



Leseprobe

Courtney E. Ackerman

Einatmen. Ausatmen. Durchschlafen.

150 entspannende
Meditationen für nächtliche
Hellwach-Momente

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 23. November 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Man schreckt mitten in der Nacht hoch, wirft sich hin und her, die Gedanken rasen, an Schlaf ist nicht mehr zu denken ... Es ist einfach frustrierend, hellwach Probleme zu wälzen, wenn der nächste Tag ansteht und ausgeruht und voller Tatendrang angegangen werden will.

Dabei gibt es verschiedene wirksame Methoden, um ganz einfach in den Schlaf zurückzufinden. Alle beginnen damit, den unruhigen Geist zur Ruhe zu bringen und ihm die Erlaubnis zu geben abzuschalten. Diese 150 kurzen, geführten Meditationen geben durch Atemübungen, Körperfokussierung, Visualisierungstechniken und vieles mehr Raum für die Ruhe der Nacht und ermöglichen es, Störfaktoren auszublenden, loszulassen und sanft wieder in den Schlaf zu gleiten.

Gönnen Sie sich, Ihrem Körper und Ihrem Geist die erholsame, entspannende Auszeit, die Sie verdient haben – und zwar jede Nacht.



Autor

Courtney E. Ackerman

Courtney E. Ackerman entdeckte bereits in jungen Jahren bei zahlreichen Reisen ihre Neugier für die Beschaffenheit der menschlichen Natur, die sie an der Claremont Graduate University mit einem Master in Positiver Organisationspsychologie und Evaluation sowie positiver Psychologie weiterverfolgte. Sie hat bereits zahlreiche Titel zu den Themen Dankbarkeit, Selbstmitgefühl, Optimismus und Meditation veröffentlicht. Courtney E. Ackerman arbeitet als Forscherin und Umfrageberaterin in Kalifornien.

COURTNEY E. ACKERMAN
Einatmen. Ausatmen. Durchschlafen.



GOLDMANN

COURTNEY E. ACKERMAN

EINATMEN.
AUSATMEN.
DURCHSCHLAFEN.

150 entspannende Meditationen
für nächtliche Hellwach-Momente

*Aus dem amerikanischen Englisch
von Jochen Lehner*

GOLDMANN

»sollten«. Je mehr Sie auf dem beharren, was sein »sollte«, desto schwerer fällt es Ihnen, sich so weit zu entspannen, dass es Ihnen tatsächlich gelingt. Die Meditationen in diesem Buch bedienen sich verschiedener Methoden, um Sie in den Schlaf zurückzuführen. Bei allen geht es zunächst jedoch darum, Ihr geschäftiges Gehirn so weit zu beruhigen, dass es sich entspannen kann und die Erlaubnis bekommt, wieder abschalten zu dürfen. Das ist die entscheidende Voraussetzung, um weiterschlafen zu können.

Wenn Sie das Buch nun nach einer für Sie geeigneten Meditation durchblättern, vergessen Sie nicht, verständnisvoll mit sich selbst umzugehen und Nachsicht mit Ihrem allzu wachen und überaktiven Gehirn zu üben. Selbstvorwürfe sind nicht gerade schlaffördernd, und das Nachdenken über Dinge, die uns gegen den Strich gehen, bringt uns auch nicht weiter. Lassen Sie solche Gedanken also besser gar nicht erst aufkommen und konzentrieren Sie sich auf das, was wirkt.

Die Meditationen in diesem Buch helfen Ihnen dabei, sich behaglich auszustrecken, alles loszulassen und in einen friedlichen Schlaf zurückzugleiten. Schenken Sie Ihrem überstrapazierten Körper und Geist die erholsame Ruhepause, die Sie sich verdient haben – Nacht für Nacht.



Wie Sie dieses Buch am besten nutzen

Die folgenden 150 Meditationen sollen Ihnen dabei helfen, wieder gut einzuschlafen, wenn Sie des Nachts aufwachen. Sie können unter Meditationen wählen, die von unterschiedlichen Techniken ausgehen – ganz bestimmt finden Sie gleich beim ersten Aufschlagen dieses Buches etwas Passendes, egal wie wach Sie sind.

