

Dr. med. Heinrich Klaus

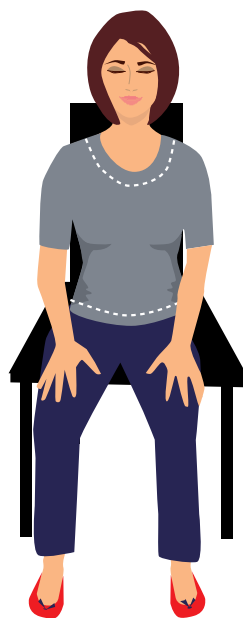
# Meditieren für Einsteiger



**B**assermann

<b>Persönliche Vorbemerkung</b>	<b>5</b>	<b>Die Meditationshaltung</b>	<b>27</b>
		<b>Sonstige Hinweise</b>	<b>29</b>
<b>Teil 1: Basiskurs Meditation</b>	<b>6</b>	<b>Meditation – Fenster zum Verstand</b>	<b>31</b>
<b>Eine Methode für den Alltag</b>	<b>8</b>	<b>Kleine Küchenpsychologie</b>	<b>32</b>
Zahlreiche gesundheitliche Vorzüge	8	Gibt es ein Ego – und wenn ja, wer beobachtet es?	37
Unmittelbares Erfahren und Erleben	10		
<b>Alles kann Meditation sein</b>	<b>11</b>	<b>Teil 2: Meditieren im Alltag</b>	<b>40</b>
Mehr Wahrnehmung im Tagesablauf	11	<b>Das Beobachten einüben</b>	<b>42</b>
<b>Was Sie zum Meditieren brauchen</b>	<b>12</b>	<b>Vielfältige Gelegenheiten</b>	<b>42</b>
»Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker«	13	<b>Mit den Sinnen meditieren</b>	<b>43</b>
Das Schönste im Leben: der Moment	14	Tore der Aufmerksamkeit	43
<b>Der Basisatemzug</b>	<b>15</b>	Stille suchen	44
Grundübung zum Basisatemzug	15	Perspektivenwechsel	46
<b>Die Basiseinheit</b>	<b>17</b>	Bewusst essen – und genießen	47
Grundübung zur Basiseinheit	17	Sich selbst eine Umarmung schenken	48
<b>Hinweise für die Praxis</b>	<b>18</b>	<b>Leben im Jetzt</b>	<b>50</b>
Umgang mit Ablenkung	19	Geduld üben	51
Beobachten und wahrnehmen	19	Bodyscan – die kleine Tour	52
Gähnen wie ein Löwe	21	<b>Routinen durchbrechen</b>	<b>53</b>
Störende Gedanken auf die Mailbox legen	24	Die Stopp-Übung: Zäsuren setzen	54
Der Weg der Wolken	26	<b>Verspannungen lösen</b>	<b>55</b>
		In Bewegung kommen	56
		Der Reißverschluss	57

Pustekuchen	58	Ton und Gebärde: Gefühle direkt ausdrücken	85
<b>Neue Kraft schöpfen</b>	<b>59</b>	Erinnerungen erfühlen	87
Mit dem Baum atmen und Energie tanken	60	<b>Schmerz begegnen</b>	<b>88</b>
<b>Mit Krisen umgehen lernen</b>	<b>62</b>	Erzwungene Ruhephasen	89
Sich verankern	63	Akuter Schmerz	89
<b>Entscheidungen fällen</b>	<b>64</b>	Chronischer Schmerz	90
Der heiße Stuhl	64	Schmerzen verdünnen	91
<b>Kreativität steigern</b>	<b>65</b>	<b>Schlussbemerkung</b>	<b>93</b>
In der eigenen Atmung verschwinden	66	Dabeibleiben: Das 21-Tage-Programm	94
<b>Burn-out entgegenwirken</b>	<b>67</b>	Register	95
Überholte Verhaltensmuster auflösen	67	Über dieses Buch/Impressum	96
<b>Umgang mit Bedürfnissen</b>	<b>70</b>		
Bodyscan – die große Tour	72		
<b>Meditation in der Beziehung</b>	<b>74</b>		
Zu zweit atmen	76		
<b>Mit Kindern meditieren</b>	<b>76</b>		
Meditation einmal anders	77		
<b>Hilfe bei Schlafstörungen</b>	<b>77</b>		
Drei-Stufen- Einschlafmeditation	78		
<b>Meditation mit Gefühlen</b>	<b>80</b>		
Dunkle Gefühlswolken vorüberziehen lassen	82		
Logenplatz – emotionale Distanz üben	83		





Give your brain a break! Meditate!



