

Beim Body Scan oder anderen meditativen Übungen döse oder schlafe ich immer wieder ein.

Wie kann ich damit umgehen?

Zunächst einmal sollten Sie sich deswegen nicht ärgern. Sie haben nichts falsch gemacht. Allein schon dieses Nicht-Ärgern und Freundlich-Mit-Sich-Selbst-Bleiben ist ein sehr wichtiger Teil des meditativen Übens.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit dem Dösen und Einschlafen umzugehen:

Zum einen könnten Sie es einfach passieren lassen. Dann probieren Sie einmal aus, ob es nach und nach möglich ist, zu bemerken, wie Sie eindösen. Erkunden Sie auch, wie Sie sich fühlen, wenn Sie wieder wach werden.

Zum anderen könnten Sie kleine Veränderungen in die Übungen einführen, um wach zu bleiben. Zum Beispiel könnten Sie den Body Scan im Sitzen oder Stehen üben, mit offenen Augen, sogar in Bewegung – langsames Auf- und Abgehen wäre zum Beispiel eine Option. Auch wenn Sie in der Sitzmeditation mit dem Dösen oder Einschlafen zu kämpfen haben, bieten sich diese Möglichkeiten an.

Ich kann mich während der meditativen Übungen einfach nicht konzentrieren. Ich bin ständig abgelenkt und denke über alles Mögliche nach. Gibt es dafür Tipps und Tricks?

Leider gibt es keine Tricks, um das Abschweifen loszuwerden.

Ablenkungen sind ganz normal und kommen immer wieder vor. Alle Menschen, auch langjährig Übende, haben beim Meditieren mit Ablenkungen zu tun. Es ist also ganz normal und völlig in Ordnung, wenn Sie diese Erfahrung machen.

Wie wäre es also, wenn Sie sich selbst diesen Satz einmal sagen:

„Abgelenkt zu sein ist ganz normal und völlig in Ordnung.“ Lassen Sie diesen Satz einmal in einer ruhigen Minute auf sich wirken.

Es ist tatsächlich ein grundlegender Teil der meditativen Übung zu lernen, mit Ablenkungen umzugehen. Denn wir können Sie nicht verhindern. Unsere Aufmerksamkeit geht dorthin, wo etwas geschieht – innen wie außen – das ist evolutionär in uns angelegt und ist auch in unserem heutigen Alltag ein wichtiger Prozess.

Wir können also lediglich lernen, dieses Abschweifen schneller zu bemerken und mit Freundlichkeit wieder zurückzukehren. Der erste und wichtigste Schritt dabei ist, das Bemerkte der Ablenkung als Chance dafür zu betrachten, die Aufmerksamkeit sanft wieder zurück zur Übung zu lenken. Immer und immer wieder. Das ist das Training: mit Freundlichkeit und Konsequenz dranbleiben.

Wenn ich Achtsamkeit im Alltag übe, zum Beispiel beim Essen, dann habe ich das Gefühl, ich müsste ganz langsam sein, um wirklich bewusst dabei zu sein. Dafür habe ich oft keine Zeit.

Achtsamkeit und Langsamkeit gehen oft miteinander einher, besonders dann, wenn wir alltägliche Handlungen mit Achtsamkeit ausführen wollen. Tatsächlich taucht der Impuls zum Verlangsamten oft von selbst auf, wenn wir ausprobieren, mit Bewusstheit zu essen, zu putzen, zu gehen, zu duschen ...

Die Langsamkeit kann uns dabei unterstützen, bewusst zu erleben.

Trotzdem ist sie keine Bedingung dafür, achtsam im Alltag zu sein. Probieren Sie doch demnächst einmal bewusst aus, achtsam in ganz normalem Tempo zu essen oder zu gehen. Probieren Sie einmal, achtsam zu sein, wenn Sie sich beeilen, zum Beispiel ganz schnell irgendwo hingehen oder -fahren. Probieren Sie einmal Achtsamkeit beim Joggen oder beim Fahrradfahren, wenn Sie sich in Ihrem normalen Tempo bewegen. Es ist möglich, auch schnelle Aktivitäten achtsam wahrzunehmen. Probieren Sie es aus!

Ich finde meditatives Üben schlicht langweilig.

Langeweile beim Üben kann durchaus vorkommen. Verglichen zu unserem ganz normalen Alltag – der bei den meisten Menschen heutzutage sehr bewegt ist – passiert ja auch nicht viel.

