

ANDREAS SCHWARZ
Meditation entschlüsselt



Andreas Schwarz

MEDITATION

ENTSCHLÜSSELT

In acht Stufen das Gedankenkarussell stoppen,
zur inneren Ruhe finden und das wahre Selbst entdecken



GOLDMANN

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

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe September 2023

Copyright © 2023: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: Sabine Timmann

Icons: shutterstock/Anna Frajtova

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München, Autorenfoto: © Privat

Redaktion: Judith Mark

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

SC · CB

ISBN 978-3-442-22372-5

www.goldmann-verlag.de

*Für meine Frau
Franziska*

My Soulmate



INHALT



| | |
|---|-----|
| Die Lüge, die wir leben | 9 |
| Vorwort | 11 |
| 10 Gründe, warum du meditieren solltest | 16 |
| STUFE 1 – DIE ATMUNG | 37 |
| Die 10 goldenen Regeln der Meditation | 39 |
| Das Zuhause deiner Seele | 51 |
| Aktive Meditation: Der Atemgruß | 58 |
| Passive Meditation: Die Atem-Beobachtung | 60 |
| STUFE 2 – DER FOKUS | 65 |
| Wie Meditation dem Leben eine neue Richtung gibt | 67 |
| Das Licht des Erwachens | 73 |
| Aktive Meditation: Das Empty Out | 77 |
| Passive Meditation: Die Mala-Meditation | 78 |
| STUFE 3 – DER KÖRPER | 83 |
| Wie Meditation Superkräfte freisetzt | 85 |
| Dehne deine Achtsamkeit aus | 93 |
| Aktive Meditation: Die Schüttel-Meditation | 98 |
| Passive Meditation: Der Body Scan | 101 |

| | |
|--|-----|
| STUFE 4 – DIE UMGEBUNG | 107 |
| Wie Meditation erfunden wurde | 109 |
| Über deine körperlichen Grenzen hinaus | 114 |
| Aktive Meditation: Die Geh-Meditation | 118 |
| Passive Meditation: Die Umgebungs-Meditation | 120 |
| | |
| STUFE 5 – DIE GEFÜHLE | 125 |
| Wie sich Erleuchtung anfühlt | 127 |
| Der Weg in deine inneren Welten | 134 |
| Aktive Meditation: Die Tanz-Meditation | 138 |
| Passive Meditation: Die Gefühls-Beobachtung | 139 |
| | |
| STUFE 6 – DIE GEDANKEN | 143 |
| Warum wir keinen freien Willen haben | 145 |
| Dem Bewusstsein auf der Spur | 151 |
| Aktive Meditation: Das Gibberish | 155 |
| Passive Meditation: Die Gedanken-Beobachtung | 157 |
| | |
| STUFE 7 – DAS EGO | 161 |
| Wer wir wirklich sind | 163 |
| Durchbruch die Ego-Illusion | 168 |
| Aktive Meditation: Das Vipassanā | 172 |
| Passive Meditation: Die Ego-Beobachtung | 174 |
| | |
| STUFE 8 – DIE STILLE | 177 |
| Das Ego im spirituellen Deckmantel | 179 |
| Entdecke dein wahres Selbst | 184 |
| Aktive Meditation: Chanting | 190 |
| Passive Meditation: Die Trimurti-Meditation | 192 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| WIE ES WEITERGEHT | 197 |
| Der Ruf der Seele | 199 |
| Sei du selbst | 203 |
| Die Moment-Meditation | 206 |
| Schlusswort und Dank | 208 |
| | |
| ANHANG | 210 |
| Übungsverzeichnis | 211 |
| Quellen und Studien | 212 |
| Register | 218 |

