

active

20
Jahre

dm
magazin

BEAUTY

07
08
23

ÖSTERREICH

FZ 09Z037981 F

6

*Traum-
Ziele am
Wasser*

Grillen
&
Chillen

So gelingt die
vegetarische
Gartenparty

Großer
Urlaubs-
Beauty-
Guide

Schön den
Sommer
genießen

Jubiläums-Ausgabe

Wir feiern das Glück!

IN THE MOOD MEDITATION für Anfänger

VORWEG: Das mit dem Nicht-Denken klappt nicht. Nicht mal buddhistische Mönche, die sich täglich mehrere Stunden in Meditation üben, erreichen diesen Zustand geistiger Leere. Ja, sie schaffen's vielleicht für ein paar Minuten. Aber danach gilt auch für sie, die herumspringenden Gedanken wieder zu zähmen, ähnlich wilder Affen im Dschungel. Sollte also jemand erste Meditationsversuche entnervt mit „Das ist nix für mich, ich krieg' den Kopf nicht frei“ hingeschmissen haben, hier die gute Nachricht: Alle können meditieren. Man muss nur die richtige Methode für sich finden.

Jetzt im Sommer, wenn das Leben ein wenig ruhiger läuft und bei vielen Urlaub ansteht, ist der perfekte Zeitpunkt, um tiefer einzutauchen. Und die Auswahl ist groß, immerhin gibt's hunderte Meditationstechniken – wie der deutsche Psychologe und Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott bestätigt. In seinem Buch „Meditation für Skeptiker“ zeigt Ott, dass Meditation nicht automatisch bedeutet, mit verknoteten Beinen still zu sitzen. Es gibt genauso Meditation in Bewegung – etwa beim Tai-Chi, beim Qigong oder bei der Gehmeditation. Man kann mit Mantren, Musik und Tönen meditieren. Beim Bodyscan wiederum wandert die Aufmerksamkeit durch den Körper ...

So unterschiedlich diese Methoden klingen mögen, ihnen ist immer die bewusste Atmung gemein. Wie schnell oder langsam unser Herz schlägt, darüber haben wir keine Handhabe. Der Atem aber lässt sich durchaus bewusst wahrnehmen – und mit ihm beginnt eine wunder-

Lotussitz, Räucherstäbchen – und an nichts denken? Meditation hat weit aus mehr zu bieten! Man muss nicht nur stillsitzen, man kann auch gehen, schauen, summen ... Wir zeigen Methoden, die uns dabei helfen, mehr im Moment zu sein

