
Meditation für Anfänger

Zehn wichtige Tipps, von denen ich gerne bei meinen ersten Meditationen gewusst hätte

Ich-will-meditieren.de



Lesezeit: 12 Minuten

Vorwort

Willkommen auf deinem Weg zum Meditierenden! Meditation ist eine große Bereicherung und sehr hilfreiches Werkzeug auf unserem Lebensweg, bei unserer Selbstverwirklichung und vor allem in Momenten der Krise. Die Auf und Abs sind Bestandteil unseres Lebens und du wirst sehen, wieviel besser, nachhaltiger und schneller du Krisen, Belastung und Trauer dank Meditation überwinden wirst.

Wir freuen uns sehr, dass du dich für Meditation interessierst. Auf ich-will-meditieren.de teilen wir viele Informationen über Meditation und damit zusammenhängende Themen. Werde Teil der Gemeinschaft, informiere dich und tausche dich bei Fragen im Forum mit anderen aus.

Meditation ist kein Sport und hat nichts mit Esoterik, Religion oder Ideologie zu tun. Meditation ist ein Lebensstil. Wir sind überzeugt, dass Meditation dein ganzes Leben verändern wird.

Wer meditiert, der trifft Entscheidungen anders, liebt und erlebt anders, hat ein anderes Konsumverhalten und nimmt Natur und Lebewesen anders wahr.

Am Anfang haben alle Meditierenden die selben Herausforderungen zu überwinden. Nach der Lektüre der nächsten Seiten wirst du folgendes erkennen:

❖ **Du bist mit deinen Fragen und Anfangsschwierigkeiten nicht allein.** Jeder der meditiert, war schon mal an deinem Punkt und wir erklären dir mit unserer Erfahrung, wie du die Herausforderungen gut meisterst.

❖ **Die Schwierigkeiten am Anfang sind nur vorübergehend.** Du wirst sie überwinden. Neue Herausforderungen werden kommen. Du wirst auch sie meistern.

❖ **Fünf Minuten am Tag machen einen Unterschied.** Wir packen Dinge im Leben oft nicht an, da sie zu groß und zu zeitaufwendig erscheinen. Meditation ist nicht schwer und wenige Minuten täglich genügen. Fang an, du kannst nur gewinnen.

❖ **Es gibt hilfreiche Erkenntnisse und unkomplizierte Hilfestellungen, die wir erst nach Jahren der Meditation realisierten, und die uns den Einstieg erleichtert hätte.** Du erfährst die auf den nächsten Seiten und wir hoffen, dass sie dir eine Hilfe sind.

Warum wird sich durch Meditation mein Leben verändern?

Meditation bringt uns zurück zu uns selbst. Wir werden uns selbst gewahr.

Wir sehen unsere Natur.

Meditation bringt dich zurück zu dem Menschen, der du bist.

**Du ohne deine Ängste, ohne deinen Stress, ohne deinen Druck,
ohne deine Depression, ohne deine Traurigkeit, ohne deinen Pessimismus,
ohne deine Selbstzweifel.**

**Meditation gibt dir letztlich nichts, sondern nimmt dir nur all das ab,
was dich belastet, dich zurückhält oder dich verstellt.**

Langfristiger wirst du durch Meditation zufriedener mit deinem Leben werden und lernen dich anzunehmen, so wie du bist. Ohne dass du größere Veränderungen einleiten musst, wird sich dein Leben verändern: Durch deine gelasseneren und entspanntere Sicht der Dinge wirst du unangenehmes ein wenig weniger Unangenehm empfinden und durch wiedererlangtes Selbstvertrauen dich Herausforderungen stellen.

Durch regelmäßige Meditation wirst du eine besondere Form von Glück, Fröhlichkeit und Lebensfreude empfinden. Sie ist anders als das Gefühl, nachdem man sich etwas Gutes gegönnt oder etwas Schönes gekauft hat. Es wird dich ein sanftes Glücksgefühl durchströmen, das aus deinem tiefen Inneren kommt.

