

Janis Budde

# mindful

Wie moderne Meditation  
dein Leben verändert

© 2022 des Titels „mindful“ von Janis Budde (ISBN 978-3-949458-43-9) by NEXT LEVEL Verlag,  
ein Imprint der Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter: [www.next-level-verlag.de](http://www.next-level-verlag.de)

NXT  
LVL  
VERLAG

# Einführung

Im Grunde genommen halte ich mich für faul. Auch wenn das von außen ganz und gar nicht so aussehen mag. Schließlich habe ich in den letzten Jahren eines der größten Biohacking-Unternehmen Deutschlands aufgebaut, gehe familiären Alltagspflichten nach und arbeite zeitgleich noch an anderen Projekten. Ich möchte damit nicht kokettieren oder gar bereits im ersten Satz sagen, dass ich ein ach so toller Hecht bin. Nein, eigentlich möchte ich dir das Gegenteil klarmachen. Denn ich weiß selbst am besten, dass die Farbe meiner persönlichen Zwischentöne noch vor einiger Zeit nicht unbedingt die Farbe Rosa gewesen ist.

Noch vor wenigen Jahren hatte ich mit täglichen Panikattacken zu tun, weil der Stress der Tage mich überrannt hatte. Ich war unklar und konfus im Kopf, emotional so stabil wie eine Papiertüte mit Wocheneinkauf bei Regen – und auch körperlich immer mal wieder angeschlagen.

Während ich diese Zeilen schreibe, hat sich das Blatt allerdings gewendet. Nicht um 180 Grad, aber doch recht deutlich und radikal. Warum? Sicherlich nicht, weil ich an allen meinen Macken geschraubt, noch härter und willensstärker gearbeitet oder die Füße in einer karibischen Hängematte mit rotem Bling-Bling-Cocktail komplett hoch gelegt habe. Nein, die Antwort ist simpler, wenngleich auch beim Titel dieses Werkes nicht sehr überraschend: Ich meditiere.

Meditation hat wahrlich mein Leben in seinen Grundfesten erschüttert und auf eine lässige, einfache Art und Weise verändert. Und genau aus diesem Grund schreibe ich dieses Buch. Denn Meditation ist in der heutigen New Age-Zeit ein zu oft verwendetes, abgelutschtes, missbrauchtes und – wie ich finde – immer noch vollkommen falsch interpretiertes Wort.



Denn auch wenn man heutzutage das Gefühl bekommt, dass mittlerweile selbst Oma Erna aus Gelsenkirchen täglich meditiert, sind die Vorstellungen für eine täglich gelebte Praxis immer noch recht quer. Oft kommen dabei vielleicht Bilder hoch, dass Meditation immer noch etwas damit zu tun habe, »nichts mehr denken zu dürfen«. Dass Meditation lange dauert, dass du dazu ins Kloster musst oder nur noch in weißen Schlabberklamotten rumläufst, die eher an einen Kartoffelsack erinnern.

Ich habe eine gute Nachricht für dich: Die Meditation, die dein Leben verändern kann, hat mit all dem nicht viel gemein. Sie ist einfach und schnell umsetzbar. Sie ist eine bodenständige Fähigkeit mit extrem vielen Geschenken, doch ohne großes spirituelles »Chichi«. Und du musst dafür auch nicht deinen Alltag umkrepeln. Ziemlich beruhigend, oder?

Wenn du dein Leben, deine Beziehungen, deine Gesundheit, deine Kreativität, deine Lebendigkeit und Energie (besser) auf die Reihe bekommen möchtest, ohne Meditation zum spirituell-heiligen Gral deines Alltags zu stilisieren, – dann habe ich dieses Buch genau für dich geschrieben. Es wird dir dazu dienen, die Praxis der Meditation zu entmystifizieren und sofort greifbar zu machen.

### Volkssport ohne Ahnung. Was ist Meditation wirklich?

Meditation steckt derzeit in einem großen Dilemma: Sie ist zum Selbstzweck geworden. In Lebensläufen, Hobby-Listen und selbst in Dating-Portalen ist es mittlerweile *en vogue*, zu meditieren. Mit Selbstzweck meine ich aber nicht unbedingt, dass wir es alle so wahnsinnig lieben, zu meditieren, und den Prozess Sekunde für Sekunde voll genießen. Wir lieben es vielmehr, darüber zu reden,



dass wir öfter mal meditieren und das Thema irgendwie »interessant« finden.

