

NITA SWEENEY

Make every move a meditation



GOLDMANN

Buch

Viel zu lange hat man sich bei der Meditation auf Stillsitzen und festgelegte Meditationszeiten konzentriert. Was wäre, wenn wir stattdessen Bewegungsformen wie das Gehen, das Tanzen mit dem Liebsten oder das Heben von Gewichten zur Meditation nutzen könnten? Nita Sweeney zeigt uns, wie wir Meditation und Achtsamkeit in jede Aktivität integrieren können, indem wir jahrhundertealte Techniken anwenden. Der zugängliche Leitfaden, der uns hilft, präsenter im Alltag zu sein, und dies mit Spiel und Begeisterung.

Autorin

Nita Sweeney ist preisgekrönte Autorin, zertifizierte Meditationsleiterin, Mental Health Advocate und Ultramarathonläuferin. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrem Labrador-Retriever in Zentral-Ohio.

NITA SWEENEY

MAKE EVERY MOVE A MEDITATION

Achtsame Bewegung für
mentale Gesundheit, Wohlbefinden
und Klarheit

Aus dem Amerikanischen von Marion Zerbst

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Mai 2024

Copyright © 2022 Nita Sweeney, this Translation published by
exclusive license from Mango Publishing and
by the agency of Agence Schweiger

Copyright © 2024: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Covergestaltung UNO Werbeagentur nach einem
Entwurf von Mango Publishing

Redaktion: Judith Mark

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

LG · CB

ISBN 978-3-442-22395-4

Für meine vielen Lehrerinnen und Lehrer, unter anderen:

Natalie Goldberg

Shinzen Young

Bhante Gunaratana

Sean Tetsudo Murphy, Sensei

Lama Jacqueline Mandell

Marcia Rose

Katherine und Danny Dreyer

Und für meinen ersten Lehrer Ed, der mir riet:

»Versuche, nicht herumzuzappeln.«

INHALT

Einführung.	11
<i>Kapitel 1</i>	
Warum überhaupt die Mühe?	13
<i>Kapitel 2</i>	
Wie meditiert man in Bewegung?	35
<i>Kapitel 3</i>	
Warum mache ich mir eigentlich die Mühe?	67
<i>Kapitel 4</i>	
Das Wunder unseres Körpers: Sinnestore	78
<i>Kapitel 5</i>	
Unser vertrackter Verstand: Wie man gut mit Gedanken umgeht	103
<i>Kapitel 6</i>	
Meditationstechniken für Fortgeschrittene	118
<i>Kapitel 7</i>	
Wirrwarr der Gefühle	139
<i>Kapitel 8</i>	
Wie man durch Schmerz (und Freude) innerlich wachsen kann	156
<i>Kapitel 9</i>	
Positive Gemütszustände kultivieren.	176

<i>Kapitel 10</i>	
Probleme? Vielleicht sind innere Hindernisse schuld daran!	195
<i>Kapitel 11</i>	
Variationen über ein Thema.	202
<i>Kapitel 12</i>	
Wer ist auf diese Idee gekommen?	208
<i>Kapitel 13</i>	
Verschiedene Arten von Bewegung.	221
<i>Kapitel 14</i>	
So entwickelst du deine persönliche Meditationspraxis	241
<i>Kapitel 15</i>	
Sportliche Ereignisse.	251
<i>Kapitel 16</i>	
Wer meditiert?	257
<i>Kapitel 17</i>	
Warum ein Therapeut unbedingt einen Therapeuten und ein Lehrer unbedingt einen Lehrer braucht	268
<i>Kapitel 18</i>	
Vielleicht meditierst du bereits, ohne es zu wissen	276
<i>Kapitel 19</i>	
Finde deine Gemeinschaft	283
<i>Kapitel 20</i>	
Krankheiten, Verletzungen und »schlechte« Trainingseinheiten	294
<i>Kapitel 21</i>	
Leistungsfähigkeit.	306

Kapitel 22

Wir sehen uns auf dem »Weg«!	311
Eine Einladung und eine Bitte	319
Das Wichtigste auf einen Blick	321
Dank	325
Über die Autorin	331
Register	333
Literaturhinweise	335
Anmerkungen	343

EINFÜHRUNG

An einem sonnigen Samstagmorgen lief ich mit drei anderen Mitgliedern unserer Laufgruppe den Olentangy Trail entlang. Wir unterhielten uns über Meditation. Genauso gut hätten wir darüber reden können, in welchem Restaurant wir anschließend frühstücken wollten – oder über unsere nächsten Wettbewerbe oder über die Sportereignisse der letzten Woche. Stattdessen fragte eine Frau mich, wie ich meditiere.

