ZEIT FÜR MICH

Ruhe und Konzentration: Der Atem

Unser Gehirn arbeitet ständig. Aber leider ist die Aufmerksamkeit nicht immer dort, wo man sie haben will. Wir lassen uns ablenken, die Gedanken wandern unbewusst, geleitet von Assoziationen und Erinnerungen. Es stört, wenn man ständig über etwas anderes nachdenkt als das eigentlich Vorgenommene. Dieses Abgelenktsein macht unzufrieden und hindert daran, im Moment zu leben. Ablenkung kann auch gefährlich sein, zum Beispiel wie bei Hans Guck-in-die-Luft aus dem »Struwwelpeter«, der in einen Fluss fällt, weil er »nach dem blauen Himmel« sah.

Wer Achtsamkeit übt, erlebt zunächst, dass die Aufmerksamkeit automatisch gesteuert wird. Es ist nicht einfach, etwas kontinuierlich zu beobachten, ohne abgelenkt zu werden. Beim Üben lernen wir, die Aufmerksamkeit vom Kopf in den Körper zu richten, zum Beispiel auf den Atem. Wir spüren, wie der Körper von selbst ein- und ausatmet. Wir bemerken die Gedanken, die spontan erscheinen und einen ablenken. Nach jeder Ablenkung kehren wir zum Atem zurück. Das beruhigt den Geist und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Kein Wunder also, dass weltweit viele Betriebe, wie Google oder SAP, ihren Mitarbeitern nahelegen, Achtsamkeit zu üben. In Amerika ist diese Meditation so weit verbreitet, dass man sogar von einer »Achtsamkeitsbewegung« spricht.

Drei-Minuten-Meditation

Setz dich bequem hin. Schließe deine Augen. Nimm ein paar bewusste Atemzüge. Sei entspannt, wach und achtsam. Spüre, wie dein Atem von allein kommt und geht. Beobachte, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Wenn deine Gedanken abschweifen, nimm es zur Kenntnis und kehre zum Atem zurück.

››› Gerald Blomeyer

Podcast hören:
blomeyer.berlin/podcasts.html

So erschienen im
Alnatura Magazin 01/2018
Gestaltung: usus.kommunikation
Illustration: Robert Seegler

ZEIT FÜR MICH

Klarheit durch Loslassen

Ein Großteil unserer täglichen Handlungen sind Gewohnheiten. Manche erleichtern den Alltag, weil sie uns stabilisieren und Orientierung bieten. Das macht das Leben einfacher. Wiederholte Entscheidungen führen dazu, dass sie irgendwann automatisch ablaufen. Dann können Routine und vorgefasste Meinungen einen gefangen nehmen, frei nach dem Motto »Das haben wir schon immer so gemacht«. Aber das Leben ist ein unaufhaltsamer, ständiger Prozess, bei dem wir nichts unter Kontrolle haben. Jedes Einatmen, jede Party oder jede Beziehung: Alles hat ein Ende. Zwingt uns eine Entlassung oder Trennung zu etwas Neuem, kann das zu Angst und körperlichen Beschwerden führen. Doch die Angst kommt vom Denken.

Um Konzepte und Gedanken loszulassen, ist es in der Meditation wichtig, alles zu sehen und anzunehmen, so wie es ist. Es beginnt mit der Entscheidung, dass wir uns selbst akzeptieren. Indem wir uns selbst geduldig und freundlich begegnen, erkennen wir auch jene Teile unserer Persönlichkeit, die wir nicht mögen. Je offener wir mit uns selbst sind, umso einfacher ist es auch, die Menschen um uns herum zu akzeptieren. Das Aufgeben von Bewertungen und Kontrolle öffnet unseren Geist und bereitet weniger Sorgen. Wer achtsam ist, kann aktiv bemerken, wie Neues entsteht, und es willkommen heißen. Das macht das Leben leichter und kreativer.

Drei-Minuten-Meditation

Setz dich bequem hin. Nimm ein paar bewusste Atemzüge. Sei entspannt, wach und achtsam. Spüre, wie dein Atem von allein kommt und geht. Lass in dieser Meditation alles so sein, wie es ist. Heiße alles willkommen, ohne daran festzuhalten. Lass dich ein auf die Stille und Weite. Sei in völliger Übereinstimmung mit allem, was dir erscheint und was du fühlst – ohne Kontrolle, ohne Mühe, ohne etwas zu tun.

››› Gerald Blomeyer

Podcast hören:
blomeyer.berlin/podcasts.html

So erschienen im
Alnatura Magazin 02/2018
Gestaltung: usus.kommunikation
Illustration: Robert Seegler

ZEIT FÜR MICH

Intention: Das tun, was wir wirklich wollen

Wenn wir unsere Gedanken beobachten, merken wir, dass dem Handeln immer eine Absicht vorangeht. Erst wenn wir diese Absicht erkennen, können wir entscheiden, ob und wie wir handeln wollen. Intentionen sind eine Quelle unseres Glücks. Da unsere Absichten das Leben bestimmen, ist es hilfreich, sie bewusst zu treffen. Welche Elemente wollen wir stärken, welche schwächen? Indem wir uns mit unseren Wünschen verbinden, können wir unsere Absichten und Motivationen erkennen.

Um eine Gewohnheit zu ändern, ist es wichtig, sich bewusst zu sein, welche Wünsche aufsteigen, bevor wir handeln. Eine kleine Pause, bevor wir sprechen oder uns bewegen, macht diesen Augenblick bewusst. Er gibt uns die Freiheit, zu handeln oder auch nicht. Die vertraute Alternative dazu ist es, gewohnheitsmäßig zu handeln.

Drei-Minuten-Meditation

Als Erstes am Morgen, auf dem Weg zur Arbeit oder am Schreibtisch, formulieren wir eine Absicht für den Tag. Wir entspannen uns und lassen das Gewicht im Körper nach unten sinken. Wir atmen dreimal tief ein und aus. Mit der einkehrenden Ruhe fragen wir uns: »Was ist mir wirklich wichtig? Was wünsche ich heute für mich, für meine Lieben und für die Welt?«

Wir schauen, ob Antworten aufkommen. Wenn nein, bleiben wir bei den Fragen. Tauchen Antworten auf, erkennen wir sie und achten auf die Gedanken und Gefühle, die sie begleiten. Wir wählen bestimmte Intentionen aus und geben damit den Ton für den Tag vor. Mit der Zeit können wir unsere Intentionen in weniger als einer Minute festlegen. Abends können wir Bilanz ziehen und sehen, ob wir danach gehandelt haben.

››› Gerald Blomeyer

Podcast hören:
blomeyer.berlin/podcasts.html

So erschienen im
Alnatura Magazin 03/2018
Gestaltung: usus.kommunikation
Illustration: Robert Seegler

ZEIT FÜR MICH

Das Herz öffnen, mitfühlende Achtsamkeit erreichen

Wir gehen fast alle zu hart mit uns ins Gericht. Wer jedoch nicht das Gute in sich und in anderen sieht, urteilt zu schnell, ist ungeduldig und manchmal sogar böswillig. Wenn das zur Gewohnheit wird, führt es zu Furcht und Unsicherheit. Aber: Wer sich auf positive Eigenschaften konzentriert, erlebt ganz natürlich Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit. Wohlwollen öffnet unser Herz.

Fünf-Minuten-Meditation

Wir denken an eine beunruhigende Emotion wie Wut, Gier, Eifersucht, Angst. Wie fühlt sie sich an? Ist sie in irgendeiner Weise schlecht oder falsch? Was passiert, wenn wir sie als etwas Schmerzhaftes statt als etwas Schlechtes empfinden? Wie fühlen sich Wut, Angst oder Eifersucht an, wenn wir ihnen mit Verständnis, Freundlichkeit und Mitgefühl begegnen?

Wie verändern sich die Empfindungen im Körper? Bei einer Verengung in der Brust spüren wir vielleicht, dass nicht nur Schmerz, sondern auch Mitgefühl entsteht. Und: Was passiert, wenn die Bewertungen von schlecht, falsch oder schrecklich wiederkehren?

Wie verändern sich die Empfindungen, wenn wir an jemand anderen denken, der von Eifersucht, Wut, Angst oder Gier erfüllt ist? Was empfinden wir, wenn wir diese emotionalen Zustände als schlecht, falsch oder schrecklich bewerten? Was verändert sich in uns, wenn wir sie stattdessen als Ausdruck von Schmerzen oder Leiden ansehen?

Schauen wir bewusst darauf, was hinter den negativen Gefühlen steht, werden sie durch Verständnis transformiert. Jemand, der aus Gier, Hass oder Angst handelt, erleidet meist Schmerzhaftes. Doch wenn wir Mitgefühl statt Abneigung empfinden, öffnet sich unser Herz. Das entlastet die Situation und hilft, uns wieder zu entspannen.