Ein Statussymbol der persönlichen Reife, getreu dem Motto: Ich meditiere, also bin ich. Doch mal ganz ehrlich: Wissen wir denn wirklich, was dieses Wort bedeutet, sodass wir Meditation sofort anwenden können, um an einem verregneten kalten Winter-Dienstag sofort bessere Laune und Klarheit zu bekommen? Oder meditieren wir einfach mal mehr oder weniger regelmäßig, weil wir mal irgendwo gehört oder gelesen haben, dass es guttun soll?

Mir hat die Unklarheit beim Thema Meditation zu Beginn meiner Reise viele Probleme bereitet. Denn in unseren Köpfen spukt häufig dieses »Mönche-Klischee«. Man setzt sich auf ein Kissen oder auch vor einen heiligen Brunnen, im Idealfall in optimaler Feng Shui-Ausrichtung, schließt seine Augen, denkt nichts mehr und auf einmal transformiert sich der Geist zu einem friedvollen, energiegeladenen Superhelden, der den Rest seines Lebens glücklich auf Wolke Sieben schwebt. Die schlechte Nachricht mag etwas enttäuschend sein: Das hat absolut nichts mit der Wirklichkeit zu tun. Die gute Nachricht gibt es aber auch: Denn es hat auch auf der anderen Seite rein gar nichts mit der Wirklichkeit zu tun. Denn wer möchte schon seine kostbare Lebenszeit ständig vor einem Brunnen verbringen? Ich weiß – Mönche vielleicht.

Nun, Meditation ist vielmehr eine Reise, die bei regelmäßiger Praxis die Grundfesten deines Lebens schleichend-glücklich zum Besseren verändern kann. Die Betonung liegt hier übrigens auf dem Wort »schleichend«.

Das Gefühl, sich manchmal im Kreis zu drehen, »blöde« Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ungeduldig eher an die nächste Netflix-Serie zu denken oder einfach mal wegzupennen, ist Teil der Reise und gehört auch zum Erkenntnisprozess. Ja, wir



könnten sogar behaupten, dass all diese Momente in der Meditation komplett normal sind und von Tag zu Tag weniger werden.

### Täglich Party statt lebenslang ein Mönch

Was ich dir damit sagen möchte: Höchstwahrscheinlich bist du kein Mönch – und du musst auch keiner werden. Ja, es ist sogar völlig egal, wie »gut« und »richtig« du am Anfang meditierst, und wie tief du versunken bist. Wenn wir Meditation nicht mehr als eine Technik begreifen, die zu 100 Prozent richtig angewendet werden muss, offenbart sich eine völlig neue Dimension: Meditation wird zu Mindfulness.

Meditationstechniken und -formen, von denen ich dir in diesem Buch noch einige mit hoher Durchschlagskraft vorstellen werde, dienen dann immer noch als Tür zu diesem Zustand der Achtsamkeit. Doch sie sind nicht mehr als ein sehr effektives Werkzeug, um den wohltuenden Raum in Körper und Geist zu eröffnen, in dem letztendlich wirklich die Party abgeht. Meditation ist die Musik. Ein achtsamer Geist mitsamt »echter« Achtsamkeit ist die Party, die in Kombination mit der Musik in dir langsam zum Normalzustand werden kann.

Die einzige Aufgabe, die es zu bewältigen gibt: Die Mindful-Party einmal am Tag für wenige Minuten zu starten und alles andere geschehen zu lassen. Versteh mich bitte richtig: Ich bin als eher kopfbetonter und wissenschaftlich orientierter Typ nicht derart naiv, zu denken, dass man danach nur noch auf einem Zauberteppich sitzen muss, Bestellungen ans Universum abgibt und sich Glück, Vitalität und Erfolg danach von ganz alleine manifestieren. Was ich dir aber definitiv sagen kann: Meditation schafft die Grundvoraussetzungen dafür, dass all dies wahrscheinlicher wird.



Warum? Nun, du denkst klarer und fokussierter und kannst damit bessere und stimmigere Entscheidungen treffen. Du entfaltest praktische Achtsamkeit. Du wirst emotional stabiler und resilenter, was sich auf die Beziehung zu dir selbst und zu anderen auswirkt. Du entfaltest damit praktischen Gleichmut. Und du lädst ein uraltes Gefühl in dich ein, mit dem du spürbar mehr Lebendigkeit, Liebe und Gesundheit in dich einfahren lässt. Du entfaltest praktisches Mitgefühl.

