



FOTO: © FIZIKES - ADOBE STOCK

**W**oher der Ausdruck Meditation tatsächlich kommt, ist nicht eindeutig. Ob von dem lateinischen Wort *meditatio* (Nachdenken) oder von *medius* (Mitte). Denn im Prinzip trifft beides zu. Beim Meditieren soll durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen tiefe Entspannung und ein veränderter Bewusstseinszustand erreicht werden. Der Geist wird zentriert, der Körper kommt zur Ruhe. Ohne ein solches „Loslassen“ ist meditieren nicht möglich, allerdings gleicht bei weitem nicht jede Entspannungsübung einer Meditation.

#### GANZHEITLICHE WIRKUNG

Auf alle Fälle hat beides positive Auswirkungen auf Körper und Seele: Blutdruck und Puls sinken, die Hirnströme verändern sich, Stresshormone werden reduziert, die Muskeln entspannen sich. Danach fühlt man sich wieder mehr in seiner Mitte, regelrecht geerdet. Wer den Großteil des Tages sitzend im Büro verbringt, tut auf jeden Fall gut daran, vor Entspannungsübungen oder dem Meditieren etwas Bewegung zu machen. Ideal ist eine Betätigung im Freien, aber auch Tanzen zur Lieblingsmusik oder ein paar Gymnastikübungen bessern die Stimmung und lassen die Hektik des Alltags rascher vergessen.

## Gaaanz *entspannt* ...

Wer langfristig zu mehr Gelassenheit gelangen will, sollte es mit regelmäßigen Entspannungs- und Meditationsübungen versuchen. Auch stressbedingte körperliche Beschwerden bessern sich oder verschwinden zur Gänze. Und neue treten erst gar nicht auf.

■ TEXT: CLAUDIA WEBER, BA

#### BEWUSSTES RELAXEN

Ärzte raten vor allem Patienten mit psychosomatischen Beschwerden wie Verdauungsproblemen, Muskelverspannungen oder Kopfschmerzen zu gezielter Entspannung. Ergänzend sei auch ein Bewegungsprogramm sinnvoll. Besonders bei latentem Stress und als Burnout-Vorsorge empfiehlt sich eine Kombination aus Bewegung (z. B. Nordic Walking, Wandern oder Radfahren) und einer eher „aktiveren“ Entspannungstechnik, bei der man nicht nur ganz ruhig liegt oder sitzt.

#### Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Diese Methode ist relativ leicht mit Hilfe einer CD oder eines Videos zu erlernen.

**Technik:** Die Technik besteht darin, dass nacheinander sämtliche Muskelgruppen des Körpers vom Kopf bis zu den Zehen bewusst angespannt und wieder entspannt werden. Die Augen sind dabei geschlossen. Während der Anspannung zählen Sie langsam bis fünf, den Atem nicht anhalten, zwischen den einzelnen Übungen jeweils 30 Sekunden entspannen. Anfangs ist es hilfreich, in oder vor akuten Belastungen

nur mit zwei bis drei Muskelgruppen zu üben.

**Zielgruppe:** Besonders all jene, die innerlich so unruhig sind, dass sie das Gefühl haben, beim Sitzen oder Liegen noch nervöser zu werden. Ideal geeignet bei: Stress, als Burnout-Prophylaxe, bei Neigung zu Muskelverspannungen.

### Autogenes Training

Es kann theoretisch allein zuhause unter Anleitung mittels Audio oder Video erlernt werden. Empfehlenswert ist allerdings – vor allem wenn es nicht nur der Entspannung dienen soll – der Besuch eines entsprechenden Kurses.

**Technik:** Es werden sanft und langsam gesprochene (später reichen auch bloß gedachte) Anweisungen an sich selbst gegeben, z. B. „mein linker Fuß wird warm“. Wie bei allen Entspannungsübungen ist auch hier möglichst tiefes und langsames Atmen wichtig.