»Ich mache *Sitz*meditation«, antwortete ich. »Aber ich meditiere auch beim Laufen. Gerade eben habe ich zum Beispiel meditiert.«

»Und das funktioniert tatsächlich?«, wollte eine andere Frau wissen.

»Für mich schon«, sagte ich. »Heute konzentriere ich mich beispielsweise auf meinen linken Fuß. Wenn meine Gedanken abschweifen, bringe ich sie ganz sanft wieder dorthin zurück.«

»Während des ganzen Laufs?«

»Meistens.«

»Aber wie lange kannst du über deinen Fuß nachdenken? Wird das denn nicht langweilig?«

»Ich *denke* nicht über meinen Fuß nach. Ich nehme ihn wahr. Ich spüre, wie er den Boden berührt, und achte dabei auf jede Veränderung – zum Beispiel, wie er sich in meinem Schuh anfühlt. Ich spüre, ob er härter auf dem Boden aufkommt als mein rechter Fuß, und wenn meine Gedanken abschweifen, zähle ich meine Schritte. Wenn ich auf alles genau achte, ist das überhaupt nicht langweilig.«

Schweigen.

Dann brachte irgendjemand das Thema Frühstück zur Sprache.

Doch ein paar Wochen später kam die Frau, die mich nach meiner Meditationspraxis gefragt hatte, wieder auf mich zu. »Ich habe deine Meditation über den linken Fuß ausprobiert. Das ist wirklich interessant. Normalerweise achte ich nur selten auf meine Füße. Doch seit ich diese Meditation ausprobiert habe, fühle ich mich beim Laufen viel entspannter.« Sie bedankte sich bei mir für den Tipp.

Dieses kurze Gespräch hat zur Entstehung des Buches geführt, das du jetzt in der Hand hältst. Wie viele andere Menschen, mit denen ich gesprochen habe, fand diese Frau die Idee der Bewegungsmeditation seltsam, aber auch irgendwie reizvoll. Also lohnte es sich offenbar, sich genauer mit diesem Thema zu beschäftigen und es meinen Mitmenschen zu erklären. Natürlich habe ich die Bewegungsmeditation nicht erfunden; sie beruht auf jahrhundertalten Traditionen. Aber für diese Frau war sie etwas Neues.

Eines hatte ich meiner Laufgefährtin nicht gesagt: nämlich, dass es bei diesem Weg des Wahrnehmens – ob wir uns dabei nun auf unseren linken Fuß, unseren Atem oder unser Denken konzentrieren – um viel mehr geht als um bloße körperliche Aktivität.

Meditation könnte diese Frau zu einer besseren Läuferin oder jemand anderen zu einem besseren Golfer, Tennisspieler, Tänzer, Turner oder Gewichtheber machen; aber was noch viel wichtiger ist: Eine konsequente Bewegungsmeditationspraxis kann Erkenntnisse vermitteln, die unser tägliches Leben verbessern. Sie kann uns sogar von einem Leid befreien, von dem wir vielleicht noch nicht einmal wissen, dass wir es haben. Und wenn Bewegungsmeditation nur einen einzigen Menschen auf diese Weise weiterbringt, dann ist sie jede Anstrengung wert.

KAPITEL 1

WARUM ÜBERHAUPT DIE MÜHE?

Die meisten Menschen treiben aus verschiedenen Gründen Sport. (Das gilt übrigens auch für mich.) Vielleicht bist du deprimiert und machst Sport, um dich aufzuheitern, oder du bist nervös und willst dich beruhigen. Vielleicht möchtest du dich auch einfach nur entspannen oder abschalten. Vielleicht suchst du nach einem Glücksgefühl – einer Auszeit von deinen Problemen. Oder du willst dich stark fühlen. Womöglich hast du aber auch einfach nur den Ehrgeiz, in deinem Badeanzug fantastisch auszusehen. Das ist keine Schande. Der Strand lockt.

Im Übrigen hast du ohnehin schon jede Menge zu tun. Partner oder Partnerin, die Kinder, der Hund: Alle wollen etwas von dir. Du musst den Rasen mähen. Deine Chefin wartet (immer noch!) darauf, dass du endlich mit diesem Projekt fertig wirst, und die Lebensmittel kaufen sich auch nicht von selber ein.

Warum also solltest du dir unbedingt *noch eine* Aufgabe aufbürden? Dein Geist wird sowieso schon jeden Tag gründlich beansprucht – von morgens bis abends. Solltest du deinen grauen Zellen beim Sport denn nicht endlich mal eine Pause gönnen?

