

Ratgeber

**Stress, innere Unruhe,
Schlaflosigkeit,
Aufmerksamkeitsstörungen**

Ausgabe 1.0, 17.06.2021

Meditation

Wann hilft Meditation?

- Bei Stress
- Bei Schlaflosigkeit
- Bei Aufmerksamkeitsstörungen
- Bei innerer Unruhe

Nutzen

- Stressreduktion
- Bessere fokussierte Aufmerksamkeit
- Gesteigerte Achtsamkeit
- Besseres Regulieren der Emotionen
- Erhöhtes Wohlbefinden
- Verbessertes Selbstkonzept
- [Verbesserte Schlafqualität](#)
- Stärken des Immunsystems

Umsetzung

Wir alle erleben gelegentlich Stress: eine bevorstehende Prüfung, ein Streit mit dem Nachbarn, eine Erkrankung, Lärm, verkehrsreiche Strassen und anderes mehr. **Das Stresserleben ist sehr individuell** – was den einen stresst, nimmt die andere gelassen. Allgemein gilt: Ereignisse lösen Stress aus, wenn sie als Bedrohung für das physische oder psychische Wohlbefinden wahrgenommen werden. Solche Ereignisse werden Stressoren genannt, und die dadurch ausgelösten Verhaltensweisen sind Stressreaktionen.

Der Körper reagiert auf Stressoren mit einer komplexen Serie von Reaktionen. Ist ein Stressor vorübergehend vorhanden, können Stressreaktionen angemessen sein. Sie helfen uns, die nötigen Ressourcen zur Bekämpfung des Stressors zur Verfügung zu stellen. Wenn ein Stressor jedoch permanent vorhanden ist und der/die Betroffene keine Möglichkeit sieht, ihm zu entgehen, kann Stress die Gesundheit direkt oder indirekt beeinflussen.

Dem Stress entkommen

Dauerhafte Stressreaktionen des Körpers gilt es zu vermeiden, am besten durch eine **Umstellung der Lebensweise**. Oft ist dies jedoch nur bedingt oder gar nicht möglich. Deshalb ist es wichtig, **dem Körper «Stresspausen» zu gönnen**. So lässt sich das Stressniveau senken und neue Energie schöpfen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, dies zu tun – eine davon ist die Meditation.

Um das Meditieren zu lernen, sollte man mit einfachen Übungen von 5 bis 10 Minuten beginnen und die Dauer der Meditationen allmählich steigern. Es empfiehlt sich, **täglich zu meditieren**.

Es gibt zahlreiche geführte Meditationen auf YouTube oder Apps, die Ihnen das Meditieren näherbringen.

Beispiele für Apps:

- Headspace (Achtsamkeit und Entspannung)
- Calm (Meditation und Schlaf)
- BamBu (Entspannung und Schlaf)
- Balloon (Ruhe und Achtsamkeit)

Beispiele für YouTube-Videos:

- [Mady Morrison](#)
- [Ergotopia](#)

Beispiele Spotify:

- Meditation, Atmung, Beruhigung des Nervensystems und Förderung der Homöostase (Pierre Bohn, Torsten Abrolat, SyncSouls)
- Mindlook – Geführte Meditationen

Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation

Bei der Achtsamkeitsmeditation geht es um die **Wahrnehmung des «Hier und Jetzt»**, das heisst: **den Körper, den Geist und die Emotionen wahrnehmen, ohne zu urteilen, ob etwas gut ist oder schlecht.**

Position: Nehmen Sie eine bequeme Position ein. Es spielt keine Rolle, ob Sie sitzen oder liegen. Die Augen können geöffnet bleiben, fokussieren Sie sanft eine bestimmte Stelle.

Beginn: Erlauben Sie Ihrem Körper und Geist loszulassen und zu entspannen. Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge und hören Sie der Atmung zu. Werden Sie sich des Raumes um Sie herum bewusst. Die Augen können offenbleiben. [Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung senkt](#) und wie die Luft in Ihre Lunge strömt und sie wieder verlässt. Atmen Sie entspannt weiter und schliessen Sie allmählich die Augen.

Meditation: Spüren Sie nun, wie das Gewicht Ihres Körpers gegen die Unterlage drückt. Nehmen Sie der Reihe nach das Gewicht in verschiedenen Körperteilen wahr: Füsse, Beine, Becken, Bauch, Rücken, Schultern, Arme, Hände, Kopf. Die Aufmerksamkeit ist dabei vollständig im Körper. Versuchen Sie, bei dieser «Körperreise» nicht zu werten. Nehmen Sie einfach wahr, wie es gerade ist. Seien Sie ganz bei sich.



