

Katrin Michel

MEDITATIONEN FÜR

*Mamas*



Katrin Michel

MEDITATIONEN FÜR

*Mamas*

Wie Entspannung  
im Alltag gelingt –

auch ohne  
Zeit und Ruhe

Mit 3 Gratis-Downloads für Meditationen

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt München  
Umschlagmotive: © MarShot/Shutterstock.com (Mandala)  
und © Nathalie Laeube (Frau in Meditationshaltung),  
nathalie.laeube@gmail.com  
Illustrationen im Innenteil: Nathalie Laeube,  
2019 stock.adobe.com (Mandalas)  
Redaktion: Daniela Gasteiger  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: Grafisches Centrum  
Cuno GmbH & Co. KG, Calbe (Saale)  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-31132-3  
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



# *Inhalt*

*Vorwort* 7

## *Teil 1*

*Deine Meditations-Basics* 11

*Deine Zeit nur für dich* 12

Deine Meditationsausrüstung 14

Dein Meditationsraum 15

Deine Meditationshaltung 17

Deine Meditationsdauer 23

Dein Meditationsobjekt 27

Dein Warum 28

Deine Meditationshindernisse 29

Deine Meditationserfahrungen 31

Dein Meditationstagebuch 32

Deine Basics in a Box 33

*Wie wirkt Meditation – was sagt die Wissenschaft?* 34

## Teil 2

### *Deine Meditations-Übungen* 39

|   |     |
|---|-----|
| <i>Dein Meditationsbeginn und dein Meditationsende</i>                                | 40  |
| <i>Deinen Atem spüren – Atemmeditation im Alltag</i>                                  | 45  |
| <i>Kraft, Geduld, Liebe – Einfache Meditation</i>                                     | 54  |
| <i>Dankbar im Mama-Alltag –<br/>Meditation für die schönen Dinge in deinem Leben</i>  | 62  |
| <i>Das Mama-Schiff bist du – Meditation für deine Selbstliebe</i>                     | 70  |
| <i>Deine Mama-Intuition – Meditation zur Stärkung<br/>des Bauchgefühls</i>            | 80  |
| <i>Du bist wunderschön –<br/>Meditation zur Körperwahrnehmung</i>                     | 90  |
| <i>Du bist die Göttin – Meditation zu deiner Gebärmutter</i>                          | 100 |
| <i>Müde Mamas werden munter – Meditation bei schlaflosen Nächten</i>                  | 110 |
| <i>Tief verbunden und doch loslassen können –<br/>Meditation zur Bindungsstärkung</i> | 120 |
| <i>Mini meditiert – Fantasiereise für dein Kind</i>                                   | 130 |
| <i>Paar sein und bleiben – Meditation zur Stärkung eurer Beziehung</i>                | 141 |
| <i>Deine Mama-Kreativität – Meditation zu deiner Schöpferkraft</i>                    | 151 |
| <i>Du bist die Löwin – Meditation zur Kraftstärkung im Mama-Alltag</i>                | 163 |
| <i>Dein Rückblick</i>   | 173 |
| <i>Links, Blogs, Apps und Podcasts</i>  | 175 |
| <i>Zum Weiterlesen</i>  | 176 |



## *Vorwort*

Liebe Mama, wie wunderbar, dass du dieses Buch zur Hand nimmst, um etwas mehr über Meditation zu erfahren. Ich möchte gleich mit einer Frage an dich starten: Hast du schon einmal meditiert?

Ich habe nicht nach der Meditation gesucht, vielmehr war es so, dass sie mich gefunden hat. Einfach so. Denn meine erste Erfahrung mit Meditation machte ich an einem Yogawochenende in einem Ashram. »Am besten, ihr legt euch die Yogamatte direkt neben das Bett und fallt von eurer Matratze nach dem Schlaf vor Sonnenaufgang direkt auf die Matte. Dann macht ihr eure Sonnengrüße und meditiert anschließend für 30 Minuten.« Als ich die hoch motivierenden Worte der Yogalehrerin hörte, sträubten sich mir in diesem Moment die Haare. Nicht, dass ich mir ihre Worte nicht zu Herzen genommen hätte, denn ich wollte ja Meditation in meinem Alltag integrieren, aber trotzdem scheiterte ich zu Hause bereits nach nur zwei Tagen. Ich war schon immer eine Langschläferin und liebe es, spät aufzustehen, und seitdem ich Mama bin, erst recht. Jede Minute Schlaf ist für mich kostbar, und selbst wenn ich als erstes Familienmitglied wach bin (und das kommt wirklich nicht allzu oft vor), dann nehme ich mir genau diese Zeit, um noch ein paar Minuten faul im Bett liegen zu können. An Yogamatte und Meditation denke ich in diesen seltenen Momenten eher weniger.