Sie haben sicherlich schon bemerkt, dass es zuallermeist nicht funktioniert, die Langeweile abzustellen. Deswegen schlage ich vor, dass Sie das nächste Mal, wenn Sie sich beim Üben langweilen, diese Erfahrung erkunden. Lassen Sie dann die Übungsanleitung in den Hintergrund treten und widmen Sie sich folgenden Fragen: Kann ich die Langeweile auch körperlich spüren? Wenn ja, wie fühlt sie sich?

Welche Gedanken und Gefühle sind mit dieser Langeweile verbunden?

Am Ende dieses Erkundens könnten Sie sich selbst sagen: „Es ist okay, sich zu langweilen.“

Vielleicht haben Sie auch schon einmal davon gehört, dass viele Kreative und Künstler sagen, dass aus der Langeweile heraus oft die besten Ideen entstanden sind. Es könnte also auch sein, dass in der Langeweile ein Schatz liegt, der darauf wartet, gehoben zu werden.

Jede Woche nehme ich mir vor, regelmäßig zu üben, aber im Alltag vergesse ich es immer wieder. Gibt es Strategien, die helfen, sich ans Üben zu erinnern?

Für viele Menschen ist es hilfreich, das Üben im Alltag einen festen Platz zu geben. Zum Beispiel: Morgens nach dem Aufstehen, oder in einer bestimmten Pause, immer wenn man von der Arbeit nach Hause kommt, immer vor oder nach dem Zähneputzen und so weiter. Es wird tatsächlich empfohlen, das Üben mit einer Alltagstätigkeit zu verknüpfen (also daran anzuschließen), so dass diese Tätigkeit nach einiger Zeit wie eine Erinnerung an das Üben wirken kann. Sie könnten sich auch einen Wecker stellen, der Sie zu einer bestimmten Tageszeit an das Üben erinnert.

Eine andere hilfreiche Möglichkeit ist es, täglich ein kleines Zeichen in den Kalender zu machen, wenn Sie geübt haben, und ein anderes Zeichen, wenn Sie nicht geübt haben. So werden Sie immer wieder daran erinnert, dass da etwas ist, das Sie in Ihren Alltag integrieren möchten.

Wenn ich im Liegen oder Sitzen meditiere, dann stellen sich immer wieder Spannungen und Schmerzen ein. Umso länger die Übung geht, umso stärker werden sie. Was kann ich tun?

Zunächst einmal ist es wichtig, sich eine wirklich bequeme und angenehme Haltung einzurichten. Trotzdem können immer wieder Spannungen und Schmerzen auftauchen, manchmal sind Schmerzen auch schon vorher da, unabhängig vom Üben.

Es ist ein natürlicher Impuls, dass wir dann versuchen, die Schmerzen wieder zu verringern und loszuwerden. Das ist völlig in Ordnung. Bevor Sie diesem Reflex nachgeben, möchte ich Sie bitten, sich fünf Atemzüge Zeit zu nehmen, um bewusst wahrzunehmen, wie sich der Schmerz anfühlt und wie sie mental und emotional darauf reagieren. Erleben Sie auch ganz bewusst den Impuls, etwas zu verändern, um den Schmerz zu lindern.

Erst dann gehen Sie dem Impuls nach, etwas zu verändern: wechseln Sie die Position, geben Sie lockernden und wohltuenden Bewegungen Raum oder was sonst so nötig ist. Ich möchte Sie jedoch bitten, die Übung nicht abzubrechen, sondern einfach mit der Veränderung weiter zu üben.

In meinem Alltag habe ich keine Zeit, Achtsamkeit zu üben. Weder meditativ noch im Alltagstätigkeiten.

Fragen Sie sich selbst: Ist das wirklich so? Finde ich in meinem Tageslauf wirklich nirgendwo zehn Minuten, die ich zum Üben nutzen kann? Gibt es wirklich keine regelmäßige Alltagsaktivität, in der ich Achtsamkeit üben kann? Oder steckt noch etwas anderes dahinter?

Sollte Ihr Alltag tatsächlich so voll sein, dass Sie nicht einmal zehn Minuten am Tag finden, an denen Sie üben können, so stehen Sie vor der grundsätzlichen Entscheidung, ob Sie Achtsamkeit tatsächlich in Ihr Leben integrieren möchten oder nicht. Für die Integration von Achtsamkeit in unser Leben brauchen wir

Praxis, wir brauchen gelebte Erfahrungen, ansonsten bleibt alles Theorie.

