

COURTNEY E. ACKERMAN
Einatmen. Ausatmen. Durchschlafen.



GOLDMANN

COURTNEY E. ACKERMAN

EINATMEN.
AUSATMEN.
DURCHSCHLAFEN.

150 entspannende Meditationen
für nächtliche Hellwach-Momente

*Aus dem amerikanischen Englisch
von Jochen Lehner*

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2021
unter dem Titel *Midnight Meditations* bei Adams Media,
an Imprint of Simon & Schuster, Inc., Stoughton, Massachusetts.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2022

Copyright © 2021 der Originalausgabe: Simon & Schuster, Inc.

Copyright © 2022 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlag- und Innenteilmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Nadine Lipp

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

SC · CB

ISBN 978-3-442-22354-1

Inhalt

Einleitung	11
Wie Sie dieses Buch am besten nutzen	13

Erstes Kapitel: Atemmeditationen

Zum Atem zurückkommen	16
Im Quadrat atmen	17
Die Lungenkapazität ausschöpfen	18
Den Atem beobachten	19
Jeden Atemzug fühlen	20
Den Atem lenken	21
Stoß-Atem	22
Einen Ballon füllen	23
Vom Atem getragen	24
Gemütsruhe einatmen, Anspannung ausatmen	25
Die Atemzüge zählen	26
Nehmen Sie es mit dem 6-Sekunden-Atem auf?	27
Alternierende Nasenatmung	28
Wind machen	29
Wie ein Ventilator	30
Stetiger Atem	31
Der Ujjayi-Atem	32
Die 4-7-8-Atmung	33
Die Ausatmung verdoppeln	34
Mit dem Atem spielen	35
Dank sagen für den Atem	36
Rundherum im Kreis atmen	37

Den Atemablauf visualisieren	38
Der »O«-Atem	39
Mit der Hand atmen	40
Setzen Sie Ihre Körpermitte ein	41
Die Atemzüge vorwärts und rückwärts zählen	42
Farbig atmen	43
Mit dem Atem Stress abbauen	44
Der Bienen-Atem	45

Zweites Kapitel: Körpermeditationen

Progressive Muskelentspannung	48
Ein Körper-Scan	49
Den Körper herunterfahren	50
Dem Körper danken	51
Umarmen Sie sich	52
Dem Körper Pausen gönnen	53
Bevorzugten Körperzonen Liebe schicken	54
Auch die Makel lieben	55
Füßeln Sie mit sich selbst	56
Empfindungen bewusst wahrnehmen	57
Massieren Sie Ihre Hand	58
Die Sonnenwärme spüren	59
Eine imaginäre Massage	60
Den Zellen gute Nacht sagen	61
Ein visualisiertes Duschbad	62
Auch Ihr Gesicht braucht Liebe	63
Kopfhautmassage	64
Die Seiten strecken	65

Zum Seestern werden	66
In der Kind-Stellung Ruhe finden	67
Ein magischer Schlaftrunk	68
Bewusst gähnen	69
Den Bauch streicheln	70
Rhythmische Bewegung als Beruhigungsmittel	71
Schuster-Stellung im Liegen	72
Der Löwen-Atem	73
Den Stress aus dem Körper drücken	74
Machen Sie es sich superkuschelig	75
Den Blutfluss umkehren	76
Die Füße hochlagern	77

Drittes Kapitel: Gedankenmeditationen

Lassen Sie Ihren Geist weit wie der Himmel sein	80
Sich klein machen	81
Versuchen Sie es mit der Herzensgüte-Meditation	82
Über die Vergangenheit meditieren	83
Meditation über die Gegenwart	84
Zukunftsmeditation	85
Ein Gedankenexperiment	86
Sich ergeben	87
Die Gedanken ins Bett bringen	88
Denken Sie an Ihre Schlaferfolge	89
Stellen Sie sich ein Leben ohne Schlaf vor	90
Einfach präsent sein	91
Benutzen Sie einen Geräuschgenerator	92
Lassen Sie Normalität einkehren	93

Ein sicherer Raum für Ihre Gedanken	94
Sich in der unendlichen Weite umsehen	95
Nehmen Sie sich etwas vor	96
Die Gedanken vermerken	97
Achtsames Sehen	98
Fragen Sie sich, was Sie möchten	99
Neugierig sein	100
Die Gedanken zählen	101
Einer Überzeugung auf den Grund gehen	102
Gedanken in die Länge ziehen	103
Das dritte Auge einbeziehen	104
Den Standpunkt wechseln	105
Alles Dankenswerte um sich versammeln	106
Lassen Sie beruhigende Musik laufen	107
Den Herzschlag verfolgen	108
Gedanken wegschwimmen lassen	109

