. Wir haben Leydolt gefragt, worum es bei Meditation geht und wie man diese Kunst erlernen kann. Übrigens: Auch gesundheitlich bringt die Praxis jede Menge Benefits, wie mittlerweile wissenschaftlich bestätigt ist. Stressabbau, besserer Schlaf, Schmerzreduktion, gestärktes Immunsystem sind nur einige davon. Meditation ist so erfolgreich, dass sie auch in der Psychotherapie eingesetzt wird. Therapeutin Anna-Monika Unterberger erklärt, was dahintersteckt (*psychologin-linz-wels.at*).

INNERE KLARHEIT. Das lateinische *meditari* ist die Wurzel des Begriffs, es bedeutet nachdenken, überlegen. „Es geht darum, sich nur auf eine Sache zu fokussieren, sich ein Thema immer wieder herzuholen, nicht auszuweichen, auch wenn es unangenehm wird“, erklärt Leydolt. „Ziel ist, das so lange zu machen, bis die Gedanken klar werden und man den Wesenskern einer Sache, eines Zustands erkennt. Stellen Sie sich ein Glas Wasser vor, in das man Sand hineinrührt. Der treibt herum, trübt die Flüssigkeit. Stellt man das Glas zur Seite und wartet, setzt sich der Sand, das Wasser wird wieder klar. So ähnlich ist das mit unserem Geist.“ Doch wie kommt man zu dieser Klarheit? Indem man seine Gedanken beobachtet

”

Wir beurteilen ständig, das steckt tief in uns drin. Dadurch sehen wir die Dinge aber nicht mehr neutral.“

MARIELLA LEYDOLT, MEDITATIONSLEHRERIN



SIE MÖCHTEN MEDITIEREN?

SO KLAPPT ES SICHER!

Mit diesen Tipps und regelmäßiger Übung gelingt das Fokussieren. Am Anfang reichen schon fünf Minuten.

1. SETTING. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, schalten Sie Handy, Radio und andere potenzielle Störquellen ab, machen Sie die Tür zu.

2. HALTUNG. Bequem und aufrecht hinsetzen, auf einem Stuhl oder mit verschränkten Beinen auf dem Boden, sodass die Wirbelsäule gerade, die Brust offen ist. Fällt das schwer, kann man sich am Anfang auch anlehnen. Hände auf den Oberschenkeln ablegen.

3. FOKUS. Es geht darum, im Hier und Jetzt zu sein. Bei der Meditation wird das geübt. Es ist ganz normal, dass Ihr Geist ständig abdriftet, aber lassen sie einen aufpoppenden Gedanken nach dem anderen weiterziehen. Konzentrieren Sie sich immer wieder darauf, ganz bei sich zu sein. Sie können auch ein Thema wählen, zu dem Sie meditieren wollen, z. B. Dankbarkeit. Überlegen Sie, wofür Sie dankbar sind. Für die Familie, die Freunde, die Zeit für Urlaub, ein schönes Geschenk, aber vielleicht auch für den nervigen Kollegen, der Ihnen eine schlechte Eigenschaft vor Augen führt. Wichtig ist, dass Sie die Menschen und Dinge nicht bewerten, sondern einfach nur wahrnehmen, wofür Sie dankbar sind.

4. ATEM. Der regelmäßige Atemfluss hilft, den Fokus zu bewahren. Atmen Sie langsam und bewusst, möglichst in den Bauch. Der Fluss sollte gleichmäßig sein, jeder Zug etwa gleich lang. Das beruhigt Geist und Nervensystem und hilft, Stress abzubauen. Gezielte Übungen können dabei unterstützen (Beispiele auf S. 97). Sie können sich auch nur auf den Atem konzentrieren. Diese Tricks helfen, wenn die Gedanken dabei abdriften: **1.** Zählen Sie jede Ein- und Ausatmung. Wenn Sie bei 10 angekommen sind, beginnen Sie wieder von vorn. **2.** Wenn ein Gedanke aufpopt, setzen Sie ihn auf eine Wolke und lassen ihn fortziehen. **3.** Stellen Sie sich vor, Sie sind im Kino. Jeder Gedanke ist ein Bild, das sie weiterziehen lassen.