DIE LÜGE, DIE WIR LEBEN



Die meisten Menschen leben nicht wirklich – sie schlafen. Sie sind gefangen in ihrem eigenen Verstand. In ihrem Ego, das ihr wahres Selbst unterdrückt. Vielleicht bemerken sie es selbst gar nicht. Sie haben einen Job, den sie nicht mögen, damit sie Geld verdienen, um sich Dinge zu kaufen, die sie nicht brauchen, um Leuten zu imponieren, die sie eigentlich nicht mögen. Die meisten Menschen um uns herum sind so getaktet. Wir leben in einer verkehrten Welt, gefangen in einem Hamsterrad, das dieses chaotische, ego-gesteuerte System am Laufen hält. Wir hangeln uns von Termin zu Termin, ständig unter Zeitdruck, immer bestrebt, Leistung zu zeigen und bestimmte Ideale zu erfüllen. Doch auf diesem Weg verlieren wir uns. Wir stellen unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unser Lebensglück aufs Spiel. Wir vergessen, wer wir wirklich sind, verleugnen unser wahres Selbst, und irgendetwas ganz tief in unserem Inneren fehlt uns. Dieses innere Loch versuchen wir irgendwie zu füllen. Manche versuchen es mit Drogen, Alkohol, Shopping oder Essen, andere mit Fernsehen oder Social Media. Wir lenken uns ab und sind ständig auf der Suche nach neuen Reizen, Glücksgefühlen und dem nächsten Endorphin-Kick. Das ist aber nicht wirklich das Leben, sondern es sind die Auswirkungen eines tiefen Schlafs, der uns unbewusst macht; der uns wie ein Autopilot durchs Leben steuert.

Aber was bedeutet »leben« denn dann? Was ist das wahre Leben da draußen? Wenn wir aus diesem Schlaf erwachen, nehmen wir die Welt mit neuen Augen wahr. Wir spüren, wie das Leben durch unsere Adern fließt, wie wir damit beginnen, jeden Moment vollständig auszukosten und zu genießen. Wir können das Glück in jeder kleinsten Lebenssituation finden und können uns von all dem lösen, was uns unglücklich macht. Wir können die Kontrolle über unser Leben zurückgewinnen. Wir können uns lieben, so wie wir sind, und ein neues, besseres Leben voller Bewusstheit kreieren. Wir können dann gar nicht anders, als wahres Glück und vollkommene Zufriedenheit zu erlangen.

Stell dir ein Leben voller Freiheit, Liebe, inneren Reichtum und Erfüllung vor. Dieses Recht auf ein besseres, erfülltes Leben steckt in jedem von uns. Dieses Potenzial liegt schlummernd irgendwo in dir verborgen – du musst es nur noch aufwecken und kannst beginnen, dieses Leben zu leben. Meditation ist der Schlüssel dazu.

VORWORT



Während ich diese Zeilen schreibe, sitze ich in Auckland auf der Dachterrasse von Freunden und genieße den Ausblick über die K-Road und die Skyline. Es ist interessant zu beobachten, wie der Verkehr fließt, die Menschen die Straßen überqueren und wie Möwen zwischen den Häusern segeln. Aus dieser Vogelperspektive kann man alles aus einer sicheren Entfernung betrachten. Von hier oben wirken alle Probleme, die die Menschen da unten haben, nur halb so groß.

Wer liebt es nicht, es sich gemütlich zu machen und aus wohl-tuender Distanz einfach zu beobachten, was um einen herum ge-schieht; losgelöst von all der Hektik und all dem Stress?

Was haben Meditation und diese Dachterrasse gemeinsam? Es ist der Weitblick! Anstatt dass wir es uns da oben gemütlich machen und aus gesunder Distanz unser Leben steuern, nehmen wir – metaphorisch betrachtet – den Fahrstuhl zum Erdgeschoss und begeben uns selbst ins große Getümmel. Wir versinken im hektischen Verkehr des gesellschaftlichen Lebens und seiner Er-wartungen, denen wir uns anzupassen haben. Tun wir das nicht, ernten wir schiefe Blicke, werden von allen Seiten angehupt oder schlimmstenfalls mit Blaulicht abgeholt, wenn wir in einen Unfall verwickelt werden. Doch wenn wir Meditation üben, begeben wir uns auf die Dachterrasse und genießen unser Leben aus sicherer

Distanz. Natürlich können wir weiterhin die hektische Straße betreten, doch wir haben jederzeit die Möglichkeit, in nur einem Augenblick die Perspektive zu ändern und innerlich wieder oben auf der sicheren Dachterrasse zu stehen. Dort finden wir jederzeit zu innerer Ruhe, Stille in Gedanken und tiefer Weisheit, die wir alle in unserem Leben so sehr brauchen.