**Zielgruppe:** Ausgehend von einfachen Suggestionen, die der Entspannung dienen, kann man mit Autogenem Training auch andere Ziele verfolgen (Nikotin-entzug, Gewichtsreduktion etc.). Wichtig sind dabei positive Formulierungen und keine Verneinungen wie „Ich will nicht rauchen“.

### Autosuggestion

Mit speziellen Formeln arbeitet man auch bei der Autosuggestion.

**Technik:** Entscheidend ist dabei das Erarbeiten und Auswendiglernen einer jeweils individuell entwickelten Suggestionenformel („Ich fühle mich gesund und leistungsfähig“). Schon durch das Schließen der Augen verändern sich die Gehirnströme. Nach dem Aufwachen und vor dem Einschlafen ist die beste Zeit, um entsprechende Botschaften im Unterbewusstsein zu verankern. Wer Zeit hat, kann auch zwischendurch seine Formel sprechen. Wichtig ist außerdem, gleichzeitig die entsprechenden Bilder zu visualisieren. Normalerweise stellen sich erste Erfolge nach ca. einer Woche ein, bisweilen muss man etwas länger Geduld haben.

**Zielgruppe:** Besonders geeignet ist diese Methode zur Anregung der Selbstheilungskräfte, Stärkung des Selbstbewusstseins sowie zur mentalen Unterstützung bei Problemen und geplanten Veränderungen. Inzwischen wird Autosuggestion auch kombiniert mit moderner Technik

„Ärzte raten vor allem Menschen mit psychosomatischen Beschwerden zur gezielten Entspannung.“

angeboten: die Autosuggestions-Formel kann dabei auf eine mit individuell ausgewählter Entspannungsmusik-CD oder MP-Datei gesprochen werden.

### Meditation

Diese Art der Entspannung und Zentrierung stammt nicht nur aus dem asiatischen Raum. Schließlich kennt man auch in der christlichen Religion diese Form der inneren Versenkung. So hat beispielsweise das monotone, leise Herunterleiern eines Rosenkranzes ähnliche Auswirkungen wie das Meditieren.

**Technik:** Manche aktiven Meditationsformen wie Blumenbinden (Ikebana) oder Tanzen, das zu tranceartigen Zuständen führen kann, sind in der westlichen Welt eher weniger verbreitet. Deutlich bekannter ist z. B. das Mantrasingen. Das bekannteste Mantra (sanskrit: Instrument des Denkens, Rede) ist die Silbe „Om“, die sehr langsam und tief beim Ausatmen gesungen wird. Theoretisch können Mantras aber auch wesentlich längere Wörter oder Formeln sein, die gesprochen, geflüstert, gesungen oder nur gedacht werden. Eine wesentliche Rolle spielt jedenfalls das Atmen sowie das Loslassen aller Gedanken (anders als beim Visualisieren).

## BEWEGUNG FÜR KÖRPER & GEIST

### Qigong

Bei dieser Jahrtausende alten Meditations- und Therapietechnik der chinesischen Volksheilkunde, geht es um innere Harmonie und ganzheitliche Gesundheit.

**Technik:** Die relativ einfachen Bewegungsabfolgen mit so klingenden Namen wie „Rudern auf einem ruhigen See“ oder „Wolkenhände“ werden mit dem Atem abgestimmt. Die Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Wichtig ist auch die richtige Haltung, denn die Wirbelsäule ist das Kernstück, von dem zahlreiche Nervenverbindungen zu den inneren Organen führen. So haben die Übungen nicht nur meditativen Charakter, sondern können auch direkt auf einzelne Organe wirken.

## UND SO GEHT DAS!

■ **Wie oft?** Idealerweise werden Entspannungsübungen und Meditationen täglich durchgeführt. Sicherlich ist gezielte Entspannung einmal pro Woche besser als gar keine, aber für langfristige und deutliche Besserung meist doch zu wenig. Die jeweilige Einheit kann von einer Kurzmeditation von zehn Minuten bis zu einer Dauer von einer Stunde reichen (etwa bei aktiven Entspannungsübungen).