Wenn Sie sich für Achtsamkeit entscheiden, dann empfehle ich Ihnen, einmal zu schauen, ob es etwas gibt, das Sie für eine Weile weglassen können, so dass Sie Zeit für Achtsamkeit haben. Sie könnten zum Beispiel mit sich selbst vereinbaren, für die Dauer dieses Kurses (acht Wochen) der Achtsamkeit die Zeit einer anderen Aktivität zu geben, um eben Erfahrungen machen zu können. Am Ende des Kurses können Sie neu entscheiden: Möchten Sie dabeibleiben oder wieder zur alten Aktivität zurückkehren? Vielleicht auch beidem Raum geben – einen Tag Achtsamkeit, einen Tag die alte Aktivität?

Seitdem ich achtsam bin, merke ich den Stress in meinem Leben viel deutlicher.

Das ist unangenehm. Ich habe das Gefühl, viel gestresster zu sein als vorher.

Das ist ein Effekt, der gar nicht so selten auftritt. Gerade, wenn man relativ neu mit dieser Lebenshaltung in Kontakt gekommen ist und beginnt bewusster zu werden, kann man durchaus zunächst einmal wahrnehmen, wie viel Stress man im Alltag erlebt. Durch die Übung des Body Scans können wir Körperreaktionen deutlicher und bewusster wahrnehmen. Vielleicht ist durch die Achtsamkeit ein größerer Wunsch nach Ruhe entstanden, und wir bemerken, wie schwierig es ist, dafür Raum zu finden.

Zunächst einmal möchte ich Sie bitten, diese Wahrnehmung als eine wichtige Information ernst zu nehmen. Durch die gesteigerte Fähigkeit der Achtsamkeit ist vermutlich nicht mehr Stress entstanden, sondern Sie erleben ihn dadurch deutlicher. Es kann auch sein, dass Sie überhaupt erst bemerken, dass bestimmte Aspekte Ihres Lebens für Sie stressig sind.

Bevor Sie versuchen, Situationen auszuweichen oder sofort etwas zu verändern, möchte ich Sie einladen, zunächst einmal wahrzunehmen, wie sich der Stress körperlich, mental und emotional anfühlt. Dafür kann es hilfreich sein, im Stress zwei bis drei bewusste Atemzüge zu nehmen. Lassen Sie sich Zeit, um herauszufinden, was Sie in einer bestimmten Situation brauchen und was Ihnen guttut.

Gleichzeitig könnten Sie angenehmen Erfahrungen in Ihrem Leben mehr Achtsamkeit schenken. Das können ganz alltägliche Dinge sein, die Ihnen wohltun. Zum Beispiel der erste Schluck Wasser, Tee oder Kaffee am Morgen. Die frische Morgenluft im Gesicht. Ein freundliches Lächeln. Eine Bewegung – ein Räkeln und Strecken. Ein angenehmes Gespräch.

Vielleicht könnten Sie sogar täglich eine angenehme Alltagsaktivität planen – auch wenn Sie sie ohnehin jeden Tag tun – die Sie dann mit freundlicher Aufmerksamkeit ausführen und erleben.

Seien Sie sich bewusst: Ihre Fähigkeit, Situationen, Menschen und sich selbst achtsamer wahrzunehmen, ist nicht nur in Bezug auf Stress gestiegen, sondern auch in Bezug auf die angenehmen Seiten des Lebens.

Meditation funktioniert bei mir nicht.

Wenn wir von „Funktionieren“ sprechen, dann haben wir in aller Regel etwas im Sinn, das bei einer Sache herauskommen soll. Fragen Sie sich einmal, was Sie von der meditativen Übung erwarten. Vielleicht wollen Sie zur Ruhe kommen, sich entspannen, sich körperlich wohler fühlen, sich konzentrieren, bewusstseins-erweiternde Erfahrungen erleben ...

Anstelle dessen erleben Sie womöglich eher Langeweile, Unruhe, Anspannung, Genervtsein, Ungeduld, Dösen oder eben einfach nichts Besonderes, nichts Spektakuläres.

Laden Sie sich ein, jeder Erfahrung, die während der meditativen Übung auftaucht, mit Interesse und Aufmerksamkeit zu begegnen. Denn allein darum geht es: Wahrzunehmen, was ist. Sei es nun angenehm oder unangenehm, aufregend oder unspektakulär, wohltuend oder nervend. Wenn es auch nur ein paar Momente gibt, in denen es Ihnen gelingt, sich einer Erfahrung interessiert und aufmerksam zuzuwenden, dann „funktioniert“ Meditation auch bei Ihnen.