Mehr als mein halbes Leben ist Meditation nun ein Bestandteil meines Alltags. Viele Monate meditierte ich mit dem Zen-Meister Hyon Gak Sunim im Zen Center Regensburg, einige Wochen auch mit dem Yogi Swami Anand Bodhisattva am Fuße des Himalayas. Es hat mir nicht nur dabei geholfen, meine Perspektive zu erweitern und Abstand von Schwierigkeiten und Problemen im Alltag zu nehmen, sondern auch dabei, mein wahres Selbst zu entdecken. Auf dieser Reise habe ich meine eigene Persönlichkeit so intensiv weiterentwickeln können, dass ich heute ein Leben im Paradies führen kann. Ich habe meinen Sinn des Lebens gefunden und darf diesen meine »Arbeit« nennen. Heute helfe ich anderen Menschen dabei, über ihren Verstand hinauszuwachsen und ihr Bewusstsein zu erweitern. Mit viel Leidenschaft produziere ich geführte Meditationen, die heute bereits millionenfach gehört wurden – sei es auf YouTube, Instagram oder im Podcast. Vor einigen Jahren habe ich die spirituelle Online-Plattform HigherMind ins Leben gerufen und konnte hunderttausende Menschen mit dieser Vision erreichen. Das Schöne an dieser Lebensweise ist für mich persönlich, dass ich von überall auf der Welt arbeiten kann, mein eigener Chef bin und mich rund um die Uhr mit den Themen befassen kann, für die ich brenne. Seit einigen Monaten befinde ich mich mit meiner Seelenpartnerin auf einer spirituellen Weltreise und erlebe ein Abenteuer nach dem nächsten. Ein leichtes, glückliches und erfolgreiches Leben sind nur einige der Vorteile, die Meditation mit sich bringt. Glücklicherweise bin ich davon

verschont geblieben, Meditation für gesundheitliche Zwecke einsetzen zu müssen, doch ich habe in den letzten Jahren mehreren Menschen genau dabei helfen können. Bevor ich anfang, anderen Menschen Meditation zu lehren, kam ein guter Freund auf mich zu und erzählte von seinen Panikattacken, den starken Stressgefühlen und seinem hohen Blutdruck. Er konnte sich selbst nicht erklären, woher diese Symptome kamen, und selbst Ärzte waren überfragt. Der Zustand, in dem er sich befand, war sehr beängstigend, weil er das Gefühl hatte, die Kontrolle über sich selbst und seine Gesundheit zu verlieren. Kein Arzt konnte ihm helfen, und so fragte er mich, ob ich ihm zeigen könne, wie Meditation funktioniert. Wir trafen uns für die nächsten acht Wochen einmal pro Woche und meditierten gemeinsam. Die restlichen Tage meditierte er eigenständig. Tatsächlich fühlte er sich schon bald viel besser, und so wurde das Meditationsprogramm geboren, das du im Folgenden kennenlernen wirst. Es konnte seither Hunderten Menschen dabei helfen, diverse Misstände in ihrem Leben zu bewältigen. Viele von ihnen hatten gesundheitliche Beschwerden oder befanden sich in Sinnkrisen. Meditation wirkt wie ein Supervitamin, um unsere körperlichen und geistigen Blockaden zu lösen und unser volles Potenzial zu wecken. Gerade in Kombination mit ärztlicher oder psychologischer Betreuung ist sie eine absolute Wunderwaffe.