Diese erste Erfahrung hat mich eher abgeschreckt, und so ist Meditation erst einmal wieder aus meinem Leben verschwunden. Zu sehr verwurzelt war in mir die Vorstellung, dass man beim Meditieren stundenlang und bewegungslos mit gekreuzten Beinen in einem unbequemen Sitz auf hartem Boden zubringt. Ich stellte mir vor, dass ich weit weg von jeglicher geistiger und körperlicher Entspannung in der Meditationsrunde von Teilnehmer zu Teilnehmer hin und her blinzelnd um mich sehen würde, um dabei festzustellen, dass alle anderen tiefenentspannt, locker und leicht auf ihrem Meditationskissen sitzen und wahrscheinlich gerade in diesem Augenblick die besten Minuten am Tag verbringen. Und ich würde mich wahrscheinlich mit der Frage quälen: Warum in aller Welt funktioniert Meditation bei allen anderen, nur nicht bei mir? So stellte ich mir das Meditieren lange Zeit als eine esoterische Veranstaltung vor, die zu mir so rein gar nicht zu passen schien. Noch dazu fragte ich mich, wie ich eine Meditationspraxis in meinen Alltag einbinden sollte, der durch Familie, Teilzeitjob, Teilselbstständigkeit und Haushalt bereits sehr voll ist. Ich war fest davon überzeugt, dass es kein Zeitfenster in meinem Tag für Meditation geben könnte.

Meinem Bauchgefühl folgend, meldete ich mich trotzdem zu einer Fortbildung an, um Meditationsleiterin zu werden. Vielleicht lag es daran, dass Weihnachten kurz vor der Tür stand und ich die Aussicht auf eine Woche Urlaub in einer so hektischen Zeit ziemlich verlockend fand. Acht Stunden nur für mich, während der Rest der Welt gestresst von Laden zu Laden hetzte, um noch die letzten Geschenke zu besorgen. Als ich bei der Vorstellungsrunde an der Reihe war, wusste ich eigentlich überhaupt nicht, was ich so recht auf die Frage sagen sollte, warum ich hier war. »Ja, ich bin Katrin, arbeite im Kindergarten und bin Mama. Ich suche Geduld und Ruhe«, war alles, was ich hervorbrachte. Obwohl ich noch nicht genau begründen konnte, warum ich an dieser Fortbildung teilnahm, merkte ich ganz deutlich, dass ich einen Ausgleich brauchte. Der ganze Trubel und auch der Versuch, immer allem gerecht zu werden,



sei es der Arbeit, der Familie, dem Paar-Sein und -Bleiben, dem Haushalt und meinen Freunden, irgendwie war immer etwas los. Es fehlte einfach die Zeit, der Seele Augenblicke zu schenken, um alles Erlebte bewusst zu verarbeiten. Ich war auf der Suche nach meiner Pausentaste für den Alltag, um wenigstens in einigen Momenten zu mir selbst zu finden. War es tatsächlich möglich, einmal alles kurz zu vergessen? Sowohl das Vergangene als auch das Zukünftige, sodass nur das Hier und Jetzt zählt?

Die erste Erkenntnis der Fortbildung war vielleicht die wichtigste überhaupt. Meditation kann jeder! Denn es gibt fast neun Milliarden Menschen auf der Welt und genauso viele Arten der Meditation. Beim Meditieren gibt es also kein Richtig und kein Falsch. Ich musste also nicht wie bisher angenommen um fünf Uhr morgens auf die Matte hüpfen und dann eine mir endlos vorkommende Zeit auf meinem Meditationskissen aushalten? Drei Minuten am Tag sollten wirklich reichen? Diese Einsicht war so befreiend, so grundlegend neu für mich und fühlte sich wahnsinnig gut und richtig an. Fest davon überzeugt, dass ich die für mich passende Meditationsweise finden würde, konnte ich mich auf die unterschiedlichsten Meditationsarten, die vorgestellt wurden, einlassen. Ich probierte aus, sammelte und teilte Erfahrungen, und mit jedem Mal konnte ich mehr loslassen, mehr in mein Inneres eintauchen.