››› Gerald Blomeyer

Podcast hören:
blomeyer.berlin/podcasts.html

So erschienen im
Alnatura Magazin 04/2018
Gestaltung: usus.kommunikation
Illustration: Robert Seegler

ZEIT FÜR MICH

Schwierige Emotionen anerkennen

Wenn wir achtsam sind, nehmen wir unser Erleben bewusst wahr. Dann beobachten wir, wie Gefühle im Körper entstehen, und entdecken die Gedanken, die sie begleiten. Das befreit uns davon, den Geschichten zu glauben, die wir uns selbst erzählen. Wir haben Gedanken und Gefühle, wir sind sie nicht. Negative Gedanken erzeugen negative Gefühle, Stress und reflexhafte Reaktionen. Nehmen wir aber die Gefühle an, können wir entscheiden, wie wir auf sie reagieren wollen. Ängstliche Gedanken sind erlaubt, bekommen ihren Raum und wirken deshalb weniger bedrohlich.

Fünf-Minuten-Meditation

Wir kommen zur Ruhe und lassen den Körper gleichmäßig atmen. Welche Gefühle, Gedanken und Empfindungen erleben wir im Körper und im Geist? Wie fühlt es sich an, die Aufmerksamkeit vom Kopf in den Körper zu bringen?

Wähle ein Gefühl aus, das sich unbequem anfühlt und das vielleicht mit Angst verbunden ist. Wie fühlt sich dieses Gefühl im Körper an?

Wir lassen die gewohnten Geschichten los, die unsere Gefühle sonst begleiten. Wir erleben nur die gefühlte Erfahrung des Körpers. Wie fühlt sich diese Angst an? Entstehen Verengungen in der Brust oder in einem anderen Bereich? Schwitzen die Handflächen? Wird der Atem vielleicht schneller oder flacher?

Wir lassen eine sanfte Intention mitschwingen: »Ich beobachte meine Gedanken und Gefühle mit dem Ziel, zu lernen und zu verstehen. Ich will sie weder beurteilen, auswerten, kritisieren noch vergleichen.« Wir sind weder unsere Meinung noch unsere Gefühle. Wir haben sie. Sie können uns nicht definieren.

Fühlt sich der Körper im Augenblick ruhig und gelassen an? Wir erkennen den Mut an, der nötig ist, einem solchen Gefühl zu begegnen und mit ihm intim zu sein. Diese Beziehung schafft den Raum, um bewusst zu handeln, anstatt impulsiv zu reagieren.

››› Gerald Blomeyer

Podcast hören:
blomeyer.berlin/podcasts.html

So erschienen im
Alnatura Magazin 05/2018
Gestaltung: usus.kommunikation
Illustration: Robert Seegler

ZEIT FÜR MICH

Vertrauen

Die Welt, die wir sehen, ist gefiltert durch das, was wir in der Familie, der Schule und im Umgang mit anderen gelernt und erfahren haben. Diese Filter sind unsere blinden Flecken. Um sie zu sehen, brauchen wir die Hilfe anderer. Doch gerade wenn wir sie besonders brauchen – wenn wir uns fürchten oder etwas nicht bekommen –, suchen wir diese Hilfe nicht. Wir ziehen uns zurück. Unser Kopf füllt sich mit kritischen Gedanken und Geschichten. Der emotionale Schmerz blockiert unser Mitgefühl. Wir fühlen uns unvollkommen, allein, verletzt und misstrauen uns und anderen. Um diesen Gefühlen zu entfliehen, flüchten wir in Ablenkung, Unterhaltung, Alkohol oder Drogen.

Vertrauen entsteht, wenn wir uns selbst vertrauen. Um uns zu öffnen, müssen wir uns nicht nur unserer Verletzlichkeit bewusst werden, sondern auch der Herzensgüte. Diese freundliche Einstellung gegenüber sich und anderen beinhaltet Wohlwollen und Gutes-Tun. Unsere Verletzlichkeit ist die Ursache vieler Ängste und Unsicherheiten. Sie ist aber auch gleichzeitig der Schlüssel zu unserer Liebe, zur Verbundenheit mit anderen, zur Kreativität und zum Vertrauen in uns und andere.

Fünf-Minuten-Meditation

Entspanne dich. Achte darauf, wie dein Körper atmet. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Fühle deine Herzensgüte und lass ein tiefes Mitgefühl für dich selbst entstehen. Fühle dich liebevoll umarmt und lass ein Gefühl des Vertrauens aufsteigen.

Denke an Menschen, die du liebst. Fühle, dass sie hier sind. Umarme sie im Geist und schaue sie liebevoll an. Schicke ihnen gute Wünsche. Denke an Freunde, Verwandte und Bekannte. Umarme sie alle im Geist mit deinem Mitgefühl. Spüre, wie Vertrauen durch das Gefühl von Verständnis und Zusammengehörigkeit entsteht. Schicke ihnen gute Wünsche. Dehne dieses Gefühl auf die Welt aus.

››› Gerald Blomeyer

Podcast hören:
blomeyer.berlin/podcasts.html

So erschienen im
Alnatura Magazin 06/2018
Gestaltung: usus.kommunikation
Illustration: Robert Seegler