

Stressreduktion durch Meditation im Lernalltag

Yogawalk

Der Name schreckt vielleicht ab, aber du kannst es auch in „Joggen“ oder „Spazieren“ umwandeln. Ziel ist es nicht unbedingt Sport zu treiben – was zugegebenermaßen aber ein hübscher Nebeneffekt ist – sondern dabei den Kopf abzuschalten und sich voll und ganz auf sich selbst und/oder die Umwelt zu konzentrieren.

Version 1 – die Sinne auf sich selbst gerichtet:

- richte deinen Oberkörper gut auf, entspanne deine Schultern, winkle deine Arme ungefähr im rechten Winkel an und schließe deine Hände locker und ohne Spannung zur Faust
 - beide Arme schwingen gegengleich zur Beinarbeit, das heißt der rechte Fuß und der linke Arm schwingen gleichzeitig nach vorne und der linke Fuß mit dem rechten Arm
 - achte auch bewusst auf deine Atmung und konzentriere dich darauf, gleichmäßig ein- und auszuatmen; die Aufmerksamkeit auf die Atmung wirkt beruhigend auf das Nervensystem und ist eine der einfachsten Arten der Meditation
 - falls du dich nicht die ganze Zeit über auf deine Atmung fokussieren kannst, versuche jeweils die einzelnen Finger der rechten und linken Hand im Takt nacheinander an den Daumen zu führen (vom Zeigefinger bis zum Kleinfinger und zurück)
 - sollte das ebenfalls auch nicht das Richtige für dich sein, suche eine andere Sache, auf die du dich durchgehen konzentrieren kannst (z.B. das bewusste regelmäßige Aufsetzen, Abrollen und Heben der Füße
- ➔ wichtig ist einfach, dass du dich auf eine einzige Sache konzentrierst, deine anderen Gedanken loslässt und so deinen Stress abschaltest

Version 2 – die Sinne nach außen gerichtet:

- bei dieser Version versuchst du dich nicht bloß auf eine einzige Sache, wie den Ohrwurm oder die Atmung zu konzentrieren, sondern eben auf alles andere
 - das heißt du versuchst so viel wie möglich von deiner Umwelt mitzubekommen, indem du dich auf deine Sinne (Sehen, Hören und Riechen) fokussierst:
 - „Huch, Vorsicht ein Hundehaufen! Puh der hat aber gestunken.“
 - „Na also die da hinten könnte ein wenig Bewegung aber auch gut vertragen...“
- ➔ Ziel bei dieser Variante ist es, deine eigenen Gedanken durch neue komplett andere Gedanken auszutauschen und somit vom Alltag mit seinen Problemen abzulenken – dem Gehirn quasi mit unwichtigen Dingen einen kleinen Urlaub zu gönnen. [3]

Vollatmung in drei Schritten Die richtige Atmung

1. Richte dich im Stuhl auf oder steh' einmal auf und streck' dich.
2. Schließe die Augen oder richte den Blick entspannt auf einen fixen Punkt.
3. Richte deine Aufmerksamkeit für zwei bis fünf Minuten komplett auf deinen Atem. Nimm ihn bewusst wahr und übe dabei noch tiefer zu Atmen.
4. Lenke nun deinen Atem in Richtung der Schultern. Gern kannst du dazu deine Hände auf die Schlüsselbeine oder dein Dekolleté legen. Oft lässt sich dadurch die Körperwahrnehmung erhöhen. Spüre für einige Atemzüge, wie sich beim Einatmen die Schultern heben und sich das Brustbein nach vorn bewegt.
5. Platziere deine Hände rechts und links auf den unteren Rippenbögen und atme auch hier bewusst hinein. Spüre bewusst, wie sich beim Einatmen die Rippenbögen voneinander entfernen und mit der Ausatmung wieder einander annähern.
6. Jetzt lege deine Hände auf den Bauch und versuche bewusst in diese Richtung zu atmen. Nimm wahr, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Verbleibe so für einige Zeit.
7. Beginne in der nächsten Stufe mit einem tiefen Atemzug im Bauch, wandere dann zu den Rippen und erreiche schließlich den Schulterraum, um dann lange und entspannt auszuatmen. [3]