■ **Wo am besten?** Wählen Sie für Ihre Übungen einen ruhigen, behaglichen Ort in Ihrem Zuhause oder einen Kraftort im Freien. Fixe Rituale wie das Anzünden von Räucherstäbchen erleichtern den Ausstieg aus dem Alltag. Bei spezieller (elektronischer) Entspannungsmusik sinkt der Puls und das Gehirn „fährt herunter“ – das heißt, es erzeugt vermehrt Alphawellen, was Entspannung bedeutet.

■ **Auf welche Weise?** Sie müssen nicht unbedingt im Lotos-Sitz meditieren. Eine mögliche Variation: Setzen Sie sich auf einen Sessel ohne sich anzulehnen. Positionieren Sie sich soweit vorne, dass die Knie etwas tiefer sind als der Sitz, Knie locker nach außen öffnen, die Beine nahe den Knöcheln kreuzen oder gerade auf den Boden stellen. Die Handgelenke ruhen auf den Oberschenkeln.

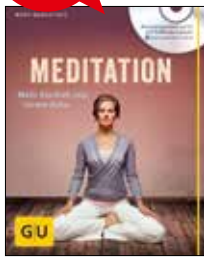


FOTO: © FIZIKES - ADOBE STOCK

Als kurze Vorbereitung können Sie sich einfach recken und strecken, ausschütteln, einige Male tief aus- und einatmen. Oder die **Pranayama-Übung** machen: Zeigefinger der rechten Hand auf das „Dritte Auge“ zwischen den Augenbrauen legen, der Daumen liegt auf dem rechten Nasenflügel, der Mittelfinger auf dem linken. Rechtes Nasenloch zuhalten und durch das linke ausatmen, kurze Pause und durchs linke Nasenloch einatmen, dann mit Mittelfinger zuhalten und auf der rechten Seite ausatmen (Daumen weg halten), kurze Pause, dann auf dieser Seite (rechts) wieder einatmen, mit Daumen zuhalten, links Mittelfinger lösen, ausatmen, u.s.w. Fünf- bis zehnmal wiederholen.



**BUCH  
TIPP**



**Meditation**  
**Mehr Klarheit und innere Ruhe**

von Marie Mannschatz,  
GU Verlag 2015, 80 Seiten,  
(mit Audio-CD), € 18,50

Die international bekannte  
Meditationslehrerin Marie  
Mannschatz gibt mit der  
Achtsamkeits- und der  
Metta-Meditation zwei

Methoden an die Hand, mit denen man den Körper zur  
Ruhe und die Seele wieder ins Gleichgewicht bringen  
kann. Mit angeleiteten Übungen.

Erhältlich bei der Service Kneippbund GmbH,  
Tel.: 03842/2171822, E-Mail: service@kneippbund.at

**Tai-Chi**

Auch bei der Bewegungs- und Kampfkunst Tai-Chi (meist Tai-Chi-Chuan) geht es um Aufrichtung, Lebensenergie und Vorstellungskraft.

**Technik:** Die langsamen, weichen und fließenden Bewegungen fördern zudem die lockere Entspannung im Körper. Sanfte Drehbewegungen unterstützen den Fluss der Lebensenergie (Qi). Im Vergleich zu Qigong ist Tai-Chi mehr nach außen orientiert. Und: Die Abfolgen von 24 bis 108

aneinander gereihten Bewegungen sind deutlich komplexer.

**Yoga**

Das in Indien beheimatete Yoga besteht aus geistigen und körperlichen Übungen. Im westlichen Sprachgebrauch werden eher körperbetonte Yoga-Praktiken unter dem Oberbegriff Hatha Yoga zusammengefasst.