## Persönliche Vorbemerkung

Schon mein Vater war Arzt – genauer gesagt: Chirurg –, und der heimische Esstisch war mein Lehrsaal. Allerdings regten sich in mir erst Zweifel und dann Widerspruch gegen seine Form von (Reparatur-)Medizin. Ich wollte nicht primär das Magengeschwür herausschneiden, ich wollte lieber herausfinden, warum der eine daran leidet und der andere nicht. Außerdem interessierte mich viel mehr, ob sich Krankheiten nicht verhindern oder auf andere Weise heilen ließen als mit Pillen und Skalpell.

Ab da begann meine Suche nach alternativen Methoden, die den Menschen heil, auch im Sinne von ganz, machen könnten. Schon während meiner Studien in Medizin, Psychosomatik und Psychotherapie wandte ich mich den verschiedenen Heilweisen in Ost, West, Nord und Süd zu. Das Reisen und Leben im Nahen und Fernen Osten brachte mich mit Meditationstechniken von Muslimen, Hindus und Buddhisten in Kontakt. In den USA durfte ich von den Indianern lernen, und die christliche Praxis war mir von Haus aus vertraut. Anfänglich profitierte ich von körperbezogenen, aktiven Meditationstechniken, mit denen ich den Dis-Stress – im Gegensatz zum Eu-Stress der negative Stress – von Medizinstudium, Klinikarbeit und westlichen Denk- und Lebensweisen aus mir ausschüttelte. In jeder weiteren Lebensphase suchte ich und fanden mich diejenigen Methoden, die mir bei den nächsten Schritten behilflich waren.

In meiner mehr als 40-jährigen Praxis als Arzt, Therapeut, Sucher und Lehrer habe ich die unterschiedlichen Herangehensweisen studiert und gemeinsam mit anderen Menschen praktiziert; sie dienen dazu, sich auch in herausfordernden Situationen zentrieren können. Mit diesem Buch will ich das mit Ihnen teilen, was ich nützlich gefunden habe und was sich in Hektik und Stress des Alltags über die Jahre praktisch bewährt hat.

*Heinrich Klaus*



1

BASISKURS  
MEDITATION

## Eine Methode für den Alltag

Hunderte von Achtsamkeits- und Meditationsschulen wetteifern miteinander, Tausende von Lehrern, Priestern und Gurus bieten ihre Dienste an, und Millionen Menschen sind auf der Suche. Während die einen nach Erleuchtung streben, suchen die anderen nach einem Weg, sich den Alltag zu erleichtern. Schon im 9. Jahrhundert befand ein unbekannter tibetischer Mönch, Meditation solle zur »Verbesserung des alltäglichen Lebens« führen. Und genau dies hat dieses Buch im Sinn: Wer bislang glaubte, Meditieren sei nur etwas für Menschen, die sehr viel Zeit haben, irrt. Dieses Buch gibt auch Vielbeschäftigten Übungen an die Hand, die sie problemlos in den Alltag integrieren können.

### Zahlreiche gesundheitliche Vorzüge

Mittlerweile ist wissenschaftlich erwiesen, dass Meditation wirkt und nützt. Tatsächlich profitieren fast alle Lebensbereiche – sei es Arbeit, Liebesleben oder Gesundheit – vom Meditieren. In der über 5000-jährigen Geschichte der Meditation konnte ein erstaunliches Wissen über die Funktionsweise des Verstandes zusammengetragen werden – teilweise detaillierteres Wissen, als die Psychologie in 100 Jahren liefern konnte. Heute ergänzen sich beide Richtungen und beweisen, dass und warum meditative Übungen wirken.