Die Atemzüge zählen

1. Setze oder stelle dich aufrecht hin.
2. Achte auf deinen Atem und nimm wahr, wie er von ganz alleine zu dir kommt.
3. Lasse deinen Atem einfach fließen, ohne ihn zu verändern.
4. Beginne nach einiger Zeit damit, ihn zu zählen: einatmen auf eins, ausatmen auf zwei, einatmen auf drei usw. bis zehn. Beginne bei zehn wieder von vorn.
5. Alternativ kannst du beim Einatmen innerlich „ein“ sagen und beim Ausatmen „aus“. Wähle die Variante, die dir am leichtesten fällt und am besten zusagt.
6. Irgendwann stellst du fest, dass du mit deinen Gedanken abschweifst. Vielleicht wandern sie zu den nächsten Terminen, Vorlesungen oder Prüfungen...
7. Nimm das Abschweifen ganz bewusst zur Kenntnis und kehre wieder zurück zu deinem Atem. Ärgere dich nicht, das ist ganz normal. [3]

Atempausen wahrnehmen

1. Suche dir eine gemütliche Position und schließe die Augen.
2. Atme ruhig, entspannt und gleichmäßig. Nach einiger Zeit bemerkst du nach dem Einatmen, in der Atemvölle, eine kurze Pause.
3. In der Atemleere nach dem Ausatmen findet sich ebenfalls eine Pause.
4. Versuche die Pausen nicht zu manipulieren. Halte den Atem nicht im Vorfeld an, beobachte nur.
5. Wähle ein beliebiges Wort oder ein Bild, an welches du in der Atempause denken wirst. Es wird dich in dieser Übung begleiten.
6. Nimm nun dieses Bild in jeder Pause wieder in deinen Fokus. Bleibe neugierig und geduldig.
7. Wenn du die Meditation beenden willst, stelle dir während der nächsten Atemleere die Zahl Drei vor, in der nachfolgenden die Zahl Zwei und schließlich eine Eins.
8. Öffne deine Augen wieder und komme so zurück in den Raum, in dem du dich befindest. [3]

Meditation und bewusstes Essen

1. Lege deinen Snack (z. B. einen Apfel, Riegel oder ein Sandwich) vor dir auf den Tisch.
2. Atme einige Male tief und bewusst ein und aus.
3. Achte nun einmal ganz genau auf deinen Appetithappen. Nutze dabei alle Sinne: Sieht das Objekt appetitlich aus? Wie riecht es? Wie fühlt es sich an? Macht es Geräusche, wenn du es in Häppchen teilst? Und was bewirkt es in deinem Körper – Vorfreude auf den ersten Bissen oder eher Abneigung?
4. Beiße ein kleines Stück davon ab. Achte auf deine erste Reaktion. Was empfindest du zu Beginn der Mahlzeit?
5. Beginne nun ganz langsam zu kauen, spüre intensiv den Geschmack, das Aroma, und nimm die Rückmeldung deines Körpers wahr. Lasse dir Zeit und genieße auch den Nachgeschmack des Produktes genau. Lehne dich dabei am besten zurück und schließe deine Augen.
6. Es mag sein, dass dir die Zwischenmahlzeit plötzlich besser oder vielleicht auch nicht mehr so gut schmeckt wie sonst. Achte genau auf alle diese Empfindungen. Es kann ebenso gut sein, dass du keinen Hunger mehr hast und diese Übung abbrechen willst. In diesem Fall wende dich in der nächsten Pause wieder der Meditation zu. [3]

