

Kurzmeditationen in der Therapie und Prävention

Unsere Welt verändert sich rasant und damit die Anforderungen an jeden Einzelnen von uns. Wenn auch die Erwartungen der Patienten und Kunden in der Therapie und Prävention unverändert geblieben sind, da sie möglichst schnell wieder gesund werden und leistungsfähig bleiben wollen, gibt es inzwischen neue Erkenntnisse und zeitgemäße Möglichkeiten der Förderung psychischer Gesundheit, die im Prozess der Genesung eine bedeutende Rolle spielt.



Achtsamkeit als mentaler Anker für mehr Klarheit, Gelassenheit und Präsenz

Meditative Übungen sind ein solches Werkzeug. Dabei sorgen sie nicht nur für mentale Hygiene, indem sie wesentlich zur Entschleunigung und Entspannung beitragen, sondern wirken sich im Sinne der Ganzheitlichkeit ebenso positiv auf den Körper und die Seele aus.

Der Fokus auf das Hier und Jetzt

Inzwischen gibt es zahlreiche Studien, die die Wirksamkeit der Achtsamkeitsmeditation belegen. Neben Stressreduktion, einer verbesserten Emotionsregulation und Konzentration sowie Stärkung des Immunsystems geht es bei der Meditation zunächst um die Beruhigung des Geistes. Denn dieser ist unruhig und ständig auf der Suche nach neuen Impulsen.

So sind wir gedanklich häufig mit der Vergangenheit beschäftigt, indem wir über Dinge nachdenken, die wir ohnehin nicht mehr beeinflussen können

oder wir planen die Zukunft, was sicherlich wichtig, jedoch nur bedingt relevant für den momentanen Augenblick ist.

Da das wahre Leben sich im Hier und Jetzt abspielt, sollten wir die meiste Zeit in der Gegenwart verbringen. Leider werden wir immer wieder durch Reize von außen davon abgelenkt und verlieren dadurch, im Moment präsent zu sein. Wir hören nicht aktiv hin und nehmen vieles, von dem, was um uns herum geschieht, nicht mehr bewusst wahr. Mit der Zeit laufen wir sogar Gefahr, den Kontakt zu uns selbst zu verlieren.

Prävention und Therapie durch Kurzmeditationen

Meditative Übungen können uns dabei helfen, den Fokus im Alltag besser zu halten und die Wahrnehmung hinsichtlich der Innenwelt – wie unsere Stimmung, Wünsche und Bedürfnisse – und der Außen-

welt – damit ist die Umgebung und die Interaktion mit anderen gemeint – zu steigern. Das wirkt sich gerade in stressigen Zeiten positiv auf unsere mentale, körperliche und seelische Verfassung aus.

Deswegen ist Meditation ein Übungsweg, der in der Therapie und Prävention in Zukunft mehr Raum erhalten sollte. Dabei geht es nicht um stundenlanges Sitzen in tiefer Versenkung. Denn Meditation kann sehr vielfältig sein.

Vielmehr geht es um kurze Übungen von maximal zehn Minuten, die als Anker genutzt werden, um ins Spüren und gezielt in die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments zu kommen – weg vom Auto-piloten, der vielfach unser Leben bestimmt.

Die Kurzmeditationen können sowohl im Sitzen, Liegen und Stehen, als auch in vielen Formen der Bewegung ausgeübt werden. Gerade in der heutigen bewegungsarmen Zeit bieten Meditationen in Bewegung eine wertvolle Alternative und schaffen gleichzeitig einen Mehrwert für den Körper.



Ziel der Meditationsübungen: Lebensqualität

Menschen, welche die Fähigkeit des Fokussierens nicht haben, verlieren ihre Selbstwirksamkeit und erleben sich oft als fremdbestimmt. Ihre Gesundheitskompetenz nimmt langfristig ab und der Wunsch nach Genesung wird zu einer Forderung an den Therapeuten, ohne sich der eigenen Verantwortung für diesen Prozess bewusst zu sein.

Die Meditation hat den Bereich der Esoterik längst hinter sich gelassen und ist heute aus der Mind-

Body-Medizin, die sich neben ganzheitlicher Heilung auch mit der Stärkung einer gesunden Lebensführung beschäftigt, nicht mehr wegzudenken.

Bereits eine Minute der Achtsamkeit kann ein wertvolles Hilfsmittel sein, um sich zu sammeln und neu auszurichten. Hier spielt die Qualität der Gedanken eine wesentlich wichtigere Rolle als die Quantität der Zeit. So lässt sich schon nach einer kurzen meditativen Atemübung der Schmerz besser lokalisieren, die Bewegung leichter durchführen oder die Übung fließender und zielgerichteter verrichten.

Wer langfristig Achtsamkeitsmeditation praktiziert, aktiviert seine Selbstheilungskräfte, wird klarer in seinem Fokus und gelassener im Umgang mit Herausforderungen, weil sich unerwartet bereits vorhandene Ressourcen und Potenziale erschließen, die der Person vorher nicht einmal bewusst waren.

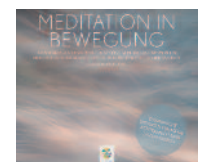
Von der Therapie zum Coaching

Wichtig dabei ist die richtige Anleitung. Sie kann den Einstieg in die Thematik enorm erleichtern. Denn Therapeuten, Kursleiter und Trainer können Kurzmeditationen zielgerichtet in der Einzelbetreuung und in diversen Kursformaten sowie Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung einbauen.

Mit diesem Wissen und der Erkenntnis, dass Achtsamkeit sich mühelos in den Alltag integrieren lässt und diesen zweifelsohne bereichert, gelingt nicht nur die Selbstfürsorge bedeutend besser, sondern auch der Brückenschlag vom Behandler zum Coach, der die Verantwortung für die Genesung und Gesunderhaltung mit seinem Gegenüber teilt.

TIPP:

Hörbuch „Meditation in Bewegung“ von Monika A. Pohl, Verlag: minddrops Verlag, 2020; eine kostenfreie Gehmeditation als Hörprobe kann über folgenden QR-Code abgerufen werden:



Autorin

Monika A. Pohl ist Physiotherapeutin, Fitnessfachwirtin (IHK) und Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung (IHK). Sie gründete 2009 die Physioyoga Akademie, mit dem Ziel, Yoga und Meditation in der Therapie, Prävention und betrieblicher Gesundheitsförderung zu verankern. Dazu bildet sie in Fortbildungen Multiplikatoren aus. Internet: <https://physioyoga.com/>