Dies sind die drei großen Säulen, die an Körper, Geist und Seele ansetzen und mit denen als Schlüssel Meditation und Mindfulness aktiviert werden. Um diesen Zusammenhang wird es ganz praktisch in den nächsten Kapiteln gehen.

Doch eine Frage ist jetzt immer noch nicht ganz beantwortet, richtig? Was ist denn nun Meditation überhaupt?



# Gewohnheiten – die Währung der Meditation

In vielen Werken und Überlieferungen ist davon die Rede, dass Meditation im Kern bedeutet, im jetzigen Moment anzukommen. Schließlich entstehen alle möglichen Sorgen, Zweifel und letztendlich alle problembehafteten Gedanken ja tatsächlich fast ausschließlich, wenn wir uns zu viel in der Vergangenheit aufhalten oder in zukünftige Ereignisse und Aufgaben abdriften. Grundsätzlich mag dies den Punkt treffen. Du brauchst dafür nur an eine deiner größten Sorgen zu denken, die zurzeit in deinem Kopf rumspuken. Wenn du diesen sorgenvollen Gedanken überprüfst, wirst du mit Sicherheit feststellen, dass es sich dabei um ein mögliches Szenario in der Zukunft handelt. Dennoch gibt es hier schlichtweg zwei praktische Hindernisse.

Denn erstens kann kein Mensch immer nur im Moment verharren. Simple Dinge wie die Planung eines wichtigen Projekts, ein Gespräch unter Freunden oder mit dem Partner oder beliebige andere Dinge würden nicht wirklich funktionieren.

Und auf der anderen Seite steht natürlich die noch viel bedeutendere Frage: Was bedeutet diese schöne Phrase vom »im Moment sein« eigentlich konkret, sodass sie wirklich alltagstauglich ist?

Ich möchte dir die Fähigkeit, mit Meditation »im Moment zu sein«, – denn letztendlich ist Meditation eine erlernbare Fähigkeit – etwas ganzheitlicher erklären, damit du die Bedeutung dieses Begriffs besser einschätzen kannst.

Geh doch mal davon aus, dass dein Leben das Resultat deiner Gewohnheiten ist. Damit meine ich nur bedingt die kleinen Gewohnheiten wie Zähneputzen oder Kaffeetrinken am Morgen. Ich



spreche davon, dass selbst die großen Felder deines Lebens – also sowohl deine körperliche Energie und dein Wohlbefinden, deine Beziehungen als auch dein beruflicher Erfolg – das Ergebnis von Gewohnheiten sind.

Und genau jene Gewohnheiten umfassen nicht nur die Taten und Handlungen, die du tagtäglich pflegst, sondern beginnen viel früher: bei deinen Gedanken.

Vielleicht hast du jetzt gerade viele Gedanken auf einmal. Zum Beispiel denkst du verschiedene Dinge beim Gedanken an eine ganz spezifische Beziehung zu einem Menschen. Oder wenn sich deine Gedanken an einer Situation oder Aufgabe in deinem Job abarbeiten. Gedanken an deine Zukunft, an deine Sehnsüchte oder einfach nur an das heutige Abendessen. Diese Gedanken wiederum erzeugen eine mehr oder weniger neutrale Emotion in dir. Sprich, der Gedanke »Morgen Abend gehe ich mit meiner besten Freundin oder meinem besten Freund gut essen« wird eine andere Emotion in dir entfachen als der Gedanke an die Frist zur Abgabe deiner Steuererklärung oder an einen handfesten Beziehungsstreit. Es sei denn, du liebst Steuererklärungen und Streitereien.

Unsere Gedanken und Emotionen führen dabei unausweichlich zu Handlungen, Worten und Entscheidungen. Handlungen, Worte und Entscheidungen führen wiederum zu verschiedenen Resultaten in deinem Leben. Diese Resultate führen wiederum zu Emotionen und Gedanken.

Bevor sich die Katze jetzt hier komplett in den Schwanz beißt, fassen wir es daher einmal so zusammen:

Gewohnheiten bestimmen nicht nur den ewigen Kreis des Lebens, sondern auch die tägliche Qualität deines Lebens. Und genau diese tägliche Qualität deines Lebens führt zur wirklich erfahrbaren und messbaren Qualität deines ganzen Lebens.