TEXT: WALTRAUD HABLE

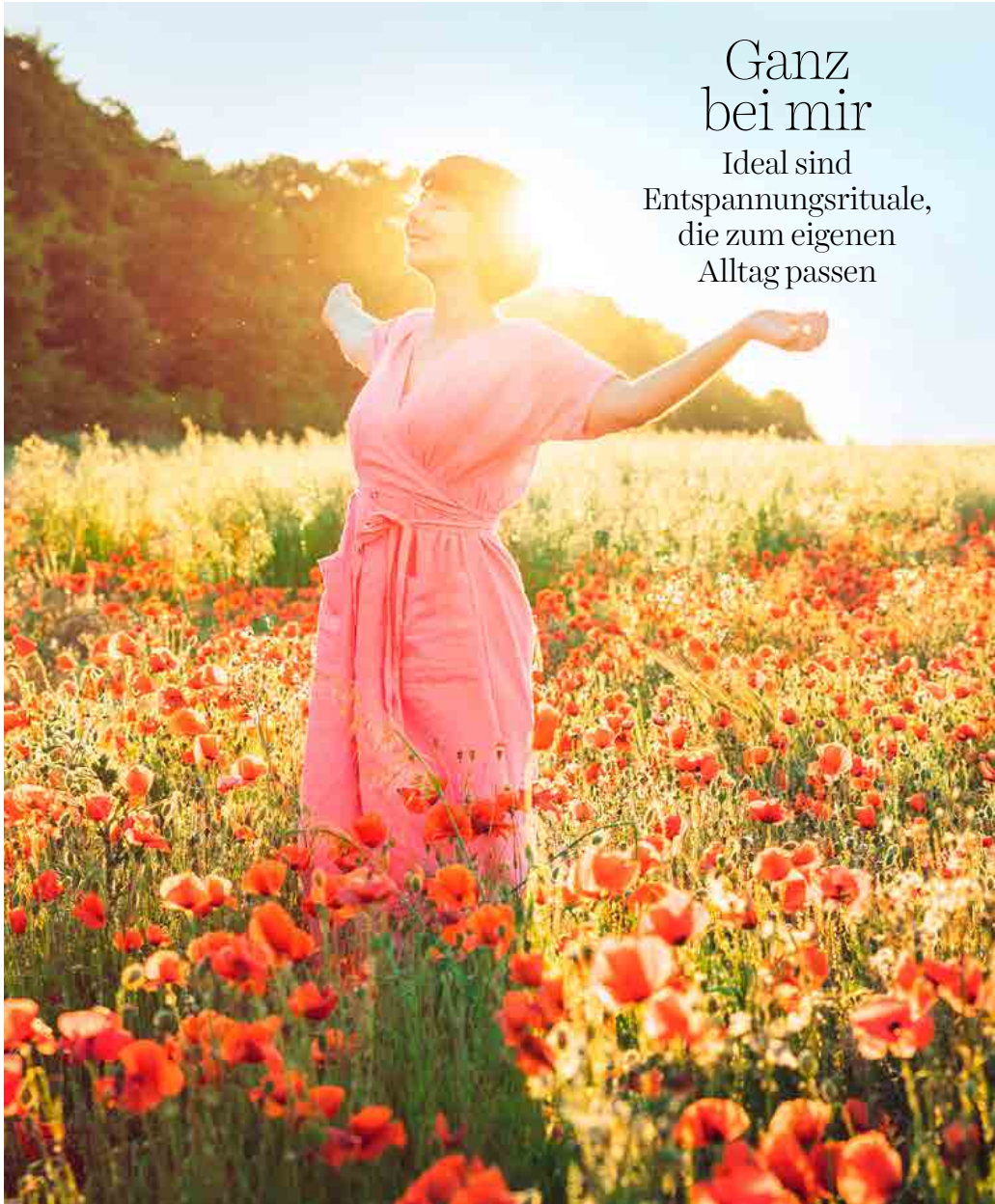
same Reise durch unser Innerstes. „Prinzipiell gibt es bei der Atmung kein Richtig oder Falsch“, sagt die in Wien ansässige Meditationstrainerin Carina Ehrnhöfer. „Es geht nicht darum, den Atem zu kontrollieren, sondern erstmal zu schauen: Wo spüre ich ihn – im Brustkorb, im Bauch, an der Nasenspitze? Anfängerinnen kann es helfen, den Atem wie Wellen im Meer zu sehen und sich mit der eigenen Aufmerksamkeit auf diese Atemwellen draufzusetzen.“

Und wie beziehungsweise wohin geht die Reise dann? Wozu überhaupt Meditation? Klar, das Ziel ist Erleuchtung beziehungsweise: das innere Bewusstsein in einen Zustand von Ruhe, Zufriedenheit und Gelas-

senheit zu bringen. Mit Religion hat das Ganze übrigens nichts zu tun. Meditation ist an keine Glaubensrichtung gebunden. Siddhartha Gautama, der Mann, der Buddha wurde, mag zwar sehr viel Zeit im Lotussitz verbracht haben, aber „erfunden“ hat er die Meditation nicht. Quer durch alle Kulturen und Länder gab es lange vor Buddha Darstellungen von meditierenden Menschen. Manche Völker schickten sogar ihre Jungmänner zum Meditieren in den Wald, als eine Art Aufnahme ritual ins Erwachsenenleben.

Dass die Innenschau des Geistes so alt wie die Menschheit selbst ist, liegt vor allem in ihren Vorteilen begründet. „Bei den meisten Meditationstechniken lassen sich bereits nach kurzer Zeit natürliche Entspannungsreaktionen des Körpers feststellen“, so Neurowissenschaftler Ulrich Ott. Der Blutdruck sinkt. Wir schütten weniger Stresshormone aus. Unser Atem geht langsamer. Die Muskelspannung nimmt ab. Die Schweißdrüsen arbeiten weniger aktiv.