Schließlich erfordert jede Art von Meditation Zeit, Energie, Ausdauer, Entschlossenheit und Disziplin. Oder wie der moderne buddhistische Mönch Bhante Gunaratana (Bhante G.) in seinem Buch *Mindfulness in Plain English* (deutsch: *Die Praxis der Achtsamkeit*) sagt: »Zum Meditieren braucht man Grips.«¹

Wieso um alles in der Welt solltest du deine körperliche Aktivität dann mit etwas kombinieren, das noch zusätzliche Anstrengung und Engagement erfordert?

Dafür gibt es verschiedene Gründe.

Wahrscheinlich weißt du inzwischen schon, wie sehr du in deinem Leben von Bewegung profitierst. Meditation verstärkt diesen Effekt sogar noch. Studien haben gezeigt, wie positiv Meditation sich auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Emotionen auswirkt – sie verbessert nicht nur die sportliche Leistung, sondern regt sogar das Wachstum neuer Gehirnzellen an.² Sport und Meditation miteinander zu kombinieren, ist also in jeder Hinsicht das beste Rezept, um sich weiterzuentwickeln.

Aber es gibt sogar noch einen wichtigeren Grund, Meditation in dein Bewegungsprogramm aufzunehmen: Freiheit.

Im Grunde steckt hinter dem Wunsch nach Entspannung, Abschalten oder körperlicher Ertüchtigung – der Sehnsucht danach, körperlich und geistig besser in Form zu sein und dich wohler zu fühlen – nämlich der Drang nach Freiheit.

Freiheit wovon?

Freiheit von Leid.

Und genau das – die Freiheit von Leid – ist der Hauptgrund, warum ich mir die Mühe mache, bei meinem Sport zu meditieren.

In dem Winter, nachdem ich 49 Jahre alt geworden war, fiel mein Blick auf den Social-Media-Post einer früheren Schulfreundin. »Auch wenn ihr mich für verrückt haltet – allmählich macht mir das Laufen richtig Spaß!«, schrieb sie.

Ich hielt sie tatsächlich für verrückt; doch andererseits sah sie so aus, als hätte sie wirklich Spaß daran. Und das konnte ich von mir selber beim besten Willen nicht behaupten.

Die chronische Depression, die mich die meiste Zeit meines Lebens gequält hatte, war zurückgekommen, nachdem sieben geliebte Menschen – darunter meine 24-jährige Nichte und meine Mutter – alle im selben Jahr gestorben waren. Als ich die Nachricht dieser Freundin las, saß ich gerade auf der Couch. Ich weiß nicht mehr, ob ich damals gerade Bonbons in mich hineinstopfte, doch übermäßiges Essen war in meinem Leben zu einer festen Gewohnheit geworden und hatte die Anzeige meiner Waage rapide in die Höhe schnellen lassen. Sport trieb ich schon lange nicht mehr, und ich glaubte auch nicht, dass er mir helfen würde. Ich litt so sehr, dass ich mir nicht einmal sicher war, ob ich überhaupt noch länger am Leben bleiben wollte.

In der Zwischenzeit joggte meine frühere Schulfreundin immer weiter.

Während ich ihre allmählichen Fortschritte verfolgte, fielen mir die Prinzipien, die ich in jahrelanger Meditation und in früheren Phasen körperlicher Aktivität gelernt hatte, wieder ein. Die positiven Veränderungen bei ihr und mein plötzliches interessiertes Aufhorchen waren beide auf ein und dasselbe Prinzip zurückzuführen: die Veränderlichkeit allen Seins. In ihren Fortschritten und meinem Interesse daran spiegelte sich das ganz normale Auf und Ab des Lebens wider, das vielen Menschen gar nicht auffällt.

In ihrem Online-Trainingsplan stand: »60 Sekunden joggen.« Das war zwar nicht das Einzige, was mir auffiel, aber dieser Satz blieb mir wie ein Mantra im Gedächtnis hängen, und im Lauf des Winters wurde ich allmählich immer neugieriger.

An einem Wochentag im März, als mein Mann Ed und die meisten Nachbarn bei der Arbeit waren, zog ich meine ausgebleichten, zu eng gewordenen Trainingsklamotten an, steckte

einen digitalen Küchentimer ein, nahm unseren blonden Labrador Morgan an die Leine und wanderte zu einer abgelegenen Schlucht in der Nähe unseres Hauses, wo uns niemand sehen konnte. Ich stellte den Timer auf 60 Sekunden ein und blieb so lange stehen, bis der Hund weggelaufen war, um einen in der Nähe wachsenden Strauch zu »gießen«. Als ich schließlich auf den Startknopf des Timers drückte, setzte das eine Reihe von Veränderungen bei mir in Gang, die mich heute noch staunen lassen.

