



# Gedanken SPIELE

Sie bringt Körper, Geist und Seele in Einklang: In einer zunehmend stressigen Welt wenden sich immer mehr Menschen der Meditation zu. Die DIVA über die Reise zum inneren Selbst – eine Reise, die, glaubt man der Wissenschaft, gesund und jung hält.

Von Lucie Knapp

chauspielerin Jane Fonda tut es. Grammy-Gewinnerin Lady Gaga tut es. Popstar Ariana Grande tut es. Und auch die österreichische Schauspielerin Nicole Beutler tut es: meditieren. Sie alle nehmen sich Zeit, um in ruhiger Umgebung ungestört ein paar Minuten und länger in sich zu horchen und Klarheit in ihrem Geist zu schaffen. Die Konzentrationstechnik, die als spirituelle Praxis von Yogis, Buddhisten, aber auch von christlichen Ordensmitgliedern seit Jahrtausenden praktiziert wird, findet nach der ersten großen Begeisterungswelle in den 70er-Jahren erneut Einzug in unsere medien- und stressgetriebene Gegenwart.

#### ОММММММ ...

Gerade für Schauspieler, Sänger und vor allem Tänzer sei der Körper wie ein Instrument, das gepflegt werden müsse, meint etwa Nicole Beutler. Aber genauso wichtig sei ein freier Geist, der nicht nur beruflich Kreativen den nötigen Raum gibt. Für die Schauspielerin und Chansonnière sind es etwa Yoga und Meditation, die ihr Gespür stärken, und regelmäßige Ayurvedakuren, die sie als ihren wichtigsten Gesundheitsquell bezeichnet: »Ich mache regelmäßig Kuren in Indien von mindestens zwei bis drei Wochen, in denen über Kräutermedizin, Ölmassagen und Meditationseinheiten Körper und Seele von innen und außen gereinigt

werden. Das ist nicht immer angenehm, tut mir aber extrem gut. « Auch zu Hause kümmert sich Beutler regelmäßig um ihr seelisches Gleichgewicht: »Ich merke es, wenn ich an mir arbeiten sollte oder es zu stressig wird. Über Meditation kann ich diese Spannung für mich in Einklang bringen und beruhigen. «

#### **GEDANKENKARUSSELL**

Florian Heinzmann, ein renommierter Meditationstrainer aus Deutschland, der soeben zusammen mit seiner Frau Nicole Roewers das Buch »Sixpack im Kopf« veröffentlichte, erklärt: »Unsere Denkmuster sind wie Autobahnen im Kopf. Herrscht da viel Unruhe, schlägt sich das auch auf den Körper nieder. « Er beschreibt, dass viele Stressgefühle erst dadurch entstehen, was man denkt und wie man Situationen bewertet. Intensiv über ärgerliche Erlebnisse nachzudenken, Sorgen zu wälzen, auch wenn sie gar nicht akut sind, das beschäftigt Körper und Geist, ohne konkret Lösungen zu generieren. Heinzmann: »Oft ist es schwierig, die Situation im Außen zu ändern: Terminpläne, To-do-Listen et cetera sind einfach so, wie sie sind. Man kann aufs Zeitmanagement schauen, klar, aber der größte Hebel sitzt im eigenen Kopf.« Durch das bewusste Wahrnehmen des Körpers, der Gedanken und Gefühle, die einen so bewegen, werde man stabiler,

# DIVA BEAUTY

## »Durch das BEWUSSTE Wahrnehmen des Körpers, der Gedanken und Gefühle wird man gelassener und mental stärker.«

— Florian Heinzmann, Meditationstrainer und Autor (\* 1972).

gelassener und mental stärker. Eine Fähigkeit, die man laut Heinzmann so einfach trainieren kann wie Sport (siehe S. 97).