Vierzig Tage braucht es, um aus einer Tätigkeit eine Gewohnheit werden zu lassen. So stand am Ende der Fortbildung für mich fest, dass ich diesen Zeitraum mit Meditation einmal am Tag auf jeden Fall schaffen wollte. Das Gute daran war, dass ich bereits fünf intensive Tage hinter mir hatte. Somit blieben nur noch 35 Tage übrig. Ich wollte in diesem Zeitraum Beobachterin sein. Ich wollte ganz genau hinfühlen, ob und was sich in mir und an meinen Einstellungen verändern würde. Nun sind die vierzig Tage schon lange um, und mir fällt es nicht mehr wirklich schwer, ein Zeitfenster in meinem scheinbar so vollen Mama-Alltag zu finden, in dem ich meditiere. Ganz oft werden aus den drei Minuten, die ich mir vorgenommen habe, auch mal fünf oder sogar zehn. Ich merke, dass mir

diese tiefen Einblicke in mein Inneres so guttun und ich die Welt um mich herum loslassen kann. Vom Außen ins Innen eintauchen. Ruhe finden, Kraft schöpfen.

Genau deshalb möchte ich dir in diesem Buch unterschiedliche Meditationstechniken vorstellen, die du ausprobieren kannst. Ganz wichtig dabei ist mir, dass meine Meditationspraxis nicht zwangsläufig auch deine sein muss. Meditation ist eine so individuelle Sache, und auch wenn du dich in ein Buch vertiefst, beim Tanzen Zeit und Raum vergisst oder gedankenverloren ins Leere blickst, dann ist das schon Meditation. Deshalb schau genau, was für dich stimmig ist, wo deine Präferenzen liegen und vertraue darauf, dass du deine Meditationstechnik finden wirst. Das Einzige, was du also fürs Meditieren brauchst, bist DU und drei Minuten!

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu begleiten!

*Deine Katrin*





## *Deine Zeit nur für dich*

Als Mama kenne ich das Gefühl nur zu gut, keine Zeit mehr für mich zu haben. Ich muss zugeben, dass ich auch in der Vergangenheit ziemlich kreativ war, Ausreden für mich zu finden, warum ich gerade heute nicht dazu komme, mir ein paar Minuten am Tag für mich zu reservieren. Da gibt es doch immer eine Spülmaschine zum Ausräumen, Wäsche, die abgehängt werden möchte, Kinder, die sich lauthals streitend in die Haare kriegen oder aber das Abendessen, das vorbereitet werden will. Und schon ist der Tag in Siebenmeilenstiefeln an mir vorübergezogen, und ich besinne mich am Abend bereits im Bett liegend, ja eigentlich wollte ich doch meditieren.

Das Wort Meditation kommt vom lateinischen *meditatio* und bedeutet so viel wie »das Nachdenken über«, das lateinische *medius* wird übersetzt mit »die Mitte«. Ich weiß genau, dass ich, wenn ich meditative Achtsamkeits- oder auch Konzentrationsübungen mache, wesentlich zufriedener und auch glücklicher bin, weil es für mich gleichzeitig bedeutet, dass ich mir genau das für ein paar Minuten am Tag gönne: Zeit für mich! Zeit, um meine Mitte zu finden und zur Ruhe zu kommen!

Und so habe ich beschlossen, eine feste Tageszeit für das Meditieren zu finden. Da ich ein ausgesprochener Morgenmuffel bin, habe ich meine

Meditationspraxis auf den Abend geschoben. Wenn die Kinder im Bett sind und ich mich selbst schon um kurz nach acht sehne, es ihnen gleichzutun, hilft es mir, zur Ruhe zu kommen. Den Tag hinter mir und die Gedanken verstummen zu lassen. Dabei schalte ich ganz bewusst mein Handy auf Flugmodus und genieße es, für diesen Moment einmal nicht erreichbar zu sein.

Seitdem ich dieses feste Ritual für mich gebildet habe, fällt es mir leichter, meinen inneren Schweinehund zu überwinden. Ja, wenn ich an einem Abend aus welchen Gründen auch immer nicht dazu komme zu meditieren, dann ist etwas an meinem Tag nicht rund, und es fehlt mir unglaublich.