Auch im Gehirn starten begrüßenswerte Prozesse. US-Psychologe Richard Davidson konnte im Jahr 2008 zeigen: Regelmäßige Meditation vergrößert jene Gehirnareale, die für positive Empfindungen und Empathie zuständig sind. Man wird mitfühlender, zursichtlicher und zufriedener. Weiters baut sich das verästelte Geflecht aus Nervenzellen aus, das Hirn „verjüngt“ sich. Durch Meditation und der mit ihr verbundenen Entspannung kann sich der Hippocampus, ein Teil des Gehirns, der unter anderem für das Erinnerungsvermögen zuständig ist, erholen.



Ganz bei mir

Ideal sind
Entspannungsrituale,
die zum eigenen
Alltag passen

Doch wie bleibt man dran? Wie lernt man meditieren? Die Antwort ist: Indem man mehrere Stile ausprobierst. Und: „Es ist wesentlich besser, kurze Einheiten zu machen und diese regelmäßig auszuführen, als nur einmal die Woche eine halbe Stunde“, sagt Meditationstrainerin Carina Ehrnhöfer. Sie rät zu täglich fünf bis zehn Minuten, am besten mit einer Alltagsroutine verknüpft. „Wenn ich mir zum Beispiel in der Früh immer einen Kaffee mache, dann kann ich mir vornehmen, zehn Minuten vor-

her oder nachher zu meditieren. Es hilft auch, sich einen speziellen Platz einzurichten – ein Meditationskissen oder einen bequemen Stuhl.“ Magnus Fridh, Schwedens führender Experte zum Thema sowie Autor des Bestsellers „Stille finden in einer hektischen Welt“, plädiert dafür, auch im Alltagschaos nach Meditationsmöglichkeiten zu suchen. „In Klöstern mahnen ein

Gong oder eine Glocke zur Achtsamkeit. Im normalen Leben kann dieses Signal etwa eine rote Ampel sein. Ich selbst lasse manchmal als Fußgänger eine Ampelschaltung unverrichteter Dinge verstreichen. Ich atme ruhig ein und aus und drücke die Zehen in den Boden, meine Füße sind dann wie Wurzeln im Asphalt.“ Die Methoden, die wir auf den nächsten Seiten vorstellen, helfen ebenfalls dabei, sich von der allgemeinen Hast abzugrenzen. Viel Freude beim Ausprobieren! →



Zeit für Gesundheit

Zeit für Bewegung.



Fit und leistungsfähig beim Sport, in der Freizeit und im Beruf.

- Hochdosiertes Magnesium, kombiniert mit allen B-Vitaminen
- Für aktive Muskeln, den Energiestoffwechsel und starke Nerven
- Extra-Vital-Depot® mit Langzeiteffekt – für eine kontinuierliche Versorgung des Körpers
- Nur 1 Tablette täglich

Magnesium unterstützt einen normalen Energiestoffwechsel, eine gesunde Muskel- und Nervenfunktion und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. B₁ unterstützt eine normale Herzfunktion.

www.abtei.at



Körperzentrierte Meditation & Bodyscan

Ideal für alle, die die Verbindung zwischen Körper und Geist stärken wollen.

So geht's: Die Aufmerksamkeit wandert vom Scheitelsatz durch den ganzen Körper bis hinunter zu den Zehen. Man verweilt nur kurz an den jeweiligen Stellen: Was nehme ich wahr? Verspannung, Schmerz, Jucken, Kitzeln, einen Windhauch? Dann geht es – ohne einzugreifen und ohne die Haltung zu verändern – weiter.

Tipp: Meditationstrainerin Carina Ehrnhöfer rät, sich für den Bodyscan rund eine halbe Stunde Zeit zu nehmen. „So lange braucht man, um in die einzelnen Körperregionen hineinzuspüren. Bodyscans können im Stehen, Sitzen oder Liegen gemacht werden – ich persönlich bevorzuge die liegende Position, allerdings sollte man sich bewusst vornehmen, wach zu bleiben, denn im Liegen kann es leicht passieren, dass man einschläft.“

Meditation in Bewegung

Ideal für alle, denen das Stillsitzen schwerfällt.

