



Alice Haller-Berger

Meditation

Jede Meditation hat das **Ziel**, still zu werden, **über den Verstand hinauszugehen** und das innere Gedanken- und Gefühlskarussell anzuhalten (Osho, 2004, Theotoki-Atteshli, 1997). Dadurch wird **der/die eigene Beobachter/in** gestärkt, so dass die innere Stimme deutlicher werden kann und wir uns für eine Weisheit öffnen können, welche nicht nur durch unsere Gefühle und unser Denken geprägt ist. Einfach nichts zu tun, aufhören zu denken ist aber nicht so einfach, deshalb gibt es unterschiedlichste Meditationsformen, welche dies unterstützen.

Der erste Schritt zur Meditation ist es, überhaupt erst einmal **körperlich zur Ruhe zu kommen** und sich zu entspannen. Dafür eignet sich insbesondere die Entspannungstechnik der **Progressiven Muskelrelaxation** (PM) nach Jacobsen (2003) sehr gut. Durch den ständigen Wechsel von Anspannung und Loslassen, kann sich der Körper mit der Zeit total entspannen. PM ist mittlerweile wissenschaftlich sehr gut erforscht und hat nachgewiesen positive Wirkungen bei:

- Unruhe und nervösen Spannungszuständen
- Verringerung von Spannungskopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Magen-Darmstörungen
- Verringerung von Ängstlichkeit /Deprimiertheit
- Höhere Belastbarkeit/Kontrolle
- Aufweichung stressverschärfender Bewertungsmuster
- Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden
- Tinnitus; Neurodermitis; Juckreiz

Regelmässige Meditation hat nicht nur viele positive Auswirkungen auf den Körper, sondern auch auf Psyche und Geist:

- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Positive Veränderungen bezüglich Denkfähigkeit
- Positive Veränderungen bezüglich Emotionalität
- Grössere Gelassenheit
- Vermehrte Alpha-Wellen (was jedoch auch typisch ist für alle Entspannungstechniken)
- Vermehrte Theta-Wellen (Ott, 2000): Übergang von Wach- in Schlafzustand und normalerweise Übergang von Bewusstsein zu Unbewusstsein, jedoch hellwach und erleichtert dadurch den Zugang zu unbewussten Gefühlen und Glaubensstrukturen

Wichtig ist es herauszufinden, welche **Meditationsart** am besten für einen selbst geeignet ist, denn es gibt viele unterschiedliche Arten wie zum Beispiel (Ott, 2000):

- Konzentration auf unterschiedlichste Objekte, Bilder (Mandalas), Silben (Mantras), Körperzentren (Chakras) oder Atmung, ausgehend von Yoga-Tradition

Alice Haller-Berger

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin

Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.

Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:

www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch



Alice Haller-Berger

- Japanische Zen-Meditation (wahrnehmen, was ins Bewusstseinsfeld tritt, paradoxe Rätsselfragen), buddhistisch
- Vipassana (Achtsamkeits- oder Einsichtsmeditation, innere Abläufe sind Gegenstand der Betrachtung), buddhistisch
- Visualisierungen nach Daskalos, westliche, christliche Tradition (Theotoki-Atteshli, 1997)
- Dynamische und chaotische Meditationen nach Osho (2005)
- MBSR, kurz für Mindfulness Based Stress Reduction, auf Deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit. (Jon Kabat-Zinn)

In unseren **Seminaren** legen wir einen Fokus auf **dynamische Tanz-Meditationen nach Osho** (2005) sowie auf geführte **Einsichts-Meditationen** nach **Byron Katie**, *The Work* (2010), welche die Überprüfung der Gedanken und die Auflösung von starren Glaubensmustern zum Ziel hat. Zusätzlich arbeiten wir mit der **Visualisierung von Symbolen** wie dem sechszackigen Stern, welche der zypriotische Heiler Daskalos (Theotoki-Atteshli, 1997) in seinen Meditationen verwendete.

Dynamische Meditation in Anlehnung an Osho

Dynamische Meditationen sind Bewegungs- und Tanzmeditationen. Zuerst wird in einer ersten Phase durch schnelle Atmung oder Schütteln des Körpers Energie und Spannung aufgebaut. Durch die nächste Phase können im Tanz und in der Bewegung des Körpers aufgestaute Emotionen abgebaut und losgelassen werden. Nach dieser Reinigung folgt eine Phase der Entspannung und Stille.

Einsichtsmeditation nach Byron Katie, *The Work*

The Work von Byron Katie ist ein Weg, die Stress erzeugenden Gedanken, die viel Leid verursachen können, zu identifizieren und zu hinterfragen.

Die folgenden Fragen werden im Hinblick auf Stress verursachende Gedanken immer wieder gestellt:

- Ist es wahr?
- Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist?
- Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- Wer wärst du ohne diesen Gedanken?
- Kehre den Gedanken um.

Solange man noch im Problem verstrickt ist und den Gedanken über sich selbst und die Welt glaubt, ist es schwierig, diese Meditationsform selbst durchzuführen. Deshalb ist insbesondere am Anfang eine Unterstützung durch ein fragendes Gegenüber sehr hilfreich.

Für aktuelle Meditationsabende und Seminare s. Veranstaltungskalender.

Literatur und CD

Byron K. (2010). *Wer wäre ich ohne mein Drama*. Arkana: München.

Byron K. (2005). *Ich brauche deine Liebe - stimmt das?* Arkana: München.

Byron K. (2003). *Lieben was ist*. Arkana: München.

Cernaj, I. & Kolster, B. (1998). *Balance. Stressfrei und entspannt in Minuten*. Marburg: KVM Verlag.

Alice Haller-Berger

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin

Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.

Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:

www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch



Alice Haller-Berger

Jacobsen, St. (2003). Progressive Muskelrelaxation. CD
Kaluzza, G. (2004). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Berlin: Springer.
Kornfield, J. (2008). *Das weise Herz*. München: Goldmann.
Osho (2004). *Das Buch der Heilung*. Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH.
Osho (2004). *Mut*. Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH.
Osho (2005). *Das Buch der Frauen*. München: Ullstein Buchverlage GmbH.
Ott, U. (2000). *Schriften zur Meditationsforschung: Merkmale der 40 Hz-Aktivität im EEG während Ruhe, Kopfrechnen und Meditation*. Frankfurt am Main: Peter Lang GmbH.
Theotoki-Atteshli, P. (1997). *Daskalos Meditationen, Tore zum Licht*. Duisburg: Edel-Druck GmbH.
Kabat-Zinn, J. (2008) *Zur Besinnung kommen: Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*. Freiamt Schwarzwald: Arbor Verlag

Alice Haller-Berger

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin
Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.
Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:
www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch