

Ich bin in einer Welt, die in mir ist. (Paul Valéry)

Wer nicht ab und zu in sich geht, trifft irgendwann dort niemand mehr an.

Hier stelle ich Ihnen verschiedene einfache Methoden zu Entspannung vor, die leicht erlernbar, jederzeit verfügbar und sofort effektiv sind. Um eine länger andauernde Wirkung zu erzielen, müssen Sie jedoch zum festen Bestandteil der täglichen Routine werden.

- [20 bis 30 Minuten Waldspaziergang](#)
- [Ein Glas warmes Wasser entspannt](#)
- [SOS-Übungen gegen den Stress](#)
- [die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson](#)
- [4/7 oder 7/11-Atmung](#)
- [Neurogenes Zittern](#)
- [die Freeze Frame Methode](#)
- [Stopping - Innehalten](#)
- [Inner Smile](#)
- [Blaulicht](#)
- [MEDITATION](#)
- [Lebendigsein](#)
- [Dauerstress und Entspannung](#)
- [Gelassenheit und Innerer Frieden](#)
- [Achtsamkeit](#)
- [Die Gedanken und Gefühle nicht zu eigen machen](#)
- [Bodyscan](#)
- [Ehrfürchtiges Staunen](#)
- [die entspannungsinduzierte Angst](#)

Dauerstress und Entspannung

In unserer Zeit des Dauerstress ist die Entspannung das A und O. Der Rhythmus von Spannung und Entspannung (Kontakt und Rückzug, etc.) sollte auch über die Arbeitswoche weg erhalten bleiben. Das optimale Modell für Dauerstressgeplagte und Leute mit [Burnout](#) ist eine 80%-Arbeit mit einem ganzen freien Mittwoch! Auch im Winter kann man „saisongerechter“ Leben und sich bei kürzerem Tageslicht und grösserer Nachtlänge mehr zurückziehen, zur Ruhe kommen und länger Schlafen: also mehr erholen und entspannen ([mehr dazu hier](#)).

Gelassenheit und Innerer Frieden

In der Entspannung werden wir gelassener und erleben den inneren Frieden. im Ryoanji-Schrein in Kyoto steht die einfache Lebensweisheit
„Zufrieden sein mit dem, was man hat.“

Den Glauben, dass wir dauerhaft Freude finden und Schmerz vermeiden können, nennt der Buddhismus das Samsara, jenen unentrinnbaren Kreislauf der sich unablässig dreht und dreht und uns grosses Leid beschert. Ihn als Illusion zu entlarven und jeden Moment (entspannt) anzunehmen wie er ist, darin liegt die Befreiung. Dazu kann uns die Meditation helfen. Mehr über den [Inneren Frieden](#) mit seinen „kleinen“ Störungen.

Und mehr über Entspannung durch weniger moralische, aber mehr ethisch faire Lebenshaltung und mehr Bescheidenheit.



Everybody should be quiet
near a little stream and listen

Illustration by Maurice Sendak from [Open House for Butterflies](#) by Ruth Krauss

Eine weniger moralische, dafür ethisch faire Lebenshaltung entspannt

Zuallererst will ich kurz erklären, was für mich der wichtige Unterschied von *Moral*

und *Ethik* ist:

Unter „**MORAL**“ meine ich hier die subjektive Bewertung von Menschen auf Grundlage tradierter Vorstellungen von GUT und BÖSE oder Schuld und Sühne. Sie wird so vor allem in monotheistischen Religionen gepflegt und führt dort zum gefährlichen, moralischen Dualismus: Nächstenliebe und Fremdenhass. Es gibt aber nichts Relativeres als Gut und Böse. Je nach Kultur ist es sehr unterschiedlich, wer die Vertreter des Guten sind und was das absolute Böse ist. Für IS-Terroristen sind wir das Übel, für uns sind sie die Bösen. Moralische Kategorien führen also sicher nicht zur Lösung von Konflikten. Im Gegenteil.

Moralisten denken problemorientiert. Sie beschäftigen sich mit den Übeln der Welt, mit dem vermeintlichen Gegensatz von »Gut« und »Böse«, aus dem sie einen beträchtlichen Teil ihres Selbstwertgefühls ziehen. Ihr Vergeltungsbedürfnis entspringt ihrem Geltungsbedürfnis.

Dies beeinflusst auch unser alltägliches Denken und führt zum «Empörialismus» (*Michael Schmidt-Salomon*), zu mehr Stress durch Empörung und durch die vielen kleinen Ärgernisse über den ganzen Tag weg.

[Weiterlesen >>>](#)

Unter „**ETHIK**“ verstehe ich dagegen die objektive Bewertung von Handlungen anhand des Massstabs, ob sie die Interessen anderer angemessen berücksichtigen, ohne jemanden zu schädigen:

Was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem andern zu!

Ethiker denken lösungsorientiert. Sie beschäftigen sich mit den Möglichkeiten, die Ungerechtigkeiten aus der Welt zu beseitigen. Ethiker verzichten darauf, sich selbst durch die Abwertung anderer aufzuwerten, und suchen nach Problemlösungen, die die Interessen aller Betroffenen fair berücksichtigen. Die Menschenwürde steht im Zentrum.

Dies ist sicher eine Haltung, die im Alltag zu sehr viel weniger Stress und Ärger führt. Ethisch faires Verhalten entspannt also sehr.

Bescheidenheit entspannt

Bescheidenheit ist angebracht in Angesicht unserer mickrigen Hirnleistung! Dieses stark überschätzte Organ leistet gerade mal 50 Bit/s. Es besteht aber ein chaotisches Netzwerk von Milliarden Faktoren über die wir keine Kontrolle haben. Allein schon die Augen senden uns pro Sekunde etwa 10 Mio Bit an Information!

Unser sogenannte „Ich“ ist also eine mühsam geforderte Konstruktionsleistung des Gehirns. Wir müssen uns quasi unsere eigene Welt in jedem Moment neu konstruieren. Jede*r für sich seine eigene Welt, da es keine eine einzigartige gibt. Es ist ein „virtuelles Theaterstück“ (M. Schmidt-Salomon).

Stolz auf eine eigene Leistung zu sein oder sich über etwas zu schämen, wird – unter diesen Umständen gesehen – ziemlich lächerlich und unbedeutend! Beides benötigt viel Anstrengung und Energie: Selbstoptimierung beim Stolz und die Angst vor Versagen, vor Blamage bei der Scham. Bescheiden zu bleiben und auf Stolz und Scham zu verzichten, entspannt also enorm!

Unter diesen Gesichtspunkten wird auch ziemlich unverständlich, dass wir häufig annehmen, wir könnten in einem Paarkonflikt als Beispiel genau wissen, welche „Wahrheit“ die einzig richtige sei! Es gilt viel eher: „Beziehung ist Anerkennung von Unterschieden“ (Fritz Perls) – und dies ist sehr entspannend.

Übrigens, nur das wir uns richtig verstehen:
Nimm das, was Du tust ernst – aber Dich selbst nicht so wichtig!

(Literatur und Quelle: „Entspannt Euch!“ von Michael Schmidt-Salomon, Piper 2019)



[Weiterlesen über die goldene Regel der Ethik >>>](#)

Langeweile

Mit ständigem Pausenfüllen durch News und Smartphones verlieren wir hier im Westen auch noch die letzte Art unserer „Meditation“, die LANGEWEILE.

Langeweile ist nicht unnützlich. Der Mensch sollte seinem Gehirn auch tagsüber ein wenig Erholung gönnen. Denn wenn die Gedanken schweifen, entsteht manch gute Idee. Das menschliche Gehirn braucht Phasen der geistigen Abwesenheit, um gesund zu bleiben, zeigen auch medizinische Studien.

Das mobile Internet und seine Benützung kann in die Isolation führen, weil man die Fähigkeit zum Alleinsein und zur „Langeweile“ verliert. Erst das Alleinsein ermöglicht, sich selber zu finden und mit anderen eine Bindung einzugehen. Können wir das nicht, wenden wir uns den anderen zu, um uns nicht ängstigen, ja um uns

überhaupt erst lebendig zu fühlen. Die anderen werden zu einer Art Ersatzteilager für das, was uns fehlt.

Einer Generation, die Alleinsein als Vereinsamung erfährt, mangelt es an Autonomie. Diese zu entwickeln ist für Heranwachsende aber lebenswichtig.

Was wir Langeweile nennen, ist wichtig für unsere Entwicklung. Es ist die Zeit der Imagination, in der man an nichts Bestimmtes denkt, seine Vorstellung wandern lässt. Ich erinnere mich daran, stundenlang in der Natur gesessen zu haben, ohne ein Buch, ohne irgendetwas. Ich habe aufs Wasser geschaut oder in die Berge, vor mich hingeträumt, war einfach Kind.

Die Jungen schätzen ein Kommunikationsmedium, in dem man Verlegenheit und Unbeholfenheit ausblenden kann. Man zieht sich zurück, bevor man abgelehnt wird. Smartphones befriedigen drei Fantasien: dass wir uns immer sofort an jemanden wenden können, dass wir immer angehört werden und dass wir nie allein sind.

Entspannungsmethoden

Hier stelle ich Ihnen verschiedene einfache Methoden zu Entspannung vor, die leicht erlernbar, jederzeit verfügbar und sofort effektiv sind. Um eine länger andauernde Wirkung zu erzielen, müssen Sie jedoch zum festen Bestandteil der täglichen Routine werden. Es gibt natürlich noch weitere, sehr bewährte Entspannungsmethoden wie zum Beispiel autogenes Training, Tai Chi, Yoga, Feldenkrais und [Rolfing](#). Im Rolfing lernen Sie zum Beispiel eine alltägliche Bewegung, die mit einer [Entspannung des Körpers beginnt](#) – und nicht mit einer Kontraktion (der Muskeln). Die Entspannung erfolgt auch durch Erlangen eines neuen Gleichgewichts mit schwingenden, katzenartigen Bewegungen mit minimaler Muskelaktivität und einem „Hängen im Bindegewebe“. Spüren von Gewicht, Dehnung und Stütze sind Leitlinien. Ökonomie also.



[Meditation](#) ist mehr als Entspannung – und trotzdem bespreche ich sie hier, da sie eine Weiterführung der einfachen Entspannungsmethode ist. An anderem Ort habe ich Vergleiche von Entspannung durch Kräftigung des parasympathischen Teils des Vegetativen Nervensystems oder „orientalisch“ betrachtet, durch Stärkung des Yin, angestellt ([parasympathikus/](#)).

[Sogenannt „alltägliche“ Ärger, „kleine“ Sorgen, die meinen Inneren Frieden stören... Nicht was wir erleben, sondern wie wir wahrnehmen was wir erleben, macht unser Schicksal aus.](#)

All dies erfordert eine grosse Achtsamkeit für das Hier und Jetzt.

Wald- oder Parkspaziergang (ohne Smartphone und AirPods)

Wie wichtig regelmässige Bewegung in der Natur ist, hat bereits 2019 ein Forschungsteam der Universität Michigan in einer Studie bewiesen, die im Fachmagazin [«Frontiers in Psychology»](#) veröffentlicht wurde. Das Besondere an diesen Erkenntnissen ist, dass schon bereits nach einem 20-minütigen Spaziergang der Stresspegel, und damit auch der erhöhte Kortisolspiegel, gesenkt wird. Im Rahmen der Studie wurden Stadtbewohner dazu aufgefordert, während acht

Wochen mindestens dreimal pro Woche für mindestens zehn Minuten in die Natur zu gehen.

Die Probanden mussten vor und nach dem Spaziergang jeweils Speichelproben abgeben. Der stressreduzierende Effekt war am grössten, wenn die Teilnehmer **dreimal wöchentlich während 20 bis 30 Minuten im Wald** unterwegs waren. Aber auch ein kurzer Spaziergang im Park hatte eine beruhigende Wirkung, Voraussetzung für den Erfolg war allerdings, dass man bei Tageslicht unterwegs ist und dass man weder ein Handy, noch sonstige elektronische Gadgets benutzt. Auch auf sportliche Betätigung sollte während der Studiendauer verzichtet werden. Was den positiven Effekt eines kurzen Spaziergangs betrifft, ging man lange davon aus, dass ein längerer Aufenthalt im Grünen nötig sei, um eine entspannende Wirkung zu erzielen. Dass es nur 20 bis 30 Minuten braucht, um diesen positiven Effekt zu erzielen, wird hoffentlich auch Couch-Potatoes motivieren, öfters frische Luft zu schnuppern.

SOS-Übungen gegen den Stress

Die Anspannung steigt. Sie werden hektisch. Der Rücken schmerzt. Diese Übungen helfen, Körper und Geist zu entspannen:

- **Erdung:** Sich barfuss hinstellen. Füsse beckenbreit und parallel. Augen schliessen. Becken ganz sanft wie eine Schublade leicht nach hinten gleiten lassen - ohne Bauch- und Gesässmuskeln - nicht kippen. Bauchwand entspannen. Brustbein hängt frei und ist senkrecht. Schultern nicht nach oben ziehen, sondern locker auf den Oberkörper hinlegen (wie grosses Tuch) - Arme hängen in Schultergelenken. Der Kopf balanciert auf der Mittelachse durch die Ohren - wie eine Boje auf ruhigem Wasser.
- **Fäuste:** Eine Kurzform der progressiven Muskelentspannung reicht meist: Legen Sie sich ins Bett, spannen Sie die Gesässmuskeln an, ballen Sie die Hände ganz fest zu Fäusten und drücken Sie den Kopf ins Kissen. Zählen Sie auf 30 und entspannen Sie dann alle Muskeln wieder. Das Ganze wiederholen Sie etwa fünf bis sechs Mal. Hier finden Sie die erweiterte Form dieser [Muskelentspannung >>>](#)
- **Atmung:** Eine Minute täglich die tiefe Bauchatmung machen. In dieser Minute atmet man sechsmal tief ein und wieder aus, so dass die Bauchdecke sich spürbar hebt und senkt - längere Aus- als Einatmung. Dies ausschliesslich durch die Nase.

- **Sprünge:** Wer während eines langen Schreibtischtages schnell Dampf ablassen muss, kann sich ein Springseil zulegen. [Seilspringen](#) braucht wenig Platz und treibt den Puls schnell in die Höhe. Oder als Alternative (ohne zusätzliches Gerät) Treppen runter- und wieder hochlaufen, dabei zwei Stufen auf einmal nehmen.
- **Lachen:** Im Stress neigen wir dazu, die Stirn in Falten zu legen und die Zähne aufeinander zubeissen. Im Lachen, das man sich auch selbst schenken kann, ist das Gesicht dagegen entspannt und man kommt innerlich zur Ruhe. [Witze regen dazu an >>>](#)

Hier ein paar Methoden zu Entspannung:

- [20 bis 30 Minuten Waldspaziergang](#)
- [SOS-Übungen gegen den Stress](#)
- [die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson](#)
- [7/11-Atmung](#)
- [Neurogenes Zittern](#)
- [die Freeze Frame Methode](#)
- [Stopping - Innehalten](#)
- [und Inner Smile](#)
- [Blaulicht](#)
- [MEDITATION](#)
- [Lebendigsein](#)

Progressive Muskelentspannung (nach Edmund Jacobson)

Bei der progressiven Muskelentspannung werden verschiedene Muskelgruppen kräftig angespannt und dann ganz langsam wieder entspannt. Sie lässt sich sowohl am Arbeitsplatz als auch zu Hause praktizieren. So gehen Sie vor: Beginnen Sie mit der rechten Hand und ballen Sie sie, so stark es geht, während fünf bis sieben Sekunden. Dann entspannen Sie *ganz langsam*, während *zwanzig bis dreissig Sekunden*. Konzentrieren Sie sich dabei voll und ganz auf die Empfindung in Hand und Unterarm. Denken Sie an gar nichts anderes und spüren Sie, wie sich die langsame Entspannung anfühlt. Als Nächstes nehmen Sie sich die linke Hand vor, dann die Stirn und so fort, wie in der Tabelle angegeben. Halten Sie die vorgegebenen Zeiten (*fünf bis sieben Sekunden anspannen und zwanzig bis dreissig Sekunden entspannen*) ein und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit *ganz* auf die jeweilige Muskelgruppe. Das aufmerksame Spüren ist entscheidend.

Ablauf für progressive Muskelentspannung

anspannen durch:

| | Muskelgruppe |
|--|------------------------|
| 1) zuerst die rechte und dann die linke Faust machen | Hand und Unterarm |
| 2) Stirn runzeln | Stirnpartie |
| 3) Zähne zusammenbeissen, Mundwinkel zurückziehen | Kiefermuskulatur |
| 4) Kinn auf Brust pressen | Nacken und Hals |
| 5) zuerst die rechte und dann die linke Fussspitze gegen das Knie ziehen | Fuss und Unterschenkel |

Eine Kurzform davon ist häufig auch sehr wirksam: Legen Sie sich ins Bett, spannen Sie die Gesässmuskeln an, ballen Sie die Hände ganz fest zu Fäusten und drücken Sie den Kopf ins Kissen. Zählen Sie auf 30 und entspannen Sie dann alle Muskeln wieder. Das Ganze wiederholen Sie etwa fünf bis sechs Mal. [Lesen Sie hier noch Weiteres zur „Ruhe als Heilmittel“!](#)

4/7 oder 7/11-Atmung

Um zwischendurch zur Ruhe zu kommen, hilft diese Atmung. Sie wird auch von Ersthelfern benutzt, um sich selber und andere in Notsituationen zu beruhigen, und geht so: Augen schliessen, durch die Nase einatmen und dabei bis sieben (oder vier) zählen. Dann ausatmen und bis elf (oder 7) zählen. Wenn wir das Ausatmen länger machen als das Einatmen, beruhigt sich unser Nervensystem und ermöglicht es uns, eine Verbindung zum gegenwärtigen Moment herzustellen, an dem wir sonst vielleicht vorbei gehetzt wären.

Voraussetzung für gutes Atmen sind immer gut durchgängige Nasengänge:

Nasentatmung provozieren – Mundatmung verhindern:

vor allem nachts (hilft auch gegen das Schnarchen):

Mund mit kleinem, Briefmarkengrossen Stück chirurgischem Gewebepband, das man vor dem Einschlafen auf die Mitte des Lippenspalts geklebt hat. Man gewöhnt sich nur langsam daran (deshalb in erster Nacht vielleicht nur 30 Minuten, dann 60, usw...).

Tagsüber (vor allem während Sport) ist das Nasenatmen eine Bewusstseinsübung. Ein Mensch mit chronisch verstopfter Nase sollte erreichen, dass er schlussendlich ausschliesslich mit geschlossenem Mund, **nur noch durch die Nase** atmen kann!

Weitere Atemübungen in meinem Blog: walserblog.ch/2019/09/21/atem

Atemübung bei Bluthochdruck | 

Blutdruck senken mit der einfachen 4-7-11-Atemübung

Unsere Atmung läuft beständig 24 Stunden täglich an sieben Tagen in der Woche. Meist nehmen wir sie gar nicht wahr – das Atmen geschieht ganz automatisch. So versorgt sich unser Körper mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff.

Wenn wir uns des Atmens bewusst und führen bestimmte Atemübungen durch, können wir nicht nur Stress reduzieren oder uns zum Beispiel bei einem Asthmaanfall selbst helfen. Auch der Blutdruck lässt sich hierdurch beeinflussen. Dies wurde in verschiedenen Studien nachgewiesen.*

Als direkte Hilfe bei hohen Blutdruckwerten stellen wir Ihnen daher die Atmung nach der 4-7-11-Methode vor. Hierbei konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Atmung.

Atmen Sie nach folgendem Muster:



4 Sekunden einatmen,
7 Sekunden ausatmen,
11 Minuten lang



Sie können Ihre zu hohen Blutdruckwerte auf diese Weise direkt senken.

Neben der direkten Senkung des Blutdrucks kann die Atemübung eine anhaltende Senkung des Blutdrucks bewirken, wenn sie regelmäßig zweimal täglich durchgeführt wird. Das gilt insbesondere für nur mäßig erhöhte Blutdruckwerte.

Neurogenes Zittern

Man geht in eine Körperhaltung, die für unser Hirn schwer zu kontrollieren ist. Nach kurzer Zeit lässt dann die Kontrolle über unsere Muskulatur nach und wir beginnen unwillkürlich zu Zittern. Dies lässt man ganz zu – und entspannt sich dabei enorm.



Eine einfache Stellung dazu, ist, sich auf den Rücken und die Fußsohlen zusammen zu legen. Man lässt die Knie seitlich auseinanderfallen und hebt das Becken ein paar Zentimeter vom Boden ab. Langsam beginnt dann unweigerlich ein leichtes Zittern in Beinen und Bauch, das sich langsam auf den ganzen Körper ausbreiten kann. Falls das Neurogene Zittern noch nicht beginnt, kann man die Stellung verstärken, indem man die Knie etwas

mehr zusammenbringt. Wenn das Zittern erfolgt, kann man das Becken auch wieder auf den Boden auflegen. Es zittert dann meist auch weiter. Man lässt dies geschehen und verstärkt die dabei entstehende Entspannung mit tiefem Atmen.

Die Freeze Frame Methode

Diese Methode beruht darauf, die anspannende Situation bewusst wahrzunehmen und sie – gleichsam in den Wahrnehmungsrahmen eingefroren – aus Distanz zu betrachten und durch Atmung zu beruhigen. Die drei Schritte des Freeze Frame sind die folgenden: *Schritt 1 - Anspannung erkennen und Wahrnehmung »einfrieren«* Wenn Sie merken, dass Sie eine Situation stresst, nehmen Sie den Stress ganz bewusst wahr. Spüren Sie das unangenehme Gefühl und halten Sie es aufrecht, wie wenn Sie einen Film anhalten und so eine Szene einfrieren würden. Distanzieren Sie sich dann von der »eingefrorenen« Wahrnehmung und stellen Sie sich das Bild mit dem irregulären Herzrhythmus vor. *Schritt 2 - Durch das Herz atmen* Wechseln Sie dann zum Bild mit der kohärenten Schwingung. Durch langsames Ein- und Ausatmen bringen Sie Ihr Herz zurück in diesen regelmässigen Rhythmus: Holen Sie langsam während *fünf Sekunden* Luft und stellen Sie sich dabei vor, Sie würden durchs Herz einatmen. Dann halten Sie Ihre Hand auf den Solarplexus – die Stelle zwischen Bauchnabel und Brustkorb – und atmen langsam während *fünf Sekunden* aus. Stellen Sie sich dabei vor, wie der Herzrhythmus durch die langsame Atmung moduliert wird und zurück zur regelmässigen Schwingung findet. *Schritt 3 - Ein positives Bild visualisieren* Während Sie weiter während fünf Sekunden ein- und während fünf Sekunden ausatmen, stellen Sie sich nun eine entspannte Szene vor – was immer Ihnen am besten gefällt. Verwenden Sie dasselbe Bild immer und immer wieder, bis Sie eine Konditionierung erreichen und das beruhigende Bild ganz automatisch beim bewussten, langsamen Atmen kommt. Mit zunehmender Praxis werden diese drei Schritte automatisiert. Ohne ausdauerndes Training geht es jedoch nicht. Üben Sie den Freeze Frame zum Beispiel zunächst, wenn Sie abends nach Hause kommen. Später können Sie die Methode auch am Arbeitsplatz einsetzen.

Stopping - Innehalten

Stopping bedeutet, innezuhalten und sich gedanklich eine kurze Auszeit zu nehmen, um zu sich selber zu kommen und sich an das zu erinnern, was einem im Leben wichtig ist. Im Verlauf eines Tages gibt es unzählige Gelegenheiten fürs Stopping:

beim Warten, bis der Kaffee aufgebrüht ist, vor der Ampel, beim Hochfahren des Computers, beim Sandwichlunch auf der Parkbank, in der Strassenbahn oder beim Rasenmähen. Was Sie beim Stopping tun, ist einfach: Sie klinken sich mit einigen bewussten, ruhigen Atemzügen aus Ihrer Aktivität gänzlich aus und richten Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst nach innen. Besinnen Sie sich dann zum Beispiel:

- auf Ihre Dankbarkeit, dass Sie gesund sind
- darauf, dass Ihnen eine bestimmte Beziehung viel bedeutet
- darauf, was Ihnen lieb und teuer ist im Leben
- auf etwas, worauf Sie sich freuen können
- darauf, dass Sie sich selber wieder einmal ein Kompliment machen oder irgendetwas tun sollen, das Ihrer Seele gut tut.

Ein derartiger Stopp kann bloss ein paar Sekunden dauern oder sich über einige Minuten oder eine Viertelstunde erstrecken. Er entspannt Körper und Geist und tut der Seele wohl. Denn wenn wir uns besinnen, tauchen wir von der Oberfläche in die Tiefe, wo wir auf die Dinge stossen, die für unser Dasein wirklich von Bedeutung sind. Wenn Sie zehn bis fünfzehn Stopps auf einen intensiven Tag verteilen, werden Sie einen *kumulativen Effekt* spüren: Diese Ruhepunkte unterbrechen den steten Aufbau der Anspannung und halten Sie so vergleichsweise tief. Damit Sie an die Stoppings denken, gilt es, sie in regelmässig wiederkehrende Situationen einzuplanen: bevor Sie etwas beginnen, bei Wartezeiten oder beim Treppensteigen. Sie können zu Beginn auch einen Timer benützen, der Sie immer wieder erinnert. Ein Kleber an der Agenda oder am Notizblock kann ebenfalls hilfreich sein, ebenso Ihr Journal, das mithilft, Ihre Wachsamkeit zu erhöhen und Ihre Vorsätze einzuhalten. Das Mantra (auf dem Kleber) könnte „WAM“ heissen: „Wait a Moment!“ (die Zeit ist gekommen, inne zu halten, zu atmen und mir ein Lächeln zu schenken. Genug „erschaffen“ , „Einfach Sein“. Die Natur und unsere Kinder/Enkel sind unsere Lehrer...).

Mit Blaulicht zur Entspannung

Sorgen Sie in einem ruhigen Raum für eine blaue Beleuchtung und legen Sie sich dann für zehn Minuten entspannt hin! Dies wirkt enorm viel stärker als bei Weisslicht. Aber Achtung: Blaulicht in der letzten Stunde vor dem Einschlafen abends (z.B. vom Smartphone oder Computer!) verhindert das Ausschütten des Einschlafhormons Melatonin und man liegt länger wach.

Mobiles Internet (Smartphones, Tablets) und Alleinsein oder Langeweile

Das Zücken des Smartphones in jeder Pause, in der Langeweile aufkommen könnte, kann in die Isolation führen, weil man die Fähigkeit zum Alleinsein verliert. Erst das Alleinsein ermöglicht es, sich selber zu finden und mit anderen eine Bindung einzugehen. Können wir das nicht, wenden wir uns den anderen zu, um uns nicht ängstigen, ja um uns überhaupt erst lebendig zu fühlen. Die anderen werden zu einer Art Ersatzteillager für das, was uns fehlt. Einer Generation, die Alleinsein als Vereinsamung erfährt, mangelt es an Autonomie. Diese zu entwickeln ist für Heranwachsende aber lebenswichtig. Was wir Langeweile nennen, ist wichtig für unsere Entwicklung. Es ist die Zeit der Imagination, in der man an nichts Bestimmtes denkt, seine Vorstellung wandern lässt. Ich erinnere mich daran, stundenlang in der Natur gesessen zu haben, ohne ein Buch, ohne irgendetwas. Ich habe aufs Wasser geschaut oder in die Berge, vor mich hingeträumt, war einfach Kind. Das menschliche Gehirn braucht die Langeweile - Neurologen sprechen vom „Default Mode Network“ und meinen damit einen freischwebenden Leerlaufmodus, in dem Gedanken ziellos umherschweifen können. Es entstehen Denkpausen, in denen das Gehirn Eindrücke verarbeitet, es also gewissermassen geistig verdaut. Die Jungen schätzen ein Kommunikationsmedium, in dem man Verlegenheit und Unbeholfenheit ausblenden kann. Man zieht sich zurück, bevor man abgelehnt wird. Smartphones befriedigen drei Fantasien: dass wir uns immer sofort an jemanden wenden können, dass wir immer angehört werden und dass wir nie allein sind. Und: Wir leben in einer Kultur des gesenkten Blickes: Smartphone, Laptop, Touchscreen... Es tut uns sehr gut, den Blick wieder zu heben! Schauen Sie wieder in Sonnenuntergänge. Sie fesseln die Blicke. Man bleibt stehen, der Blick ist offen, nicht-fixiert, gehoben auf den Horizont gerichtet: Man kommt zur Ruhe! Wie komm ich von dieser Dauernutzung des Smartphones weg?! Versuchen Sie es mit einer Smartphone-Diät:

So können Sie den Smartphone-Stress reduzieren

- Schalten Sie alle Benachrichtigungen (Pushes, Mitteilungen) aus die Sie nicht zwingend brauchen.
- Verbannen Sie jene Apps vom Homescreen, die sie am meisten stressen oder löschen Sie diese am besten gleich.
- Nehmen Sie regelmässig digitale Auszeiten: Legen Sie das Smartphone beim Essen weg, lassen Sie es während einer Wanderung im Rucksack, oder

- versuchen Sie gar, mal 24 Stunden ganz auf das Handy zu verzichten.
- Erklären Sie das Schlafzimmer zur handyfreien Zone.
 - Finden Sie heraus, mit welchen Apps Sie am meisten Zeit verbringen und versuchen Sie gezielt, dort zu reduzieren.

Immer griffbereit: Das Smartphone ist längst zum unverzichtbaren Accessoire geworden.
Foto: Getty Images



Ständig unter Strom

Während wir Smartphones nutzen, werden Stresshormone ausgeschüttet. Das ist auf Dauer ungesund

Catherine Price

Die meisten Menschen würden eigentlich lieber weniger Zeit mit ihrem Smartphone verbringen. Eigentlich. Und das wäre auch eine gute Idee, denn die Hinweise mehrer sich, dass der Smartphone-Gebrauch eine ganze Palette negativer Folgen haben kann: Eine exzessive Handynutzung beeinträchtigt den Schlaf, die Beziehung, das Gedächtnis, die Aufmerksamkeitsspanne, die Kreativität, die Produktivität sowie die Fähigkeiten, Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen.

Es gibt indes noch einen weiteren Grund, die Beziehung zu den Geräten zu überdenken. Indem sie die Spiegel des Stresshormons Cortisol chronisch anheben, bedrohen die Handys nämlich die Gesundheit generell und verkürzen möglicherweise sogar das Leben.

Bis jetzt haben sich die Diskussionen um die biochemischen Auswirkungen des Smartphone-Gebrauchs meist auf Dopamin fokussiert. Dieser Hirnbotsstoff spielt eine zentrale Rolle bei der Belohnung, aber auch bei Gewohnheiten, Sucht und Abhängigkeit. Wie etnarmige Banditen im Spielcasino sind Smartphones und Apps so designt, dass sie die Ausschüttung von Dopamin ankurbeln – immer mit dem Ziel, dass es uns schwer und schwerer fällt, die Geräte wegzulassen oder die Apps zu schließen. Das sei der Grund, glauben viele Experten, dass wir von den Handys abhängig werden.

Apps schaffen ein konstantes Pflichtgefühl

Aber die Effekte, welche die Smartphones auf Cortisol haben, sind möglicherweise noch alarmierender. Wenn Cortisol, das primäre Kampf-oder-Flucht-Hormon, ausgeschüttet wird, steigen der Blut-

druck, die Herzfrequenz und der Blutzuckerspiegel. Das alles hilft uns, gegen eine akute Bedrohung wie etwa den Angriff eines Bullen zu reagieren und diesen zu überleben. Unser Körper schützt Cortisol allerdings auch als Reaktion auf emotionale Stressfaktoren aus.

Nur: Eine erhöhte Herzfrequenz bewirkt nichts Gutes, wenn man auf dem Smartphone eine Nachricht des verzögerten Chefs liest. Wenn sie nur gelegentlich vorkommen, schaden Cortisol-Flashes nicht gross. Der durchschnittliche Schweizer starrt aber rund zwei Stunden pro Tag auf sein Smartphone (Amerikaner verbringen sogar vier Stunden damit) und hat somit das Gerät fast immer in Reichweite. «Mobilgeräte, die voll sind mit Social-Media-, News- und E-Mail-Apps schaffen ein konstantes Pflichtgefühl und verursachen so persönlichen Stress», schreibt dazu Google in einem Report.

Chronisch erhöhte Cortisolspiegel

«Die Cortisolspiegel sind schon erhöht, wenn das Telefon in Sichtweite ist, wenn man es hört oder auch nur denkt, man höre es», sagt David Greenfield, Professor für Klinische Psychiatrie an der University of Connecticut. «Das ist

eine Stressreaktion, die sich unangenehm anfühlt.» Es sei dann eine natürliche Reaktion, das Smartphone zu checken, um den Stress dadurch zu beseitigen.

Das ständige Nachschauen mag für ein paar Sekunden beruhigen, doch langfristig verschlimmert es die Sache. Denn jedes Mal, wenn man das Handy checkt, findet man wieder etwas anderes, was einem potenziell stressen kann. Dies bedeutet ein erneutes Cortisol-Flash und ein abermaliges Verlangen, das Gerät zu checken, um sich zu beruhigen. Wiederholt sich dieser Zyklus ständig, führt das zu chronisch erhöhten Cortisolspiegeln.

Man weiss, dass chronisch erhöhte Cortisolspiegel mit einer Reihe von ernsthaften Gesundheitsproblemen im Zusammenhang stehen: Depression, Fettleibigkeit, Diabetes, Bluthochdruck, Fruchtbarkeitsprobleme, Herzinfarkt, Hirschlag und Demenz. «Jede chronische Krankheit, die wir kennen, wird durch Stress verschlimmert», sagt Robert Lustig, emeritierter Professor für pädiatrische Endokrinologie an der University of California in San Francisco. «Unsere Telefone tragen dazu massgeblich bei.»

Neben den möglichen Langzeitgesundheitsfolgen kann Smart-

phone-induzierter Stress auch kurzfristig lebensbedrohlich sein. So schwächen erhöhte Cortisolspiegel die Funktion des präfrontalen Cortex, einer Hirnregion, die unter anderem für die Entscheidungsfindung und das rationale Denken zuständig ist. Ist die Funktion des präfrontalen Cortex durch die Stressreaktion beeinträchtigt, leidet die Selbstbeherrschung. Wenn nun noch der Drang dazu kommt, sich zu beruhigen, kann das uns dazu verleiten, Dinge zu tun, die potenziell sehr gefährlich sein können, wie etwa SMS schreiben beim Autofahren.

Natürlicher Rhythmus aus dem Gleichgewicht

Die Effekte von Stress können sich noch verstärken, wenn wir uns konstant Sorgen machen, es könnte etwas Schlimmes passieren, sei dies eine körperliche Attacke oder ein ärgerlicher Kommentar in den sozialen Medien. In Bezug auf Smartphones manifestiert sich der Zustand der erhöhten Aufmerksamkeit manchmal in sogenannten Phantomvibrationen: Dabei fühlen Menschen ihr Telefon in der Tasche vibrieren, obwohl dieses gar nicht in der Tasche ist.

«Alles, was wir tun und erleben, kann unsere Physiologie beeinflussen und Schaltkreise im Gehirn so verändern, dass sie uns empfänglicher für oder resistenter gegen Stress machen», sagt Bruce McEwen, Leiter des Labors für Neuroendokrinologie an der Rockefeller University in New York. Die Cortisolspiegel unterliegen laut McEwen Schwankungen im Tagesverlauf. Dieser natürliche Rhythmus kann aus dem Gleichgewicht geraten, wenn man weniger als acht Stunden schläft. Und dies sei leicht möglich, wenn man vor dem Zubettgehen noch das Handy checkt. © The New York Times

So können Sie den Smartphone-Stress reduzieren

- Schalten Sie alle Benachrichtigungen aus, die Sie nicht zwingend brauchen.
- Verbannen Sie jene Apps vom Homescreen, die Sie am meisten stressen, oder löschen Sie diese gleich.
- Nehmen Sie regelmässig digitale Auszeiten: Legen Sie das Smartphone beim Essen weg, lassen Sie es während einer Wanderung im Rucksack, oder versuchen Sie gar, mal 24 Stunden ganz auf das Handy zu verzichten.
- Erklären Sie das Schlafzimmer zur handyfreien Zone.
- Finden Sie heraus, mit welchen Apps Sie am meisten Zeit verbringen, und versuchen Sie gezielt, dort zu reduzieren.

>>> aus der Sonntagszeitung vom 12.05.2019

Die meisten Menschen würden eigentlich lieber weniger Zeit mit ihrem Smartphone verbringen. Eigentlich. Und das wäre auch eine gute Idee, denn die Hinweise mehren sich, dass der Smartphone-Gebrauch eine ganze Palette negativer Folgen haben kann: Eine exzessive Handynutzung beeinträchtigt den Schlaf, die Beziehung, das Gedächtnis, die Aufmerksamkeitsspanne, die Kreativität, die Produktivität sowie die Fähigkeiten, Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen. Es gibt indes noch einen weiteren Grund, die Beziehung zu den Geräten zu überdenken. Indem sie die Spiegel des Stresshormons Cortisol chronisch anheben, bedrohen die Handys nämlich die Gesundheit generell und verkürzen möglicherweise sogar das Leben.

[Weiterlesen in meinem Blog >](#)

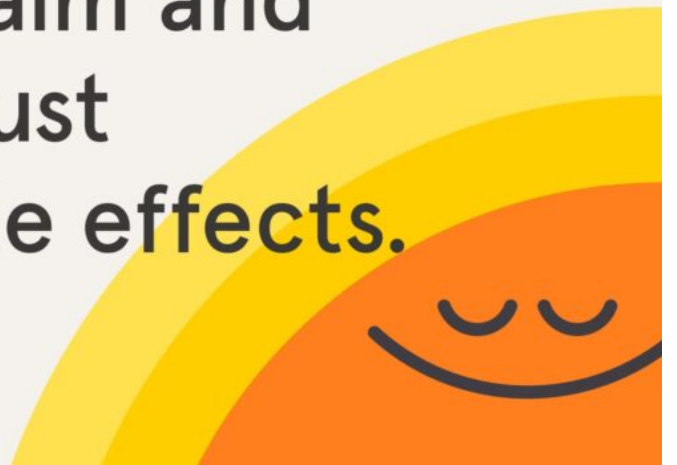
Inner Smile

Der Mönch Thich Nhat Hanh hat einmal geschrieben: »Die beste Methode, alle Muskeln des Körpers zu entspannen, besteht darin, beim Atmen sanft zu lächeln.« Lächeln oder lachen führt zur Ausschüttung von Hormonen, die die Stimmung heben und Körper und Geist entspannen. Dies nutzt die Methode des Inner Smile. So gehen Sie vor: Lächeln Sie zunächst einfach einmal still für sich selbst, sowohl mit dem Mund als auch mit den Augen. Vielleicht stellen Sie sich dabei eine heitere Situation vor, zum Beispiel Ihr Spiel mit einem jungen Hund. Vertiefen Sie dabei auch Ihre Atmung und beachten Sie, wie sich beim Lächeln Zuversicht und Stimmung heben. Da Sie nicht ewig vor sich hin lächeln können, versuchen Sie nach einer Weile, das Lächeln zu verinnerlichen und die gute Stimmung zu halten. Üben Sie den Inner Smile, wo immer es geht: vor einem Telefongespräch, beim Schlagenstehen, im Strassenverkehr oder im Supermarkt, beim Kochen, am Feierabend, bei der Arbeit oder vor einer Sitzung. Mit etwas Übung werden Sie die heitere Stimmung und die damit gekoppelte positive Aktivierung auch für weniger geliebte Tätigkeiten aufrechterhalten können. Es wird Sie entspannen. Der Inner Smile lässt sich auch gut ins Stopping oder in die Freeze Frame Methode einbauen. Und wie bei diesen Methoden ist auch beim Inner Smile ein kumulativer Effekt zu beobachten. Je häufiger Sie ganz bewusst lächeln, umso besser ist seine stimmungshebende und entspannende Wirkung. Rolling Hier noch eine wunderbare und einfache Übung zur tiefen Relaxation: das Hin- und Herrollen von Mary Bond ([Relaxing in the Dentist`s Chair](#)) - auch vor und nach weiteren unangenehmen, verspannenden Alltagssituationen...



(Copyright bei der Cartoonistin☿)

Meditation has always been about understanding the mind for the benefit of all. Feeling calm and relaxed are just enjoyable side effects.



Meditation

Meditation bedeutet „Nicht-Tun“! Man kann sie nicht durch konzentriertes Tun erreichen. Aber damit ist nicht gemeint, dass du nichts zu tun bräuchtest. Um zu diesem „Nicht-Tun“ zu kommen, muss man sehr viel tun. Nichttun (ohne S) ist dabei aktiv - und Nichtstun wäre passiv.

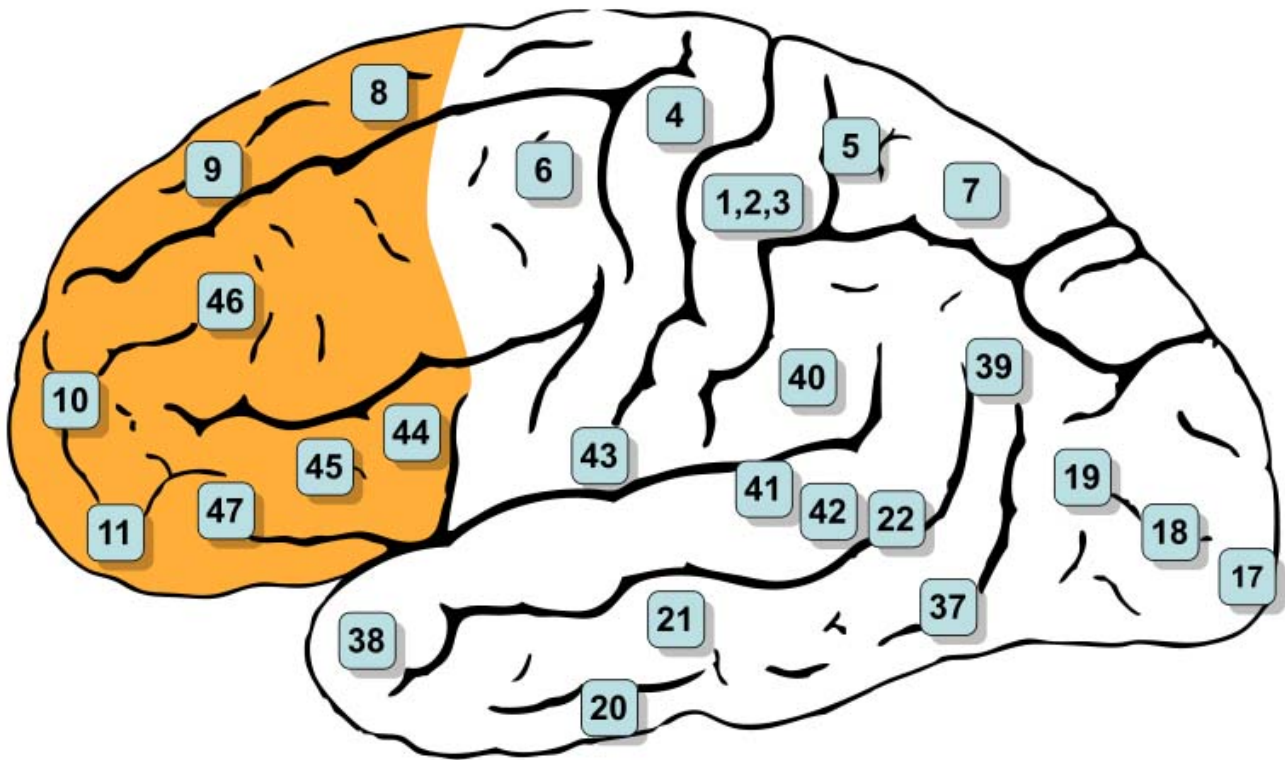
Meditation heisst die Aufmerksamkeit ganz sanft, aber sehr präzise immer wieder in den Moment zurückzubringen. Dann loslassen und im Erleben der Bewusstheit selbst verweilen. Nach ein paar Sekunden von neuen Gedanken weggetragen werden. Sich erinnern, zurückkehren in den Moment. usw...

Matthieu Ricard meint in *„Jenseits des Selbst: Dialoge zwischen einem Hirnforscher*

und einem buddhistischen Mönch„: „Wir sollten das naive Bild von der Meditation korrigieren, das im Westen immer noch vorherrscht, nämlich dass da jemand sitzt, seinen Geist leert und entspannt. Natürlich gibt es ein entspannendes Element, in dem Sinn, dass man innere Konflikte los wird und inneren Frieden pflegt, indem man sich selbst von Spannungen befreit. Das Leeren des Geistes geschieht in dem Sinn, dass man seinen mentalen Konstrukten oder dem linearen Denken nicht weiter nachgeht und in der klaren Frische des gegenwärtigen Augenblicks verweilt. Aber es handelt sich weder um ein »Leeren« noch um eine geistlose Entspannung, sondern vielmehr um einen Zustand lebhafter Bewusstheit, der viel mehr beinhaltet. Man versucht auch nicht, die aufkommenden Gedanken zu verhindern, was unmöglich ist, sondern man versucht, sie zu befreien, während sie noch im Entstehen begriffen sind.“

Meditation, das „passive Bewusstsein“, erlebt in jüngster Zeit einen regelrechten Forschungsboom mit folgenden Ergebnissen:

- Meditation erhöht Wachheit, Klarheit und Achtsamkeit. Das Hirn reagiert weniger auf „unwichtige“ Reize.
- Menschen, die meditieren können nach kurzer Zeit offenbar besser mit Stress umgehen.
- Ihr Immunsystem wurde gestärkt.
- Forscher fanden in einer Hirnregion, dem orbifrontalen Kortex, durchgängig mehr graue Zellen bei Meditierenden als bei anderen. Der orbifrontale Kortex ist das sog. Brodmann-Areal 10 des präfrontalen Kortex (siehe Abb.) und ist für die Selbsterkenntnis zuständig. Der präfrontale Kortex ist die Kommandozentrale für höhere kognitive Funktionen. Deshalb ist das Erlernen und Ausüben von Meditationen eine wunderbare Prophylaxe gegen den Ausbruch einer [Demenz >>>](#)



- Meditieren verbessert auch das zwischenmenschliche Miteinander. Man verhält sich danach freundlicher zu Unbekannten und reagiert weniger misstrauisch als andere. Das Mitgefühl kann sich steigern.
- Nach Scharfetter (1987) ist eine gelungene Meditation durch folgende Erfahrungsqualitäten bestimmt:
 - Entspannung, Ruhe und Gelassenheit
 - Erhöhte Stresstoleranz
 - Aktivität und Wachheit
 - Selbsterfahrung (Identität, Integrität, Akzeptanz)
 - Autonomie, Unabhängigkeit
 - Geringerer Druck zur Defensive
 - Grössere Stimmungsstabilität und Affektkontrolle
 - Harmonische, heitere Gelassenheit und Zufriedenheit
 - Verbesserte Wahrnehmung und Konzentration
 - Erhöhter Einfallsreichtum, Leistungsfähigkeit, Kreativität
 - Verbesserte Beziehungsfähigkeit
 - Liebe, Mitgefühl, Mitfreude, innerer Gleichmut, Frieden

Seit die Wirkung der Meditation mit bildgebenden Verfahren erforscht wird, sind die Wissenschaftler wie elektrisiert. Bislang war sie behaftet mit dem Bild von Mönchen und Nonnen, die in Klöstern einen kontemplativen Lebenswandel führten – oder mit asketischen Yogis, tief versunken im Lotossitz. Meditation macht nicht nur den Geist frei. Die revolutionäre neue Erkenntnis ist, dass sich auch Gehirnfunktionen und selbst die Gehirnanatomie durch Meditation zum Positiven beeinflussen lassen. Die innere Einkehr kann die Art und Weise, wie wir mit Stress, mit Schmerzen, mit seelischen und körperlichen Problemen, mit uns selbst und anderen umgehen, radikal verändern.

Eine wunderbar bebilderte Zusammenfassung von verschiedenen Aspekten der Meditation finden Sie hier: www.dr-walser.ch/meditation.pdf

Kritische Sicht auf die allgegenwärtige Achtsamkeit und alltäglich praktizierte Meditation

Achtsamkeit (Mindfulness-Konzepte) und Meditation können narzisstisch machen und die Welt vom Denken abhalten. Es kann als „Tranquilizer“ ([siehe Interview mit Oxford-Professor Theodore Zeldin](#)) wirken und damit keine sozialen Probleme lösen, die meist die eigentlichen Ursachen von Angst und Stress sind.

Es ist also wichtig, dass man diese Entspannungsdinge auf dieser Seite ausübt UND TROTZDEM HINAUSGEHT IN DIE WELT, UM SIE ZU VERBESSERN!

Viel hilft viel, das mag für Sonnencremes gelten, aber nicht für den Hype „Achtsamkeit“! Vielmehr kann zu häufiges oder zu lang andauerndes Training negative Effekte haben (Willoughby B. Britton: Can mindfulness be too much of a good thing? The value of a middle way. Current Opinion in Psychology, 2018. DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.12.011).

Die dabei auftretende Selbstfokussierung kann Ängste und Depressionen nach sich ziehen. Man sieht hier ein interessantes Phänomen (wie häufig bei Medikamenten auch), dass Nebenwirkungen ähnliche Bilder wie die Indikationsdiagnose selbst produzieren kann.

Achtsamkeitstraining (im Hier und Jetzt sein) wird denn auch [bei Ängsten als Therapie](#) genutzt.

Auch bei Gefühlen von Dankbarkeit, Empathie oder Autonomie gibt es ein Zuviel! Auch hier gilt also „Alles mit Mass!“, was schon im Fries vom altgriechischen

Tempel zu Delhi stand... Auch Fabrice Midal („Die innere Ruhe kann mich mal“, 2018) warnt vor der Meditation als Teil einer heute so häufigen Selbstopтимierung und Perfektionieren. „...am Ende meditiert man nur wirklich, wenn man sich freimacht von dem Diktat, etwas zu erreichen zu müssen, etwas in Gang zu setzen, ein Ziel zu verwirklichen.“ Seelenfrieden entsteht erst durch das „Transformieren der Widrigkeiten des realen Lebens“.

Anstelle von Optimierung durch die Meditation, kann man sich durch sie berühren lassen. Die Resonanz in mir wird dadurch zur treibenden Kraft.

Die entspannungsinduzierte Angst

Zudem existiert gerade bei Ängstlichen eine Furcht, sich zu entspannen. Dies hat auch schon einen Namen: „*Relaxation Induced Anxiety*„. Es ist eine eigentliche Furcht vor dem emotionalen Kontrast, die Angst im emotionalen Zustand einen Angstzustand noch extremer zu erleben, als wenn man bereits verkrampft und verspannt ist.

THEMEN & TRENDS

REDAKTION:
SUSANNE ACKERMANN



Ganz entspannt? Für manche eher nicht

Die Sehnsucht nach Entspannung ist groß. Entspannungsmethoden wie etwa das autogene Training oder Muskelentspannung nach Jacobson gelten als ein gutes Mittel, sich zu erholen und „runterzukommen“. Es gibt aber Hinweise, dass gerade diejenigen, für die Entspannung besonders wichtig wäre, ängstliche oder depressive Menschen etwa, nichts davon haben – sie fürchten sich davor, sich zu entspannen. Psychologen nennen das Phänomen „entspannungsinduzierte Angst“ (*relaxation induced anxiety*). Entspannung macht zum einen Angst, weil sie die Furcht steigert, die Kontrolle über die eigenen Gefühle zu verlieren. Zum anderen erhöht sie die Angst vor der Angst, so dass man sich noch mehr anspannt. Ein Teufelskreis.

Das Phänomen selbst sei schon lange bekannt, schreiben Psychologen in einer Studie, nicht aber der psychologische Mechanismus, der dahintersteckt. In einem Experiment versuchten die Forscher nun, diesen zu verstehen. Teilnehmer waren 96 Studierende, davon 32, bei denen eine generalisierte Angststörung diagnostiziert worden war, weitere 34 mit einer Depression und schließlich 30 Teilnehmer ohne psychische Störung. Die Forscher machten mit den Probanden Entspannungsübungen und zeigten dann

Videos, die entweder Furcht oder Traurigkeit auslösen sollten. Anschließend berichteten die Teilnehmer, ob und wie sich ihre Gefühle während der Untersuchung verändert hatten.

Psychologen erklären sich den Mechanismus, der zur Angst vor Entspannung führt, so: Ängstliche oder depressive Menschen neigen ohnehin zu negativen Gedanken und zum Grübeln. Wer grübelt und sich sorgt, versetzt sich so selbst in negative Stimmung. Das hat einen Vorteil: Wenn plötzlich irgendetwas Negatives passiert, wird dies weniger negativ erlebt – man ist ja ohnehin schon besorgt, und so entsteht kein emotionales Wechselbad. Ist man aber entspannt und wird in diesem Zustand mit einem negativen Ereignis oder auch nur einem belastenden Gedanken konfrontiert, sorgt das für einen scharfen und schmerzhaften emotionalen Kontrast. Damit das nicht passiert, vermeiden es Entspannungsängstliche sozusagen vorsorglich, sich zu entspannen. SAC

Hanjoo Kim, Michelle G. Newman: The paradox of relaxation training: Relaxation induced anxiety and mediation effects of negative contrast sensitivity in generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 259, 2019. DOI: 10.1016/j.jad.2019.08.045

Copyright Psychologie_Heuteç

Alles mit Mass: Der Hype mit der Achtsamkeit und der Meditation

Die Achtsamkeit wird heute vermarktet als Gegenmittel gegen die achtlose

Schnelllebigkeit. Meist wird aber wieder eine schnelllebige dreiminütige Drive-In-Meditation, ein eigentliches *McMindfulness* beworben. Sie ist selbst Teil der Beschleunigungs- und Selbstoptimierungskultur geworden. Ursprünglich war die Meditation im Buddhismus aber ein ethisches Konzept, das eine von Mitgefühl und Toleranz geprägte Haltung umfasste. Im Westen wird Achtsamkeit aber in erster Linie auf Entspannung und Konzentration reduziert. Sie ist idealerweise die Praxis, sich allen Erfahrungen in wohlwollender Offenheit zuzuwenden und sie zu erkunden. Dabei ist es unwichtig, ob es sich um angenehme, unangenehme oder neutrale Erlebnisse handelt. Manchmal mag diese Praxis zur Entspannung führen, sie führt aber vor allem dazu, toleranter mit den unvermeidbaren und nicht kontrollierbaren Ereignissen umzugehen, die unser Leben so oft bestimmen.

therapeutischen Ansatzes. Es ist aber nicht sinnvoll, allen Menschen Achtsamkeit anzubieten. Achtsamkeit als Übung ist für sehr belastete Menschen oft gar nicht möglich. Sie können sich nicht eine halbe Stunde hinsetzen und einfach beobachten, was in ihnen auftaucht, weil das, was dann kommt, viel zu bedrohlich ist. Deshalb rate ich, vorsichtig zu sein mit solchen Angeboten. In Tibet beispielsweise macht man mit Kranken keine Achtsamkeitsübungen, sondern lädt sie ein, sich auf Mantren und heilsame Bilder zu konzentrieren. Da gibt es Gemeinsamkeiten mit meinem Ansatz, wovon ich aber früher nichts wusste. Was für gesunde Leute gut ist, muss für belastete und kranke noch lange nicht gut sein. Ich finde es wunderbar, sich in Mitgefühl zu üben und die Psychotherapie mitgefühlsorientiert zu praktizieren, aber man sollte keine Technik und kein Heilsversprechen daraus machen. Es ist gar nicht so leicht,

(aus einem interview mit Luise Reddemann in Psychologie Heute, 02/2017)

Wie also „etwas ernsthafter“, aber mit Mass einsteigen?

Suchen Sie z.B. am Wohnort einen [Kurs in „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ \(MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn\)](#). In diesen (meist) acht Wochen hat man dann schon einen Rahmen, lernt andere Menschen kennen und kann vielleicht eine eigene lokale Übungsgruppe bilden. Beim MBSR meditiert man zum Beispiel indem sie ihren Atem beobachten. Sie üben Yoga. Beim „Body Scan“ nehmen sie systematisch wahr, was sie an verschiedenen Körperstellen empfinden, bewerten es aber nicht. Ferner setzen sie sich damit auseinander, was Stress bewirkt und wie man ihm vorbeugen kann.

In dieser Website habe ich verschiedene Meditationsmethoden vorgestellt:

- bei Schmerzen: dr-walser.ch/schmerz/
- gleich hier etwas weiter unten: eine [Atemmeditation](#).
- Bewegungsmeditation zur Zentrierung: dr-walser.ch/gleichgewicht/

Den Bäumen zuhören

„Wenn wir gelernt haben, den Bäumen zuzuhören, dann erreicht die Kürze und die Schnelligkeit und die kindliche Hastigkeit unserer Gedanken eine unvergleichliche Freude. Wer gelernt hat, den Bäumen zuzuhören, der will kein Baum mehr sein. Er will nichts anderes sein als das, was er ist. Das ist Heimat. Das ist das Glück.“ ~ Hermann Hesse

Auf Bäume hören, eine wunderbare Meditationsanleitung. Das Ego wird sagen: „Den Bäumen zuhören? Du hörst doch auf nichts!“ Eben. Das ist der Punkt. Die Stille der Bäume ist der Klang der Weisheit. Ich werde lernen, den Bäumen zuzuhören, indem ich in meinem Geist Raum schaffe. Und wenn ich schon dabei bin, lerne ich, den Felsen, den Blumen und dem Wind zuzuhören. Das ist Heimat!

Vipassana

Die historisch erste Verwendung des Wortes „Vipassana“ findet sich in den Lehren des Buddha. Meditation wurde vom „Buddha „Vipassana“ genannt. Mit Vipassana meinte er, sich selbst realistisch, kontinuierlich und allumfassend zu beobachten. Es gibt unterdessen sehr viel Zentren, die in 5- oder 10-Tage-Kursen diese einfache Meditationstechnik (ruhig sitzen und Atem oder Körperempfindungen durchscannen) kostenlos weitergeben. Paul R. Fleischmann hat darüber eindrücklich

geschrieben >>> vipassana.pdf

Angst und Entspannung

„Hören Sie auf, sich die Szene vorzustellen – und entspannen Sie sich!“ (Joseph Wolpe). Hintergrund: Wer entspannt ist, kann nicht zugleich [Angst](#) empfinden – d.h., Menschen können nicht zwei entgegengesetzte Gefühle gleichzeitig fühlen. Also: Wer Tiefenentspannung als konditionierte Reaktion auf ein gefürchtetes Objekt erlernt hat, kann nicht zur selben Zeit Angst empfinden! Man beachte aber die Einschränkung durch die [entspannungsinduzierte Angst](#), die gerade bei ängstlichen Menschen auftreten kann.

Zudem können wir in der Meditation Gefühle, vor allem die unangenehmen, wie Angst, Wut und (übermässige) Trauer genau gleich behandeln, wie Gedanken. Gedanken lassen wir wie Vögel vorbeiziehen. Sie kommen permanent wieder, aber wir lassen sie nicht auf/in unserem Kopf ihr Nest bauen. Und hinter den Vögel oder Wolken (je nach favorisierter Vorstellung) liegt immer der blaue Himmel. Genau so behandeln wir die ständig auftauchenden Gefühle: Ängste und Wut stellen wir uns als krähende, aggressive Vögel (Raben, Elstern...) oder dunkle Wolken vor – die wir aber auch einfach weiterziehen lassen bis wir den blauen Himmel wieder sehen.

Leichtere und auch angenehme Gedanken oder Gefühle sind wie Gekräusel durch den Wind auf der Wasseroberfläche. Wenn dann der Wind wieder nachlässt, wird der See/das Meer ruhig und glatt – und unser Ego wird wieder ein Teil des grossen Ganzen...

Glück im Leben

Wir halten Glück für etwas Zufälliges, was ich nicht ganz zutreffend finde. Glück hat mit Wachsamkeit zu tun, mit dem Bemerkten der Gelegenheiten, die sich einem bieten – also mit dem bewussten Leben der Übergänge und dem Wahrnehmen der vielen Zwischenräume im Alltag (also auch dieser alltäglichen Meditationspausen >> siehe dazu meinen Blogbeitrag: walserblog.ch/2015/05/04/uebergaenge-zwischenraume/

Man kann dem eigenen Glück nachhelfen – wenn man sich nicht auf einen Standpunkt versteift, sondern beweglich, offen und weit bleibt.

Und... [Sinn toppt Glück!](#)

Alles ist jederzeit FÜR mich

Zufriedenheit ist eben doch mehr als die Summe der täglichen Wohlfühlmomente. Wahres Glück besteht nicht darin, ständig und überall „gut drauf“ zu sein. Glück ist ein Einverstandensein mit dem Leben, das „auch das Unglück mit umfasst“, wie es der Philosoph Wilhelm Schmid ausdrückt. „Wenn wir überlegen, was das Allerbeste und das Allerschlimmste war, das uns in den letzten Jahren widerfahren ist“, schreibt die Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky, „dann werden wir überrascht feststellen, dass es oft ein und dasselbe ist.“

Wenn ich „Vertrauen“ entwickle, dass alles zu jeder Zeit FÜR mich ist. Dass auch das grösste Unglück, unser Schicksal ein „Geschenk“ enthält – und nur mein Urteil, meine Wahrnehmung davon wichtig ist. Diese Gedanken und Gefühle sind abhängig von meinen Glaubenssätzen, die ich mit mir herumtrage, aber auch jederzeit wandelbar mit dem Stellen der Frage „Wozu ist das gut?“. Es stellt sich schlussendlich eine tiefe Dankbarkeit ein, für das, was ist. Pema Chödrön, eine buddhistische Nonne und Schriftstellerin:

„Nichts verschwindet jemals, bevor es uns nicht gelehrt hat, was wir wissen müssen.“

Weiterlesen zum Wohlbefinden durch Kindness: walserblog.ch/2021/01/16/kindness/

Die Verschmelzung mit unseren Gedanken auflösen

Übungen aus der AKZEPTANZ- UND COMMITMENTTHERAPIE (ACT)

Immer öfter wird in [neueren Psychotherapieformen](#) (und schon lange Zeit z.B. im Zen-Buddhismus) nicht mehr der Inhalt der Gedanken als das eigentliche Problem betrachtet, sondern die Art und Weise, wie wir mit unseren Gedanken umgehen und nach welchen Prinzipien unser Verstand funktioniert. **Nicht was wir denken ist das Problem, sondern wie wir unsere Gedanken beurteilen.**

Eine der wissenschaftlich am besten untersuchten Methoden ist die sogenannte *Acceptance and Commitment Therapy*, kurz ACT genannt. Sie zielt unter anderem darauf ab, gegen Gedanken nicht länger zu kämpfen, sondern sie als das zu erkennen, was sie sind: **Gedanken, einfach nur Gedanken.** Die wesentlichen

Kognitionen und deren Wirkung werden erfasst, aber es wird kaum am Inhalt der Gedanken gearbeitet, sondern vielmehr an der gleichmütigen Beobachtung der Gedanken, im Wissen, dass es ja nur Gedanken sind.

„Kognitive Fusion“ nennt ACT die seltsame Angewohnheit, jeden Gedanken für wahr zu halten. Die ACT kennt zahlreiche Methoden, die uns helfen, uns von unserem Gedankenstrom zu distanzieren.

Viele dieser Methoden sind amüsant und oft unerwartet: **Gedanken vorbeiziehen lassen** Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, schliessen Sie die Augen und beobachten Sie Ihre Gedanken. Dabei können Sie sich vorstellen, dass Ihre Gedanken wie ein Zug an Ihnen vorbeifahren – auf jedem Waggon ein Gedanken. Sie können sich alternativ auch vorbeiziehende Wolken, Vögel oder Blätter, die auf einem Fluss dahinschwimmen vorstellen.

[Atemmeditation von Peter Schröter >>> !\[\]\(57c18b879714b128ac3cf0d79c251988_img.jpg\)](#)

Die „Denkfabrik“ als eigenständiges Wesen wahrnehmen – der Innere Beobachter Meditation ist Gedanken sparen.

In unserem Verstand haben wir zwei Teile, einen *inneren Beobachter* und einen Denker. Jedermann ist fähig, seine Gedanken zu beobachten und ihnen zu folgen. Dieser beobachtende Teil unseres Verstandes identifiziert sich nicht mit den Gedanken, er wird nicht von den Gedanken mitgerissen. Er leitet uns im Labyrinth der Gedanken, aber im normalen, unkontrollierten Verstand ist er sehr schwach. Manchmal wird er wach und versucht an Kraft zu gewinnen, aber der andere Teil, der Denker, die Gedankenfabrik, unterdrückt ihn wieder in Sekundenschnelle. Wenn wir meditieren sind wir Beobachter im Verstand. In diesem Fall wird das Laufband der Gedankenfabrik verlangsamt bzw. stillgelegt. So lässt die Überproduktion der Fabrik nach. Der Verstand wird stiller. Stellen Sie sich vom Standpunkt des „Inneren Beobachters“ aus Ihre „Denkfabrik“ als plappernden Papagei vor. Papageien können nicht wirklich selbst denken, sondern plappern lediglich nach, was sie irgendwann aufgeschnappt haben. Jede Diskussion mit dem Papagei ist überflüssig. Wenn Sie antworten, glaubt er, dass Sie mit ihm spielen wollen, und redet nur noch mehr. Geben Sie Ihrem Geist ruhig auch einen Namen wie etwa „Köpfchen, Köpfchen“, „Der kleine Nörgler“, „Affenzirkus“. So fällt es leichter, die Gedanken als Verstandsproduktionen zu verstehen.

[\(Weiterlesen >>> Achtsamkeitsmeditation\)](#)

„Und“ statt „aber“

Oft halten uns Gedanken davon ab, etwas zu tun. Beispielsweise würde jemand gerne auf eine Party gehen, hat aber den Gedanken: „Ich würde gerne auf die Party gehen, aber ich habe Angst, weil ich dort so viele Leute nicht kenne.“ Das „aber“ bewirkt in der Regel eine Handlung, nämlich zu Hause zu bleiben. Wenn Sie nun aus dem „aber“ ein „und“ machen, merken Sie, dass Sie Ihrem Gedanken gar nicht folgen müssen: „Ich würde gerne auf die Party gehen, und ich habe Angst, weil ich dort so viele Leute nicht kenne.“ Nun können Sie mit Lust *und* Angst auf die Party gehen.

Gedanken als Gedanken benennen

Es ist leichter, Gedanken nicht mehr als Wahrheit zu verstehen, wenn man sie bewusst als Gedanken benennt. Sie können es sich angewöhnen zu sagen: „Ich habe den Gedanken, dass ich unzuverlässig bin“, statt: „Ich bin unzuverlässig.“ Übernehmen Sie Verantwortung. *(teilweise zitiert aus Andreas Knuf, „Ruhe da oben!“ und Psychologie Heute, 4 / 2011)*

[Eine schöne Zusammenfassung von S.W. über die ACT habe ich hier angefügt >>> ACT.PDF](#)



Danke Doris und Peter für die Anregungen

ACHTSAMKEIT: Nur das beachten, was gerade ist

Eine der wirksamsten Möglichkeiten, um emotionale Erregung und daraus folgendes Grübeln in den Griff zu bekommen, bietet die Achtsamkeitsmeditation. Bei dieser Form des Geistetraining geht es darum, die eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen von Augenblick zu Augenblick urteilsfrei zu beobachten. Man betrachtet sie einfach als das, was sie sind: Gedanken, Gefühle, Empfindungen. Nicht mehr und nicht weniger. Wenn wir dies erlernen, durchbrechen wir damit die Assoziationskette, die jeder einzelne Gedanke normalerweise auslöst: „Ich muss endlich aufhören, ständig über die Arbeit nachzugrübeln“ wird zu: „Interessant, eben ist ein Gedanke an meine Jobprobleme in mir aufgestiegen.“ Wann immer diese Feststellungen doch wieder in Bewertungen münden („Ich sollte mit der Fertigstellung des Projekts wirklich nicht bis zwei Minuten vor Terminalschluss warten!“), versucht man, zum Prozess des reinen Beobachtens zurückzukehren.

Eine sehr nützliche Anleitung dazu liefert die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion,

Mindfulness-Based Stress Reduction – **MBSR** ist ein von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren in den USA entwickeltes Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und durch Entwicklung, Einübung und Stabilisierung erweiterter Achtsamkeit. Sie ist eine weltanschauungsneutrale Methode, die mittlerweile in zahlreichen medizinischen Einrichtungen angeboten wird. Wenn Sie diese Methode ausprobieren möchten, können Sie mit folgender Atemübung beginnen:

- Wählen Sie eine Tageszeit, zu der Sie besonders wach und aufmerksam sind.
- Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf den Boden oder einen Stuhl, entspannt, aber aufrecht, in einer Haltung, in der Sie nicht schläfrig werden.
- Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Atem, auf die Empfindungen, die er in Ihrem Körper auslöst. Achten Sie darauf, wie sich Ihre Bauchdecke mit jedem Einatmen hebt und mit jedem Ausatmen wieder senkt.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Nasenlöcher und achten Sie auf die unterschiedlichsten Empfindungen, während der Atem ein- und wieder ausströmt.
- Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken abschweifen oder Gefühle in Ihnen auftauchen, kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit einfach zum Atem zurück.

Sobald Sie das Gefühl haben, das achtsame Atmen zu beherrschen, lassen Sie diesen Konzentrationsanker los und fokussieren Sie sich auf den Bewusstseinsinhalt, der im Augenblick am dominantesten ist – einen Gedanken, ein Gefühl oder eine Körperempfindung. Schulen Sie Ihre Achtsamkeit für das, was gerade da ist, ohne darüber nachzudenken oder es zu bewerten. (*bearbeiteter Auszug aus Richard Davidsons Buch „Warum wir fühlen, wie wir fühlen“, 2012, Arkana Verlag, München*)

Eine wunderschöne Atemübung (von Dalai Lama) zur alltäglichen Wertschätzung von mir selbst und allen Menschen finden Sie in meinem Blog:

walserblog.ch/2019/09/21/atem/

Seit geraumer Zeit mache ich wieder mal zwei schöne und einfache Aufmerksamkeitsübungen, die meinen Tag wunderbar einrahmen: morgens bleib ich noch etwas im Bett liegen und mache mit einem ausgedehnten **Bodyscan** (den Körper von den Zehen bis zum Scheitel langsam durchwandern – und Teil für Teil spüren, wie er sich gerade anfühlt: warm/kalt, ent- oder gespannt, etc. – ohne zu werten.) ein „gesammeltes Aufstehen“. Ich stürze mich dadurch nicht sofort in die anstehenden sog. Pflichten! Und abends vollführe ich einen *Tagesrückblick*, vom Jetzt retour bis zum morgendlichen Aufstehen – Schritt für Schritt. Sehr einfach –

sehr effektiv!

Bodyscan

Legen Sie sich bequem auf eine Matte oder Decke. Spüren Sie, wie sich die Bauchdecke sanft hebt und senkt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dann auf den rechten Fuss. Nehmen Sie die Zehen des rechten Fusses genau wahr, lenken Sie die Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen von ihnen. Spüren Sie alle Empfindungen. Das kann zum Beispiel Wärme oder Kälte sein, ein Kitzeln, Kribbeln, Druck, Schmerzen, Muskelanspannungen oder ein „Nichts“. Nehmen Sie all das wahr und benennen Sie es still für sich – ohne es zu bewerten oder zu verändern. Nehmen Sie sich Zeit dafür. Wenn Sie gedanklich abschweifen, seien Sie geduldig mit sich und lenken die Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zu der Stelle, an der Sie gerade waren. Achten Sie dann auf die Fusssohle, den Spann, auf das Fussgelenk, den Unterschenkel, das Knie und den Oberschenkel. Machen Sie dasselbe mit der linken Seite.

Auf diese Weise durchstreifen Sie den ganzen Körper. Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit vom Steissbein aus jeden einzelnen Wirbel der Wirbelsäule entlang nach oben und weiter bis zur Kopfhaut. Dann nehmen Sie die Stirn wahr und bewegen sich mit der Wahrnehmung wieder nach unten. Spüren Sie die Augen und Ohren, die Nase und die Wangen, auch den Mund, das Innere des Mundes und das Kinn. Gehen Sie mit der Aufmerksamkeit erst die linke und dann die rechte Schulter entlang, über den Arm und die Hand hinab bis in jeden einzelnen Finger. Nehmen Sie sich Zeit für jede Körperstelle. Achten Sie nun wieder einige Züge lang auf die Atmung. Dann beenden Sie die Übung und öffnen die Augen.

Manchen Menschen hilft es, die Übung zu hören: Sie können sich eine Anleitung auf das Smartphone sprechen und dann abspielen. Der Bodyscan dient auch zur Entspannung und zum Einstieg in die Meditation. Am besten übt man ihn jeden Tag.

Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie wird heute z.B. sehr erfolgreich in der Behandlung von Zwangsstörungen angewendet >>> [Weiterlesen](#)

Achtung: Achtsamkeit wird heute als Allheilmittel auch inflationär vermarktet: [Weiterlesen >>>](#)

Achtsamkeit schafft Verbindung

Bei der Ausübung von [Achtsamkeit](#) geht es immer ums Ankommen. Ankommen im Hier und Jetzt. Wir kommen heim, nach Hause. Wir finden zu uns.

Wir sind viel gerannt, aber wir sind nie angekommen. Wir suchen immer noch etwas, sehnen uns nach etwas und haben es nie gefunden. Wir rennen immer weiter und wissen nicht, wie lange und wie weit wir noch rennen und suchen müssen. Wir wissen nicht mal wonach wir suchen.

Vielleicht suchen wir nach Glück, nach was wir meinen, nicht zu haben.

Doch das Wunder des Lebens ist nur im gegenwärtigen Moment verfügbar.