Stehend Meditieren

1. Erlaube dir einen Gang zum Fenster, um für einige Minuten aus der Arbeitshaltung zu kommen. Stelle dich dort hüftbreit und aufrecht hin und lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. Spreize deine Zehen und stelle beide Füße möglichst flächig auf.
2. Verlagere das Körpergewicht einige Male bewusst nach vorn und nach hinten.
3. Bleibe dann in der Mitte stehen, sodass sowohl der Vorderfuß als auch der Rückfuß gleichermaßen belastet sind.
4. Verlagere dann das Gewicht sanft von rechts nach links und umgekehrt. Auch hier balancierst du dich schließlich in der Mitte aus.
5. Spüre bewusst deine Fußsohlen, die Großzehe, die Kleinzehe und die Zehen dazwischen.
6. Gehe in Gedanken mehrmals deine Fußinnenseite und -außenseite ab.
7. Scanne gedanklich deine beiden Füße und genieße dabei den sicheren Halt, den dir die Unterlage bietet.
8. Stelle dir bildlich vor, wie du im Boden Wurzeln schlägst, wie ein Baum. Dadurch gewinnst du an Kraft und Standfestigkeit. Nichts kann dich so schnell mehr aus dem Gleichgewicht bringen.
9. Mit jeder Einatmung richtest du dich mehr und mehr auf und mit jedem Ausatmen bilden sich neue Wurzeln unter deinen Füßen.
10. Mit ein paar tiefen Atemzügen beende diese Übung, lockere den Körper durch sanftes Schütteln und wende dich erneut deinen Aufgaben zu. [3]

MBSR: So scannst du deinen Körper

1. Lege dich entspannt auf eine Matte, eine Decke auf dem Boden oder auf dein Bett. Dabei liegen die Arme in einer angenehmen Entfernung zum Rumpf und die Beine etwa hüftbreit auseinander. Lege wenn nötig ein kleines Kissen unter deinen Kopf. Auch eine zusammengerollte Decke in der Kniekehle kann für viele eine Wohltat sein, die regelmäßig mit Beschwerden in der Lendenregion zu kämpfen haben. Mache es dir in der Rückenlage so bequem wie möglich, atme tief ein und schließe die Augen, während du langsam ausatmest.
2. Nimm bewusst die Unterlage wahr, auf der du ruhst, atme tief und gleichmäßig und spüre, wie du mit jedem Atemzug mehr und mehr entspannst.
3. Lasse jede Stimmung zu, ohne sie zu bewerten oder verdrängen zu wollen. Richte deine Aufmerksamkeit vielmehr auf die Wellen des Atems, die durch deinen Körper fließen, und sei ganz präsent.