Ein paar Beispiele: Wenn du es dir zur Gewohnheit gemacht hast, täglich mit Chips auf der Couch herumzulungern, wird deine



Gesundheit wahrscheinlich langfristig leiden. Wenn du es dir zur Gewohnheit gemacht hast, Dinge zu tun, die dir keine Befriedigung geben oder unwesentlich sind, leiden deine Produktivität sowie vermutlich auch dein Seelenleben. Auch Streitereien in der Beziehung sind Gewohnheitsmuster, da die zugrunde liegenden Muster ständig in der Endlosschleife hängen. Sicher kennst du auch Paare, die sich ganz »zufällig« immer wegen ähnlicher Dinge in die Haare bekommen.

Doch jetzt kommt der Clou: Unser Leben sieht an vielen Stellen – insofern du dich angesprochen fühlst – deswegen so mittelmäßig aus, weil unsere Gewohnheiten fast ausschließlich dieselben des Vortages und der Vorwoche sind. Studien gehen davon aus, dass ab einem Alter von 35 sage und schreibe 95 Prozent aller Gedanken, Emotionen und Gewohnheiten auf Autopilot gegangen sind und das Leben kreieren, das wir führen und gleichzeitig nicht immer wahnsinnig toll finden.

Was musst du also tun, um dein Leben zu verändern? Richtig, du musst deine Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten verändern, sodass daraus neue Handlungen, neue Glaubensmuster, Referenzerlebnisse und letztendlich neue Realitäten entstehen. Und dreimal darfst du raten, welches Werkzeug dafür der passende Schlüssel ist? Ganz recht, ein ordentlicher Lottogewinn gepaart mit Amnesie, um alte Traumata, Gewohnheiten und Geschichten auf einen Schlag loszuwerden. Da diese Kombination aber seltener vorkommt als ein Sechser plus Zusatzzahl, empfehle ich dir, lieber die Fähigkeit der Meditation zu lernen.

Denn Meditation bedeutet nicht einfach, nur ein bisschen die Augen zu schließen und die Gedanken vorbeirauschen zu lassen. Glaub mir, spätestens wenn du vom Kissen aufstehst, kommen die Gedanken – schneller als dir lieb ist – zurück in dein Leben.

Meditation bedeutet, die Muster deines Lebens zusammenfallen zu lassen und so neu zusammenzusetzen, dass Stress,



## Gewohnheiten – die Währung der Meditation

flüchtige Gedanken und beliebige Emotionen nicht mehr die Kraft haben, dein Leben nach unten zu ziehen.

Meditation bedeutet, das Leben aktiv zu gestalten, vor allem dann, wenn du dich gerade nicht in deiner vorgewärmten und kuscheligen Komfortzone befindest und unter Zugzwang stehst. Und genau diese Fähigkeit können wir nicht nur Meditation nennen. Es ist tatsächlich auch die Fähigkeit, »im Moment zu sein«. Aber auf eine erwachsene, produktive und sehr realistische Art und Weise.



# Meditation – mit einem Satz erklärbar

An dieser Stelle schließt sich der Kreis und führt uns zum eigentlichen Inhalt dieses Buches und zur Definition von Meditation. Denn Meditation bedeutet schon vom Wortstamm her, *sich mit etwas vertraut zu machen*. Und das trifft den Nagel ganz gut auf den Kopf. Denn Meditation kann tatsächlich dein Leben verändern, da du dich mit deinem Leben vertraut machst und es dadurch letztendlich auch ändern kannst. Zu schwammig?

Dann hier noch etwas deutlicher: In der Meditation checkst du, was gerade in dir abgeht. Welche Gedanken, Emotionen und Gewohnheiten dein Leben bestimmen, und ob diese zu deiner wirklichen Absicht passen.

Das bedeutet: Bei der Meditation bist du tatsächlich im jetzigen Moment verankert. Durch die Techniken, die ich dir in diesem Buch näherbringe, nimmst du Kontakt zu deiner Gegenwart auf und stellst dich ihr, damit dein entspannteres, lässigeres und freieres Selbst dahinter mehr und mehr erwacht.

Dabei zeigen Erfahrungen und wissenschaftliche Studien, dass sich mit dieser Konfrontation mit sich selbst Dinge in deinem Leben verändern. Du wirst fokussierter in deinem Geist, entspannter in deinen Emotionen und mitfühlender in deinem Herzen. Genau durch diese Fähigkeiten verändert sich nahezu alles.