Im letzten Jahr war ich selbst Seminarleiter von zwei Meditations-Retreats mit jeweils knapp 70 Teilnehmern und konnte live miterleben, wie durch dieses Programm bei jedem Einzelnen eine tiefgreifende Transformation eingesetzt hat. Gerade die Kombination aus dynamischen und Stille-Meditationen schafft Tiefgang mit vergleichsweise geringem Aufwand. So ist es möglich, dass Neulinge oder Unerfahrene in meditative Zustände eintauchen können, für die andere jahrelange Übung benötigen. Es war atemberaubend, dabei zuzusehen, wie die Teilnehmer der Reihe nach von

schweren emotionalen Bürden ablassen und die Ketten ihres Verstandes sprengen konnten. Nie werde ich vergessen, wie eine Teilnehmerin voller Bitterkeit und seelischem Schmerz den Seminarraum betrat und nur fünf Tage später – gefühlt zehn Jahre jünger geworden – voller Leichtigkeit und innerer Freiheit einem neuen Leben entgegenblickte. Und ich werde mich auch immer an eine Frau erinnern, die an Knochenkrebs litt und mit Hilfe der Meditationen dieses Programms den Mut gefasst hat, gegen ihre Erkrankung zu kämpfen und sich vertieft für ihre Heilung einzusetzen.

Sicherlich wirst auch du deine Gründe haben, wieso dir dieses Buch in die Hände gefallen ist und wieso du Meditation lernen möchtest. Sei es zur spirituellen Weiterentwicklung oder zur Selbsttherapie bestimmter Leiden. Meditation wird – so oder so – dein Leben unübersehbar positiv bereichern. Ich möchte in diesem Buch Meditation entschlüsseln, sodass auch du das Geheimnis dahinter verstehen kannst und lernst, es auf dein Leben anzuwenden. Dieses Meditationsbuch ist keine gewöhnliche Theorielektüre. Es ist ein strukturiertes Übungsprogramm, das dich auf eine Reise tief zu deinem wahren Selbst entführt.

Dabei werde ich dir sowohl Techniken aus uralter Tradition vorstellen als auch moderne dynamische Meditationen mit einbringen, die einen neuartigen und einzigartigen Zugang bieten.

Vor nicht allzu langer Zeit war ich selbst Teilnehmer an einem *Meditation Teacher Training* in Indien und erfuhr dort die Kraft, die hinter aktiven Meditationstechniken steckt, die in Kombination mit körperlicher Bewegung durchgeführt werden. Und gerade die Verbindung zwischen der traditionellen Stille-Meditation und diesen dynamischen Meditationen revolutionierte mein Meditationsprogramm.

Wenn du aus diesem Buch den optimalen Nutzen ziehen willst, solltest du es nicht einfach in wenigen Tagen von Anfang bis

Ende durchlesen und dann wieder beiseitelegen. Lass es stattdessen langsam angehen. Das Buch ist in acht Stufen unterteilt, die jeweils eine kleine inspirierende Geschichte, etwas Theoriewissen und anschließend praktische Übungsanleitungen beinhalten. Ich empfehle dir, die entsprechenden Übungen etwa eine Woche lang durchzuführen, bevor du zur nächsten Stufe fortschreitest. So lernst du, Schritt für Schritt Achtsamkeit und Meditation in deinen Lebensalltag zu integrieren und von den vielseitigen Vorteilen zu profitieren.

Wir starten direkt mit dem ersten Teil der inspirierenden Geschichte. Du wirst darin Luisa kennenlernen, die sich auf Weltreise begeben hat, und Kym, einen ungewöhnlichen Meditationslehrer, dem sie auf dieser Reise begegnet. Mit Hilfe dieser Geschichte möchte ich dir das Grundlagenwissen der Meditation vorstellen. Die Erzählung spiegelt in etwa meinen eigenen inneren Dialog wider, den ich in all den Jahren zwischen meinem Ego und meinem Higher Mind – meinem wahren Selbst – geführt habe.