Aber das Laufen war hart.

In meinem ersten Buch mit dem Titel *Depression Hates a Moving Target*, in dem es um meine persönlichen Erfahrungen mit psychischen Problemen und dem Laufen geht, erzähle ich, wie ein angeborener Sprunggelenkdefekt, mein Gewicht, ein Arzt, der mir leider überhaupt keine Hilfe war, und ständige negative innere Dialoge mich von meinen guten Vorsätzen abzubringen drohten. An manchen Tagen habe ich auch heute noch den altbekannten Refrain im Ohr: »Was glaubst du eigentlich, wer du bist?«

Ich bin dankbar dafür, dass ich schon 15 Jahre lang meditiert hatte, bevor ich mit dem Laufen anfang. Außerdem schrieb ich damals bereits regelmäßig, hatte eine gute Community, die mich unterstützte, mehrere großartige Lehrer, nahm Medikamente gegen meine psychischen Probleme ein und ging regelmäßig zur Therapie. Die körperliche Aktivität, die ich jetzt aufnahm, vervollständigte dieses Instrumentarium.

Ich merkte schnell, dass ich während des Joggens meditieren konnte. Ruhige, konzentrierte Aufmerksamkeit in die Gedanken und körperlichen Empfindungen hineinfließen zu lassen, die dabei in mir aufsteigen, macht das Laufen für mich einfacher und interessanter. Meine meditativen Fähigkeiten geben mir die Kraft zum Weitermachen, wenn mein guter Wille versagt.

In den Jahren seit jenem Social-Media-Post, der mein Leben verändert hat, bin ich fast 20 000 Kilometer gelaufen, darunter zwei Ultramarathons, drei volle Marathons, 36 Halbmarathons in 23 Staaten und über 100 kürzere Rennen.

So eindrucksvoll diese Zahlen auch klingen mögen – das eigentlich Wichtige dabei ist meine innere Fitness, die sich dadurch enorm verbessert hat. Ich bin von einer Frau, die nicht mehr leben wollte, zu einer Frau geworden, der es rundum gut geht. Ich fühle mich innerlich stabiler und ruhiger, gehe liebevoller mit meinen Mitmenschen um und interessiere mich mehr für die Welt als früher. Diese innere Wandlung hat mich dazu motiviert, meine Praxis der Bewegungsmeditation an andere Menschen weiterzugeben.

Achtsamkeitsmeditation

Es gibt Hunderte von Definitionen für das Wort »Meditation«. Die Meditationsform, die ich praktiziere, beruht auf einer jahrtausendealten Tradition: Vipassana (Einsicht), oft mit »klar sehen« übersetzt. Die Technik bezeichnet man als »Achtsamkeit«.

Jon Kabat-Zinn, Gründer der Stress Reduction Clinic und des Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society an der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts, hat eine elegante Definition dafür gefunden:

»Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein – bewusst, im jetzigen Augenblick, wertfrei und als würde dein Leben davon abhängen.«

– JON KABAT-ZINN³

Statt vor unseren Erfahrungen zu fliehen, lehrt uns die Achtsamkeitsmeditation, voll und ganz bei diesen Erfahrungen präsent zu sein. Statt vor unserem Leben zu flüchten, flüchten wir *in das Leben hinein*.

Ich habe gelernt, zu meditieren, während ich mich bewege. Das kannst du auch!

Warum gerade diese Form der Meditation?

Meine eigene Erfahrung, die Erfahrungen zahlloser anderer Menschen und die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien bestätigen,⁴ dass diese Praktiken – bei denen man lernt, sich mit dem Kopf in seine Füße hineinzuversetzen – uns von Leid befreien.

Wenn du bereits eine körperliche Aktivität praktizierst, die dir Spaß macht, dann lerne doch einfach, dabei zu meditieren! Dadurch kannst du deine Bewegungsabläufe von innen heraus vertiefen und erneuern und dir ganz neue Entdeckungen erschließen. Wenn du bereits regelmäßig meditierst, an Retreats teilnimmst oder vielleicht sogar einen Meditationslehrer hast, kann dieses Buch deine Meditationspraxis um eine neue Dimension bereichern: Meditation in Bewegung. Und wenn du inzwischen mit dem Meditieren aufgehört hast, können die Anregungen in diesem Buch dir vielleicht die Freude daran zurückbringen.

Falls du zurzeit keine körperliche Aktivität praktizierst, kann ich dir helfen, eine zu finden, die dir Spaß macht, und dir zeigen, wie du meditative Bewusstheit und innere Ruhe in diese Sportart hineinfließen lassen kannst, um etwas zu schaffen, das über rein körperliche Aktivität hinausgeht – eine Praxis der inneren Wandlung.

