

Miriam Kleyer & Karsten Spaderna

# Einfach meditieren

## **IMPRESSUM**

1. Auflage

Copyright © 2022 – Miriam Kleyer, Karsten Spaderna

Alle Rechte vorbehalten.

Coverdesign: Kristina Nowoczin

Buchlayout: Miriam Kleyer

Herausgeber: Miriam Kleyer, Karsten Spaderna

Weitere Mitwirkende:

Annette, Volker, Luzia, Luca, Marion, Claudia, Sonja, Inka, Uli, Ilona, Antje, Isabella.

Verlag: SDL digitaler Buchdruck, Zehrendorfer Strasse 11, 12277 Berlin

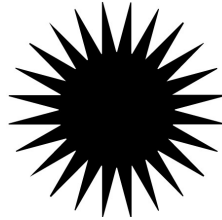
ISBN Taschenbuch: 978-3-00-071315-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Fotos © Farina Deutschmann, Karsten Spaderna, Kristina Nowoczin

Miriam Kleyer & Karsten Spaderna

# Einfach meditieren







# Inhalt

Die Gegenwart genießen .....	7
Kapitel 1: Meditation verändert Karsten Spaderna .....	9
Kapitel 2: Wie Meditation mein Leben verändert hat Miriam Kleyer .....	13
Kapitel 3: Den richtigen Weg finden.....	19
Kapitel 4: Sich glücklich atmen .....	35
Kapitel 5: Den inneren Keller aufräumen .....	57
Kapitel 6: Augen zu und durch.....	75
Kapitel 7: Du bist immer erfolgreich .....	97
Nachwort .....	109
Danksagung .....	111
Über die Autoren .....	112



## Die Gegenwart genießen

Wie fängt man eigentlich am besten an zu meditieren? Was ist Meditation überhaupt und wie kann sie uns im Alltag helfen? Wann meditiere ich am besten und was brauche ich dazu? Wir hatten die Idee zu diesem Buch vor zwei Jahren, einfach um allen Menschen, die anfangen wollen zu meditieren, den Einstieg zu erleichtern. Denn allein das Wort „Meditation“ klingt schon so abstrakt. Dabei ist es doch eigentlich ganz einfach! Wir haben uns zunächst hingesetzt und Ideen zu diesem Buch aufgeschrieben. Dabei stellten wir schnell fest: eigentlich macht es Sinn, wenn wir Menschen dazu befragen, was sie gern wissen möchten, damit wir wirklich auf die Fragen eingehen können, die sich die meisten Meditierenden stellen – oder Menschen, die einfach mal mit Meditation anfangen wollen. Daraus entstand ein wöchentlicher „Buchtalk“ auf Zoom, bei dem alle Teilnehmer die Möglichkeit hatten, Fragen zu stellen. Diese Fragen haben wir dann aufgegriffen und so ist dieses Buch ein Gespräch geworden, aus dem Du als Leser hoffentlich ganz viel mitnehmen kannst. Und wenn Du magst, fang am besten gleich an! Wir wünschen Dir ganz viel Freude beim Lesen und Meditieren und vielleicht die eine oder andere Erkenntnis.







– KAPITEL 1 –  
KARSTEN SPADERNA

# Meditation verändert

Irgendwie ahnen wir, dass es bei Meditation um eine Art von Veränderung geht. Dem Frühling scheint diese Veränderung jedes Jahr völlig mühelos von Neuem zu gelingen. Sind es nicht auch die Yogis, unsere Heiligen und eine Vielzahl von Meditierenden, die darüber gesprochen haben, dass Meditation ihr Leben verändert hat? Aber was ist es wirklich, was sie verändert hat? Es gibt Menschen, die bereits ein Leben lang meditieren. Jeden Morgen setzen sie sich hin und praktizieren ihre Meditationstechnik, gleich aus welcher Tradition sie kommen mag. Mittlerweile gibt es auch jede Menge Studien, die belegen, dass Meditation das Wohlbefinden und die Gesundheit fördert. Doch welche Meditationstechnik ist die richtige für mich? Womit fange ich an? Wie lange muss ich meditieren?

Mit einem neuen Leben assoziieren wir meistens die Geburt eines neuen Menschenlebens. Zwei Menschen entscheiden sich, ihr Leben zu teilen und einer Seele ein neues Leben zu schenken. Bei der Meditation ist es ähnlich. In beiden Fällen gibt es ein Übermaß an etwas, und du bist bereit, neue Wege zu beschreiten.