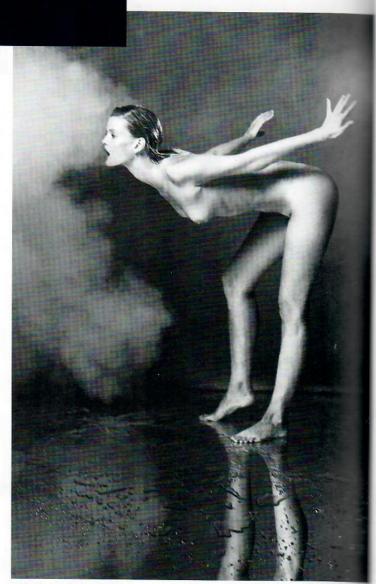
#### WIEDERAUFERSTEHUNG

Das geht so weit, dass das Versinken im Selbst mittlerweile als Burn-out-Prophylaxe empfohlen wird. Ulrich Ott, Neurowissenschaftler und Meditationsforscher an der Justus Liebig University Giessen bestätigt: »Meditierende berichten über mehr Klarheit, Überblick und Kreativität. Auch die zwischenmenschliche Ebene kann profitieren. Wer durch Meditation zu sich kommt, gelassener wird und in der inneren Mitte ruht, kann andere besser wahrnehmen. « Der Autor der Bücher »Meditation für Skeptiker« und »Gesund durch Atmen«, das im April erscheint, weiter: »Am wichtigsten sind aber die positiven Wirkungen auf die Gesundheit. Neue Studien weisen darauf hin, dass Meditation das Altern verlangsamen könnte, sowohl auf der Zellebene als auch in Bezug auf das Gehirn. «

So fand z. B. das Center for Mind and Brain der University of California heraus, dass regelmäßige meditative Einheiten positiv auf die Telomere, die Endstücke der Chromosomen, die die DNA vor Zellschäden schützen, wirken. Bei chronischem psychischem Stress nimmt deren Aktivität und Länge ab. Bei den meditierenden Menschen der Studie waren die Telomere deutlich aktiver als bei der neutralen Vergleichsgruppe, auch berichteten sie über weniger negative Gefühle. Die tiefe Entspannung wirkt außerdem auf das Immunsystem und aktiviert die Ausschüttung von Wohlfühlhormonen wie Serotonin sowie von Endorphinen, was gegen Stresssymptome wie Herzrasen und Schlafstörungen hilft.

### DURCHATMEN

Allen, die prinzipiell an Meditation interessiert sind, aber bislang vor dem esoterischen oder religiösen Aspekt zurückschreckten, empfiehlt Uniprofessor Ott, durchzuatmen: »Die Atmung ist ein ideales Objekt für die Meditation. Der ihr innewohnende Rhythmus wirkt beruhigend, wodurch sich wiederum die Atmung verlangsamt und vertieft. Sie ist universell und – anders als Bilder oder Mantras – religiös neutral. Wenn wir bewusst atmen, kommen wir in die Gegenwart und



#### KEEP BREATHIN'

Meditationsforscher und Autor Ulrich Ott sagt: »So, wie Emotionen den Atem beeinflussen – wie bei einem spontanen Seufzer, bei erleichtertem Aufatmen oder flachem, unregelmäßigem Atmen bei starker Angst – kann man mit bewusstem, ruhigem Luftholen die Gefühle beeinflussen.«

spüren, was in uns vorgeht. « Auch Nicole Beutler schwört darauf: »Wenn ich merke, dass mir alles zu viel wird oder mich irgendetwas komplett aus dem Konzept bringt, atme ich erst einmal bewusst durch. Und wenn es nur zwei, drei ganz tiefe Atemzüge sind, bevor man weiterdenkt und weitermacht, hilft das schon. «

# DIVA BEAUTY

# Ȇber den ATEM kann man das vegetative Nervensystem und die Herztätigkeit POSITIV beeinflussen.«

— Ulrich Ott, Neurowissenschaftler und Meditationsforscher (\* 1965)

Ott bestätigt: »Mit Atemtechniken kann man das vegetative Nervensystem und die Herztätigkeit positiv beeinflussen. Das kann jeder selbst ausprobieren: Indem man tief und langsam in den Bauch atmet, kann man Anspannungen sehr schnell reduzieren und einen Zustand tiefer Ruhe erreichen.«