Wie kann Meditation diese innere Wandlung bewirken?

Durch Meditation lernst du, im jetzigen Augenblick zu sein. Und genau darauf kommt es an.

Warum ist der jetzige Augenblick so wichtig?

Weil er die einzige Realität ist – das Einzige, was wirklich passiert. Die Zukunft hat noch nicht stattgefunden. Die Vergangenheit ist vorbei. Nur im jetzigen Augenblick haben wir die Möglichkeit, Frieden zu finden, anderen Menschen zu vergeben, uns zu verändern und innerlich zu wachsen. Das Jetzt ist der einzige Moment, über den wir Kontrolle haben: jetzt und hier.

Aber sind wir denn nicht immer hier? Wo liegt der Unterschied?

Der Unterschied besteht darin, wo du mit deinen Gedanken bist.

Angenommen, du läufst gerade Schlittschuh. Es ist kühl; aber du bist warm angezogen. Während du über die Eisbahn gleitest, erwärmt sich dein Körper durch die Bewegung. Das ist die ideale Gelegenheit für eine Bewegungsmeditation.

Während des Schlittschuhlaufens nimmst du angenehme körperliche Empfindungen wahr: das leichte Hin- und Herwiegen deines Körpers, das Geräusch der Kufen auf dem Eis, die innere Wärme, die durch deine Bewegungen entsteht. Es können auch positive Gedanken in dir aufsteigen: Ich bin anmutig, ich tanze, ich bin lebendig.

Du konzentrierst deine Aufmerksamkeit auf die Gedanken und körperlichen Empfindungen, die dich beim Schlittschuhlaufen begleiten. Diese Gedanken und Empfindungen bringen dich in den jetzigen Augenblick hinein – du gehst ganz darin auf. Statt in Tagträumen zu schwelgen oder dich mit dem Läufer am anderen Ende der Eisbahn zu vergleichen, bleibst du dank deiner Meditationsfähigkeiten mit den Gedanken dort, wo dein Körper ist. Du wirst neugierig darauf, wie es sich anfühlt, Schlittschuh zu laufen; du nimmst deine körperlichen Empfindungen ganz bewusst wahr und lernst etwas aus dem, was du dabei entdeckst. Du

kämpfst nicht mehr gegen deine Gedanken an. Du wirst zur Bewegung – du öffnest dich für deine Bewegungen und entspannst dich. Und wenn deine Gedanken abschweifen und du vielleicht wieder an dein wichtiges Arbeitsprojekt denken musst oder dir überlegst, was es heute zum Mittagessen geben soll, lenkst du deine Aufmerksamkeit sanft in die Gegenwart – zu deinem sich bewegenden Körper – zurück.

Denn genau das ist jetzt und hier.

Dabei passieren ein paar sehr wichtige Dinge:

Erstens erlebst du dabei eine *Geist-Körper-Verbindung*, weil die Trennung zwischen deinem Geist und deinem Körper allmählich verschwindet.

Zweitens hast du Freude an der Konzentration, die du entwickelst, und an deinen eigenen Bewegungen. Weil dir das Spaß macht, meditierst und bewegst du dich weiter und fühlst dich dabei in körperlicher und emotionaler Hinsicht immer wohler.

Drittens hilft dir diese Freude auch dabei, Widerstände oder negative Gefühle zu überwinden – zunächst im Hinblick auf die Bewegung und später auch im Hinblick auf andere alltägliche Dinge.

Viertens: Wenn diese negativen Gedanken und Gefühle von dir abfallen, wirst du auch sanfter und positiver auf dich selbst und andere Menschen reagieren. Du entwickelst mehr Gelassenheit – Neugier, ruhige Offenheit des Geistes, eine Haltung der Nicht-Reaktivität – und kannst dich mit den Gedanken und Empfindungen anfreunden, die in dir aufsteigen. Dadurch verbessert sich deine Stimmung, und du entwickelst mehr Energie.

Und schließlich kann diese Bewegung im Zustand der Meditation dich auch zu der Einsicht bringen, dass das Herumzerren an der Realität Leid verursacht – nicht nur dir, sondern auch

anderen Menschen. Wenn du Schlittschuh läufst, joggst, tanzst, springst, einen Ball wirfst oder schlägst, erkennst du, welche geistigen, emotionalen und körperlichen Gewohnheiten uns allen solche Qualen bereiten.