Beim körperlichen Akt hast du nach 9 Monaten ein sichtbares Ergebnis. Du betrachtest ein Menschenleben, das durch dich entstanden ist. Es liegt vor dir, ganz unschuldig und liebevoll. Und irgendwie schaust du auf etwas, was dir sehr bekannt vorkommt ... Bei der Meditation ist es deine alleinige Entscheidung. Es ist eine Entscheidung von innen heraus. Und du gehst diesen Weg allein. Du hast keine Ahnung, wohin die Reise geht. Und mit ziemlich hoher Wahrscheinlichkeit wird sie auch niemals enden. Meditation hat kein Ziel. Eine völlig neue Dimension öffnet sich dir und sie möchte entdeckt werden. Neue Erfahrungen, unbegrenzte Möglichkeiten, Fähigkeiten, Talente und Wahrnehmungen warten darauf, Bewusstsein zu erlangen. Eine neue Welt eröffnet sich dir.

Stress, Pflichterfüllung, Imagepflege, Angst und viele andere Dinge haben dich bisher davon abgehalten, wirklich wach zu sein. Dich selbst zu betrachten und zu erkennen, dass du der Erschaffer deiner Welt bist. Irgendwo ahnst du es vielleicht, aber du bist dir deiner tiefsten Gedanken und Ängste nicht bewusst. Und so nimmt das Leben seinen Lauf, fliegt im Sauseschritt an dir vorbei und nach etwa 75 Jahren durchschnittlicher Lebenserwartung fragst du dich, wo die Zeit geblieben ist und was du daraus gemacht hast? Ironischerweise weckt gerade der Tod dich erst wirklich auf!

Wenn du über diese Fragen meditierst, wird dir klar werden, dass du dich jeden Tag fragen solltest: „Lebe und genieße ich vollkommen diesen einen Moment? Bin ich absolut bei MIR?“ Wenn du diese Fragen in jedem Augenblick mit Ja beantworten kannst, wirst du friedvoll deine letzten Atemzüge in dieser Welt genießen. Es gibt kein Verlangen und keinen Wunsch mehr. Nichts, was du glaubst, verpasst haben zu können, nur Leere und Stille. Du steigst aus dem Kreislauf von Leben und Tod aus. Meditation konfrontiert dich mit dir selbst, deinen Ansichten, deinen Glaubenssätzen und mit der Wahrheit.





– KAPITEL 2 –  
MIRIAM KLEYER

# Wie Meditation mein Leben verändert hat

Ich bin aufgeregt und gleichzeitig sehr dankbar, dass ich dieses Buch schreiben darf. Meditation hat mein Leben schon mehrfach grundlegend verändert. Dieses Geschenk möchte ich an Dich weitergeben. Ich hatte das Glück, zum richtigen Zeitpunkt auf meinen Meditationstrainer Karsten zu treffen, der mir bei unserer ersten Begegnung mit einem Meditationscoaching weitergeholfen hat. Damals zweifelte ich am Sinn meines Lebens und wusste nicht, wie ich eine berufliche Entscheidung treffen sollte, die mich sehr beschäftigte und nachts nicht schlafen ließ. Ich hatte mich zwar erfolgreich selbstständig gemacht, nachdem ich zehn Jahre angestellt gewesen war, jedoch war ich gefühlt wieder an derselben Stelle wie vorher. Ich hatte angefangen, Unternehmen zu beraten, war aber mit deren Ausrichtung nicht einverstanden, weil sie aus meiner Sicht nicht nachhaltig waren und ich mich überhaupt nicht mit deren Firmenphilosophie identifizieren konnte.

Ich stand vor der Entscheidung, wieder etwas ganz anderes zu machen, war unglücklich und fühlte mich innerlich leer. Meine Gedanken kreisten in Dauerschleife: „Was soll ich tun, wenn ich meine Kunden aufgebe? Wie soll ich dann Geld verdienen? Wovon soll ich leben?“ Ich musste irgendwie einen neuen Weg für mich finden.

Ich war damals schon ausgebildete Yogalehrerin und hatte ein gutes Gespür für meinen Körper und seine Blockaden. Ich spürte, dass der Stress mich krank machen würde. Ich litt oft an Kopfschmerzen und immer wiederkehrenden Erkältungen. Meine Energie war schnell erschöpft und meine Stimmung schwankte oft zwischen himmelhochjauchzend und tief betrübt hin und her. Ich musste also etwas unternehmen, und so kam es, dass ich wieder mit Yoga beginnen wollte.