Die Achtsamkeitspraxis (wie z.B. im Zen-Buddhismus) hilft heimzukommen ins Hier und Jetzt. [So können wir intensiver Leben, in Verbindung - und verschwenden es nicht.](#)

Schönreden kontraproduktiv

Was hier beschrieben wird, ist nicht das „Positive Denken“ (Positive Thinking) mit seinen aufmunternden Formeln, das heute hoch im Kurs ist. Wichtig ist dabei das Mass des bestehenden Selbstwertgefühls. In grossen Studien (z.B. *Joanne V. Wood et al: Positive self-statements. Psych Science, 5/2009, 1467*) zeigte sich, dass Menschen mit geringem Selbstwertgefühl sich selbst widersprechen, wenn sie positive Gedanken wie Mantras wiederholen. Auf diese Weise wird eine vorhandene negative Selbsteinschätzung nur noch verstärkt! Hier wird im Gegensatz von Ansprechen von vorhandenen Ressourcen gesprochen, die dadurch verstärkt werden. als Beispiel:

Meditation bei chronischen Schmerzen und gegen Entzündungen

[Studien](#) zeigen, dass Meditationen bei Chronischen Schmerzen und Entzündungen stark helfen können. Dies basiert offensichtlich auf komplexen Vorgängen im Hirn (und nicht auf endogenen Opiaten).

Yoga mit Meditation hilft gegen Vorhofflimmern

In dieser Studie wurden die Patienten mit paroxysmalem Vorhofflimmern zunächst mit drei Monaten sportlichen Aktivitäten ihrer Wahl behandelt. Anschliessend nahmen die Leute drei Monate lang an einem überwachten Yoga-Programm mit Atemübungen, Yoga-Stellungen, Meditation und Entspannung teil. Keiner der Probanden hatte vorher bereits Erfahrung mit den fernöstlichen Übungen. Es zeigte sich, dass während der Yoga-Interventions-Phase die Episoden von Vorhofflimmern

um die Hälfte zurückgingen. Ausserdem verringerten sich Angst- und Depressions-Symptome und die Lebensqualität stieg. Als Wirkungsmechanismus werden günstige Einflüsse auf den Sympathikotonus diskutiert.

Nicht was wir erleben, sondern wie wir wahrnehmen was wir erleben, macht unser Schicksal aus.

[Weiterlesen >>>](#)

Dauerstress und Entspannung

[Weiterlesen >>>](#)

Sinn-im-Leben vs. Dauerstress (und Link zur Chronischen Entzündung!):
walserblog.ch/2021/07/04/sinn-im-leben/

Spirituelle Entwicklung und Lebensaufgaben im Alter

[Weiterlesen >>>](#)

Kann Spiritualität Nachhaltigkeit?

Diese Frage ist für mich kein Argument für irgendwas. Auf der Suche nach »etwas zwischen Himmel und Erde« zu sein, sich »selber etwas zu suchen« mag gerade für Individualisten mit einem Hauch von Identitätskrise verlockend sein. Omas Rosenkranz tut es halt für viele nicht mehr. Doch diese Reise führt oft vom Regen in die Traufe. Die alten religiösen Traditionen der eigenen Vorfahren über Bord zu werfen, fühlt sich nur auf den ersten Blick frei und wild an. Heute Mantras singen, morgen das Chi suchen – spätestens wer dann Gleichgesinnte sucht, stösst wieder auf Rituale, Regeln, Meister.

Mit Spiritualität bauen sich viele ein Weltbild nach dem Wunsch-dir-was-Prinzip auf: Ein bisschen Buddhismus für den friedfertigen Ruf, ein wenig Hinduismus für die Farben und trendigen Symbole und irgendetwas »indianisches« noch, um die eigene Individualität zu unterstreichen. Die Religionen, die dabei als Rohstofflager dienen,

werden entfremdet benutzt. Ich finde: Die Aufklärung, der Humanismus und so manche weltliche Utopie haben genug Material zum Bau eines schönen Weltbildes. (Marius Hasenheit im Magazin transform vom 14.04.2021)

Wie Meditation krank machen kann

Meditation hat ein überwiegend positives Image. Laut einer Umfrage von Statista Consumer Survey hat fast jeder Vierte im Alter von 18 bis 64 Jahren eine Meditationsapp auf seinem Handy. Der Markt boomt, denn Meditation gilt als Heilmittel gegen Stress und psychische Beschwerden und als Produktivitäts- und Selbstoptimierungstool.

Genau deswegen haben Betroffene aber Schwierigkeiten, bei Nebenwirkungen gehört und verstanden zu werden. Auch Anbieter:innen von Meditationskursen-, -seminaren und -Apps warnen wohl nicht genug vor den möglichen Nebenwirkungen, bzw. sehen die Verantwortung bei den Meditierenden sehen.


„Die Schuldzuweisung an das Opfer ist wahrscheinlich die häufigste Reaktion. Das gibt es in vielen verschiedenen Varianten (...) Der normale Meditationslehrer will hilfreich sein, und dann zu hören, dass man Schaden angerichtet hat, das ist eine sehr schwierige Art von Feedback.“ Das sagt die US-amerikanische Psychologin Willoughby Britton von der Brown University. Sie konnte in einer zehnjährigen Langzeitstudie nachweisen, dass etwa jeder zehnte Meditierende Nebenwirkungen entwickelt, die ihn im Alltag stark einschränken. Angst, traumatische Flashbacks und Hypersensibilität sind laut Britton die häufigsten Nebenwirkungen von Meditation.

Wie wenig auf Risiken hingewiesen wird, zeigt auch eine Recherche des investigativen Magazins Vollbild:

Vollbild fragte im Selbstversuch bei rund 20 Meditationsanbietern einen Kurs an und gab an, dass die vermeintliche Interessentin psychische Probleme habe. Nur wenige rieten, vorab einen Arzt oder Therapeuten aufzusuchen. Auf den Webseiten der Anbieter gab es vorab keinerlei Hinweise zu Risiken und Nebenwirkungen von Meditation.

([Piqd von Theresa Bäuerlein, 30.09.24 über tagesschau.de/investigativ/swr/meditation-risiken-nebenwirkungen](https://www.tagesschau.de/investigativ/swr/meditation-risiken-nebenwirkungen))

Quellen:

- *Hier zitiere ich von Verena Steiner aus ihrem sehr spannenden und brauchbaren Buch „Energiekompetenz“ (Pendo Verlag, 2005).*
- *Dann auch aus einem Interview mit Sherry Turkle, Professorin am MIT, Massachusetts Institute of Technology, TagiMagi 26/2012*
- *Franz Petermann, Dieter Vaitl: Entspannungsverfahren. Beltz, 2009*
- *Tim Parks: Die Kunst stillzusitzen. Kunstmann, 2010*
- *Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker, O.W.Barth, 2010*
- *Peter Malinowski: Flourishing – welches Glück hätten Sie gern? Irisiana, 2010*
- *Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden – Meditationen für ein gelassenes Leben. Knaur, 2010*
- *Gerald Hüther: Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Vandenhoeck&Ruprecht, 2009*
- *S.C. Hayes u.a.: Akzeptanz und Commitment Therapie: Ein erlebnisorientierter Ansatz zur Verhaltensänderung. CIP-Medien, München 2004*
- *M.Wengenroth: Das Leben annehmen. Huber, Bern 2008*
- *Andreas Knuf: Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist. Arbor, Freiburg 2010*
- *Matthew Johnstone: Den Geist beruhigen, Kunstmann (eine illustrierte Einführung in die Meditation mit starken, einprägsamen Bildern)*
- 

[Warum nicht anders? : der Alltag als Übung](#) von Lehner, Anna; Stolle, Michael; House of Competence (Karlsruhe), 2019

Meditations-App



HeadSpace Schauspielerin Emma Watson ist Fan der App mit den lieblichen Emojis, den Mini-Meditationen für zwischendurch und SOS-Übungen für den Notfall, Bill Gates auch. **Sprachen:** Deutsch, Englisch und andere. **Preis:** Ein zehntägiger Grundkurs ist gratis, danach kosten die Angebote, ab 6.30 Franken.



Calm Die weltweit meistgenutzte App für Meditation und besseren Schlaf. Man sieht Naturaufnahmen, hört Vögel zwitschern, Wellen rauschen oder nichts. Dazu geführte Meditationen in unterschiedlicher Länge. **Sprachen:** Deutsch, Englisch, Französisch und andere. **Preis:** Basisangebote kostenlos, weitere ab 16 Franken im Abo.



7Mind Die bekannteste App im deutschsprachigen Raum mit Atem- und Entspannungsübungen für zwischendurch, Sessions für den Arbeitsplatz, Geschichten zum Einschlafen oder SOS-Meditationen. **Sprache:** Deutsch. **Preis:** kostenloser Grundlagenkurs, In-App-Käufe ab 1 Franken, Abos ab 12 Euro pro Monat.



Ten Percent Happier Durch Meditation und Achtsamkeit zehn Prozent glücklicher werden? Das verspricht diese App. Mehr als 500 kurze und längere Video- und Audio-Meditationen für den Alltag sind im Angebot, geführt von angesehenen Meditations- und Achtsamkeitslehrern. **Sprache:** Englisch. **Preis:** Aktuell läuft eine kostenlose 21-Tage-Meditations-Challenge, In-App-Käufe ab 4.80 Franken.



Die Achtsamkeit App Personalisierbare Mediationen, regelmäßige Erinnerungen für Pausen und Achtsamkeitshinweise sollen helfen, bewusster durch den Alltag zu kommen und sich selbst besser wahrzunehmen. **Sprachen:** Deutsch, Englisch und andere. **Preis:** Das Premium-Angebot – fünftägige Einführung und über 250 Meditationen – ist einen Monat lang kostenlos, danach In-App-Käufe und Abos ab 4.95 Franken.

Denise Jeitziner

(aus der SONNTAGSZEITUNG, 10.01.21)

Mensch werde wesentlich.

Der Himmel ist in dir. Halt an, wo laufst du hin, der Himmel ist in dir; Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für. Wie Gott im Menschen: Gott ist noch mehr in mir, als wann das ganze Meer in einem kleinen Schwamm ganz und beisammen wär. Der Mensch ist Ewigkeit. Ich selbst bin Ewigkeit, wann ich die Zeit verlasse Und mich in Gott und Gott in mich zusammenfasse. Zufall und Wesen: Mensch, werde wesentlich! Denn wann die Welt vergeht, So fällt der Zufall weg, das Wesen, das besteht. Beschluss: Freund, es ist auch genug. Im Fall du mehr willst lesen, So geh und werde selbst die Schrift und selbst das Wesen. (Angelus Silesius, 1674 - aus dem Cherubinischen Wandersmann)

Veröffentlicht am 05. Juni 2017 durch Dr.med. Thomas Walser

Letzte Aktualisierung:

05. April 2026