

MEDITATION

EIN TREFFEN MIT SICH SELBST

*Freiraum schaffen – ganz für mich allein:
Wer täglich 15 Minuten meditiert, kann
durchatmen und kreiert aus eigener Kraft einen
Gegenpol zum schnellen Leben. So bleiben wir
gelassen und schöpfen neue Energie.*

TEXT NICOLE HOBIGER-KLIMES

60.000 Gedanken gehen dem Menschen täglich durch den Kopf. Nur zwei Prozent davon sind positiv oder konstruktiv. Flüchtige, mitunter abstrakte mentale Momente, die uns meist nicht bewusst sind und dennoch an unserer Energie nagen. Wir alle kennen sie, diese mehr oder weniger subtilen Botschaften von „oben“ – mit freundlichen Grüßen aus dem Gedankenkarussell. Zum Beispiel so: „Ich schaffe das nicht mehr. Was denken die anderen über mich? Niemand mag mich.“ Oder so: „Mails muss ich noch checken. Brot ist keines mehr da, X und Y sollte ich anrufen.“

Im Buddhismus existiert dafür ein Begriff: „Monkey Mind“, auch „Affengeplapper“ oder „Affengeist“. Das Gehirn nimmt Reißaus, Gedanken verselbstständigen sich. Das war schon immer so, weil der menschliche Geist eben „so“ ist. Doch der digitalisierte Mensch füttert den „Affen“ mehr denn je. Ja, unsere Gedanken werden auch deshalb immer „lauter“, weil wir das Gehirn durch Training daran gewöhnt haben, unterbrochen zu werden. Da ein Like in den sozialen Medien, hier eine E-Mail- oder Handynachricht, auf die wir schon lange gewartet haben, dort dieses Video, das wir uns unbedingt anschauen wollen. Geräusche, Eindrücke, Bilder – nonstop, gleichzeitig, beinahe rund um die Uhr. Das Gehirn will immer mehr davon, lenkt ab, während wir zunehmend aus der Balance geraten. Nicht einmal an den Wochenenden gelingt es uns abzuschalten, still zu halten, durchzuatmen.

FOTO MATTEO DI LORO / UNSPLASH