Irgendwann landete ich in Neuss im Yogahaus und sah auf der Kurstafel einen Flyer von Karsten angeschlagen. Er bot Meditationscoachings an für alle möglichen Lebensthemen, und intuitiv wusste ich: genau das brauche ich jetzt. Denn vom Kopf her kam ich ja offensichtlich nicht weiter. Ich buchte eine Session und fand mich einige Tage später in Karstens Praxis wieder.

Die Session verlief ganz anders als alle Coaching Sessions, die ich in meinem Leben bisher hatte. Im Grunde saß ich mit geschlossenen Augen Karsten gegenüber und er bat mich, in mich hinein zu spüren, nachdem ich ihm kurz geschildert hatte, um was es ging.

Karsten strömte so viel innere Ruhe aus, dass ich mich trotz meines nervösen Zustands gut darauf einlassen konnte. Ich merkte meine innere Anspannung, die mich tatsächlich körperlich komplett verspannt hatte, aber ich ließ es zu:

Alle Gefühle, den Frust, die Angst, die körperlichen Schmerzen, und zum ersten Mal fing ich nicht gleich an, diese zu bewerten und weghaben zu wollen. Ich ließ einfach alles so, wie es war, und konnte dadurch wirklich präsent im Hier und Jetzt sein.

Wir saßen eine ganze Weile einfach da, dann leitete Karsten mich an, die Konzentration auf die Atmung zu richten. Sofort wurden meine Atemzüge tiefer, ich spürte bald eine leichte Entspannung im Körper und merkte, wie ich mit jedem Atemzug gelöster wurde. Nach einer Weile sagte Karsten, ich solle versuchen, mit meiner Aufmerksamkeit zu den Füßen zu gehen.

Das war schon etwas schwieriger, beide Füße gleichzeitig auf dem Boden zu spüren und da zu bleiben, denn ich spürte meine Füße gar nicht richtig. Doch nach einigen Minuten wurde es ganz warm in meinen Füßen, und ich merkte, wie gut es mir tat, dieses feste Gefühl meiner Füße auf dem Boden zu spüren. Anschließend leitete Karsten meine Aufmerksamkeit einmal durch den gesamten Körper, ich konnte spüren, dass Widerstände und Blockaden da waren, aber irgendwie tat es auch gut, all das wahrzunehmen und dann zur nächsten Stelle weiterzuwandern.

Der Effekt war, dass sich mein Körper nach und nach entspannte. Am Ende der Reise waren wir wieder bei der Atmung und ich fühlte mich sehr erholt. Wie war nochmal das eigentliche Thema, mit dem ich hergekommen war? Ich musste lachen. Jetzt gerade war alles gut. Ich erzählte Karsten, dass ich den Wunsch hatte, mit nachhaltigeren Firmen zusammenzuarbeiten, weil ich mich dann besser fühlen und einen größeren Sinn in meiner Tätigkeit sehen würde. Karsten schaute mich an und sagte: „Warum nicht? Wenn es dich fasziniert und begeistert, du fühlst dich doch mit diesem Gedanken gut, oder?“ Es stimmte, ich fühlte mich bei diesem Gedanken wirklich gut.

## Einfach meditieren



– KAPITEL 3 –

# Den richtigen Weg finden

**Miriam:** „Was ist Meditation überhaupt und was wäre heute Deine Antwort dazu?“

**Karsten:** „Es gibt für den Verstand eigentlich keine Antwort auf die Frage, weil Meditation viel mehr etwas mit wahrnehmen, fühlen, spüren und beobachten zu tun hat. Meditation ist ein bestimmter Zustand, in den du nach einiger Zeit gelangst, wenn du öfter meditiert hast, wenn du ruhig geworden bist, wenn du dich selbst beim Sitzen gefühlt und wahrgenommen hast. In der Meditation erlangst du hilfreiche Erkenntnisse über dich. Du lernst etwas über dich und deine Gefühle kennen, über dich und deine Emotionen, über dich und deine Gedanken.“

Ich könnte immer wieder versuchen, dir Meditation zu erklären. Allerdings wären das alles nur Worte und Informationen, die letztendlich zu keiner Selbsterfahrung führen. Du musst Meditation ausprobieren, um zu erfahren, was sie ist. Du könntest dich einfach hinsetzen, die Augen schließen und 10 Minuten still sitzen bleiben. In diesen 10 Minuten lernst du einiges über dich. Du wirst bemerken, wie unruhig du bist, wie eilig du es hast, was du denkst, was noch alles erledigt werden müsste, wieviel Zeit wohl schon rum ist usw.