Viertes Kapitel: Gefühlsmeditationen

Gefühle benennen	112
Gefühle auf ihren Ursprung zurückführen	113
Die eigenen Gefühle akzeptieren	114
Gefühle als Farben sehen	115
Seien Sie freundlich zu sich selbst	116
Frustgefühle neutralisieren	117
Zweifel ausräumen	118
Die Traurigkeit verabschieden	119
Frieden finden	120
Freude und Glück schaffen	121

Verlegenheit überwinden	122
Selbstmitgefühl aufbauen	123
Verärgerung lösen	124
Ängste beschwichtigen	125
Ruhe erzeugen	126
Heben Sie sich die Vorfreude für später auf	127
Den Trübsinn aufhellen	128
Lassen Sie Milde walten	129
Sich der Entspannung überlassen	130
Der Angst eine Schranke setzen	131
Schaffen Sie Zufriedenheit	132
Sich ausweinen	133
Bestätigen Sie sich, dass Ihre Gefühle sein dürfen	134
Sich mit dem eigenen Herzen verbinden	135
Bringen Sie Ihre Heilkräfte ins Spiel	136
Lassen Sie trübe Gedanken in Flammen aufgehen	137
Verunsicherung einfach wegschwimmen lassen	138
Üben Sie heitere Gelassenheit	139
Die emotionale Frequenz ändern	140
Lassen Sie sich umsorgen	141

Fünftes Kapitel: Visualisierungen

Schläfrige Schafe zählen	144
Mit den Sternen spielen	145
Vom Schlaf umspült	146
Im Baumzelt schlafen	147
Weben Sie sich eine Grasdecke	148
Flussabwärts treiben	149

Lassen Sie weißes Licht leuchten	150
In einer Wiese liegen	151
Sich eine geliebte Person vergegenwärtigen	152
Geräusche sehen	153
Sehen Sie sich schlafen	154
Gehen Sie innerlich spazieren	155
Blick über die Schlucht	156
Planen Sie Ihren Traumurlaub	157
In der Hängematte schaukeln	158
Auf einer Wolke liegen	159
Dschungelspaziergang	160
Im Wasserfall spielen	161
Setzen Sie den Energie-Staubsauger ein	162
Betrachten Sie eine Schneeflocke	163
Ausspannen am Strand	164
Ein Gewitter beobachten	165
Stellen Sie sich Ihr Traumbett vor	166
Bei Oma in der Küche sitzen	167
Polarlichter beobachten	168
Am gemütlich knackenden Feuer sitzen	169
Den Sonnenuntergang beobachten	170
Ein Stressknäuel in Entspannung verwandeln	171
Im Mondschein auf einem Weiher rudern	172
Gestalten Sie Ihren idealen Schlafplatz	173
Register	174

Einleitung

Wer kennt das nicht? Mitten in der Nacht sind wir plötzlich hellwach, wälzen uns hin und her, und unsere Gedanken drehen sich im Kreis. Es kann verschiedene Gründe dafür geben, dass wir nachts wach werden. Wir können in einer unbequemen Position eingeschlafen sein, oder wir machen uns Sorgen wegen einer bestimmten Angelegenheit. Woran auch immer es liegt, eins ist sicher: Wenn man nachts wach liegt, obwohl man eigentlich schlafen will, kann das ganz schön frustrierend sein.

Es gibt jedoch auch eine gute Nachricht: Sie können etwas tun, um wieder einzuschlafen! Beruhigende Meditationen können die geistige und körperliche Entspannung fördern und Sie im Nu wieder einschlafen lassen. In diesem Buch stelle ich Ihnen 150 solcher Meditationen vor. *Einatmen. Ausatmen. Durchschlafen.* bietet Ihnen etliche Ansätze, die alle darauf abzielen, Sie ins Land der Träume zurückzusetzen: Atemübungen, Visualisierungen, körperzentrierte Meditationen und mehr. Manche Techniken liegen Ihnen vielleicht mehr oder wirken in bestimmten Situationen besser als andere. Atemübungen können sehr nützlich sein, wenn Sie gestresst sind; Körpermeditationen eignen sich besonders gut, wenn der Körper steif ist oder schmerzt. Sie können alle in diesem Buch beschriebenen Meditationen erst einmal durchlesen oder sich gleich eine vornehmen, die Sie besonders anspricht (sie sind nach der jeweiligen Technik gruppiert). Probieren Sie so viele wie möglich aus, um, je nach Situation, verschiedene Möglichkeiten parat zu haben, um sich zu beruhigen und wieder einzuschlafen.