Ist glücklich sein nicht gleich glücklich sein?

Den Unterschied merkst du, sobald sich die äußeren Umstände verändern. Dein Partner trennt sich von dir, du verlierst deinen Job, ein wichtiger Mensch stirbt, du wirst krank. Die Freude, die in dir selbst entspringt, ist unabhängig von den äußeren Faktoren. Zwar kommen auch Meditierende mal in Krisen und schwere Zeiten, doch ist ihr Weg zurück in ein zufriedenes Leben ungleich leichter.

Wer weiß, dass das Glück in einem selbst wohnt, muss nicht seine Zeit auf der Suche im Äußeren verschwenden.

Die zehn wichtigsten Tipps, die ich gerne bei meinen ersten Meditationen gewusst hätte

Was sind die wichtigsten Tipps für den Anfang? Jeder Tipp korrespondiert mit einem Irrtum. Einem der vielen Irrtümer, denen wir am Anfang unserer Meditationspraxis unterliegen. Ich bin mir sicher: Solltest du schon mal meditiert haben, dann kommt dir fast jeder Irrtum bekannt vor!

Nur: Ab heute kennst du auch die Lösung der Probleme, die sich hinter den Irrtümern verbergen.

Die 10 häufigsten Irrtümer und wie du es anders machst

1. „Jetzt habe ich mich zur Meditation gesetzt, und muss die ganze Zeit an den unangenehmen Termin morgen denken! Oh, ich hab echt Angst davor, ich bin nicht gut vorbereitet... Muss noch einkaufen... Schluss! Jetzt ist nicht der Zeitpunkt für solche Gedanken! Meditiere!“

Diese Situation erleben Meditierende gerade am Anfang häufig. Ich habe am Anfang mir oft während der Meditation die Frage gestellt, wie ich den Gedanken an ein Erlebnis oder bevorstehende Aufgaben **los werde**. Und wie ich Gefühle **abstellen** kann, die ich auf einmal bei der Meditation empfinde: *Ich bin meinem Partner so dankbar, ich schäme mich wegen dem Vorfall im Büro, ich bin so glücklich - ist es weil ich gerade mich zur Meditation gesetzt habe? Wie frustrierend - ich kann das einfach nicht!*

Lösung: Gedanken und Gefühle dürfen kommen. Aber du wirst ihnen nicht folgen, du wirst dich nicht in ihnen verlieren. Du bleibst bei deinem Atem, atmest ein, atmest aus, atmest ein.... Die Gedanken und Gefühle ziehen weiter, verschwinden, ohne dass du sie verscheuchen musstest. Gedanken wie „Ich darf jetzt nicht an ... denken“ werden dich immer mehr abdriften lassen. Je mehr du dir wünschst, dass sie verschwinden, desto hartnäckiger werden sie in deinem Kopf bleiben.

Probiere es aus: **Du darfst jetzt nicht an einen rosa Elefanten denken.** An was hast du gerade gedacht? Eben.



2. „Wenn ich meditiere, dann kommen mir viel mehr Gedanken, über die ich grüble. Vor der Meditation hatte ich diese Gedanken noch nicht. Ich hab das Gefühl, mein Kopf ist ‚leerer‘ ohne Meditation.“

Hey, das ist gut! Wahrzunehmen, dass es in deinem Kopf viele Gedanken gibt, ist ein wichtiger Schritt bei der Meditation. Nur der Rückschluss, dass diese Gedanken **erst** bei der Meditation in deinem Kopf kommen, ist nicht ganz richtig.

Wir sind die meiste Zeit unseres Tages so sehr abgelenkt, dass wir unsere Gedanken nicht mehr wahrnehmen. Dennoch sind diese Gedanken die ganze Zeit in deinem Kopf vorhanden. Du hältst normalerweise nicht während des Tages inne und fragst dich: Was treibt mich gerade um? An was denke ich gerade? Welcher Gedanke kam mir heute schon zig mal in den Kopf?

