7Mind

VON NULL AUF OMM

Achtsamkeitsübungen für weniger Stress und mehr Gelassenheit

Das Buch zu Deutschlands erfolgreichster Meditations-App

mvgverlag

7Mind

VON NULL AUF OMM

7Mind

Jonas Leve und Manuel Ronnefeldt

VON NULL AUF OMM

Achtsamkeitsübungen für weniger Stress und mehr Gelassenheit

In Zusammenarbeit mit
Alexandra Gojowy und Anna Rosenbaum

mvgverlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen
info@mvg-verlag.de

Originalausgabe
1. Auflage 2019

Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Redaktion: Ulrike Schöber
Umschlaggestaltung: Manuela Amode
Umschlagabbildung: ©Shutterstock/New Line, Pavel Hlystov
Illustrationen im Innenteil: © Shutterstock/PinkPueblo, Lemberg S. 65, sinoptic, Mureu S. 91, belka graphics S. 105
Layout: Manuela Amode
Satz: Andreas Linnemann
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0001-2
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-319-1
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-320-7

Inhalt

Vorwort

Unsere Idee hinter 7Mind ist, Meditation so selbstverständlich zu machen wie die Joggingrunde am Morgen. Bis Ende der 1970er-Jahre wurde es noch belächelt, wenn Menschen ohne Ziel durch den Stadtpark rannten. Heute ist das anders, weil die Gesellschaft um die positiven Auswirkungen von körperlichem Training weiß. Was wäre, wenn wir uns täglich ebenso viel Zeit für unsere mentale Gesundheit nehmen würden? Vielleicht hätten wir mehr Zeit für die Dinge, die uns wirklich wichtig sind. Oder wir könnten unseren Alltag entspannter meistern. Wir glauben, dass es in fünf bis zehn Jahren genauso selbstverständlich sein wird, etwas für die mentale Gesundheit zu tun wie den körperlichen Ausgleich zu suchen. Mit 7Mind möchten wir einen kleinen Teil zu dieser Entwicklung beitragen, indem wir so vielen Menschen wie möglich einen einfachen Zugang zur Meditation zeigen – und somit auch zu sich selbst.

Wir hatten das Glück, durch Reisen und unsere Eltern einen natürlichen Zugang zu den Themen Meditation und Achtsamkeit zu bekommen. Während unseres Studiums an der Universität in Witten/Herdecke fiel uns jedoch auf, dass es kaum einfache Wege gab, um mit dem Meditieren zu beginnen. Der Einstieg allein schien schon eine kleine Hürde darzustellen. Die meisten Kurse und Seminare setzten einen Besuch im Kloster voraus oder die Bereitschaft, über viele Wochen täglich 45 bis 60 Minuten Meditation zu praktizieren. Dieser Weg schien uns nicht alltagstauglich, vor allem für den Stress, den wir mitten im Leben, in unserem Studium oder am Arbeitsplatz erlebten. So entstand die Idee, eine

einfache und trotzdem fundierte Methode zu entwickeln, mit der jeder sofort Meditieren lernen kann. Gemeinsam mit dem Zen-Lehrer Paul Kohtes und dem Wissenschaftler Prof. Dr. Tobias Esch konzipierten wir die Meditations-App 7Mind.

Heute, mehr als vier Jahre später, arbeiten wir zusammen mit einem großartigen Team in Berlin weiter an diesem Ziel. Inzwischen haben mehr als eine Million Menschen in Deutschland die 7Mind-App auf ihrem Smartphone installiert, und in vielen Unternehmen wird mit 7Mind der Arbeitsalltag ein wenig achtsamer und weniger stressig gestaltet. Unser Onlinemagazin, der 7Mind-Podcast, unser Kalender und nun auch dieses Buch sollen es dir neben der App erleichtern, Achtsamkeit und Zufriedenheit in deinen Alltag zu bringen.