Alles das wird während dieser 10 Minuten in dir vorgehen, und du wirst es bemerken, es fühlen, es wahrnehmen und vielleicht sogar beobachten können. Mit etwas Training würdest du diese inneren Geschehnisse nicht nur beobachten können, du würdest auch nicht mehr auf sie reagieren. Sie nehmen dich nicht mehr so ein und bringen dich nicht mehr um den Verstand. Du könntest Gedanken denken, ohne etwas aus ihnen machen zu müssen. Du könntest Gefühle wahrnehmen, ohne gleich durchzudrehen. Du könntest Empfindungen im Körper wahrnehmen, ohne gleich besorgt zu sein. Du würdest erst mal ruhig bleiben und abwarten, was sonst noch so geschieht. Das alles ist ein inneres Geschehen, eine Art Innenschau. Du beobachtest, was alles so geschieht, während du versuchst, 10 Minuten ruhig sitzen zu bleiben.

Gestern saßen Annette und ich draußen am Tisch. Fünf Stunden zuvor hatten wir zwei oder drei Sätze über meinen Vater gesprochen und als wir da draußen am Tisch saßen, kamen mir diese Gedanken dazu wieder in den Sinn. Aber ich wollte nicht schon wieder daran denken, also habe ich diese Gedanken gestoppt und die Zeit mit Annette genossen. Diese Fähigkeit entsteht durch das Meditationstraining.

Wir sollten immer selbst darüber entscheiden können, worüber wir nachdenken. Das hört sich vielleicht komisch an, aber die meisten Menschen glauben, dass ihre Gedanken ihnen untergejubelt wurden. Dass sie halt einfach da sind, und: „Was will man machen? Man denkt halt den ganzen Tag nach.“ Nein, das tut man nicht, bzw. man tut es schon, weil man es will. Du könntest auch den ganzen Tag fühlen, beobachten oder einfach nur wahrnehmen. Die meisten unserer Gedanken führen eh zu nichts. Was nutzt es, den ganzen Tag über ein Streitgespräch nachzudenken, ohne die betroffene Person anzusprechen.

Ich kann auch stundenlang über die Vor- und Nachteile meiner Kindheit nachdenken, ohne darüber mit meinen Eltern zu sprechen. Am Ende bleiben es aber nur Gedanken, und mit denen muss ich zurechtkommen, nicht meine Eltern.

Was ich gerade erzähle, beantwortet zwar nicht die Frage: „Was ist heute Meditation für Dich, Karsten?“, aber irgendwie gehört es dazu. All diese Erkenntnisse und kleinen Weisheiten entstehen durch die Selbstreflektion, durch die Meditation.“

**Luzia, eine Ausbildungsteilnehmerin sagt:** „Was ich ja mal erlebt habe, als ich mal zu spät zum Meditationskurs kam und du schon mit den zehn Minuten Stille angefangen hattest, war, dass ich diese Ruhe und diese Stille total faszinierend fand. Ich war ja noch total unruhig und hektisch, aber diese Stille brachte mich irgendwie runter. Und du warst ja nicht allein, es waren ja noch viele andere in dem Raum, die auch still dasaßen. Ich fand das großartig, wie alle bei sich waren und meditierten.“

**Karsten:** „Genau Luzia, klasse, dass du das erwähnst! Es ist schon sehr kraftvoll, wenn mehrere Menschen zusammensitzen und meditieren. Jeder einzelne von ihnen versucht ja bei sich zu bleiben, und wenn du als unruhige Person zu dieser Gruppe dazukommst, dann überkommt dich förmlich das Gefühl, auch ruhig werden und bei dir sein zu wollen. Es ist eine Art Gruppendynamik, die dort herrscht. Unser Unterbewusstsein nimmt diese Stimmung auf, so wie du es aufnimmst, wenn du auf deine Arbeitsstelle kommst und sofort spürst, wenn etwas nicht stimmt. Schön, dass du das so erfahren konntest, Luzia. Achte mehr auf solche Augenblicke! Damit trainierst du deine Intuition.“

## Einfach meditieren



– KAPITEL 4 –

# Sich glücklich atmen

**Miriam:** „Was ist Meditation heute für Dich?“

**Karsten:** „Wir haben jetzt eben im Onlinekurs mit über 40 Teilnehmenden meditiert und ich würde es heute so beschreiben: Es ist ein bestimmter Zustand, in dem wir uns aufhalten, in dem wir alles, was geschieht, beobachten, wahrnehmen, spüren und vielleicht sogar eine Erkenntnis über uns selbst erlangen, weil ich zum Beispiel bei der Meditation bemerke, dass ich die ganze Zeit über an eine bestimmte Situation aus der Vergangenheit denke. Und wenn ich bemerke, dass ich während der Meditation die ganze Zeit nachdenke, dann besteht vielleicht die Möglichkeit, von diesen Gedanken abzulassen. Ich könnte das Denken für einen Augenblick beenden, weil mir bewusst geworden ist, dass ich nachdenke. Um mir darüber bewusst werden zu können, dass ich die ganze Zeit nachdenke, benötige ich nicht nur Ruhe, sondern auch Selbstbewusstsein. Ich muss mir meines eigenen Tuns, in diesem Fall des Nachdenkens, bewusst werden.“