Genau diese Wahrnehmungen hast du jedoch, sobald du dich zur Meditation setzt. Also - du machst alles richtig. Dein Kopf ist offensichtlich vollgestopft mit Gedanken. Meditation wird dir helfen, Ruhe zu finden.

Lösung: Lass dich nicht irritieren und meditiere weiter.

An anstrengenden Tagen fühlst du dich gestresst und hast vielleicht das Gefühl, gar nicht mehr denken zu können. Anfängern schießen, sobald etwas Ruhe in ihren Tag kommt, all diese Gedanken durch den Kopf. Meditation ist deine Lösung: Meditation wird die Stille und Entspannung in deinen Kopf bringen, die du für ein gelassenes und glückliches Leben brauchst.



3. „Achtsamkeit ist doch sowas „Esoterisches“. Das ist nichts für mich. Ich will wirklich nur meditieren. Zen, oder so...“

Ich finde es immer wieder interessant, dass manchmal Achtsamkeit mit vermeintlich Unwissenschaftlichem in Zusammenhang gebracht wird. Achtsamkeit bedeutet nichts mehr als, dass du dich, deine Gefühle, dein Handeln und deinen Körper wahrnimmst,

aber auch deine Umgebung (bspw den Raum in dem du dich gerade befindest) wahrnimmst und du dich in dieser Umgebung wahrnimmst.

Die Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen auf körperliches und psychisches Wohlbefinden ist in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen und du musst dir keine Gedanken machen, dass es sich dabei um etwas Unseriöses handelt.

Lösung: Sei offen. Trenne nicht Meditation und Achtsamkeit. Eine Achtsamkeitsübung kann ein guter Einstieg in eine angenehme Meditation sein. Achtsamkeit ist oft auch der einfache Weg, deinen Alltag meditativ zu gestalten und zu entschleunigen. Hier findest du viele Informationen rund um Achtsamkeit und kurze, praktische Achtsamkeitsübungen für Alltagssituationen.



4. „Durch Meditation kann man ja auch Abnehmen, hoffentlich bin ich dadurch bald schlanker. Gerade sehe ich ja echt nicht so toll aus. Gut für das Gehirn ist es ja auch. Vielleicht bekomme ich dann endlich mehr in meinem Leben auf die Reihe.“

Je geringer die Selbstliebe, desto schwieriger die Meditation. Je höher die Erwartungen, desto eher brichst du deinen Weg wieder ab. Sei großzügig und nachsichtig mit dir selbst. Nimm dich an mit all deinen Facetten und Besonderheiten an. Die wichtigste Partnerschaft in deinem Leben ist die mit dir selbst.

Lösung: Meditiere ohne Absichten. Meditation wird dein Leben zum Guten verändern. Als Anfänger könntest du genau diesen Satz als Abschlussmantra am Ende deiner Meditation formulieren: „Meditation wird mein Leben zum Guten verändern.“

Was dir am Anfang wie ein Glaubenssatz vorkommen mag, wird dir in wenigen Wochen im Alltag selbst auffallen: Meditation verändert dein Denken und Handeln und somit dein Leben.



5. „Meditieren kann man überall. Ich setzt mich morgens dann mal einfach wohin.“

Das stimmt, meditieren kannst du überall, im Bett, im Aufzug, in der U-Bahn.

Aber bei Anfängern gilt etwas anderes. Ein fester Meditationsplatz ist am Anfang unabdingbar. Warum? Nun ein fester Ort zum Meditieren hat mehrere Vorteile:

❖ Wenn du dich entschieden hast, dass in einer bestimmten Ecke deine Lieblingsraumes dein Meditationskissen für dich jederzeit bereit liegt, dann ist allein die Existenz der Meditationsecke eine tolle Erinnerung daran, dass du regelmäßig meditieren willst.