Die Fähigkeiten und Erkenntnisse, die die Meditationspraxis uns verschafft, helfen uns überall weiter – und zwar ein ganzes Leben lang. Sobald wir einmal von dieser Weisheit gekostet haben, öffnet sich die Welt für uns. Dann sehen wir das Lächeln eines Kindes, schmecken unser Essen und riechen die Blumen – und zwar wirklich und wahrhaftig. Ganz einfachen Bewegungsabläufen nachzuspüren – zum Beispiel, welcher Fuß zuerst durch die Tür geht, wie deine Hand den Schläger umfasst – oder einen Atemzug voll und ganz wahrzunehmen, ist ein gutes Training für den Geist.

Sobald dir das klar geworden ist, kann dein Leben sich dadurch auf die gleiche positive und konstruktive Weise verändern wie meines.

Das ist eine kühne Behauptung.

Ja, und ich bin nicht der einzige Mensch, der sie aufstellt. Werfen wir einen kurzen Blick auf die Wissenschaft.

Was Bewegung uns bringt

Bevor ich auf die Vorteile der Kombination aus Bewegung und Meditation zu sprechen komme, wollen wir uns zunächst einmal anschauen, was Bewegung allein uns bringt.⁵ Diese positiven Auswirkungen sind gut erforscht. Diejenigen von uns, die bereits eine Form der Bewegung praktizieren und genießen, wissen das bereits. Denn wir erleben diese Auswirkungen am eigenen Leib! Für den Fall, dass du (noch) nicht körperlich aktiv bist oder nicht

Warum überhaupt die Mühe?

weiß, wie Bewegung dein Leben verbessern kann, möchte ich dir hier ein paar dieser Vorteile aufzählen:

Positive Auswirkungen auf den Körper

- senkt den Blutdruck
- stärkt die Knochen
- senkt den Blutzucker
- erleichtert die Gewichtsabnahme
- ist gesund für Herz und Kreislauf
- wirkt sich positiv auf Atmung und Lungenkapazität aus
- lindert Wechseljahrsbeschwerden
- verlangsamt den Alterungsprozess
- hilft gegen Schmerzen

Positive Auswirkungen auf das Gehirn

- verbessert die Lesekompetenz
- fördert das Wachstum von Gehirnzellen
- erleichtert das Lernen ...
- ... und trägt dazu bei, dass wir uns Informationen besser einprägen können.

Positive Auswirkungen auf die Psyche

- steigert das Selbstwertgefühl
- verbessert die Aufmerksamkeit und wirkt Hyperaktivität entgegen
- hilft gegen Sucht und Abhängigkeit
- lindert depressive Symptome
- verbessert und stabilisiert die Stimmung
- lindert Angstzustände
- baut Stress ab

Apropos Stress:

»Auf jeder Ebene – von der mikrozellulären bis hin zur psychischen – kann körperliche Aktivität die negativen Auswirkungen von chronischem Stress nicht nur abwehren, sondern sogar rückgängig machen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass der geschrumpfte Hippocampus chronisch gestress-ter Ratten durch Bewegung wieder seine ursprüngliche Größe erreicht. Die Mechanismen, durch die Bewegung unser Denken und Fühlen verändert, sind viel wirksamer als Donuts, Medikamente und Wein. Wenn du sagst, dass du dich nach dem Schwimmen (oder auch schon nach einem flotten Spaziergang) nicht mehr so gestresst fühlst, entspricht das genau der Realität.«

– JOHN J. RATEY⁶

Und vergiss nicht, dass es am besten ist, zusammen mit deiner Familie oder deinem Hund, mit Freunden oder einer Gruppe von Menschen Sport zu treiben! Bewegung kann nämlich auch ein verbindendes Erlebnis sein.

Was Meditation uns bringt

Und wie steht es mit der Meditation? Was kann sie uns bringen? In seinem Artikel »30 Evidence-Based Benefits of Meditation«⁷ (»30 evidenzbasierte Vorteile der Meditation«) hat der Meditationslehrer und Forscher Patrick Zeis eine umfassende Liste der positiven körperlichen, psychischen und kognitiven Auswirkungen des Meditierens zusammengestellt und als Beweise zu jedem einzelnen Punkt wissenschaftliche Untersuchungen angeführt.