Wenn ich also beginne zu akzeptieren, dass ich die ganze Zeit nachdenke, dann mache ich daraus kein Problem mehr. Es ist okay, dass ich nachdenke, und das beruhigt mich. Es ist kein Problem mehr.

Von diesem Moment an widme ich schon etwas mehr Aufmerksamkeit der Ruhe, der Gelassenheit, der Akzeptanz. Ich akzeptiere ja jetzt, dass ich halt manchmal so viel nachdenke. Und unter Umständen kann ich nach der Meditation alles sogar mit etwas mehr Gelassenheit und Ruhe angehen.“

**Miriam:** „Hat unsere Atmung auch einen Einfluss auf unser Befinden während der Meditation?“

**Karsten:** „Ja, das hat sie. Ergebnisse aus der Psycho-Neuro-Immunologie, zum Beispiel von Prof. Dr. Dr. Christian Schubert aus Innsbruck, zeigen, dass die psychische Verfassung einer Person einen erheblichen Anteil daran hat, wie gut unser Immunsystem funktioniert. Regulative Vorgänge aus dem vegetativen Nervensystem, welches durch den Sympathikus und Parasympathikus gesteuert werden, können die Reaktion des Immunsystems fördern oder auch begrenzen. Mit einer gesunden Ernährung, regelmäßiger Bewegung, Meditation, einem freundlichen Umfeld, gesunder Luft und einer bewussten Atmung können wir unsere Körperfunktionen regulieren. Wenn wir uns in einem harmonischen Gleichgewicht befinden, oder indem wir ein harmonisches Gleichgewicht erzeugen, indem wir etwas für den Körper tun, etwas für den Geist und etwas für unsere Persönlichkeit, dann fühlen wir uns psychisch gut und haben ein starkes Immunsystem.“

**Miriam:** „Was kann ich für meinen Körper, meinen Geist und meine Persönlichkeit tun?“

**Karsten:** „Unser Körper braucht gute Nahrung, Berührung, Pflege, Bewegung und frische Luft. Du kannst täglich etwas Obst und Gemüse essen, einen Safttag machen, zur Massage gehen, in die Sauna gehen, mit deinem Partner kuscheln, Sex haben, zur Kosmetikerin gehen,

schwimmen gehen, Yoga praktizieren, spazieren gehen, wandern und Atemübungen praktizieren. Alle diese Dinge sind gut für unseren Körper. Unser Geist ist kreativ. Er liebt es nachzudenken, sich zu informieren, etwas zu lernen, an die Zukunft zu denken, etwas zu visualisieren, sich etwas vorzustellen und sich etwas auszumalen. Andererseits darf er nicht überfordert werden, immer weiter mit Informationen gefüllt werden, bis man nicht mehr weiß, was Realität ist und was Vorstellung ist. Daher benötigt er ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Denken und Stillsein. Hier hilft uns wieder die Meditation, also Phasen, in denen wir nicht nachdenken, sondern fühlen, spüren, wahrnehmen oder still werden, nichts tun und Fünfe einfach mal gerade sein lassen.

Auf der Persönlichkeitsebene streben wir vielleicht nach Anerkennung, Ruhm und Erfolg oder wir setzen uns für Tiere ein, gehen in die Politik oder werden Personen, die in der Öffentlichkeit bekannt sind. Du kannst auch Mutter, Vater, Lehrer, Handwerker oder Hausmeister sein. Egal, wie du deine Persönlichkeit auslebst, Hauptsache, du bist authentisch, belügst dich nicht selbst und machst niemandem etwas vor. Masken zu tragen oder so zu tun, als ob, sind Handlungen, die zu einem Zwiespalt zwischen dir, deinem Gegenüber und der Realität führen. Daher streben wir in den Ausbildungen ein Leben im Einklang mit uns selbst an. Wir wollen so sein, wie wir wirklich sind.