Damit die Meditationen noch besser wirken können, möchte ich Ihnen ein paar ergänzende Anregungen mitgeben. Vor dem Einstieg in eine Meditation sollten Sie immer kurz innehalten, um sich zu sammeln, eine gewisse Achtsamkeit aufzubauen und nachzuspüren, wie Sie sich gerade fühlen. Achtsam sein heißt, dass Sie sich bewusst wahrnehmen und im gegenwärtigen Augenblick präsent sind. Meditation und Achtsamkeit ergänzen sich gegenseitig, und es ist wirklich empfehlenswert, sich mit gesteigerter Achtsamkeit auf die Meditation einzustimmen.

Hilfreich ist es auch, wenn Sie vor der Meditation eine Absicht formulieren. Vor einer allgemeinen Meditation können Sie sich etwa fragen, was Sie in dieser Zeit, die Sie jetzt ganz für sich allein haben, erreichen möchten. Was soll Ihnen die Meditation bringen? Wie möchten Sie sich danach fühlen? Da Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, geht es Ihnen sicherlich in erster Linie darum, wieder einschlafen zu können. Mit den hier vorgestellten Meditationen können Sie, je nach Bedarf, ganz bestimmte Absichten verbinden, etwa: »Ich habe vor, mich zu entspannen und die Verspannung in meinen Schultern zu lösen« oder »Ich möchte diesen Gedanken ablegen, der mich plagt.« Ihre Absicht leitet dann Ihre Meditationspraxis und sorgt dafür, dass Sie bei der Sache bleiben.

Grundsätzlich können Sie in jeder Haltung oder Stellung meditieren, aber die meisten bevorzugen die Meditation im Sitzen oder in der Rückenlage. Beim Sitzen auf einem Stuhl oder mit überkreuzten Beinen auf dem Meditationskissen ist die aufrechte Haltung wichtig, während Sie in der Rückenlage wahrscheinlich schneller wieder einschlafen. Es bleibt Ihnen überlassen, wie Sie meditieren möchten. Vielleicht finden Sie die Sitzhaltung manchmal angenehmer als die Rückenlage. Jedenfalls können Sie die Haltung Ihrem momentanen Bedürfnis entsprechend wählen, solange im Text einer Meditation nichts anderes angegeben ist.

Auch bei der Frage, ob die Augen offen oder geschlossen sein sollen, haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder halten Sie die Augen offen, ohne den Blick auf etwas scharf zu stellen, oder Sie halten sie ohne Nachdruck geschlossen. Mit geschlossenen Augen werden Sie wahrscheinlich leichter wieder einschlafen, das kann individuell jedoch variieren. Probieren Sie ruhig beides aus, um herauszufinden, was Ihnen am besten zusagt. Falls im Text nichts anderes angegeben ist, haben Sie die freie Wahl.

Körperhaltung und Augenlider können sich auf Ihre Meditation auswirken, aber die wichtigsten vorbereitenden Maßnahmen für Ihre Meditation sind diese:

1. Gestehen Sie sich ein, dass Sie gerade wach liegen und lieber schlafen würden.
2. Nehmen Sie sich vor, für die gewählte Übung offen und empfänglich zu sein.
3. Halten Sie sich an die Anleitung, geben Sie der Übung eine Chance, ihre Wirkung zu tun.

Frohes Meditieren!



Zum Atem zurückkommen

Diese Übung gehört zum Grundbestand einer guten Meditationspraxis. Sie dreht sich um Ihren Atem und ist ganz einfach, da sie nur eine Regel kennt: immer wieder zum Atem zurückzukehren.

1. Sie können bei dieser Übung sitzen oder liegen, achten Sie nur darauf, dass Ihre Haltung bequem ist und Sie frei atmen können.
2. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Machen Sie sich bewusst, wie es sich anfühlt zu atmen. Nehmen Sie wahr, wie Sie die Luft einsaugen und ausstoßen.
3. Irgendwann werden Sie nicht mehr ausschließlich beim Atem bleiben können und abschweifen. Machen Sie sich deswegen keine Vorwürfe, das ist beim Meditieren einfach so. Wenn Sie merken, dass Sie abschweifen, holen Sie Ihre Gedanken einfach zum Atem zurück. Tun Sie es sanft und mit Verständnis für Ihren vielbeschäftigten Kopf.
4. Konzentrieren Sie sich weiter auf Ihren Atem und holen Sie Ihre Gedanken immer wieder zu ihm zurück, wenn sie abschweifen.