Seine umfassenden Forschungsergebnisse hier wiederzugeben, würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Daher möchte ich nur die wichtigsten Punkte kurz zusammenfassen:

Positive Auswirkungen auf den Körper

- stärkt das Immunsystem
- verbessert die Schlafqualität und hilft gegen Schlafstörungen
- senkt den Blutdruck
- hilft gegen chronische Schmerzen
- erhöht das Energieniveau
- lindert die Symptome eines prämenstruellen Syndroms
- verlangsamt den körperlichen Alterungsprozess
- hilft gegen Migräne-Kopfschmerzen
- ist gesund für das Herz
- verbessert die Blutzuckereinstellung bei Diabetikern

Positive Auswirkungen auf die Psyche

- verringert das Stressniveau
- verbessert die emotionale Intelligenz (EI)
- hilft gegen Angstzustände
- hilft gegen Depressionen
- lindert die Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)
- hilft bei der Behandlung von Süchten und senkt die Rückfallquote
- verbessert Beziehungen
- wirkt emotionaler Reaktivität entgegen und stärkt die Resilienz
- steigert das Selbstwertgefühl und das subjektive Wohlbefinden
- wirkt »Fressattacken« und emotionalem Essen entgegen

Positive Auswirkungen auf das Gehirn

- verbessert das Gedächtnis
- verbessert exekutive Funktionsprozesse, also unser Verhalten in Wechselwirkung mit unserer Umwelt
- senkt das Demenzrisiko
- fördert das kreative Denken
- trägt zum Wiederaufbau der grauen Zellen des Gehirns bei
- erleichtert die Bewältigung von ADHS-Symptomen (ADHS = Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung)
- steigert die Konzentration und Produktivität
- wirkt geistiger Starre entgegen
- hilft gegen Grübeleien
- fördert positive Veränderungen der Gehirnwellenfrequenz

Selbst nachdem ich jahrzehntelang meditiert hatte, war ich freudig überrascht, als ich die lange Liste dieser Vorteile schwarz auf weiß vor mir sah.

Positive Auswirkungen der Bewegungsmeditation

Welche zusätzlichen Vorteile bringt die Kombination aus Meditation und Bewegung?

- Manchen Menschen fällt es leichter, in Bewegung zu meditieren als im Sitzen.
- Durch Bewegung wird die Meditation interessanter.
- Bewegung bietet mehr Aspekte, auf die man sich während des Meditierens konzentrieren kann (und umgekehrt).
- Bewegung ist konkreter und hilft bei der Konzentration.

Warum überhaupt die Mühe?

- Bewegung ist anfängerfreundlich.
- Man braucht keine zusätzliche Zeit für die Meditation einzuplanen, weil man sie während des Sports durchführen kann.
- Eine Bewegungsmeditation kann man überall praktizieren.
- Sie kann die Leistungsfähigkeit steigern.

Wenn wir in Bewegung meditieren, nehmen wir die Meditation mit auf den Weg. Eine Bewegungsmeditation verbindet die geistige mit der körperlichen Welt und schafft ein Erlebnis der Einheit, das sich auf jeden Augenblick und jeden Bereich unseres Lebens übertragen lässt.

Diese auf das ganze Leben übertragbare Fähigkeit hilft dir, den ganzen Tag über präsent zu sein. Denn sobald du gelernt hast, während deiner körperlichen Aktivität achtsam und hellwach zu sein, wirst du auch lernen, in der gleichen bewussten Haltung eine Tasse Kaffee zu trinken, mit deinem Chef zu sprechen, dir einen Film anzuschauen oder mit deinen Lieben zu Abend zu essen. Achtsamkeit *in Bewegung* ist ein sehr hilfreiches Werkzeug für deine Lebenskompetenz. Dadurch übst du dich darin, den ganzen Tag über achtsam zu sein.

Neuroplastizität

Ursprünglich glaubten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, dass sich an unserem Gehirn nichts mehr verändert, sobald wir das Erwachsenenalter erreicht haben: Man ging davon aus, dass das Wachstum irgendwann aufhört und das Gehirn dann so bleibt, wie es ist – bis sich die Gehirnfunktionen im Alter zurückbilden. Doch neuere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen,

dass das Gehirn viel formbarer und somit auch trainierbarer ist als bisher angenommen.

Menschen, die meditieren, wissen das schon seit Jahrhunderten; doch bisher hatte dieses Phänomen noch keinen Namen. Inzwischen gibt es einen Fachbegriff dafür: »Neuroplastizität«. Wir können unser Gehirn im wahrsten Sinn des Wortes umbauen, neu verdrahten, neue Nervenbahnen und neue Gewohnheiten schaffen. Aber das funktioniert nicht, indem man einfach nur darüber nachdenkt: Man muss *etwas tun*. Eine dieser Aktivitäten ist die Meditation.

Neuroplastizität ist »die Fähigkeit des Gehirns, seine Struktur und Funktion während unseres ganzen Lebens und als Reaktion auf Erfahrungen zu modifizieren, zu verändern und anzupassen«.⁸ Kurz gesagt: Dein Gehirn ist in der Lage, sich zu verändern. Zum Beispiel als Reaktion auf Schädigungen – dann baut es neue Nervenbahnen auf, um die durch Verletzung oder Krankheit verloren gegangenen Hirnareale zu ersetzen. Es kann sich aber auch als Reaktion auf Lernprozesse verändern.