❖ Ebenso wirst du dich an den Ort gewöhnen, da du von nun an immer dort zu Meditation sitzt. Am Anfang sind wir empfänglicher für Ablenkung und das erschwert unseren Weg.

❖ Rituale, wie der gleiche Ort zur gleichen Zeit, helfen uns am Anfang in eine Routine zu kommen. Und die fehlt dir als Anfänger noch.

Lösung: Suche in deinem Zuhause einen geeigneten Ort. Dort steht von nun an dein Meditationskissen immer für dich parat. Senke jede Hemmschwelle, die dich vom Meditieren abhalten könnte. Mach es dir einfach.



6. „Jetzt saß ich eine viertel Stunde auf meinem Kissen, aber ich habe gar nicht meditiert! Mein Atem war irgendwie schwer heute. In meiner rechten Schulter gibt es ein schmerzhaftes Ziehen.“

Während der Meditation nehmen wir oft Verspannungen und Beschwerden wahr, deren wir zuvor gar nicht richtig bewußt waren. Oft fühlen wir nur ein ungefähres körperliches oder psychisches Unwohlsein. Nutze die Meditation, um herauszufinden, was gerade auf dir lastet.

Lösung: Wenn du während der Meditation Verspannungen wahrnimmst, dann gehe zu einem Bodyscan über. Beginne bei deinen Füßen und spüre deine einzelnen Körperteile (von Füßen zu Fußgelenk zu Wade zu ...) für einige Sekunden besonders aufmerksam, bis du am Kopf angekommen bist. Spüre insbesondere die schmerzhafteste Stelle. Nimm wahr, wie weit der Schmerz in deinem Körper reicht. Nimm den Unterschied wahr zu den Stellen, die nicht schmerzen, sondern entspannt und locker sind.



7. „Hmm, die 15 Minuten Meditationszeit sind vorbei. Aber das war doch eigentlich keine Meditation... Ständig bin ich Gedanken nachgegangen. Das geht doch ganz anderes. Ich hätte etwas anderes machen müssen.“

Lösung: Bewerte nicht. Oft sind wir so stark mit Bewerten beschäftigt, dass es uns gar nicht mehr auffällt, was wir uns oder anderen gerade antun.

Wie du sicher weißt, es gibt viele Formen der Meditation und ich möchte dir auf ich-will-meditieren.de helfen, die für dich passende Meditationsform zu finden. Egal was du während der Meditation gemacht hast, verurteile dich nicht, wenn es nicht gleich nach deiner Vorstellung klappt. Wie du weißt: Es gibt gute Tage, und dann noch die anderen Tage. **Entscheidend ist: Du hast dich hingesezt, du hast es versucht und du hast nicht vorzeitig aufgegeben. Bleib dran.**



8. „Ich will auch meditieren! Kurz mal googeln was für Arten von Meditation gibt und dann lege ich los!“

Es gibt tausend verschiedene Formen der Meditation und es ist immer gut was neues auszuprobieren. Eine Meditationsform hat sich jedoch bei Anfängern als besonders gut geeignet gezeigt: die klassische Atemmeditation im Sitzen. Hebe dir andere Meditationsformen auf - du wirst noch genügend Möglichkeiten haben, um sie auszuprobieren. Wichtig ist zunächst eine gefestigte Meditationspraxis.

Lösung: Entscheide dich als Anfänger für die klassische Meditationsform im Sitzen. Hierfür musst du dich nicht einlesen und keine Kurse besuchen. Du kannst sie im Laufe der Tages unkompliziert einbauen: in den öffentlichen Verkehrsmitteln, beim Warten in der Schlange im Supermarkt oder als fünfminütigen Pause zwischendurch. Eine Anleitung einer klassischen Atemmeditation für Anfänger findest du hier.