10 GRÜNDE, WARUM DU MEDITIEREN SOLLTEST



Es war ein unvergesslicher Abend: Lagerfeuer, Musik und überall tanzende Menschen um mich herum. Die Einwohner hier spielten auf Instrumenten, die ich noch nie zuvor gesehen hatte. Das Pahu war eine Art Trommel, Pūtātara ein Schneckenhorn und Nguru eine Flöte, die durch die Nase geblasen wurde. Verrückt! Wunderschön waren auch die Gesänge, vor allem die der Frauen. Wir tanzten gemeinsam den Poi und Haka. Sie luden mich auch zu ihrem köstlichen Essen ein, das sie tief vergraben mit Hilfe der Erdwärme zubereiteten – sie nennen es Hāngī. Es war definitiv die richtige Entscheidung gewesen, noch einen Abstecher nach Rotorua einzulegen und dieses Māori-Dorf bei Abend zu besuchen. Dieser Ort hatte etwas Zauberhaftes. Die Menschen hier lebten so naturverbunden und bewahrten ihre mystischen Traditionen – all das mitten in der Moderne. Das bewunderte ich sehr, war es doch genau das, wonach ich auf der Suche war. Vor drei Jahren hatte ich beschlossen, mein Leben in Deutschland hinter mir zu lassen und auf eine Selbstfindungsreise zu gehen. Die Dorfbewohner hier schienen ein sehr einfaches Leben zu führen. Ihre Häuser waren nicht besonders groß oder aufwändig erbaut. Doch sie waren reich verziert mit allen möglichen Dingen, die man in der Natur finden kann. Noch nie hatte ich so viele Holzschnitzereien und Steinskulpturen an einem Platz gesehen wie hier.

Etwas müde vom vielen Tanzen und Feiern beschloss ich, eine kleine Pause einzulegen und mir den umliegenden Wald etwas genauer anzusehen. Überall waren Pools mit heißem Quellwasser, aus denen es dampfte. Zugegeben, es hat manchmal etwas unangenehm schwefelig gerochen, aber die Flüsse in diesem Wald waren wunderschön hellblau, was noch verstärkt wurde durch das Leuchten der zahlreichen Glühwürmchen. Ich steckte mir eine Zigarette an und genoss die Ruhe abseits des Trubels. Die Sterne leuchteten so klar in dieser Nacht; sogar die Milchstraße war zu erkennen. Nicht weit weg von mir konnte ich eine riesige Statue im Meditationssitz wahrnehmen, die von hunderten Glühwürmchen umgeben und beleuchtet wurde. Ich fragte mich, was eine solch große Buddhafigur in einem traditionellen Māori-Dorf verloren hatte. In Südostasien gab es Dutzende davon, aber hier, in Neuseeland? Vor der Statue waren Kerzen und Räucherstäbchen aufgestellt. Also, dachte ich, müssten hier auch Buddhisten leben, um am Schrein zu beten. Ich ging etwas näher, erstarrte und gab einen Schreckenlaut von mir, während mir die Zigarette aus den Fingern rutschte. Einen Augenblick später musste ich über mich selbst lachen.

»Entschuldigung, ich wollte Sie nicht beim Meditieren stören. Ich dachte, Sie sind eine Buddhafigur«, stammelte ich nervös. »Schon gut, komm, setz dich doch zu mir. Nenn mich einfach Kym«, bekam ich zur Antwort. Normalerweise hätte ich Angst davor gehabt, mich einem so großen und über und über tätowierten Mann zu nähern, vor allem ganz allein in einem Wald bei Nacht. Doch irgendwie fühlte ich mich hier in der Nähe des Dorfes sicher und ließ mich auf ein Gespräch ein. Ich konnte spüren, dass wir uns sicher vieles zu erzählen haben würden. Also setzte ich mich zu ihm.

»Du bist auf der Suche nach dir selbst, richtig?«, fragte mich dieser riesige, muskulöse Māori, der sicher zwei Meter groß und beeindruckend breitschultrig war. Neben ihm kam ich mir mit meinen eins-

sechzig wie ein Winzling vor. Ich wunderte mich sehr darüber, dass er mich gleich so direkt fragte – ohne Small Talk. »Das stimmt! Mein Leben ist bisher nicht sehr glücklich verlaufen«, antwortete ich etwas verwundert. »Ach ja! Mein Name ist übrigens Luisa.«

»Ich sehe, du bist schon lange unterwegs. Was glaubst du denn zu finden?«, fragte der Māori wieder so direkt, als ob er bereits ziemlich viel über mich wüsste.