Wenn Sie eine Weile so geübt haben und der Schlaf sich trotzdem nicht wieder einstellen will, stellen Sie einen Timer mit unaufdringlichem Signalton auf 5 Minuten ein. Können Sie nach 5 Minuten immer noch nicht schlafen, probieren Sie eine andere Meditation aus.



Im Quadrat atmen

Indem Sie sich auf den Atem fokussieren, haben Sie eine einfache Möglichkeit, Ihren übereifrigen Denkkapparat sanft wieder einzuschläfern. Es gibt dazu etliche wirksame Techniken, beispielsweise die Methode des Atmens »im Quadrat«. Bei dieser Übung richten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf den Atem, während Sie bewusst einatmen, ausatmen und betonte Pausen einlegen. Sie atmen in 4 gleich langen Phasen: Einatmen, Anhalten, Ausatmen, Anhalten. Dadurch bekommt Ihr Atem 4 gleiche »Seiten« und bildet folglich ein Quadrat. Die Atmung im Quadrat sorgt einerseits dafür, dass Sie beim Einatmen genügend Sauerstoff aufnehmen, und stellt andererseits eine Herausforderung für die Lunge dar, wenn Sie den Atem zwischen den beiden Atemphasen immer wieder anhalten. Das tut nicht nur der Lunge gut, sondern beruhigt und klärt den Geist, sodass Sie den Frieden finden, mit dem Sie in den Schlaf zurücksinken können.

1. Atmen Sie 4 Sekunden lang entspannt durch die Nase ein.
2. Halten Sie den Atem für 4 Sekunden an.
3. Atmen Sie ohne Nachdruck 4 Sekunden lang aus.
4. Pausieren Sie für 4 Sekunden.
5. Wiederholen Sie diesen Ablauf mindestens 5-mal.

Sollten Sie immer noch keinen Schlaf finden, können Sie den Schwierigkeitsgrad der Übung steigern und die 4 Phasen auf jeweils 5 Sekunden ausdehnen.

Die Lungenkapazität ausschöpfen

Wie oft atmen Sie so tief ein, wie Sie können? Nicht so oft, nehme ich an. Diese Übung hat etwas überzeugend Einfaches. Manchmal brauchen wir nur einen kleinen Anstoß, tief durchzuatmen – und schon entspannen wir uns und schlafen wieder ein. Versuchen Sie es mal mit dieser Übung, wenn Sie Ruhe und Entspannung suchen.

1. Atmen Sie tief durch die Nase ein, bis die Lunge ganz gefüllt ist. Atmen Sie weiter ein, auch wenn sich Ihre Lunge schon ganz voll anfühlt.
2. Halten Sie die Luft dann für einen Moment an.
3. Atmen Sie durch die Nase aus, bis die Lunge ganz entleert ist. Atmen Sie etwas tiefer aus, als Sie mühelos können.
4. Wiederholen Sie das mindestens 5-mal.

In dieser Übung sollten Sie Ihre Lunge mit einem gewissen Nachdruck über das gewohnte Maß hinaus füllen und leeren. Auch wenn es sich ein bisschen mühsam anfühlt, es lohnt sich. Ihre Lungenkapazität ist weitaus größer, als Sie meinen, und Ihr Gehirn muss nur daran erinnert werden, wie viel Luft Sie aufnehmen und ausstoßen können.

Wir neigen von Natur aus zu flacher Atmung, besonders bei Stress. Wenn Sie jedoch Ihre volle Atemkapazität nutzen, können im Gehirn Ruhe und Entspannung einkehren, sodass Sie leichter wieder einschlafen.



Den Atem beobachten

Es gibt viele Übungen rund um das Atmen, die beruhigend wirken und uns leichter einschlafen lassen; das schlichte Achtgeben auf den Atem kann auch schon helfen. Versuchen Sie einmal, lediglich auf Ihren Atem zu achten und nichts an ihm zu ändern.