Und: Der neurobiologische Part einer guten Meditationssession hat weitere wunderbar positive und sofortige Effekte auf deine Psyche und deinen Körper. Meditation beruhigt deine Gehirnwellen, befreit deine Emotionen, indem du diese dramafreier und nüchtern fühlst, und synchronisiert die wissenschaftlich messbaren Wellen deines Herzens mit denen deines Verstands,



was sofort zu mehr Entspannung und besserer körperlicher Gesundheit führen kann.

Also noch mal: Moderne Mindfulness wirkt auf drei wesentlichen Ebenen deines Lebens. Sie schenkt dir Klarheit und den Fokus im Kopf. Dazu auch noch Freiheit und Gleichmut in deinen Emotionen. Sowie Frieden und Mitgefühl in deinem Herzen.

Alle drei Bereiche werde ich dir im jeweiligen Teil praktisch und neurowissenschaftlich erklären. Dazu erhältst du eine sofort umsetzbare Meditationsanleitung, wie du die besten Resultate umgehend erzielen kannst. Doch bevor wir uns darum kümmern, gibt es noch ein paar grundsätzliche Dinge zu klären. Denn jedes gute Haus – vielleicht mit Ausnahme des Disney-Schlosses – ist auf festem, stabilem Boden gebaut worden.

Das Fundament beinhaltet einige delikate Fragen. Um im Bild des Hauses zu bleiben: Meditation dient dir als Schlüssel, um mehrere Räume zu betreten, freizulegen und ordentlich durchzulüften. Dennoch darfst du dir gern darüber im Klaren sein, was du in diesem Haus überhaupt vorfinden willst. Wo es steht, wozu es dient und welchen Zweck es hat. Übertragen bedeutet das: Ich werde dir gleich ein paar Fragen stellen, warum du überhaupt meditieren möchtest und Mindfulness für dich wichtig ist. Was du wirklich auf den unterschiedlichen Spielfeldern deines Lebens bewirken, erleben und geraderücken möchtest. Denn Meditation alleine wird dir nur einen Teil bringen. Viel kraftvoller ist es, zu wissen, warum du Meditation in deinem Leben einbauen möchtest.

Zwei gute Nachrichten dazu: Die erste gute Nachricht: Du kannst diese Fragen genießen. Sie werden dich vielleicht auch etwas herausfordern und verunsichern oder du wirst dir vielleicht erst einmal bewusst, wie unklar du in manchen Bereichen deines Lebens noch bist. Ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen, dies ist keine Schande und ein natürlicher Lernprozess. Freu dich eher



## Meditation – mit einem Satz erklärbar

darauf, das Licht in den »Räumen« mit den vermüllten Ecken anzuknipsen und ab sofort für deine Sehnsüchte und Erfüllungen loszugehen. Es ist schließlich nie zu spät.

Die zweite gute Nachricht: Deine Willenskraft brauchst du beim Manifestieren deiner Absichten nicht. Zumindest nicht so, wie du vielleicht jetzt noch glaubst. Denn es gibt einen himmelweiten Unterschied zwischen einer echten Absicht und dem nervigen »I make it happen«-Erfolgsmythos aus der Motivationsszene. Das, was du brauchst, ist etwas Selbstdisziplin und Commitment, um regelmäßig zu meditieren. Die Effekte und Ergebnisse der Meditation zeigen sich dann fast wie von selbst.



# Die drei größten Meditationsmythen

Wenn Meditation so guttut, warum meditieren dann nicht mehr Menschen jeden Tag? Ganz einfach – weil Meditation mit so vielen Mythen, Anleitungen und falschen Vorannahmen verbunden ist, sodass die Sprunghöhe am Anfang ziemlich hoch erscheint. Ziemlich genau diese Erfahrung habe ich am eigenen Leibe gemacht. Mittlerweile habe ich bereits zweimal ein Vipassana-Meditationsretreat besucht. Zugegeben, Vipassana ist die etwas härtere Form der Meditation, bei der du – etwas überspitzt gesagt –, zehn Tage am Stück meditierst, und das in einer Position, die dir dein Chiropraktiker wahrscheinlich nicht auf Dauer empfehlen würde.

Doch in diesen Tagen ist mir genau das klar geworden, was ich vorher nur aus Büchern kannte: Es gibt keine »falsche Meditation«. Du schlafst während des Meditierens ein? Na und! Du meditierst nur fünf Minuten täglich? Großartig! Du liegst eher wie eine betrunkene Giraffe mit ADHS auf dem Boden, statt königinnenartig im Lotussitz still zu verharren? Wen interessiert's?