9. „Ich habe letztens ein Video über Mönche gesehen. Die meditieren 12 Stunden am Tag. Ich will wenigstens sagen können, dass ich täglich eine Stunde meditiere! “

Meditation ist kein Wettkampf und kein Sport. Überfordere dich nicht. Meditation soll eine schöne Gewohnheit in deinem Leben werden. Du möchtest Meditation mit positiven Gefühlen assoziieren. **Entscheide dich immer für Qualität statt Quantität.**

Lösung: Bestimme die für dich individuell passende Meditationszeit. Ich habe einen hilfreiche Anleitung dafür hier für dich. Orientiere dich an der Zeit, die du bequem still sitzen kannst und addiere 1-2 Minuten. Nimm dir lieber vor „kurz und intensiv“ zu meditieren. Du möchtest nicht das Gefühl haben, „Zeit abzusitzen“.



10. „Hmm, zwei Tage in Folge habe ich nicht meditiert. Heute und morgen meditiere ich die doppelte Zeit und hol das wieder rein.“

Meditation kann man nicht nachholen. Und du musst sie auch nicht nachholen. Während der Meditation möchtest du bei dir und deinem Atem im Hier und Jetzt sein. Die verpasste Meditation gestern ist schon tiefe Vergangenheit. Oder um es in den Worten von Thich Nhat Hanh zu sagen: „Wenn wir in Gedanken über die Vergangenheit verloren sind, dann verlieren wir die Gegenwart“. Denk nicht an gestern. Heute ist ein neuer Tag mit einer neuen Chance.

Lösung: Beginne mit kurzen Meditationen, aber nimm dir dafür jeden Tag die Zeit. 35 Minuten am Sonntagmorgen entsprechen nicht täglich fünf Minuten während der ganzen Woche. Mach dir immer wieder bewusst, wie wenig Zeit und Aufwand du investieren musst, um einen entscheidenden Unterschied in deinem Leben machen zu können.



Die wichtigsten Tipps für Anfänger nochmal auf einen Blick:

- ❖ Bekämpfe Gefühle und Gedanken nicht!
- ❖ Lass dich nicht irritieren, wenn anfänglich die Gedanken mehr werden!
- ❖ Achtsamkeitsübungen sind ein guter Start für eine Meditation!
- ❖ Meditiere ohne Absichten und Erwartungen!
- ❖ Schaffe dir eine Meditationsecke!
- ❖ Integriere in deine Meditationen einen Bodyscan!
- ❖ Bewerte nicht deine Meditation!
- ❖ Entscheide dich als Anfänger für eine einfache Meditationsform: Atemmeditation!
- ❖ Meditiere kurz: die Qualität entscheidet, nicht die Minuten auf dem Kissen!
- ❖ Meditiere täglich fünf Minuten statt wöchentlich eine halbe Stunde!

Danke.

Danke, dass du dir die letzten 12 Minuten Zeit für dich und dem Thema Meditation genommen hast.

Du siehst, all deine Gedanken und Zweifel vor, während und nach der Meditation sind ein Durchgangsstadium, in dem jeder Meditierender zu irgendeinem Zeitpunkt auch schon mal war.

Wir haben uns viele Gedanken für dieses Ebook gemacht und hoffen, dir damit eine Hilfestellung geben zu können. **Speicher dir doch dieses Ebook auf deinem Computer, Tablet oder Handy leicht auffindbar ab. Noch besser wäre es vielleicht, es auszudrucken und als Erinnerung und Motivation in deinem Zuhause für dich bereit zu halten.**

Wenn du Fragen oder Anregungen hast, dann schreib uns gerne im Forum von ich-will-meditieren.de oder schicke uns eine Email an laura@ich-will-meditieren.de.

Wir freuen uns sehr von dir zu hören.

Wir wünschen dir von Herzen, dass du Meditation als deinen Weg zu innerer Freude und Selbstliebe entdeckst.

Alles Liebe