1. Nehmen Sie eine besonders bequeme Haltung ein, in der Sie mühelos atmen können.
2. Richten Sie den Blick auf Ihre Brust und die Aufmerksamkeit auf den Atem.
3. Lassen Sie sich von Ihrem Atem faszinieren. Spüren Sie der ein- und ausströmenden Luft nach und verfolgen Sie die mit dem Atmen verbundenen Bewegungen des Körpers. Nehmen Sie die mit dem Heben und Senken der Brust verbundenen Empfindungen wahr.
4. Lassen Sie dem Atem weiter freien Lauf und folgen Sie ihm für mindestens 10 Atemzüge.

Für diese Übung folgen Sie einfach nur Ihrem Atem. Der Anblick, wie sich Ihr Rumpf beim Ein- und Ausatmen bewegt, verankert Sie im Hier und Jetzt. So fällt es Ihnen leichter, kreisende Gedanken und Ängste abzuwehren, die gerade in der Nacht besonders aktiv sein können.

Richten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf den Atem und folgen Sie ihm mit Interesse oder sogar Neugier, um Ihren Geist erneut auf Schlaf einzustimmen.



Jeden Atemzug fühlen

Sicher verfolgen Sie nicht oft, wie sich jeder einzelne Atemzug anfühlt. Probieren Sie es einmal nach der folgenden Anleitung aus:

1. Atmen Sie tief durch den Mund ein und achten Sie dabei auf das Gefühl der einströmenden Luft in Hals und Lunge.
2. Entlassen Sie die eingeatmete Luft wieder durch den Mund und verfolgen Sie die begleitenden Empfindungen in Lunge, Kehle und Mund.
3. Atmen Sie wieder tief ein, diesmal jedoch durch die Nase. Wie fühlt es sich im Körper an, wenn Sie so einatmen?
4. Atmen Sie durch die Nase aus und achten Sie dabei auf die Empfindungen in Brust und Bauch.
5. Vergegenwärtigen Sie sich, wie das Einatmen durch den Mund und dann durch die Nase war. Was haben Sie als entspannender empfunden? Achten Sie, wenn Sie jetzt weiteratmen, auf die Empfindungen bei jedem Atemzug.

Vielleicht haben Sie früher schon auf Ihren Atem geachtet, aber nicht bewusst wahrgenommen, wie sich die Atemzüge tatsächlich anfühlen. Wenn Sie Ihr Gehirn mit den Empfindungen beschäftigt halten, finden Sie leichter in eine ruhige schlafbereite Verfassung zurück, in der Sie sanft ins Traumland entschweben.



Den Atem lenken

Wenn Sie sich beim Aufwachen in der Nacht angespannt und unbehaglich fühlen, haben Sie mit dieser Übung eine gute Chance, doch wieder einzuschlafen. Sie lenken Ihren Atem dahin, wo er Ihrer Entspannung am besten dient und wo er Stress abbauen kann. Gehen Sie dabei nach den folgenden Schritten vor:

1. Machen Sie sich bewusst, wo in Ihrem Körper die Anspannung und Nervosität sitzt.
2. Atmen Sie tief durch die Nase ein und spüren Sie dem Atem nach, während er durch die Nase abwärts in die Lunge strömt.
3. Atmen Sie ganz aus und achten Sie auf die Empfindung der ausströmenden Luft in den Atemwegen.
4. Denken Sie jetzt an die Stelle, an der die Anspannung sitzt. Konzentrieren Sie sich beim nächsten Einatmen auf diese Stelle und stellen Sie sich vor, Sie würden den Atem direkt dorthin lenken. Folgen Sie dem Atem innerlich bis zu dieser Stelle. Sehen Sie ihn dort einströmen und sich ausbreiten.
5. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie die Atemluft diese Stelle verlässt und durch die Nase ausströmt.
6. Lenken Sie Ihren Atem für mindestens 10 Atemzüge auf diese Weise in den besonders angespannten Teil Ihres Körpers und dann wieder von ihm weg.

Oft sitzt die Spannung in den Schultern oder im Nacken, wenn wir unter Stress stehen, aber es kann auch ein anderes Körperteil betroffen sein. Machen Sie sich also die Verfassung Ihres Körpers klar, bevor Sie mit dieser Übung beginnen.