Lassen Sie sich vor allem nicht entmutigen oder beunruhigen, wenn Sie nachts wach werden. Um in den Schlaf zurückzufinden, vergessen Sie am besten, dass Sie eigentlich schlafen

»sollten«. Je mehr Sie auf dem beharren, was sein »sollte«, desto schwerer fällt es Ihnen, sich so weit zu entspannen, dass es Ihnen tatsächlich gelingt. Die Meditationen in diesem Buch bedienen sich verschiedener Methoden, um Sie in den Schlaf zurückzuführen. Bei allen geht es zunächst jedoch darum, Ihr geschäftiges Gehirn so weit zu beruhigen, dass es sich entspannen kann und die Erlaubnis bekommt, wieder abschalten zu dürfen. Das ist die entscheidende Voraussetzung, um weiterschlafen zu können.

Wenn Sie das Buch nun nach einer für Sie geeigneten Meditation durchblättern, vergessen Sie nicht, verständnisvoll mit sich selbst umzugehen und Nachsicht mit Ihrem allzu wachen und überaktiven Gehirn zu üben. Selbstvorwürfe sind nicht gerade schlaffördernd, und das Nachdenken über Dinge, die uns gegen den Strich gehen, bringt uns auch nicht weiter. Lassen Sie solche Gedanken also besser gar nicht erst aufkommen und konzentrieren Sie sich auf das, was wirkt.

Die Meditationen in diesem Buch helfen Ihnen dabei, sich behaglich auszustrecken, alles loszulassen und in einen friedlichen Schlaf zurückzugleiten. Schenken Sie Ihrem überstrapazierten Körper und Geist die erholsame Ruhepause, die Sie sich verdient haben – Nacht für Nacht.



Wie Sie dieses Buch am besten nutzen

Die folgenden 150 Meditationen sollen Ihnen dabei helfen, wieder gut einzuschlafen, wenn Sie des Nachts aufwachen. Sie können unter Meditationen wählen, die von unterschiedlichen Techniken ausgehen – ganz bestimmt finden Sie gleich beim ersten Aufschlagen dieses Buches etwas Passendes, egal wie wach Sie sind.

Damit die Meditationen noch besser wirken können, möchte ich Ihnen ein paar ergänzende Anregungen mitgeben. Vor dem Einstieg in eine Meditation sollten Sie immer kurz innehalten, um sich zu sammeln, eine gewisse Achtsamkeit aufzubauen und nachzuspüren, wie Sie sich gerade fühlen. Achtsam sein heißt, dass Sie sich bewusst wahrnehmen und im gegenwärtigen Augenblick präsent sind. Meditation und Achtsamkeit ergänzen sich gegenseitig, und es ist wirklich empfehlenswert, sich mit gesteigerter Achtsamkeit auf die Meditation einzustimmen.

Hilfreich ist es auch, wenn Sie vor der Meditation eine Absicht formulieren. Vor einer allgemeinen Meditation können Sie sich etwa fragen, was Sie in dieser Zeit, die Sie jetzt ganz für sich allein haben, erreichen möchten. Was soll Ihnen die Meditation bringen? Wie möchten Sie sich danach fühlen? Da Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, geht es Ihnen sicherlich in erster Linie darum, wieder einschlafen zu können. Mit den hier vorgestellten Meditationen können Sie, je nach Bedarf, ganz bestimmte Absichten verbinden, etwa: »Ich habe vor, mich zu entspannen und die Verspannung in meinen Schultern zu lösen« oder »Ich möchte diesen Gedanken ablegen, der mich plagt.« Ihre Absicht leitet dann Ihre Meditationspraxis und sorgt dafür, dass Sie bei der Sache bleiben.

Grundsätzlich können Sie in jeder Haltung oder Stellung meditieren, aber die meisten bevorzugen die Meditation im Sitzen oder in der Rückenlage. Beim Sitzen auf einem Stuhl oder mit überkreuzten Beinen auf dem Meditationskissen ist die aufrechte Haltung wichtig, während Sie in der Rückenlage wahrscheinlich schneller wieder einschlafen. Es bleibt Ihnen überlassen, wie Sie meditieren möchten. Vielleicht finden Sie die Sitzhaltung manchmal angenehmer als die Rückenlage. Jedenfalls können Sie die Haltung Ihrem momentanen Bedürfnis entsprechend wählen, solange im Text einer Meditation nichts anderes angegeben ist.