**Technik:** Da die Körperübungen (Asanas) Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelspannung trainieren, werden sie seit Jahren auch erfolgreich gegen Rückenbeschwerden bis zum Bandscheibenvorfall eingesetzt. Bei untrainierten Personen oder auch bei nicht korrekter

Durchführung können diese Asanas allerdings unter Umständen die Beschwerden verschlimmern. Man sollte daher besonders anfangs mit einem entsprechend geschulten Yogalehrer üben.

**Kundalini-Yoga**

„Kundalini“ bezeichnet eine spirituelle Kraft im Menschen, die durch spezielle Übungen hervorgerufen werden kann. Diese Sonderform von Yoga verfolgt daher das Ziel, eine solche spirituelle Kraft zu erwecken – durch Meditation oder körperlich fordernde Übungen mit schnellen Bewegungsabläufen. Auch das Rezitieren eines Mantras ist beim Kundalini-Yoga gebräuchlich. ♦



FOTO: © FIZIKES - ADOBE STOCK

**MIT DEN 5 SÄULEN ZU GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN!**



**Wir machen Sie fit – 200-mal in Österreich!**

Wenn Sie noch nicht Kneippbund-Mitglied sind: Melden Sie sich beim Kneippbund an – einer der 206 Kneipp-Aktiv-Clubs ist sicher auch in Ihrer Nähe. Viele Veranstaltungsangebote (z. B. Gymnastik, Vorträge, Schlank mit Kneipp, Ausflüge, Workshops) und 10-mal jährlich die Kneipp-Zeitschrift. Der Mitgliedsbeitrag beträgt zwischen € 28,- und € 40,- jährlich.

**Ihrer Gesundheit zuliebe!**

Die **Anmeldung** bewirkt eine Doppelmitgliedschaft im Kneipp-Aktiv-Club und im Österreichischen Kneippbund. Mitglieder haben Anspruch auf die 10-mal jährlich erscheinende Zeitschrift „Kneipp bewegt“.

**Mitgliedsbeitrag:** Während der Mitgliedschaft beim Kneipp-Aktiv-Club wird dieser durch den Kneipp-Aktiv-Club festgesetzt. Der Mitgliedsbeitrag enthält sowohl den Mitgliedsbeitrag zum Kneipp-Aktiv-Club, als auch zum Österreichischen Kneippbund. Familienmitglieder zahlen den halben Mitgliedsbeitrag und haben – mit Ausnahme der Kneipp-Zeitschrift – ebenfalls alle Mitgliedsrechte. Mitglieder können alle Gesundheitsangebote des Kneippbundes und der Kneipp-Aktiv-Clubs sowie Rabatte und Preisvorteile nutzen.

**Kündigung:** Jederzeit schriftlich unter Einhaltung einer zweimonatigen Kündigungsfrist zum Jahresende (spätestens am 31.10.) Die Kündigung der Mitgliedschaft zum Kneipp-Aktiv-Club bewirkt nicht automatisch eine Kündigung beim Österreichischen Kneippbund, diese muss separat erklärt werden.

Sollte die Mitgliedschaft beim Kneipp-Aktiv-Club enden, ist der Mitgliedsbeitrag direkt an den Österreichischen Kneippbund zu leisten, den dieser jährlich festsetzt (2017: € 35,- pro Jahr) und vorschreibt.

**ANMELDUNG** zum **Kneipp** Aktiv-Club

Tel. 03842 / 21718  
www.kneippbund.at · office@kneippbund.at

Einsenden an: Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, A-8700 Leoben.  
BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN!

Die Mitgliedschaft kann  
jährlich bis zum 31. 10. schriftlich  
gekündigt werden.

Frau  Herr  Firma      Titel

Nachname

Vorname      Geb.Dat.

Straße      Hausnr./Stiege/Stock/Tür

PLZ      Ort

E-Mail

Tel./Handy

Datum      Unterschrift