5. REGELMÄSSIG. Je mehr man übt, desto besser klappt es mit dem Fokussieren. Beginnen Sie klein, z. B. mit fünf Minuten, etwa nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen. Aber es sollte täglich sein. Die Zeitspanne können Sie dann langsam steigern.

» und nicht bewertet. Was so einfach klingt, ist genau die große Herausforderung, an der wir quasi sekundlich scheitern. Denn, weiß Leydolt: „Wir leben in einer polaren Welt, unterteilen alles, was wir wahrnehmen, in gut oder schlecht. Das sitzt tief in uns und der Gesellschaft, wir sind so sozialisiert. Dadurch sehen wir die Dinge aber nicht mehr unvoreingenommen. Das macht uns unfrei, wir haben das Gefühl, einem gewissen Bild, das von angelernten Vorstellungen geprägt ist, genügen müssen. Beim Meditieren lernen wir, die Dinge wieder wertfrei zu sehen, ähnlich wie das Kinder tun.“ Der Grund für dieses ständige Bewerten liegt auch an unserem Gehirn, das sich nach einem Komfortzustand sehnt. In einer Situation, die wir zuordnen können, fühlen wir uns in Sicherheit, egal ob sie gut oder schlecht ist. Bewegen wir uns aus dieser Komfortzone raus, lassen uns auf Unbekanntes ein, ist das zuerst einmal mit Stress verbunden oder macht uns Angst. Doch durch wertfreies Beobachten verliert das Neue, Unbekannte seinen Schrecken. „Die Gefühle, die da aufpoppen, bekommen eine neue Dimension. Angst zum Beispiel muss auf einmal nicht mehr feindlich sein, man kann sie auch als Hilfe sehen. Fragen Sie sich: Wieso brauche ich diese Angst? Wovor will sie mich beschützen? Dadurch bekommt sie einen Sinn, man schafft es leichter, dahinterzublicken.“



„... ich dadurch zu einer besseren Person werde. Dieses Geschenk will ich an andere weitergeben.“

RUSSELL BRAND, 43, SCHAUSPIELER

„... das meine Geisteshaltung schärft. Ich erreiche dadurch meine Ziele viel besser.“

MIRANDA KERR, 35, SUPERMODEL

„... es mich ruhig und stabil macht. Am schönsten ist es draußen, mit Bäumen und Wasser ringsherum.“

NAOMI WATTS, 50, SCHAUSPIELERIN

ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN. Doch wie schafft man das? Indem man übt. Eine grundsätzliche Anleitung zum Meditieren finden Sie im Kasten oben. Jetzt heißt es: einfach hinsetzen und machen. Je öfter man es probiert, desto besser wird man beim Beobachten der Gedanken: „Das kann man sich ähnlich vorstellen wie im Kino. Die aufpop-

penden Bilder sind wie ein Film, der vor dem inneren Auge abläuft. Man nimmt sie wahr, ist aber nicht Teil davon, lässt sie einfach weiterfließen. Driften die Gedanken ab, lässt man sie los, sobald man das bemerkt, und fängt wieder von vorn an“, erklärt Leydolt. Das ist am Anfang wahnsinnig schwer, oft gelingt es nur wenige Sekunden. Deshalb: „Fangen Sie klein an. Wenn Sie das nur fünf Minuten täglich machen, haben Sie schon sehr viel für sich getan. Mit der Zeit schafft man es auch länger.“ Das Ergebnis: Man ist viel bewusster im Augenblick, im Hier und Jetzt. In schwierigen Situationen fällt es dann leichter, diese Präsenz wieder herzuholen und handlungsfähig zu bleiben. Dafür kann es übrigens sehr hilfreich sein, unter Anleitung zu meditieren: „Im Kurs entsteht eine Gruppendynamik wie im Fitnessstudio. Dadurch schafft man es besser, zu fokussieren. Außerdem lernt man verschiedene Methoden kennen und kann sich die für einen passende herauspicken“, weiß Leydolt.