Meditation und Bewegung trainieren das Gehirn. Meditation – das ursprüngliche Gehirntaining – ist eine Methode zur Neuverdrahtung neuronaler Schaltkreise, die auf einer jahrtausendealten Praxis beruht. Neuere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Bewegung diesen Prozess unterstützt.

»Unser Gehirn ist keineswegs fest verdrahtet, wie die Wissenschaftler es sich früher vorgestellt haben. Ganz im Gegenteil: Es verdrahtet sich ständig neu. Ich bin hier, um dir beizubringen, wie du dein eigener Elektriker sein kannst.«

– JOHN J. RATEY⁹

Warum überhaupt die Mühe?

Leider wird dein Gehirn sich aber auch deine negativen Verhaltensmuster zur Gewohnheit machen. Wenn wir viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen und unsere Bedürfnisse nach Interaktion mit anderen Menschen in sozialen Medien befriedigen, trainieren wir unser Gehirn darauf, unaufmerksam zu werden. Bekämpfen können wir diese Tendenz mit Aktivitäten, die unsere Aufmerksamkeit auf positive Weise trainieren.

Und schließlich und endlich solltest du trotz des Wunders der Neuroplastizität nicht auf jeden Hype hereinfallen: Du kannst nicht der Mensch werden, der du sein möchtest, indem du einfach nur fest genug daran glaubst. Man kann Dinge nicht mit bloßer Gedankenkraft herbeizwingen (oder abwenden).

Aber wir tun, was wir können – und dazu gehört auch die Bewegungsmeditation.

Einsicht

Der bereits erwähnte Erkenntnisgewinn ist vielleicht der beste Grund, Meditation in deine Bewegung einzubauen.

Als ich in mittleren Jahren mit langsamem Joggen anfang, wurde das Laufen schnell zu meinem beliebtesten Stimmungsaufheller. Doch kurz nachdem ich damit begonnen hatte, riet mir ein Arzt, das Laufen wegen eines angeborenen Defekts in meinem Sprunggelenk lieber sein zu lassen. Als ich das hörte, schlug meine Depression sofort wieder zu.

Doch zum Glück meditierte ich damals bereits regelmäßig; außerdem hatte ich einen guten Psychiater. Die Einsicht, die meine Meditation mir brachte (»Moment mal ... ich jogge doch, und meinem Knöchel geht es trotzdem gut«), und die Nachfra-

gen meines Psychiaters («Wer *ist* denn dieser Typ?») gaben mir den Mut, die Aussage des Arztes anzuzweifeln und selbst herauszufinden, ob sie stimmte. (Spoiler-Alarm: Sie stimmte nicht!) Heute – zehn Jahre später – nutze ich die Bewegungsmeditation weiterhin als wichtiges Werkzeug für meine psychische Gesundheit und bin dankbar dafür.

Wenn wir meditieren, kommen uns solche Erkenntnisse sehr oft. Das kann etwas ganz Einfaches sein, zum Beispiel: »Oh! Jetzt verstehe ich, warum das Regal sich nicht zusammensetzen lässt. Dieses eine Teil passt da nicht rein«, aber auch etwas ziemlich Komplexes: »Wow! Ich habe gerade ein Gefühl der Einheit erlebt. Ist das nicht cool?«

Bei diesen Einsichten kann es um Beziehungen, um die Menschheit insgesamt oder um den Sinn deines Lebens gehen – und alle sind gleich wichtig. Später werde ich dir noch ein bisschen mehr darüber erzählen, wie du mit Erkenntnissen umgehen solltest – vor allem mit den *großen*, die deinem ganzen Leben eine neue Richtung geben können.

Eine Einsicht kann in Form eines Gedankens oder einer körperlichen Empfindung in dir aufsteigen, zum Beispiel als Bauchgefühl. Diese Erkenntnisse (vor allem solche, die deine Perspektive verändern) sind ein weiterer guter Grund, um zu meditieren. Übrigens ist das etwas ganz anderes als bloßes Nachdenken über ein Thema. Genau der gleiche Mechanismus ist beispielsweise auch am Werk, wenn dir unter der Dusche, kurz vor dem Einschlafen oder gleich morgens nach dem Aufwachen deine besten Ideen kommen: Plötzlich fällt dir etwas ein. Es ist eine Art *Aha*-Erlebnis.

Als Autorin ist mir dieser Teil des kreativen Prozesses sehr willkommen. Ich vertraue fest darauf: Wenn ich ein Problem los-