Versteh mich bitte nicht falsch, natürlich gibt es Dinge, die du optimieren darfst, damit deine Meditation effizienter verläuft. Doch all diese Dinge sind ein Prozess. Du wirst sie im Verlauf deiner Praxis verfeinern, ändern, sozusagen personalisieren. Die Hauptsache ist einfach nur, dass du deinen Hintern überhaupt – beziehungsweise in diesem Meditationsfall eher auch nicht – in Bewegung setzt. Daher möchte ich die klassischen Meditationsmythen mit dir gemeinsam kurz unter die Lupe nehmen.



## 1. Mythos: »Meditation funktioniert für mich nicht«

Ich verstehe den Punkt, wenn man Erfahrungen gemacht hat, bei denen augenscheinlich »nichts passiert« ist. Doch bekanntlich wohnt *Herr Kann-Nicht* ja in der *Frau Will-Nicht-Straße*. Soll heißen: Meditation ist – wie jede andere Sache auch – eine Fähigkeit. Nämlich die Fähigkeit, den Geist wach und still zugleich werden zu lassen. Und genau diese Fähigkeit ist trainierbar. Womit? Richtig, mit Meditation.

Du kannst dir als Kind achtmal erklären lassen, wie Radfahren funktioniert. Doch du wirst es erst dann (besser) beherrschen, wenn du damit beginnst, Rad zu fahren. Das gleiche gilt für Skifahren, Klavierspielen oder das Interpretieren von Gesetzestexten. Ich bin selbst das beste Beispiel. Konnte ich mich jahrelang nicht wirklich konzentrieren und habe meine Meditation bereits nach drei Minuten unterbrochen bzw. abgebrochen, fällt mir das Meditieren heute leicht. Warum? Weil ich es einfach trainiert habe, gerade weil ich es vorher so schlecht konnte.

Mach dir also bitte keine Sorgen, dass Meditation zu schwer zu erlernen wäre. Mit den in den nächsten Abschnitten beschriebenen Techniken wirst du die Praxis von Mal zu Mal schneller und einfacher umsetzen können.

## 2. Mythos: »Meditation dauert lange und ist anstrengend«

Weißt du, wie lange eine gute Meditation dauert? Richtig – so lange sie eben dauert. Auch wenn ich im weiteren Verlauf darauf noch konkret und wissenschaftlich eingehen werde, so ist die Wirksamkeit bei einer einminütigen Meditation bereits sicher



nachgewiesen. Doch natürlich kann eine Meditation auch länger gehen und dir noch viele weitere Geschenke machen. Ich meditiere zur Zeit eine Stunde am Morgen und ziehe daraus den größtmöglichen Nutzen.

Doch auch wenn du mit nur wenigen Minuten beginnst – und vielleicht bei dieser Zeit erst mal bleiben möchtest – ist das absolut in Ordnung, um bereits in den Genuss der Vorteile zu kommen.

Und auch noch eine weitere heilige Kuh möchte ich schlachten. Denn Meditation lauert überall auf dich. Natürlich macht es Sinn, wenn du noch am Anfang deiner Routine stehst, Meditation an einem stillen Ort im Sitzen zu betreiben. Doch das eigentliche Wesen der Meditation kannst du auch in alltäglichen Situationen anzapfen. Beim Gehen im Park, beim Einkaufen, ja selbst im Bad unter der Dusche. Du wirst später noch erfahren, wie das Ganze möglich ist – doch ich möchte dich jetzt schon ermuntern, dass die äußere Form und viele angebliche Voraussetzungen für Meditation nur ein Grundgerüst bilden und hier beliebige Variationen möglich sind.

Und jetzt mal im Klartext: Dauert Meditation lange? Wenn du möchtest und es dir Freude bereitet, darfst du gerne länger praktizieren. Aber du musst es nicht, damit die ganze Sache für dich funktioniert.

### 3. Mythos: »Meditation ist Eso-Kram«

Bist du vegan, wenn du in einem Restaurant isst, wo es auch vegane Speisen gibt? Vielleicht, vielleicht aber auch nicht. Was ich dir damit sagen möchte: Natürlich stand der Stern der Meditation in den letzten Jahrzehnten unter einem Licht, wo sich auch Tarotkarten, Kristallkugeln, Räucherstäbchen und Einhörner tummelten. Aber ist Meditation deswegen gleich etwas Esoterisches? Ein wenig aus dem Nähkästchen geplaudert: Mein Unternehmen