Ein erster und sehr leichter Weg, um zu sich selbst zu finden, ist, einfach mal zu atmen. Das Atmen ist sehr einfach, es kostet nichts und du musst nicht an einem bestimmten Ort sein. Es müssen auch keine bestimmten Voraussetzungen erfüllt sein, um einfach mal zu atmen. Der Atem ist eine Brücke zwischen dir und dem jetzigen Augenblick. Sobald du ein paarmal ein- und ausatmest, fühlst du mehr von deinem Körper, mehr von deiner Umgebung, mehr von der tollen Luft, die überall um dich herum ist.

## Einfach meditieren



– KAPITEL 5 –

# Den inneren Keller aufräumen

**Miriam** „Gerade jetzt wo ein neues Jahr vor uns liegt und wir ja alle Möglichkeiten haben, uns wieder neu auszurichten (das haben wir ja eigentlich immer): Wie schaffe ich es am besten, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden?“

**Karsten:** „Wenn ich zwei Dinge unterscheiden möchte, wie Wichtiges von Unwichtigem, dann brauche ich letztendlich einen Grund, warum ich etwas unterscheiden möchte. Dadurch, dass ich etwas unterscheiden möchte, möchte ich mich vielleicht von etwas trennen, verabschieden oder etwas erreichen. Was es auch sei, es steckt auf jeden Fall irgendein Grund dahinter.“

Wenn ich mich frage, was ist wichtig und was ist unwichtig, wofür brauche dann die Unterteilung von wichtig und unwichtig? Es soll ja für irgendetwas gut sein. „Ich mache jetzt weniger von diesem und mehr von dem ...“ Hinter dieser Vorgehensweise steckt die Idee, dass ich mich mehr auf dieses konzentrieren sollte und weniger auf jenes. Warum tue ich das? Damit ich mehr Kapazität, mehr Energie, mehr Aufmerksamkeit für die für mich wichtigeren und interessanteren



Dinge habe, damit ich zum Beispiel erfolgreicher werde oder abnehmen kann oder mich von einer Person leichter trennen kann. Wenn ich sage, ich möchte als Meditationstrainer/in erfolgreich werden, dann muss ich meine Aufmerksamkeit mehr auf die Handlungen und Gedankengänge richten, die mit Erfolg zu tun haben. Also muss ich alle Dinge, die in Bezug dazu unwichtig sind, hinter mir lassen oder einfach sein lassen. Und ich muss mehr von den Dingen tun, die in Richtung meines Vorhabens gehen, nämlich, ein/e erfolgreiche/r Meditationstrainer/in zu werden.

Aus diesem Grund ist diese Übung in unserer Meditationsausbildung so wichtig. Wenn Du zum Beispiel ein Buch schreiben möchtest, du dich die nächsten Tage aber regelmäßig besäufst, dann muss dein Körper sich regenerieren und du hast weniger Energie für die Konzentration auf das eigentliche Ziel zur Verfügung, nämlich ein Buch schreiben zu wollen. Vielleicht möchtest du dich von deiner/deinem Partner/in trennen, schaffst es aber nicht, weil deine gedankliche Konzentration immer auf das gerichtet ist, was du verlieren könntest, anstatt auf das, was du durch die Trennung gewinnen könntest.“

**Miriam:** „Was hat die Unterteilung von wichtig und unwichtig mit Meditation zu tun?“

**Karsten:** „Wir Menschen sind darauf programmiert, uns selbst finden zu wollen. Wer bin ich? Was macht mich aus? Was ist der Sinn meines Lebens? Was tut mir gut? Wovon trenne ich mich besser? Was sollte ich sein lassen? Warum lasse ich mir das immer wieder gefallen usw. Das alles ist im Grunde die Suche auf die Frage: Wer bin ich?“

Vor kurzem habe ich erwähnt, dass ich weniger TV und YouTube schauen möchte, weil ich herausfinden will, was unabhängig von den Medien als Information durch mich durchfließt.

## Einfach meditieren



– KAPITEL 6 –

# Augen zu und durch

**Miriam:** „Wir steigen wieder mit der Frage ein: Was ist Meditation für Dich heute?“

**Karsten** (überlegt einen Augenblick): „Lass mich heute einmal so antworten: Für mich beginnt Meditation in dem Augenblick, wo ich mich hinsetze und anfangs, zum Beispiel über das zu reflektieren, was mich die Woche über beschäftigt hat oder was mich im momentanen Augenblick beschäftigt. Oder ich setze mich hin und versuche zu spüren, wie ich mich heute körperlich fühle. Was beschäftigt mich? Wie sind meine Emotionen in diesem Augenblick? Wie fühle ich mich heute? Oder, wie geht es meinem Körper? Was braucht er? Gibt es irgendwelche Signale, die er aussendet? Ist irgendwo eine Spannung im Körper? Ist vielleicht irgendwo ein Schmerz im Körper? Oder gibt es Bereiche, die ich gar nicht spüre?“