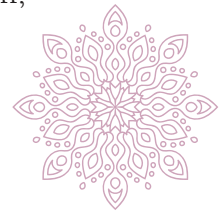
### *Das kannst du tun*

Überlege dir einmal ganz in Ruhe, zu welcher Tageszeit es für dich stimmig ist, drei Minuten deiner Zeit für das Meditieren zu reservieren. Vielleicht ist es am Morgen, wenn alle noch schlafen und du feststellst, wie gut es sich anfühlt, den Tag damit zu beginnen, etwas nur für dich getan zu haben. Vielleicht kannst du es aber auch fest auf deinem Weg zur Arbeit integrieren oder du findest am Nachmittag oder am Abend dein passendes Zeitfenster. Behalte gerade am Anfang dieses Zeitfenster bei. Es kann dir unheimlich helfen, dranzubleiben, bis Meditation zu einem festen Ritual für dich geworden ist.

Hilfreich kann es auch sein, wenn du eine Art Meditationstagebuch führst. Hier kannst du deine Meditationserlebnisse und auch gleichzeitig deine Kontinuität festhalten. So hast du die Möglichkeit, dass Meditation nach und nach zu einer festen Gewohnheit, sozusagen zu deinem täglichen geistigen Zähneputzen, wird.

## Deine Meditationsausrüstung

Bevor man zum allerersten Mal in den Skiurlaub fahren kann, benötigt man erst einmal eine gewisse Ausstattung. Und das weiß man spätestens, wenn man Kinder hat und noch nie zuvor im Winterurlaub gewesen ist. Für jedes Familienmitglied wollen wintertaugliche Jacke und Hose, Mütze, Schal und Handschuhe und jegliches Equipment rund um den Ski besorgt werden. Es kann passieren, dass man, bevor man überhaupt das Haus in Richtung Urlaub verlassen hat, durch die Besorgungen um einiges an Stress reicher und um einiges Geld ärmer ist. Beim Meditieren ist das anders. Du brauchst nur eins: DICH! Es sind keine besonderen Anschaffungen nötig, du kannst direkt loslegen. Vielleicht möchtest du lediglich deine Schuhe ausziehen und deine enge Jeans in eine bequeme Hose tauschen. Vielleicht hast du bereits ein Meditationskissen. Dann kannst du dieses natürlich sehr gerne verwenden. Es hat den Vorteil, dass es eine angenehme Höhe aufweist und zudem durch seine Füllung eine gute Festigkeit besitzt. So hast du optimalen Halt und kannst zudem einen aufrechten Sitz beibehalten. Allerdings ist es nicht dringend notwendig, denn du kannst als Alternative einfach ein Sofakissen als Sitzhilfe verwenden, oder du faltest eine Decke oder ein Handtuch so zusammen, dass du etwas erhöht darauf Platz nehmen kannst. Genauso gut ist es möglich, auf einem Stuhl zu meditieren.



Wenn du möchtest, kannst du auch ein Ritual für den Meditationsbeginn einführen. Trägst du eine Brille, darfst du diese zum Beispiel absetzen. Auch Schmuck oder deine Armbanduhr kannst du abnehmen. Diese Gegenstände wirst du beim Eintauchen in deine Innenwelt nicht brauchen. Gleichzeitig ist das Ablegen von äußerlichen Gegenständen eine symbolische Handlung, die den Anfang deiner Auszeit kennzeichnen kann.

## *Das kannst du tun*

Beim Meditieren kann es sinnvoll sein, sich eine Decke oder auch ein Paar dicke Socken bereitzulegen, um es angenehm warm zu haben. Es ist möglich, dass du beim Meditieren das Gefühl für Zeit und Raum um dich herum verlierst. Vielleicht möchtest du dir deshalb einen Wecker bereitstellen, der dich nach deiner gewählten Meditationszeit wieder sanft ins Hier und Jetzt zurückholt. Solltest du eine Art »Absitzmodus« bei dir beobachten und ständig darüber grübeln, wie lange es noch dauert, bis der Wecker klingelt, kann es sinnvoll sein, deinen Timer auch einmal wegzulassen. Apropos, wenn dir das Weckerklingeln als Meditationsende zu abrupt erscheint und du jedes Mal davon hochschreckst, dann gibt es im Internet einige Gongvarianten, die du dir als sanftes Wiederankomm-Signal auf deinem Handy speichern kannst. Möchtest du nach der Meditation deine Erfahrungen festhalten, dann kannst du natürlich gerne ein Heft und einen Stift paratlegen.