## KRISENBEWÄLTIGUNG

Aber auch, wenn Meditation von Fans oft als Allheilmittel gepriesen wird: In echten Lebenskrisen und bei traumatisierten oder psychisch labilen Menschen kann eine allzu intensive Innenschau auch Nebenwirkungen haben. Traumata, Ängste und negative Gefühle können hochkommen, die man alleine manchmal schwer bewältigen kann. Ott empfiehlt in so einem Fall, langsam einzusteigen und mit einem erfahrenen Meditationslehrer zu sprechen, und wenn nötig therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. »Meditation ist aber nicht die Ursache von Problemen, sondern fungiert im Wortsinn als Auslöser, weil durch die intensive Konfrontation mit einem selbst Dinge auftauchen, die vorher >erfolgreich< unterdrückt wurden.« Mit professioneller Hilfe können solche Episoden aber auch heilsam für die Seele sein.

## IN DER MITTE

Nicole Beutler meint dazu: »Wenn mich Themen total beschäftigen und mir während des Meditierens bewusst werden, schiebe ich sie erst einmal beiseite – das Ziel ist es ja, die Gedanken zu beruhigen – und überlege mir danach, wie ich damit umgehe. Prinzipiell versuche ich aber immer, so viel wie möglich im Jetzt zu sein. « Viele Problemchen relativieren sich so: Dass gestern jemand unfreundlich zu einem war, ist vielleicht nicht mehr relevant, wenn in dem einen Moment im Jetzt alles in Ordnung ist.

Wenn Stress krank macht, das Gedankenkarussell belastende Zusatzrunden dreht oder wiederkehrende Missstimmung den Alltag trübt, kann Meditation genau das Richtige sein, um zurück zu sich zu finden, zur eigenen Kraft und zu einer Ruhe im Körper und in den Gedanken, die schon vielen geholfen hat. Als Flucht bei gravierenden Problemen hilft sie freilich eher nicht – es sei denn, um ein wenig Trost zu finden.

JUST DO IT Die Meditationstrainer Florian Heinzmann und Nicole Roewers nahmen den Spruch »Das Hirn ist ein Muskel« wörtlich und haben mit »Sixpack im Kopf« ein Programm entwickelt, mit dem man in acht Wochen eine gute mentale Basis und tägliche Routine aufbauen kann.

Dafür braucht es täglich nur zehn Minuten in einer ungestörten Umgebung, um sich hinzusetzen und zu beobachten. Das Duo empfiehlt folgende Schritte:

## SCHRITT 1 - KÖRPER

In der ersten Woche scannt man den Körper von der kleinen Zehe bis zu den Fingerspitzen und zum Haaransatz durch und spürt sich so gut wie möglich. In der zweiten Woche denkt man mit jedem Einatmen »Mein Körper ist ruhig«, mit jedem Ausatmen »Ich lasse los«.

## SCHRITT 2 - ATEM

In der dritten Woche konzentriert man sich nur aufs Atmen, und zwar darauf, möglichst lang und tief in den Bauch zu atmen. In der vierten Woche denkt man wieder mit dem Einatmen »Mein Atem ist ruhig«, beim Ausatmen »Ich lasse los«. Die Sprüche helfen dabei, mit den Gedanken bei der Sache zu bleiben.

## SCHRITT 3 - GEIST

In Woche fünf sollen die Gedanken beobachtet werden, ohne an ihnen festzuhalten. Man erkennt sie und lässt sie wieder ziehen. Die Woche darauf begleiten die Worte »Mein Geist ist ruhig« das Einatmen und »Ich lasse los« wieder das Ausatmen.

## SCHRITT 4 - KRAFT

In der siebten Woche bringt man sein Bewusstsein in den Bereich, wo das Herz ist, und übt sich in »Herzatmung«, atmet also über den Herzraum ein und aus. In der achten Woche sucht man sich schließlich ein Kraftwort oder eine Wortkombination, die ein positives Gefühl erzeugt, visualisiert dazu ein inneres Bild in der Mitte des Körpers und spricht das Gewählte innerlich beim Ein- und Ausatmen.

Die Techniken – allesamt seit Jahrhunderten bewährte Meditationstechniken, die auf ihre Essenz reduziert wurden – helfen beim Entwickeln der Konzentrationsfähigkeit und bringen tiefe Entspannung. Mehr unter <u>unity-training.de</u>.