

Meditative Anregungen: Gesund leben

Maximilian Rieländer

Juli 2024

Meditative Anregungen – gesprochener Text	2
1. Einleitung	2
2. Atmen	2
3. Kreislauf und Herz	3
3. Bewusst gesund leben	4
4. Gutes tun für sich und andere	4
Zur Methodik der gesprochenen Anregungen	5
1. Suggestive hypnotherapeutische Ansprache	5
2. Einleitung zur Entspannung und Achtsamkeit	5
3. Sprachstil	5
4. Selbstsuggestionen	5
5. Ziel	5
Zusammenfassung der Anregungen	6
1. Zu Entspannung und Achtsamkeit hinführen	6
2. Das Atmen bewusst achten	6
3. Kreislauf und Herz	6
4. Bewusst gesund leben	7
5. Gutes tun für sich und andere	7
6. Mit rhythmischen Kreisläufen des Lebens bewusst leben	7
7. Weitere Anregungen	7

Meditative Anregungen – gesprochener Text

Link zur [Meditation-gesund-leben-Audio \(Format m4a\)](#)

1. Einleitung

Ich lade Euch ein, Euch zu entspannen
und sich vielleicht einer Trance zu überlassen.

Ihr hört Einiges von mir, das Ihr aufnehmen könnt oder vorbeiziehen lassen könnt.

Sitzen

Ihr könnt angenehm sitzen, aufrecht sitzen.
Ihr könnt im Sitzen spüren,
wie Ihr mit dem Rücken anlehnt,
wie Ihr die Sitzfläche berührt,
wie Eure Füße den Boden kontaktieren.
So sind wir körperlich getragen.

Wir können uns vielleicht wohlfühlen
und es bewusst spüren.

...

2. Atmen

Wir atmen – ganz von selbst.
Wir spüren das Atmen, wie es von selbst geht, wie es uns atmet.

Wir können unser Atmen bewusst spüren und achten,
jeden Atemzug spüren,
mit Einatmen und Ausatmen.

Durch die Nase atmen,
im Brustraum atmen,
vielleicht auch im Bauchraum atmen.
Das Atmen bewusst spüren.

...

So erlebt Ihr das Atmen vielleicht angenehm
und vielleicht ausgeglichen.

Das Atmen bewusst achten,
so ausgeglichene innere Bewegungen fördern,
sich ausgeglichen fühlen.

Das Atmen bewusst achten,
ausgeglichen denken,
sich leichter konzentrieren.

...

Das Atmen bewusst achten,
in meditativer Ruhe, für 5 – 15 Minuten,
sich an 100 Tagen an bewusstes Atmen gewöhnen.

Das Atmen bewusst achten,
das Atmen oft im Alltag achten,
so ausgeglichen leben.

...

Den Atemrhythmus bewusst spüren,
so einen gesunden Zeitrhythmus spüren.

Das Atmen oft im Alltag spüren,
das dürfen wir uns erlauben
als Grundrecht für unsere Gesundheit,
als Kontrast zu Schnelllebigkeit und Zeitdruck.

...

Im Alltag bewusst mit dem Atmen leben,
sich an 100 Tagen bewusst daran gewöhnen,
so ausgeglichen leben.

Das Atmen bewusst achten,
auch in vielen schwierigen Lebenssituationen,
so können wir sie konzentriert angehen.

...

3. Kreislauf und Herz

Das Atmen bewusst spüren und achten.

Und der Kreislauf pulsiert in uns,
im Körper vielleicht einige Pulse spüren
im Einatmen und Ausatmen.

...

Unser Herz pulsiert.
vielleicht Pulse des Herzens spüren – im Einatmen und Ausatmen.

...

So mit dem Atmen und Herzen meditieren,
so mit zwei Kreisläufen des Lebens in uns meditieren,
so können wir uns im Inneren zentrieren.

So bewusst mit dem Atmen und Herzen leben.

So intuitiv spüren und achten,
was uns wichtig ist im Leben.

Bewusst mit dem Atmen und Herzen leben,
es 100 Tage üben, so sich daran gewöhnen.

3. Bewusst gesund leben

Ihr könnt das Atmen und Pulsieren weiter spüren,
wenn ich weiter spreche.

Ich will bewusst gesund leben.
Wollen Sie es auch? Willst Du es auch?

Wir dürfen uns im Ausatmen mehrmals sagen:
„Ich will bewusst gesund leben.“
„Ich will bewusst gesund leben.“

4. Gutes tun für sich und andere

„Ich will mir Gutes tun.“
Auch das dürfen wir uns täglich sagen, im Ausatmen:
„Ich will mir Gutes tun.“
„Ich will mir Gutes tun.“

Sich an 100 Tagen sagen: „Ich will mir Gutes tun.“

„Ich will Gutes für andere tun.“
Auch das können wir uns täglich sagen.
„Ich will Gutes für andere tun.“
„Ich will Gutes für andere tun.“

Sich an 100 Tagen sagen: „Ich will Gutes für andere tun.“

Sich selbst lieben und den Nächsten lieben.

Sich Gutes tun, Anderen Gutes tun –
so Wohlfühlen erleben – allein und gemeinsam,
dadurch angenehme Gefühle erleben.

Mit dem Atmen und dem Puls des Herzens bewusst leben,
so können wir bewusst gesund leben.

Mit vielen rhythmischen Kreisläufen des Lebens bewusst leben,
mit Aktivitäten und Ruhephasen, mit Anstrengungen und Erholungen.
so können wir bewusst gesund leben.

Sich stabilisieren wollen und sich weiterentwickeln wollen.
so können wir bewusst gesund leben.

Gemeinschaften stabilisieren wollen und Gemeinschaften weiterentwickeln wollen,
so können wir bewusst gesund leben.

...

Bewusst Gutes tun – für sich selbst und für die Nächsten,
so können wir bewusst gesund leben,
so können wir sinnvoll leben.

Sie können nun aus der Entspannung auftauchen
und das, was Sie gehört haben, in sich wirken lassen.

Zur Methodik der gesprochenen Anregungen

1. Suggestive hypnotherapeutische Ansprache

Suggestive Ansprache im Sinne einer Hypnotherapie a la Milton Erickson (gemäß meiner Fortbildung bei der M.E.G.):

- mit einladender Anregung zu Entspannung und Trance,
- die frei-willig angenommen oder abgewehrt werden kann,
- die ‚viel-leicht‘ im spontanen tieferen Erleben (im limbischen System) wirken kann.

So können Anregungen vielleicht übers Bewusstsein in unterbewusste Bereiche wirken.

2. Einleitung zur Entspannung und Achtsamkeit

Eine Einladung zur achtsamer Körperwahrnehmung:

- zunächst das Sitzen bewusst spüren,
- dabei vielleicht Schwere und Wohlfühlen bewusst spüren,
- dann das Atmen achtsam spüren, bewusst achten.

3. Sprachstil

Satzformulierungen: einfach, prägnant, positiv, Verben als ‚Hauptworte‘

4. Selbstsuggestionen

Prägnante Sätze im Ausatmen wiederholt aussprechen,
3 – 6 mal mit dem Mund sprechen, so dass die Ohren es hören,
so Anregungen vom Bewusstsein in tieferen Bereichen des Erlebens wirken lassen

5. Ziel

Möglichkeiten gesunden Lebens anregen,
auf neue, bisher nicht bekannte Möglichkeiten hinweisen.

besonders:

- mit dem Atmen im Alltag oft bewusst leben,
- sich durch meditatives Achten von Atmen und Herzpuls zentrieren.

einladen, neue Möglichkeiten ausprobieren,
wenn sie angenehm wirken, häufig üben, am besten regelmäßig üben,
100 Tage üben und so neue Gewohnheiten und Fähigkeiten festigen.

Gesundheit fördern – heißt primär:

neue Möglichkeiten gesunden Lebens ausprobieren,
sie bei angenehmen Wirkungen 100 Tage üben
und so zu neuen Gesundheitsgewohnheiten und -fähigkeiten machen.

Als Kontrast: Gesundheitsförderung wirkt weniger, wenn man primär unangenehme Erlebnisse beseitigen möchte oder Gefahren mehr betont als positive Lebensmöglichkeiten.

Zusammenfassung der Anregungen

Die Anregungen werden hier zusammengefasst in Verbform wiedergegeben.

1. Zu Entspannung und Achtsamkeit hinführen

zur Entspannung einladen, die in eine Trance übergehen kann

2. Das Atmen bewusst achten

Das Atmen bewusst achtsam wahrnehmen;

dies ist ein primärer Fokus der meisten Meditations- und Achtsamkeitsübungen.

Das Atmen ist der rhythmische Kreislauf, den Menschen am leichtesten spüren können.

Das Atmen spüren, wie es von selbst geht, ohne es bewusst zu verändern.

So ist es am leichtesten, das Atmen zu spüren.

So ist es möglich, das Atmen oft im Alltag zu spüren.

Atemübungen können in meditativen Ruhephasen sinnvoll sein:

Das Atmen durch die Nase spüren, es in mehreren Körperbereichen spüren, es besonders im Bauchraum spüren und sich so tiefer entspannen, das Einatmen auf 4 sec und das Ausatmen auf 7 sec ausdehnen

Wenn Menschen ihr Atmen bewusst spüren, fühlen sie sich meist ausgeglichen. Ausgeglichenes Atmen wirkt ausgleichend auf viele innere vegetative Prozesse, auf Prozesse des vegetativen Nervensystems und auch auf kognitive Prozesse.

Wenn Menschen ihr Atmen bewusst spüren, denken sie eher konzentriert; sie können dann ihre geistigen Fähigkeiten besser nutzen.

Ein sinnvolles Ziel für gesundes Leben ist:

das Atmen oft im Alltag spüren,

im Alltag bewusst mit dem Atmen leben

Dann können wir das Atmen vor allem in schwierigen Situationen spüren:

- bei körperlichen Anstrengungen
- bei sportlichen Ausdaueraktivitäten, z.B. laufen, schwimmen, bergwandern,
- bei schwierigen psychischen Situationen, z.B. bei nervösen Erregungen
- in schwierigen sozialen Situationen, z.B. in wichtigen Gesprächen, in Gesprächen über Konflikte, wenn achtende Aufmerksamkeit für Mitmenschen wichtig ist

3. Kreislauf und Herz

Das Pulsieren des Kreislaufes in Verbindung mit dem Atemrhythmus spüren.

Den Puls des Herzens in Verbindung mit dem Atemrhythmus spüren.

So lässt sich das Bewusstsein mit dem Herzrhythmus verbinden, so können wir „bewusst mit dem Herzen leben“

Mit dem Atmen und Herzen meditieren, mit zwei Kreisläufen des Lebens meditieren, so können wir uns im Inneren zentrieren, so können wir intuitiv spüren und achten, was uns wichtig ist im Leben.

4. Bewusst gesund leben

Bewusst gesund leben wollen – das ist eine zentrale Anregung (vgl. den Titel „Gesundheit selber machen“ eines früheren Gesundheitsprogramms der DRV). ‚Gesund leben‘ primär als Aktivität, als bewusste, selbstbestimmte, selbstverantwortliche Aktivität, weniger als Geschenk von außen.

Bewusst etwas für primäre Willensorientierungen des Lebens tun:

- sich erhalten und stabilisieren wollen
- sich weiterentwickeln wollen
- Gemeinschaften stabilisieren wollen
- Gemeinschaften weiterentwickeln wollen

5. Gutes tun für sich und andere

Für sich selbst aktiv Gutes tun,
für andere bzw. die Nächsten aktiv Gutes tun,
so bewusst persönliches und gemeinsames Wohlfühlen erleben und fördern.
Für Mitmenschen Gutes tun – ist eine zentrale Orientierung für den Lebenssinn.

6. Mit rhythmischen Kreisläufen des Lebens bewusst leben

Mit vielen rhythmischen Kreisläufen des Lebens bewusst leben, z.B

- mit Aktivitäten und Ruhephasen, mit Anstrengungen und Erholungen
- das Leben stabilisieren und weiterentwickeln
- mit Wohlfühlen und Unwohlfühlen, erfüllten und unerfüllten Wünschen
- mit Spontaneität und Konzentration
- mit Selbstliebe & Nächstenliebe.

7. Weitere Anregungen

Die hier präsentierten Anregungen bilden einen Anfang bzw. eine Basis gesundheitspsychologischer Empfehlungen.

Zu weiteren Anregungen vgl.

Webseite „[Gesund leben](#)“ der Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie
bzw. als PDF-Datei: [Bewusst gesund leben – zentrale Anregungen](#) (M. Rieländer 2023)

Belastungen (Stress) zu bewältigen bzw. Resilienz zu üben, ist eine wichtige weitere Aufgabe für gesundheitspsychologische Empfehlungen