Dieses Buch ist dein Begleiter, um Achtsamkeit und Meditation zu erlernen und zu leben. In nur sieben Tagen führen wir dich Schritt für Schritt zu dir. Dabei helfen dir viele praktische Impulse, Hintergründe und Tipps, die dir garantiert mehr Ruhe und Gelassenheit schenken. Am besten funktioniert das, wenn du das neue Wissen direkt von der Theorie in die Praxis umsetzt. Das gelingt dir ganz leicht mit unseren schriftlichen Übungen, die du jederzeit durchführen kannst, ganz egal, wie dein Alltag gerade aussieht. Außerdem laden wir dich dazu ein, parallel zu diesem Buch den kostenfreien Grundlagenkurs aus der 7Mind-App zu nutzen. Der Kurs umfasst sieben Meditationen, die eine gute Ergänzung zu diesem Buch sein können. Doch nicht nur wir sind von Achtsamkeit und ihren positiven Effekten überzeugt. Mittlerweile beschäftigt sich auch die Wissenschaft mit dem Thema. Die spannendsten Fakten zur Frage, warum Meditation in der

heutigen Zeit so hilfreich ist, haben wir im ersten Teil des Buchs zusammengetragen.

Im zweiten Teil wirst du dann Tag für Tag durch deine erste Meditationswoche begleitet. Jeden Tag setzen wir einen ganz bestimmten Fokus, nach dem du deinen Alltag mithilfe von kleinen Aufgaben und konkreten Achtsamkeitsübungen ausrichten kannst. Ziel ist es, dich in nur sieben Tagen mit den Grundlagen der Achtsamkeit vertraut zu machen und dir eine einfache, sichere Methode an die Hand zu geben, wie du Achtsamkeit in dein Leben, deine Arbeit und deine Beziehungen bringen kannst.

Du wirst sehen, Achtsamkeit ist einfach. Keine Sorge, wir lassen dich nach sieben Tagen nicht einfach hängen. Am Ende bekommst du von uns noch kleine Hilfestellungen, mit denen du deine begonnene Praxis zu einem festen Ritual in deinem Alltag machst.

Wir wünschen dir viel Freude mit diesem Buch!

Jonas Leve und Manuel Ronnefeldt

EINFÜHRUNG

War das Credo der vergangenen Jahre eher höher, schneller, weiter, spiegelt die heutige Zeit ein ganz anderes Bedürfnis und auch eine dringende Notwendigkeit wider: Nachhaltigkeit, Besinnung auf die eigene Gesundheit, Stärkung sozialer Bündnisse im Kleinen und Großen und ein bewusster und ökonomischer Umgang mit unseren Ressourcen – unseren ganz persönlichen und denen unseres Planeten.

Achtsamkeit – und die Meditation als ihr Werkzeug – bieten uns einen sinnstiftenden und alltagstauglichen Weg an, um inmitten der anstehenden Veränderungen und Herausforderungen präsent zu sein und einen stimmigen Umgang damit zu finden. Wir sind uns bewusst, dass sich die Beschleunigung unseres Alltags nicht mehr rückgängig machen lässt. Umso dankbarer sind wir, dass uns die moderne Achtsamkeit eine einfache Methode bietet, den wachsenden Anforderungen mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.

Was vor einigen Jahren noch als Esoterik bezeichnet wurde, weist mittlerweile eine beachtliche Erfolgsgeschichte auf. Achtsamkeit ist mehr als nur ein kurzer Trend, denn ihre breite Wirksamkeit wurde in zahlreichen Studien bestens wissenschaftlich belegt. Der Vater des weltweit anerkannten achtsamkeitsbasierten Stressreduktionsprogramms MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), Prof. Jon Kabat-Zinn, ließ 2015 sogar die Teilnehmer des Weltwirtschaftsforums in Davos meditieren.

Wir glauben, dass Meditieren bald so normal sein wird wie das Zähneputzen. Vielleicht wird es sogar so weit kommen, dass es eher Irritation auslösen wird, wenn jemand *nicht*

meditiert. Schließlich wurde man in den 1970er-Jahren auch noch schräg angeguckt, wenn man morgens freiwillig eine Runde Joggen gegangen ist. Dass regelmäßige Bewegung zur Gesundheit beiträgt, ist heute fest in unserem Bewusstsein verankert. Doch auch die mentale Gesundheitspflege rückt seit einigen Jahren immer mehr in den Fokus der Wissenschaft.

Studien zeigen, dass schon wenige Minuten Meditation am Tag Stress reduzieren, uns leistungsfähiger machen, die Gesundheit stärken sowie die Konzentrationsfähigkeit und Gelassenheit erhöhen. Mit Meditation tun wir aber nicht nur uns selbst etwas Gutes, sondern verbessern auch unsere Beziehungen. Und das mit ganz einfachen Mitteln, die uns jederzeit zur Verfügung stehen.

Was ist Meditation?