MIT ALLEN SINNEN. Zum Meditieren muss man übrigens nicht still im Yogasitz verharren und leicht abwesend wirken, das ist der Trainerin ganz wichtig: „Zur Praxis gehört alles, wo man sich bewusst mit etwas auseinandersetzt. Sie können das in der U-Bahn machen, indem Sie neutral wahrnehmen, was um sie herum alles passiert. Oder Sie spüren, wie Sie vor

dem Computer sitzen. Sind die Schultern angespannt? Atmen Sie tief durch und entspannen Sie sie. Wie fühlt sich der Rücken an, was machen die Beine?“ Auch ein bewusster Spaziergang gehört dazu. Nehmen Sie wahr, wie Sie den Fuß aufsetzen, beobachten Sie Bäume, Teiche, Vögel. „Dadurch wird das Alltägliche wieder schön, man entwickelt eine neue Verbindung zur Welt.“ Eine weitere Möglichkeit ist die sinnliche Meditation, das bewusste Wahrnehmen über die Sinne. Beim Abwaschen etwa: Wie fühlt sich das warme Wasser an? Was macht der Schaum auf der Haut? Wie nehme ich das Geschirr wahr? Wer es weniger prosaisch mag, trinkt seinen Tee oder Kaffee in der Früh bewusst: Riechen Sie daran, nehmen Sie den Geschmack wahr. Wie fühlt sich die heiße Flüssigkeit auf der Zunge an, wie rinnt sie den Hals hinunter? Diese Übung kann man mit beinahe jeder Tätigkeit machen.

FORSCHUNGSTREND. Dass Meditation was kann, haben nicht nur Stars und Celebrities entdeckt. Auch die wissenschaftliche Forschung interessiert sich dafür. Hirnforschung, Neurowissenschaften, Psychologie und Psychotherapie untersuchen, wie regelmäßige Praxis Geist, Gehirn und Psyche verändert. Eine Studie etwa belegt mittels Magnetresonanz, dass sich bei Kursteilnehmern bereits nach 45 Minuten Meditationspraxis täglich über acht Wochen die graue Substanz im Gehirn signifikant verdichtet hat. Und zwar im Hippocampus, jenem Bereich, der für Lern- und Gedächtnisprozesse, »

ATEMÜBUNGEN HELFEN



WECHSELATMUNG

Bequemer Schneider- oder Fersensitz, Wirbelsäule ist gerade und aufgerichtet. Rechtes Nasenloch mit dem Daumen zuhalten, Zeige- und Mittelfinger liegen auf der Stirn zwischen den Augenbrauen. Links einatmen, dabei langsam bis vier zählen. Jetzt mit dem Ringfinger auch das linke Nasenloch schließen, Atem halten und bis vier zählen. Nur rechts öffnen und auf vier langsam und gleichmäßig ausatmen. Gleich wieder einatmen, Übung in die andere Richtung wiederholen. Zumindest zehn Durchgänge machen. Die Konzentration beruhigt und baut Stresshormone ab.

ENTSPANNUNGSATMUNG

Bequem, mit aufrechter Wirbelsäule hinsetzen. Das kann auf dem Boden oder auf einem Stuhl sein. Der Kopf ist gerade, Schultern entspannt, Kinn parallel zum Boden. Hände liegen auf den Oberschenkeln auf. Mit der Ausatmung Kopf langsam nach rechts drehen. Kurz halten, mit der Einatmung wieder nach vor drehen, kurz halten. Bei der nächsten Ausatmung nach links wenden, kurz halten, beim Einatmen nach vor drehen. Mindestens zehn Wiederholungen. Ein- und Ausatmung sind dabei langsam und gleich lang.

BAUCHATMUNG ZUM EINSCHLAFEN

Auf den Rücken legen, Beine sind ausgestreckt, Hände liegen auf dem Bauch. Langsam und tief die Luft in den Bauch strömen lassen, der wird dabei ganz rund und aufgebläht. Mit den Händen mitspüren. Beim langsamen, gleichmäßigen Ausatmen sinkt der Bauch, Anspannung löst sich. Mit der Konzentration immer bei der Bewegung des Bauchs bleiben. So kommt man weg von der Brustatmung, das beruhigt und klärt die Gedanken.

Ruhiger Schlaf ist kein Traum mehr!