Im Prinzip kehre ich in mich und reflektiere über das, was ich spüre oder nicht spüre, was ich wahrnehme oder unterdrücke. Aus diesen Informationen kann ich dann etwas über mich selbst lernen und später im Alltag kann ich irgendwie damit umgehen. Wenn ich mir diese Zeit nicht nehme, die Zeit der Ruhe, des Stillwerdens und des Meditierens,

dann nehme ich mich im Alltag gar nicht richtig wahr, weil ich aus dem, was tagsüber geschieht, gar keine Rückschlüsse ziehen kann, denn mein Alltagsbewusstsein ist mit Alltagsdingen beschäftigt. Das bedeutet, dass ich aus mir selbst heraus gar nichts lerne oder erfahre, weil ich gar nicht richtig hinschaue zu dem, wie es mir geht, was in mir abläuft. Was ich spüre, möchte oder brauche.

Wenn ich nicht anfangen, mich daraufhin zu beobachten, wie ich zum Beispiel immer wieder auf bestimmte Dinge reagiere, dann kann ich mein Verhalten überhaupt nicht verändern, weil mir meine eigene Reaktion, mein eigenes Verhalten gar nicht bewusst ist. Du erinnerst dich? Wir nannten diesen Raum zwischen Aktion und Reaktion Reaktionsflexibilität. Beim Beobachten meiner eigenen Reaktionen ist es gar nicht wichtig, was mein Gegenüber glaubt, meint oder tut, sondern wie ich darauf reagiere.

Unabhängig davon, ob mein Gegenüber befugt war, etwas in mir auszulösen, ob er oder sie das bewusst gemacht hat oder nicht – Fakt ist, dass in mir etwas stattfindet in Beziehung zu meinem Gegenüber. Die Reaktion findet in mir statt und beeinflusst meine Gefühlswelt. In jedem Augenblick, in jeder Beziehung, zu allem sind wir in irgendeiner Art ständig in Beziehung. Zu dem Wohnort, an dem Du gerade bist, zu der Wohnung, in der du wohnst. Ob sie aufgeräumt ist oder unaufgeräumt. Das alles macht etwas mit dir. Und dieses Wahrnehmen, dieses Reflektieren über meine Innenwelt ist heute für mich Meditation.“

**Miriam:** „Super schön, danke. Vielleicht können wir auch direkt einsteigen in das heutige Thema. Und zwar: Vielleicht magst Du noch einmal erklären, was der Unterschied ist zwischen Aufmerksamkeit und Achtsamkeit?“

## Einfach meditieren



– KAPITEL 7 –

# Du bist immer erfolgreich

**Miriam:** „Ich fange wieder mit der Frage an: Was ist Meditation für Dich heute, lieber Karsten?“

**Karsten:** „Heute komme ich zu der Ansicht, dass es alles nicht das ist, worüber wir hier sprechen. Alles, was wir besprechen, ist ein Gedankenaustausch, kommt vom Verstand. Es sind Worte aus den Gedanken, für die Gedanken. Der Verstand sammelt Informationen und möchte das Wort Meditation gerne definiert haben. Wenn wir jedoch meditieren oder einfach nur sitsitzen, dann versuchen wir den Verstand mehr und mehr wegzulassen, um zum Beispiel mehr ins Herzgefühl zu gelangen. Oder in die Wahrnehmung. Wir können auch im Bewusstsein verweilen oder im So-Sein. Deswegen antworte ich heute mal nicht so ausführlich auf die Frage. Es ist schön, Meditation zu erfahren, sie zu erleben.“

Die Teilnehmer\*innen unserer Ausbildung fragen immer wieder: „Was soll ich denn sagen, was Meditation ist, wenn mich jemand fragt?“ Die Antwort kann ganz individuell sein, denn die Fragesteller\*innen sind Menschen, die aus verschiedenen Gründen heraus fragen. Deswegen gebe ich hier auch verschiedene Antworten. Jeder interpretiert das Gesagte oder Gelesene anders.

