

# Ruhe im Kopf

Neuerdings schwören alle auf **Meditation**. Soll ja Wunder wirken gegen Alltagsstress und das Gedankenkarussell im Hirn. Das hätten wir auch gern. Nur: Muss man dafür gleich zum Yogi werden? Und: Geht das auch einfacher?

Text Monika Dittombée

**M**editation ist tausendmal besser als Sex“, verkündete die Sängerin Katie Melua neulich enthusiastisch – und wahrscheinlich sanken Millionen Frauen gleich dankbar in den Lotossitz. Denn dieser kleine Satz brachte einen gefühlten und tatsächlichen Trend auf den Punkt: die Sehnsucht nach innerer Ruhe und Harmonie. Neben Katie Melua schwören auch Kate Hudson, Madonna, Sheryl Crow, Angelina Jolie, Lenny Kravitz oder Nena auf aktive Entspannungsmethoden plus die fünf Millionen Deutschen, die sich regelmäßig mit Yoga beruhigen (laut Schätzung des Berufsverbands der Yoga-Lehrenden, BYL). Jede Form der Meditation stammt aus dem Yoga, das im ureigenen Sinn auf die Einheit von Körper und Geist abzielt mithilfe von Atem- und Körperübungen und „Dhyana“, der Meditation. Längst kümmert sich eine ganze Industrie um diesen Dauertrend. Doch womit soll man nur beginnen: Kundalini-Yoga im Gym? Early-Morning-Mantrasingen im Stadtpark? Oder doch das spirituelle Wochenende im Luxus-Spa inklusive ayurvedischer Darmreinigung? Man kann sich leicht verwirrt fühlen von diesem Überangebot, wenn man weder aus Versehen einer Sekte beitreten will, noch zu viel Geld oder Zeit übrig hat.

Für alle Unentschlossenen hat sich die Bestsellerautorin Eva-Maria Zurhorst („Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“) etwas einfallen lassen. In ihrem neuen

Buch „ida – Die Lösung liegt in dir“ stellt sie Meditationsübungen vor, die sich super in den Alltag integrieren lassen. Frau Zurhorst glaubt fest daran, dass schon ein paar dieser einfachen Übungen Ihr ganzes Leben umkrepeln können: „Still werden und nach innen gehen ist in Wahrheit der einzige Weg, der wirklich funktioniert, wenn man sein Leben ändern will“, sagt die Autorin. „Das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen: Ida hat mein Leben und meine Beziehung geheilt.“ Ida steht übrigens für „inside deep all“ und meint: Tief in dir selbst findest du die Lösung für alles. „Alle Veränderungen beginnen im Inneren, auch wenn wir das oft nicht wahrhaben wollen“, erklärt Zurhorst, „meist versuchen wir ja erst mal, die äußeren Umstände zu ändern. Aber dann stellen uns diese Veränderungen nicht zufrieden, weil in uns die alten Programme weiter wirken und trotz neuer Menschen und anderer Umstände die alten Ängste wieder auftauchen.“

**Z**urhorst und auch alle anderen Meditationsexperten empfehlen, lieber in sich reinzufühlen als dem Gedankenkarussell Gehör zu schenken: „Oft werden wir von den 60000 Gedanken, die wir am Tag so denken, in alle möglichen Endlosschleifen im Kopf verwickelt. Ida hilft, den Verstand in Bahnen zu lenken und seine Klugheit mit Weisheit zu ergänzen“, so Zurhorst. Wir finden: Es kann nicht schaden, das mal auszuprobieren. □

## 4 Übungen für Meditations-Anfänger

### 1 Mit dem Atem loslassen

Stellen Sie sich entspannt hin und atmen Sie tief ein. Machen Sie eine Atempause. Während Sie wieder ausatmen, stellen Sie sich vor, wie Ihre Sorgen mit ausströmen. Finden Sie einen angenehmen, aber etwas tieferen Rhythmus, bei dem Sie mit jedem Ausatmen innerlich „Loslassen“ sagen. Beim Einatmen stellen Sie sich vor, wie Sie Ruhe und Entspannung aufnehmen. Also: Ausatmen – loslassen, Einatmen – Ruhe. Einige Minuten lang wiederholen. So lange dabei bleiben, bis Sie das Gefühl haben, wieder bei sich angekommen zu sein.

### 2 Leckerbissen des Tages

Statt ferngesteuert zum Kühlschrank zu laufen, denken Sie einen Moment nach: Was würden Sie jetzt gern essen? Wonach ist Ihnen gerade? Spüren Sie, wie Ihre Geschmacksnerven aktiv werden und innerlich suchen. Nehmen Sie sich ganz bewusst etwas von dem, wonach Ihnen ist: ein Stück Lieblingsschokolade, eine Erdbeere oder etwas Käse. Tun Sie dies so langsam, dass Sie jedes Detail wahrnehmen. Holen Sie die Köstlichkeit aus dem Schrank, packen Sie sie aus. Was fühlen Sie mit Ihren Händen: welche Form, welches Gewicht, welche Konsistenz? Atmen Sie den Duft des Leckerbissens ein. So schärfen Sie auch Ihre allgemeine Achtsamkeit im Alltag.

### 3 Stress abschütteln

Schütteln Sie sich den Tag aus den Gliedern – das entlastet das ganze System. Arbeit vorbei, Kinder im Bett, Stress vor der Tür: Zeit, um alles loszulassen. Legen Sie Musik mit einem leicht wippenden Rhythmus auf. Lassen Sie Ihr Gewicht auf beiden Füßen ruhen und schütteln Sie nacheinander erst die Hände, dann die Unterarme und schließlich die ganzen Arme und Schultern aus. Variieren Sie ruhig: mal sanft, mal wilder. Lassen Sie dann den Oberkörper langsam nach vorn sinken und schütteln Sie vorsichtig Kopf, Hals und Nacken aus. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz in Ihren Körper.

### 4 Das eigene Zuhause finden

Machen Sie ein, zwei tiefe Atemzüge und spüren Sie in sich hinein. Wo finden Sie in Ihrem Körper einen Platz, der sich wie Ihr Zuhause anfühlt? Reisen Sie mit Ihrer Wahrnehmung durch den Körper: Wo ist Ihre innere Heimat? Vielleicht tief in den Füßen? Im warmen Bauch? Oder fühlen Sie sich im Becken geborgen? Lassen Sie sich von einem Ort in Ihrem Körper anziehen. Wo landen Sie? Wenn Sie ein Zuhause gefunden haben, vertiefen Sie Ihre Wahrnehmung. Wie fühlt es sich dort an? Wie geht es Ihnen an diesem Platz? Bleiben Sie einen Moment da und vertiefen Sie sich in diese Verbindung. Genießen Sie Ihr inneres Zuhause.



Noch mehr Übungen in „ida“, Arkana Verlag, 19,99 Euro inkl. zwei CDs