»Das ist eine gute Frage ...«. Ich überlegte kurz: »Ich glaube, ich bin auf der Suche danach, endlich wieder glücklich zu sein. Vor drei Jahren bin ich zusammengebrochen. Das Leben in Deutschland hat mich kaputt gemacht. Seitdem bereise ich die Welt und irgendwo dort draußen – hoffe ich – werde ich finden, wonach ich suche.«

»Mhm, irgendwo dort ›draußen‹ glaubst du es finden zu können, ja? Ich finde es mutig von dir, dein altes Leben hinter dir zu lassen. Und du bist dir sicher, dass du am richtigen Ort suchst?« Er lachte amüsiert. Verspottete er mich? Nein. Ich konnte spüren, wie ernst es ihm war. Verstand er mich am Ende besser als ich mich selbst? Ich beschloss, ihm genauer auf den Zahn zu fühlen. Also fragte ich: »Und du weißt, wie ich zu mir selbst finde? Wo genau soll ich denn suchen?«

Er lächelte in sich hinein, wartete einen Moment und sagte: »Suche nicht im Außen, suche in deinem Inneren. Hast du schon einmal meditiert?«

Ich hatte es zwar immer wieder von anderen empfohlen bekommen, doch ich hielt Meditation für spirituellen Hokusfokus. Als ob es etwas bringen sollte, sich einfach hinzusetzen und darauf zu warten, dass sich das eigene Leben auf magische Weise zum Positiven veränderte. Ich wollte mir nicht einfach so lange selbst einreden, glücklich zu sein, bis ich es glaubte, obwohl ich es eigentlich nicht wirklich war. Also antwortete ich: »Ich glaube nicht, dass Meditation mir helfen kann. Weißt du, ich war Projektleiterin bei einer großen Medienagentur. Dort war keine Zeit für Meditation. Jede Minute hat dort gezählt.«

Er sah mich prüfend an und konstatierte: »Du trauerst deinem Job also noch ein bisschen hinterher.«

Ich nickte und sah plötzlich ein leises Funkeln in Kym's Augen. Er faltete die Hände. »Wusstest du, dass bereits drei Tage Meditationspraxis uns dabei helfen zu lernen, wie wir besser mit stressigen Situationen umgehen? Wenn wir nicht mehr so gestresst sind, können wir produktiver sein. Darum gibt es immer mehr Menschen in Führungspositionen, die Meditation üben.«

»Ich hatte das Thema Meditation bisher immer eher mit dem Buddhismus in Verbindung gebracht«, erwiderte ich nachdenklich.

»Meditation ist längst nicht mehr nur etwas für asketische Mönche«, erwiderte Kym. »Wir alle können davon profitieren. Hättest du das früher gewusst, hättest du nicht deinen Job aufgeben müssen.«

Sein herausfordernder Blick zwang mich zum Nachdenken. In der Tat hatte ich alles Mögliche versucht, um besser mit dem Stress zurechtzukommen. Und jetzt sollte das so einfach sein? Ein bisschen meditieren, und zack: Aller Stress ist weg. Vielleicht bei ein bisschen Stress, aber niemals bei dem Druck, den ich erlebt hatte. Ich ging zum Gegenangriff über: »Was weißt du schon über mich und meinen Job? Ich hatte nicht nur ein bisschen Stress, sondern musste sogar für ein paar Wochen in die Klink, Diagnose: Burn-out. Tut mir leid, da hilft keine Meditation.«

»Ich verstehe deine Skepsis sehr gut«, antwortete Kym. »Du musst wissen, mein Stamm hat mich zum Meditationslehrer ernannt. Seitdem habe ich die positiven Effekte der Meditation bei vielen Menschen hautnah miterleben können. Ich würde mich freuen, etwas von diesem Wissen mit dir zu teilen. Wir Māori sind dafür bekannt, dass wir modern sind, aber auch unsere Wurzeln bewahren. Auch wir merken, dass diese schnelllebige Welt etwas mit uns macht. Die ständigen Ablenkungen durch unser Smartphone und andere Medien ist auf Dauer nicht gut für unser Gehirn.«