Auch bei der Frage, ob die Augen offen oder geschlossen sein sollen, haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder halten Sie die Augen offen, ohne den Blick auf etwas scharf zu stellen, oder Sie halten sie ohne Nachdruck geschlossen. Mit geschlossenen Augen werden Sie wahrscheinlich leichter wieder einschlafen, das kann individuell jedoch variieren. Probieren Sie ruhig beides aus, um herauszufinden, was Ihnen am besten zusagt. Falls im Text nichts anderes angegeben ist, haben Sie die freie Wahl.

Körperhaltung und Augenlider können sich auf Ihre Meditation auswirken, aber die wichtigsten vorbereitenden Maßnahmen für Ihre Meditation sind diese:

1. Gestehen Sie sich ein, dass Sie gerade wach liegen und lieber schlafen würden.
2. Nehmen Sie sich vor, für die gewählte Übung offen und empfänglich zu sein.
3. Halten Sie sich an die Anleitung, geben Sie der Übung eine Chance, ihre Wirkung zu tun.

Frohes Meditieren!



Erstes Kapitel

Atemmeditationen



Zum Atem zurückkommen

Diese Übung gehört zum Grundbestand einer guten Meditationspraxis. Sie dreht sich um Ihren Atem und ist ganz einfach, da sie nur eine Regel kennt: immer wieder zum Atem zurückzukehren.

1. Sie können bei dieser Übung sitzen oder liegen, achten Sie nur darauf, dass Ihre Haltung bequem ist und Sie frei atmen können.
2. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Machen Sie sich bewusst, wie es sich anfühlt zu atmen. Nehmen Sie wahr, wie Sie die Luft einsaugen und ausstoßen.
3. Irgendwann werden Sie nicht mehr ausschließlich beim Atem bleiben können und abschweifen. Machen Sie sich deswegen keine Vorwürfe, das ist beim Meditieren einfach so. Wenn Sie merken, dass Sie abschweifen, holen Sie Ihre Gedanken einfach zum Atem zurück. Tun Sie es sanft und mit Verständnis für Ihren vielbeschäftigten Kopf.
4. Konzentrieren Sie sich weiter auf Ihren Atem und holen Sie Ihre Gedanken immer wieder zu ihm zurück, wenn sie abschweifen.

Wenn Sie eine Weile so geübt haben und der Schlaf sich trotzdem nicht wieder einstellen will, stellen Sie einen Timer mit unaufdringlichem Signalton auf 5 Minuten ein. Können Sie nach 5 Minuten immer noch nicht schlafen, probieren Sie eine andere Meditation aus.



Im Quadrat atmen

Indem Sie sich auf den Atem fokussieren, haben Sie eine einfache Möglichkeit, Ihren übereifrigen Denkkapparat sanft wieder einzuschläfern. Es gibt dazu etliche wirksame Techniken, beispielsweise die Methode des Atmens »im Quadrat«. Bei dieser Übung richten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf den Atem, während Sie bewusst einatmen, ausatmen und betonte Pausen einlegen. Sie atmen in 4 gleich langen Phasen: Einatmen, Anhalten, Ausatmen, Anhalten. Dadurch bekommt Ihr Atem 4 gleiche »Seiten« und bildet folglich ein Quadrat. Die Atmung im Quadrat sorgt einerseits dafür, dass Sie beim Einatmen genügend Sauerstoff aufnehmen, und stellt andererseits eine Herausforderung für die Lunge dar, wenn Sie den Atem zwischen den beiden Atemphasen immer wieder anhalten. Das tut nicht nur der Lunge gut, sondern beruhigt und klärt den Geist, sodass Sie den Frieden finden, mit dem Sie in den Schlaf zurücksinken können.

1. Atmen Sie 4 Sekunden lang entspannt durch die Nase ein.
2. Halten Sie den Atem für 4 Sekunden an.
3. Atmen Sie ohne Nachdruck 4 Sekunden lang aus.
4. Pausieren Sie für 4 Sekunden.
5. Wiederholen Sie diesen Ablauf mindestens 5-mal.

Sollten Sie immer noch keinen Schlaf finden, können Sie den Schwierigkeitsgrad der Übung steigern und die 4 Phasen auf jeweils 5 Sekunden ausdehnen.