## Dein Meditationsraum

Den Start in meine Meditationspraxis fand ich in der Ausbildung zur Meditationsleiterin. Am Anfang war ich noch sehr abgelenkt von allem, was um mich herum in der Gruppe geschah, aber nach und nach konnte ich mich immer mehr auf mich konzentrieren und loslassen. Am Ende dieser intensiven Woche fragte ich mich, ob ich es tatsächlich schaffen würde, ganz allein dranzubleiben und zu Hause weiterzumachen. Ich spürte, wie gut es sich anfühlte, von Menschen umgeben zu sein, die gerade das Gleiche taten wie ich. Eine unbeschreibliche Energie breitete sich zwischen uns aus, und auch durch die Anleitung des Lehrers fand ich einfach in die Meditation hinein. Wie würde das bei mir im stillen

Kämmerlein sein? Und ich stellte fest, es funktionierte. Nur einfach anders.

Zu Beginn meiner Meditationspraxis zu Hause war es mir sehr wichtig, dass ich immer am gleichen Ort und auch mit der gleichen Ausstattung meditierte. Das gab mir ein gewisses Gefühl an Sicherheit und auch Vertrautheit. Mein Geist und auch mein Körper wussten sofort, wenn ich mein rotes Meditationskissen bereitlegte, dass jetzt die Zeit zum Abschalten, zum Loslassen, zum Spüren da war. Trotzdem probierte ich auch andere Orte zum Meditieren aus. Zum Beispiel, wenn ich morgens auf dem Weg zur Arbeit in der völlig überfüllten U-Bahn saß oder aber wenn ich an meinem Arbeitsplatz angekommen war und noch einige Minuten Zeit hatte. Gerade am Anfang forderte es mich extrem heraus, an Orten zu meditieren, an denen ich von nicht meditierenden Menschen umgeben war. Ich fragte mich, was denken die Leute über mich, wenn ich in der U-Bahn die Augen schliesse und tiefe Atemzüge nehme. Dabei stellte ich fest, dass ich mich mit meiner eigenen Aufmerksamkeit, abgelenkt zum Beispiel durch Geräusche, aber auch durch die Menschen um mich herum, extrem im Außen befand. Bis ich mir schließlich darüber im Klaren wurde, dass niemand überhaupt wissen konnte, dass ich meditiere. Niemand außer mir selbst kann in mein Inneres blicken. Der Gedanke daran, was andere von mir wohl denken, wurde gleichgültiger für mich, trat immer mehr in den Hintergrund, und mit der Zeit stellte ich fest, dass ich mich für meine Meditationspraxis vor niemandem rechtfertigen muss. Diese Tatsache war tatsächlich sehr befreiend für mich, und obwohl es auch an meinem Arbeitsplatz im Kindergarten und in der U-Bahn immer turbulent und laut war, konnte ich mich nach und nach immer mehr darauf einlassen. Ich machte hier andere Meditationserfahrungen als zu Hause und beobachtete das mit wachem Interesse.





## *Das kannst du tun*

Wichtig für dich zu wissen ist, dass Meditation immer ein ganz individueller Prozess ist. Alles, was bei mir funktioniert, bedeutet nicht, dass es dir genauso geht. Und das ist völlig okay! Aber es hilft dir vielleicht, ein paar Anregungen zu bekommen, wo du meditieren kannst.

Für die Meditation kannst du einen Ort wählen, an dem du dich wohlfühlst und der dich somit beim Meditieren unterstützt. Vielleicht kannst du sogar einen festen Meditationsplatz etablieren und einrichten, sodass eine Kopplung zwischen Verstand und einem friedvollen, ruhigen Raum möglich wird. Du hast die freie Wahl, ob sich dein Meditationsplatz in einem geschlossenen Raum oder etwa in der Natur befindet. Wenn du in deiner Meditationspraxis bereits gefestigt bist, kannst du aber auch verschiedene Orte ausprobieren, um neue Inspiration zu erfahren. So ist es möglich, nicht nur zu Hause im stillen Kämmerlein einen Weg nach innen zu finden, sondern du kannst deine Meditationspraxis auch in dem mit Menschen gefüllten Bus in der Rushhour auf dem Weg zur Arbeit durchführen. Vielleicht suchst du auch einmal ganz bewusst einen Ort auf, an dem Musik in voller Lautstärke dröhnt, die dir absolut nicht gefällt, und versuchst hier in die Stille deiner Meditation einzutauchen. Einen Versuch wäre es allemal wert! Probiere aus, womit du dich wohlfühlst!

## Deine Meditationshaltung

Als ich das erste Mal meditierte, fragte ich mich, wie ich nur diesen unbequemen Sitz durchhalten soll. Damals dachte ich noch, dass eine Meditation eine gefühlte Ewigkeit dauert und man eines auf keinen Fall dabei darf: sich bewegen. Ich hatte das Bild im Kopf, wie ich auf einer