Die moderne Forschung gibt mithilfe immer genauerer bildgebender Verfahren wie der Magnetresonanztomografie (MRT, manchmal auch als Kernspin bezeichnet) erstaunliche Einblicke in unser Gehirn. Und so hat man auch Mönche, Yogis und Meditierende verschiedener Richtungen dieser Untersuchung unterzogen, hat ihnen Blutproben entnommen, sie an den Elektroencephalografen (EEG) angeschlossen und dabei Folgendes herausgefunden:

- Meditieren erhöht die Produktion körpereigener Opiate und den Endorphinspiegel im Blut. Diese »Wohlfühlhormone« docken an die Opiatrezeptoren im Gehirn und in Körperzellen an und lindern so Schmerz und Erregung. Unter Meditation kommen die Hirnwellen des Ausübenden sehr schnell in den sogenannten Alpha-Zustand, in den Zustand tiefer Entspannung.
- Meditieren erhöht Wachheit, Klarheit und Achtsamkeit, weil das Gehirn lernt, wichtige Reize von unwichtigen zu unterscheiden und die unwichtigen fallen zu lassen.
- Meditieren fördert die Neubildung sogenannter Dendriten, Nervenenden, im Gehirn. Damit erhöht sich die Vernetzung der Hirnzellen untereinander, und es werden neue Wege gebahnt. Das Gehirn lernt und verändert dadurch seine anatomische Struktur. Bei Stress hingegen schrumpfen die Nervenfortsätze in vielen Hirnarealen und wachsen nur in den Angstzentren, wo sie sich besonders stark vernetzen.
- Meditieren lässt nachweislich diejenigen Hirnareale wachsen, die für folgende Gefühle, Gedanken und Handlungen zuständig sind: für Körperwahrnehmung und Bewegungssteuerung, für Gefühlsregulation und Umlernen bei unangenehmen Erfahrungen, für die emotionale Bewertung von Situationen und Reaktionen, für die Gefühle von Präsenz, Freude und Verbundenheit, für die Fokussierung und Aufrechterhaltung von Aufmerksamkeit sowie für die Regulation der Atmung und des Kreislaufs.
- Meditieren erhöht die Leistung des Immunsystems.
- Meditieren verbessert das zwischenmenschliche Miteinander, weil es Empathie und Hilfsbereitschaft fördert.
- Meditieren schafft eine Distanz zu schwierigen Situationen und vergrößert damit die Freiheit über das eigene Denken und Handeln.
- Im Meditieren können wir erleben, wie sich neue Räume auftun – als lebten wir schon lange in einem Haus, ohne zu wissen, dass es über unbekannte Zimmerfluchten verfügt.

## Unmittelbares Erfahren und Erleben

Eigentlich ist das Wort »Meditation« ein Missverständnis. Es kommt aus dem Griechischen bzw. Lateinischen und bedeutet so viel wie über etwas nachsinnen. Doch genau das Gegenteil bezeichnet das Sanskritwort »Dhyan«, nämlich NICHT nachdenken, frei von Denken! Nun werden die Skeptiker sicherlich einwenden: Aber wir denken doch andauernd, sogar im Schlaf, wenn wir träumen.

Dies ist ein typisch westlicher Einwand, denn mit Nicht-Denken meint Dhyan die Welt des unmittelbaren Erfahrens und Erlebens. Und dieses Erleben wird im Abendland oft in abstrakte Worte umgewandelt, in ein (Wert-)Urteil über die Welt da draußen. Worte aber sind nicht die Dinge, die sie bezeichnen. Wenn wir ein Erlebnis mit Worten schildern, schaffen wir eine Fiktion.

### Das Wahrgenommene auf sich wirken lassen

Zur Verdeutlichung ein Beispiel: Als ich eines Abends mit einer Begleiterin aus einem sommerlichen Biergarten kam, ging just in diesem Augenblick die Sonne mit einem so grandiosen Farbspiel über der Stadt unter, dass wir innehielten und das Schauspiel staunend, ergriffen und schweigend beobachteten. Kommentare wie: »Ist das nicht ein prächtiger Sonnenuntergang?« wären völlig überflüssig gewesen. Es bedurfte keiner Worte. Im Gegenteil: Durch die Lücken, die die Abwesenheit der Worte uns ließ, konnte die existenzielle Wucht des Erlebnisses zu uns durchdringen. Das ist Dhyan!

Darin, das Erlebnis angenommen zu haben, lag Freude und Erholung. Übrigens nahm sich keiner der anderen Vorübergehenden mehr Zeit für diesen grandiosen Sonnenuntergang als einen flüchtigen Blick oder einen kurzen Kommentar. In der östlichen Welt wusste man schon immer um dieses direkte Erleben, um die Wahrnehmung der äußeren Welt bis hin zum Kosmos im eigenen Inneren.