Mit Melatonin¹-Einschlafformel + L-Tryptophan



- ✓ Zur Verkürzung der Einschlafzeit¹
- ✓ Für einen gesunden und entspannten Schlaf
- ✓ Näheres unter www.valeriana.at



VALERIANA NIGHT

ratiopharm®

Nahrungsergänzungsmittel
Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden.
AU/VALER/18/0013

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

”



**Meditation ist
im Grunde pures
Stressmanagement.
Man lernt, wieder
zu fokussieren.“**

**ANNA-MONIKA
UNTERBERGER,
PSYCHOTHERAPEUTIN**

» Selbstwahrnehmung, Gefühlssteuerung und Stressreaktionen zuständig ist – und der bei Dauerstress den Körper durch einen hohen Cortisolspiegel im Blut schädigen kann. Weitere Studien konnten eine positive Wirkung bei chronischen Schmerzpatienten, eine Stärkung des Immunsystems, Regulierung des Hormonhaushalts, bessere Schlafqualität und deutliche Stressreduktion feststellen. Darüber hinaus wurden zahlreiche andere Bereiche wie Demenz-Vorbeugung durch verlangsamte Gehirnalterung, Hilfe bei Schuppenflechte und mehr mit positiven Ergebnissen untersucht.

ACHTSAMKEITSTRAINING. Auch in der Psychotherapie vertraut man schon lange auf Meditation. Es gibt ein eigenes Achtsamkeitstraining, *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*, entwickelt vom amerikanischen Mediziner Jon

Kabat-Zinn – ursprünglich für Schmerzpatienten. „Diese neigen dazu, sich nur noch auf ihren Schmerz zu konzentrieren, egal ob das Migräne oder ein schmerzendes Bein ist“, weiß Psychotherapeutin und *MBSR*-Trainerin Anna-Monika Unterberger. „Man hat festgestellt, dass durch Meditation das Schmerzempfinden deutlich vermindert und das Bewusstsein wieder erweitert wird.“ Das Konzept funktioniert so gut, dass es bald auch in anderen Bereichen und außerhalb der Kliniken angewendet wurde. „Das ist im Grunde pures Stressmanagement. Ich arbeite mit burnoutgefährdeten Menschen, bei depressiven Verstimmungen, verlорener Lebensqualität, aber auch bei Gewichtsproblemen oder wenn sich Menschen einfach besser konzentrieren wollen. Man lernt dabei, wieder zu fokussieren, das verbessert die Lebensqualität enorm“, betont Unterberger. Die Therapeutin ist von dem Konzept begeistert, immerhin meditiert sie selbst seit vielen Jahren regelmäßig und kennt die Vorteile dieser Praxis: „In der Therapie sitzen Menschen, die ein Problem haben, bei dem sie nicht weiterwissen. Da geht es ums Sortieren, darum, das Problem herauszufiltern und Möglichkeiten zu finden, damit umzugehen. Im Gegensatz dazu geht es beim Meditieren nicht um persönliche Nabelschau oder darum, Probleme zu wälzen, sondern ums Ausmisten. Da hält man Hausputz, wird los, was nicht zu einem gehört. Man lernt, sich als Urexistenz wieder zu spüren, und kommt mit sich selbst in einen Dialog. Da darf man einfach nur sein, wie ein Baby. Das ist etwas ganz anderes als Psychotherapie. Es geht noch einmal ein paar Etagen tiefer und ist unglaublich heilsam!“

PIA KRUCKENHAUSER ■

FOTOS: PRIVAT



EMS SPRAYS: FÜR JEDES ERKÄLTUNGS- SYMPTOM EINE LÖSUNG.

- Lindern Schmerzen
- Spülen Viren und Bakterien aus
- Fördern die Heilung
- Bilden einen Schutzfilm

www.emser.at

Siemens & Co, D-56119 Bad Ems

Sinusitis Spray forte / Sinusitis Spray: Medizinprodukte zur Abschwellung und Reinigung der Nasenschleimhaut von Viren und Bakterien bei Rhinitis (Schnupfen), sowie bei akuter und chronischer Sinusitis (Entzündungen der Nasennebenhöhlen).

Halsschmerz-Spray akut: Medizinprodukt zur Behandlung von Halsinfektionen und Halsschmerzen.

Husten-Spray: Medizinprodukt zur Behandlung von trockenem Husten.

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie die Gebrauchsanweisung, der Arzt oder Apotheker.

BEI
ERKÄLTUNG
LIEBER
NATÜRLICH.