So geht's: Bei der Gehmeditation bewegt man sich in Zeitlupe fort, in der Wohnung, im Garten, im Park, an einem See oder auf Wegen, die man oft zurücklegt. „Begonnen wird mit einer würdevollen, aufrechten Haltung. Die Arme kann man locker hängen lassen“, sagt Carina Ehrnhöfer. „Dann spürt man in den Stand hinein und lenkt die Aufmerksamkeit zu den Beinen und Fußsohlen. Jeder Schritt wird bewusst gesetzt. Man nimmt wahr, wie die Fersen und Fußballen am Boden aufsetzen, wie sich der Untergrund anfühlt. Das Schöne ist: Der langsamere Gehrhythmus beruhigt automatisch das Nervensystem, der Herzschlag wird langsamer, der Puls niedriger.“

Tipp: „Wer Probleme hat, sich zu konzentrieren, kann die Augen auch schließen – denn dann ist der Kopf damit beschäftigt, die Balance zu halten und man kann nichts anderes denken“, so Ehrnhöfer.

FOTOS: Getty Images / stockstudioX, Privat

ACTIVE BEAUTY 07/08/2023

Mantra-Meditation

Ideal für alle, deren Geist gerne abschweift.

So geht's: Es braucht kein Mantra in Pali, Sanskrit oder sonst einer Sprache, die man nicht versteht. Mantra-Meditation geht auch, indem man vertraute Worte (z.B. „Ruhe“), positive Sätze (z.B. „Ich bin hier“) oder einen Ton wiederholt. „Anfängern kann sogar einfaches Zählen helfen: Eins, zwei. Eins steht fürs Einatmen, zwei fürs Ausatmen“; so Carina Ehrnhöfer. „Auch ein lautes Summen wie ‚Mmm‘, ‚Aaaaa‘ oder ‚Oooo‘ wirkt beruhigend. Wir summen oft Kindern zur Beruhigung etwas vor. Die Vibration der Töne ist wie eine innere Massage, die uns darauf einstimmt, auf uns selbst zu hören.“

Tipp: „Sich einen Timer zu setzen, hilft bei allen Arten der Meditation“; empfiehlt die Expertin, „weil man nicht ständig auf die Uhr schielt, um zu schauen: Wie viel Zeit ist schon verstrichen?“

Affektzentrierte Meditation

Ideal für alle, die mehr positive Emotionen in ihr Leben bringen möchten.

So geht's: Die sogenannte Metta-Meditation hat ihre Wurzeln im Buddhismus. Metta ist altindisch und steht für „liebvolle Güte“. Das Ziel ist, eine aufgeschlossene, empathische Haltung zu kultivieren – gegenüber anderen, sich selbst, generell allem Leben auf der Erde. Man setzt sich an einen schönen, ruhigen Platz, schickt Gefühle wie Wohlwollen, Herzenswärme, Gleichmut und Freundlichkeit aus und spürt ihnen nach.

Tipp: „Um Mitgefühl für andere zu empfinden, braucht es zuallererst Mitgefühl für sich selbst“; erklärt Meditations-Coachin Ehrnhöfer. „Insofern sollte man damit beginnen, eine freundliche Haltung zu sich selbst aufzubauen. Genau das fällt vielen oft nicht leicht“. Sätze wie „Möge ich glücklich sein“, „Möge ich in Leichtigkeit leben“ helfen. Wer sich schwer tut, Frieden zu finden, kann zu paradoxen Wünschen greifen wie „Möge ich diese Unruhe fühlen dürfen“. So wird der Druck entschärft – und man wird automatisch ruhiger. Genial, oder? •



Carina Ehrnhöfer ist diplomierte Meditations- und Achtsamkeitslehrerin und zertifizierte Stressmanagementberaterin. In ihren Kursen und Retreats zeigt sie u.a., wie vielfältig Meditation sein kann: „Ein Mix aus Altbewährtem und Neuem – von A wie Atem bis Z wie Zen.“ Infos unter higher-potentials.at.

CARPE DIEM[®]

SEHR, SEHR ANDERS.



Fermentiertes Teegetränk
100% natürlich & vegan
leicht prickelnd