4. Nach einer Weile lasse den Atem völlig gelöst fließen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen linken Fuß. Nimm ihn zunächst einmal ganz aufmerksam als Ganzes wahr, seine Konturen, den Druck der Ferse auf der Unterlage. Vielleicht gibt es Signale oder Empfindungen, die du wahrnimmst – das könnte z. B. ein Wärmeempfinden, Kühle oder ein Kribbeln sein.
5. Dann wende dich gezielt deinen Zehen zu – der Großzehe, der Kleinzehe und den Zehen dazwischen. Vielleicht gelingt es dir, dich in die Zehenzwischenräume hinein zu fühlen.
6. Scanne weiter die gesamte Fußsohle, den Fußrücken sowie das Fußgelenk gedanklich ab und lenke dann deine Aufmerksamkeit langsam zum Unterschenkel hin.
7. Spüre in deine Wade hinein und fühle den Druck der Muskulatur auf der Unterlage sowie die Berührungspunkte der Kleidung auf der Haut.
8. Dann lenke deine Aufmerksamkeit auf die Vorderseite des Unterschenkels und erfühle auch diese.
9. Nimm dir ausreichend Zeit und hetze nicht von einem Körperteil zum nächsten. Manche Körperpartien werden für dich ganz einfach wahrzunehmen sein, andere dagegen nur schwer. Wie alles andere ist auch das Übungssache.
10. Geh weiter zum Knie, spüre den Hohlraum unter der Kniekehle. Spüre dann in das Gelenk und in die Kniescheibe hinein.
11. Wandere höher zum Oberschenkel, zunächst zur Rückseite, dann zur Vorderseite. Lasse dabei die Muskulatur vollkommen entspannt.
12. Nun richte deine Aufmerksamkeit auf den rechten Fuß und taste dich gedanklich durch das rechte Bein ...
13. Am Gesäß angekommen, spüre in die beiden Pobacken hinein, in das Becken, den Beckenboden, die beiden Leisten, schließlich in den Bauch und die Bauchorgane. Nimm auch hier wahr, wie sich die Bauchdecke mit der Einatmung hebt und mit der Ausatmung wieder senkt.
14. Was auch immer du gerade spürst oder nicht spürst, ist willkommen. Wichtig beim Betrachten ist eine neugierige und annehmende Haltung deinerseits.
15. Gleiten dann mit deiner Wahrnehmung in die beiden Rippenbögen, den Herzraum, den Brustraum und den vorderen Schulterbereich. Sollte dabei ein unangenehmes Empfinden, z. B. in Form eines Spannungsgefühls, Ziehens oder sogar Schmerzes auftauchen, versuche in diese Körperregion vermehrt hineinzuatmen. Oft lösen sich die Beschwerden kurze Zeit später von allein auf.

16. Bringe deine Wahrnehmung als Nächstes zu deiner linken Hand, erforsche diese aufmerksam von den Fingerkuppen über die gesamte Länge der einzelnen Finger, die Zwischenräume, die Handfläche und den Handrücken.
17. Gehe weiter zum Handgelenk, zum Unterarm und seiner Auflagefläche auf der Unterlage, dem Ellbogengelenk und dem Oberarm.
18. Spüre in die linke Schulter sowie in den Nacken hinein und wechsle schließlich die Seiten.
19. Wiederhole das Vorgehen in Ruhe und Achtsamkeit mit dem rechten Arm ...
20. Von der rechten Schulter kommend, erkunde den Nackenbereich, die Druckpunkte der Schulterblätter und den Raum zwischen den beiden Schulterblättern im mittleren Wirbelsäulenabschnitt.
21. Wende dich schließlich den Lendenwirbeln zu. Gerne kannst du in deiner Vorstellung jeden Wirbel Stück für Stück abtasten oder wie eine Treppe hinab oder hinaufsteigen. Greife dabei das Bild auf, mit dem du dich am besten anfreunden kannst.
22. Kehre zurück nach oben und spüre den Druck des Kopfes auf der Unterlage. Wandere vom Hinterhaupt über die gesamte Kopfhaut zum Haaransatz oberhalb der Stirn.
23. Von hier aus lenke deine Aufmerksamkeit auf die Stirnregion, die Augenbrauen, die Nasenwurzel dazwischen, die Augen und die Augenlider. Lasse dabei beide Augäpfel entspannt und schwer in die Augenhöhlen sinken.
24. Taste gedanklich deine Nase ab, die Wangen und Schläfen. Entspanne den Kiefer und den Bereich um den Mund, die Lippen und das Kinn. Lasse die Zunge entspannt und flächig im Unterkiefer ruhen und löse die beiden Zahnreihen etwas voneinander.
25. Abschließend fühle dich in deine Ohren hinein – in das Innere, so als ob du einmal hineinschauen wolltest und in das Äußere sowie den Raum dahinter.
26. Wenn es für dich stimmig ist, gönne dir ein sanftes Lächeln, atme zwei- bis dreimal tief ein und aus und öffne mit dem nächsten Ausatmen wieder deine Augen.
27. Nimm dir ausreichend Zeit, um die Übung zu beenden, langsam aufzustehen und dich wieder mit Ihrer Aufmerksamkeit nach außen in die Umgebung zu begeben. [3]