Bei der Meditation nichts zu denken, fällt vielen schwer. Es kann hilfreich sein, sich am Anfang auf die Atmung zu konzentrieren. Hören Sie Ihrem Körper beim Atmen zu, ohne den Rhythmus zu ändern. Sie können dabei die Atemzüge zählen: beim Einatmen «eins», beim Ausatmen «zwei», Einatmen «drei», Ausatmen «vier». Wenn Sie bei «zehn» angekommen sind, fangen Sie wieder von vorne an. Der Geist wird zwischendurch unweigerlich abschweifen und Gedanken nachhängen. Nehmen Sie es zur Kenntnis und kommen Sie langsam wieder zur Atmung zurück.

Abschluss: Nach einigen Minuten lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder zurück zu Ihrem Körper. Nehmen Sie den Raum und die Geräusche um sich herum wahr. Bewegen Sie Ihre Finger oder kreisen Sie Ihren Kopf. Wenn Sie das Bedürfnis haben, sich zu strecken oder zu mobilisieren, tun Sie das. Öffnen Sie die Augen und schenken Sie sich ein Lächeln.

Geräusche: Nehmen Sie die Geräusche um sich herum wahr. Wir tendieren dazu, Geräusche als störend zu empfinden. Versuchen Sie, diese Geräusche nicht zu werten. Sie sind da und gehören dazu. Nehmen Sie die Geräusche wahr und gehen Sie mit Ihrem inneren Fokus wieder zu Ihrem Körper zurück.

Ablenkung: Es ist ganz normal, dass der Geist immer wieder davonwandert. Es wird immer wieder passieren, dass Gedanken kommen und gehen. Nehmen Sie dieses Wandern des Geistes zur Kenntnis und fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf Ihren Körper.

*Altea-Webseite
besuchen*



Altea Long-COVID-Netzwerk

hello@altea-netzwerk.ch

www.altea-netzwerk.ch

Weitere Informationen

Die Meditation ist eine Geistesübung, die aus verschiedenen religiösen Traditionen überliefert ist: Buddhismus, Hinduismus, Christentum, aber auch Konfuzianismus. Das zentrale Element ist das bewusste Steuern der Aufmerksamkeit.

Die Achtsamkeitsmeditation stammt aus dem Buddhismus. Hier geht es in erster Linie darum, das geistige, emotionale und körperliche Befinden im Hier und Jetzt wahrzunehmen, ohne an Gedanken oder Gefühlen haften zu bleiben und diese zu bewerten.

Es braucht viel Übung, um bei der Meditation im Hier und Jetzt zu bleiben; es ist ganz normal, dass Gedanken kommen und gehen. Urteilen Sie nicht über sich, wenn dies geschieht. Nehmen Sie es zur Kenntnis, und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit langsam wieder auf Ihren Körper und Ihre Atmung. Es gibt Tage, an denen gelingt Ihnen das Achtsambleiben gut, an anderen Tagen bereitet es Ihnen mehr Mühe.

Quellen

App, & Netflix. (o. J.). Meditation and Sleep Made Simple—Headspace. Abgerufen 17. Mai 2021, von <https://www.headspace.com/>

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2001). Hilgards Einführung in die Psychologie. Spektrum.

Black, D. S., O'Reilly, G. A., Olmstead, R., Breen, E. C., & Irwin, M. R. (2015). Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: A randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 175(4), 494–501. [Zur Quelle.](#)

Quellen

Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 3(3), 174–189. [Zur Quelle](#).

Fang, C. Y., Reibel, D. K., Longacre, M. L., Rosenzweig, S., Campbell, D. E., & Douglas, S. D. (2010). Enhanced psychosocial well-being following participation in a mindfulness-based stress reduction program is associated with increased natural killer cell activity. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 16(5), 531–538. [Zur Quelle](#).

Kerr, C. E., Sacchet, M. D., Lazar, S. W., Moore, C. I., & Jones, S. R. (2013). Mindfulness starts with the body: Somatosensory attention and top-down modulation of cortical alpha rhythms in mindfulness meditation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7. [Zur Quelle](#).

Krasner, M. S. (2009). Association of an Educational Program in Mindful Communication With Burnout, Empathy, and Attitudes Among Primary Care Physicians. *JAMA*, 302(12), 1284. [Zur Quelle](#).

Meditation Atmung, Beruhigung des Nervensystems und Förderung der Homöostase. (o. J.). Abgerufen 17. Mai 2021, von <https://open.spotify.com/album/3HIC7qhHfcdBvyLw3XYUzb>

Northeastern University College of Science. (2021, April 1). Can meditation make you a more compassionate person? —ScienceDaily. [Zur Quelle](#).

Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139–1171. [Zur Quelle](#).

Wikipedia. (2021). Meditation. In Wikipedia. [Zur Quelle](#).