Sehr allgemein formuliert ist Meditation eine mentale Übung, die mit der Zeit dazu führt, sich mit Denkprozessen vertraut zu machen, sie besser zu beobachten und gezielt zu beeinflussen. Meditative Techniken werden schon seit mehr als 2500 Jahren genutzt, ursprünglich vor allem aus religiöser und spiritueller Motivation. Doch was noch für ein Potenzial in diesen Jahrtausende alten Übungen steckt, konnte gerade in den letzten Jahren mehr und mehr von der Wissenschaft in den Bereichen der Psychologie und Neurowissenschaft gezeigt werden.

Oft glauben Menschen, die sich mit meditativen Übungen beschäftigen wollen, dass es darum geht, sich ab der ers-

ten Sekunde komplett konzentrieren zu müssen und alle Gedanken abzustellen. Das baut verständlicherweise Druck auf, und viele glauben, nicht meditieren zu können, wenn es beim ersten Anlauf nicht klappt. Darum geht es gar nicht, doch das wird erst mit der Zeit immer klarer. Meditation setzt kein besonderes Können voraus. Das Einzige, was du wirklich brauchst, sind lediglich ein paar ruhige Momente und die Lust, etwas Neues zu probieren. Der Rest kommt von selbst.

Meditation kann zunächst als eine Art Geistestraining verstanden werden, mit dem du dich darin übst, deine Aufmerksamkeit bei einer Sache zu halten, wie beispielsweise bei deinem Atem. Da allerdings immer wieder Gedanken auftauchen und unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen, ist das nicht ganz so einfach. Genau das ist ein zentraler Teil des Trainings: Immer und immer wieder die Aufmerksamkeit neu auf unseren Fokuspunkt zurückzuholen und dann zu versuchen, so lange wie möglich mit der Aufmerksamkeit dabei zu bleiben. Bei regelmäßiger Übung hilft uns dies, nicht mehr so leicht von Gedanken oder anderen Reizen abgelenkt zu werden, uns weniger im Kopfkino oder in Problemen zu verstricken.

Damit werden wir psychisch stabiler, können leichter bei dem bleiben, was wir uns gerade vorgenommen haben – wie beispielsweise unserem Kind vorzulesen, der Besprechung zu folgen oder die Steuer fertig zu machen. Außerdem hilft Meditieren uns, wirklich zur Ruhe zu kommen, mit emotionalen Zuständen angemessener und konstruktiver umzugehen, Grübel- und Aufschaukelungsprozesse zu reduzieren (oder ganz zu vermeiden) und einen gelasseneren Umgang mit Herausforderungen zu finden. Auch lernen wir

mit Ablenkung umzugehen, wie unangenehmen Körperempfindungen/Unwohlsein oder Geräuschen. Sie werden mit der Zeit als weniger störend empfunden. Nicht nur, weil wir nicht mehr auf alles aus unserer Umwelt sofort anspringen, sondern weil wir auch flexibler, entspannter und kreativer werden.

Beim Meditieren geht es weniger darum, dich selbst zu optimieren, als eine offene und liebevolle Geisteshaltung dir selbst gegenüber einzunehmen. Auch wenn Achtsamkeitstraining viele positive Auswirkungen auf das berufliche und private Umfeld hat, wirst du vor allem lernen, deine Bedürfnisse stärker wahrzunehmen, angemessene Grenzen zu setzen und ein Leben in Balance und Einklang mit dir selbst zu führen.

Meditation ist geistiges Krafttraining

Das mentale Training besteht darin, deine Aufmerksamkeit immer wieder von abschweifenden Gedanken abzuziehen und zurückzuführen zu deinem gewählten Fokuspunkt und dort zu bleiben. Bei der Atemmeditation wählen wir dazu unsere Atemempfindung. Das ist anfänglich meist ganz schön anstrengend, und genau darin liegt der geistige Kraftakt: Du bringst deine Aufmerksamkeit immer wieder zurück zum Fokuspunkt und versuchst, das einfach so lang und so oft zu wiederholen, wie es geht – und dabei nicht gerade das Menü und den Einkauf für den Abend zu planen. Was sich einfach anhört, ist in der Praxis erstaunlich schwierig. Doch mit der Zeit und regelmäßiger Übung wird es dir immer leichter fallen, und du wirst dich zunehmend besser sammeln können.

»Friede beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert.

Thich Nhat Hanh