Die letztendliche Antwort, die für jede/n Leser/in gleich ist heißt: hinsetzen, Augen schließen und abwarten, was geschieht. Kontemplieren, wahrnehmen, geschehen lassen. Und das so lange, bis die aufsteigende Müdigkeit, die Langeweile und die Ungeduld weniger geworden sind. Und wenn Du magst, dann vielleicht noch etwas länger sitzen bleiben, bis auch die Gedanken langsamer werden und der Verstand zur Ruhe kommt. Irgendwann könnte es dann sein, dass du eine angenehme Stille erfährst und du erkennst, dass es zwischen dem, was du denkst und den äußeren Dingen, die du wahrnimmst, keine Trennung gibt. Weiß du, was ich meine? Nein? Das meine ich ja. Um Meditation zu erfahren, muss man sie praktizieren.“

**Miriam:** „Ja, das ist ja auch ein Buch, in dem man eine Antwort sucht. Die Frage, die ich als nächstes habe, ist auch superspannend. Was ist real?“

**Karsten** (lacht): „Naja, ich kann diese Antwort nicht geben, weil ich meine eigene Realität habe, genauso, wie du deine eigene Realität hast. Wir erfahren unsere Realität aufgrund unserer Gewohnheiten, Meinungen und Anschauungen und dem, was wir gelernt haben, was wir uns abgeschaut haben bei unseren Eltern, Lehrern und Freunden. Auch der Ort, wo wir aufgewachsen sind, hat einen Einfluss auf unsere mentalen Konzepte über das, was wir als Realität bezeichnen. Das bedeutet, dass jeder von uns aus einer bestimmten Perspektive auf diese Welt schaut. Diese Perspektive entstammt den Erfahrungen, die ich in der Vergangenheit gemacht habe. Man könnte behaupten, dass wir die Gegenwart meist aus dem Blick des Vergangenen betrachten. Allein die Tatsache, dass wir zu unterschiedlichen Jahreszeiten geboren wurden, zu unterschiedlichen Tageszeiten, an verschiedenen Orten auf dieser riesigen Welt, in unterschiedlichen Familien und mit verschiedenen Religionsanschauungen, macht uns allein schon zu Individuen.“

## ***Mehr zu Karsten Spaderna findest Du hier:***

*Die fundierte Meditationsausbildung dauert eineinhalb Jahre und wird mit einem Zertifikat abgeschlossen. Sie kann im Präsenzkurs in Dormagen, im Hybridunterricht oder online über Zoom absolviert werden. Alle Informationen zur Meditationsausbildung findest Du hier: [www.meditationsausbildung.eu](http://www.meditationsausbildung.eu)*

*In der Meditationsschule von Karsten Spaderna kannst Du Meditation online im Livestream über Zoom oder in Präsenzkursen in Dormagen (NRW) praktizieren. Ob Du Meditation neu erlernen, Deine Kenntnisse ausbauen oder Deine Fähigkeiten erweitern möchtest: Die Meditationsangebote sind für Frauen und Männer aller Altersklassen geeignet. Du kannst die verschiedenen Meditationsangebote als Teilnehmer/in, als Unternehmen oder als Gruppe besuchen. Weitere Informationen unter: [www.meditationsschule.eu](http://www.meditationsschule.eu)*

*Podcast: Den Meditationspodcast "Wir gehen uns auf den Geist" findest Du bei Apple Podcast, Spotify und überall dort, wo Du Deinen Podcast hörst.*

*Instagram: Du findest Karsten Spaderna unter [@meditationsausbildung](https://www.instagram.com/meditationsausbildung)*



## ***Mehr zu Miriam Kleyer findest Du hier:***

*Miriam Kleyer verbindet ganz bodenständige, pragmatische Methoden aus dem Coaching mit moderner Spiritualität. Sie unterstützt Dich darin, Klarheit über Deinen Weg, Deine Ziele und Dein einzigartiges Talent zu bekommen. So findest Du die Kraft, mit der Du aus einer starken Haltung heraus Dein Leben in die Hand nehmen kannst. In Dir liegt ein wunderschöner, wahrer Kern, der authentisch gelebt werden will. Durch Meditation hat Miriam selbst ihren Weg gefunden. Mit dem Verstand können wir unser Leben planen, doch Fühlen, Visualisieren und Manifestieren laufen auf einer anderen Ebene ab, die ebenso wichtig ist für unsere Entwicklung. Denn Dein Leben entstammt Deiner Vorstellungskraft. Wie soll es denn sein, wenn es richtig schön wäre? In allen Lebensbereichen erfüllend? Die Antwort darauf liegt bereits in Dir!*

Alle Informationen findest Du unter [www.miriamkleyer.de](http://www.miriamkleyer.de)

*Podcast:*

*Den "Modern Spirit Podcast" findest Du bei Apple Podcast, Spotify und überall dort, wo Du Deinen Podcast hörst.*

*Instagram: Du findest Miriam Kleyer unter @miriam\_kleyer*