

Entspannen leicht gemacht

Bücher und Hörbücher zum Thema Meditation, Achtsamkeit und Entspannung überschwemmen seit einigen Jahren den Buchmarkt. Nicht verwunderlich bei einer Gesellschaft, die es kaum mehr schafft, auch nur mal für einen Tag das Smartphone auszuschalten und den Blick statt auf das Display auf die Umgebung und all das, was gerade vor den eigenen Augen passiert, zu lenken. Ein immer schnelleres Lebenstempo ist für viele noch erstrebenswert, doch einige - und diese werden immer mehr, darf man dem Meditationstrend Glauben schenken - sehen sich mittlerweile wieder nach dem Innehalten, dem Langsamerwerden, dem Genießen.

Wer aus der täglichen Tretmühle aussteigen möchte, und sei es auch nur für 20 Minuten jeden Tag, muss zuerst einmal lernen, was man tut, wenn man nichts tut. Meditation ist hier das Zauberwort, denn sie ist der Übergang vom Denken und Tun zum Sein. Nicht mehr und nicht weniger. Heutzutage wächst das Angebot an säkularen Meditationstechniken und -ratgebern stetig. Zwei neue Ratgeber auf diesem Gebiet sind die beiden Hörbücher "be mindful - Einfach mal abschalten" von Suze Yalof Schwartz und "Entspannt schaffst du alles!" von Jan Becker.

Die US-Amerikanerin Suze Yalof Schwartz war bis vor einigen Jahren vielbeschäftigte Moderedakteurin, deren Terminkalender immer voll war. Als sie eines Tages eine Drei-Minuten-Meditation lernte, hat diese ihr Leben verändert. Sie wollte mehr davon. Dieses Ziel hat sie sogar so akribisch verfolgt, dass sie ihren Job an den Nagel gehängt und ein eigenes Meditationsstudio in Los Angeles eröffnet hat. Dort lehrt sie Meditation in ihrer einfachsten Form, nämlich auf das Grundlegende reduziert. Manchmal genügen drei Minuten aus, um sich selbst von einem aufgeregten Zustand wieder runterzuholen. Man muss nur wissen wie und es immer wieder üben.

Anleitungen zu diesen Basis-Meditationen gibt Yalof Schwartz in ihrem Hörbuch, gelesen von der meditationsbegeisterten Esther Schweins, auf knappe, verständliche Art und Weise. Meditieren funktioniert beim Gehen, beim Anstehen im Coffee-Shop, beim Im-Stau-Stehen oder vor einem großen Auftritt. Yalof Schwartz's Ausführungen machen klar, dass beim Meditieren alles geht, aber nichts muss. Kommen dieselben Gedanken immer wieder - egal! Schlafen mir die Beine im klassischen Meditationssitz ein - egal, stehe ich eben auf! Meditieren hat nichts Dogmatisches und kann auf alle Lebenssituationen angepasst werden, denn im Grunde geht es immer nur zwei Dinge: atmen und sein.

Zu den deutschen Meditations- und Hypnosegrößen gehört seit einigen Jahren Jan Becker. Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder Selbstmotivation gehören zu seinen Spezialgebieten. In seinem neuen Ratgeber mit dem reißerischen Titel "Entspannt schaffst du alles!" geht es weniger um Motivation und das Erreichen aller Ziele, sondern vielmehr um ein gesünderes und entspannteres Leben, in dem man sich seine Wünsche erfüllen kann.

Wie man Selbsthypnose und Autosuggestion, also Selbstbeeinflussung durch mantraähnliche Sätze oder auch Imaginationen, erlernen und jederzeit anwenden kann, erklärt er in einfachen Schritten. Dabei bezieht er sich auch auf Émile Coué, den Begründer der modernen Autosuggestion, und seinen berühmten Satz: "Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser." Becker, den Stress und fehlende Energie vor einiger Zeit selbst schwer erkranken ließen, berichtet dabei auch von seinen persönlichen Erfahrungen.

Als erfahrener Bühnenmensch lässt es sich Becker natürlich nicht nehmen, sein Buch selbst einzulesen, was bei ihm auch nicht den üblichen Schreckmoment - "Hilfe, eine Autorenlesung!" - erzeugt, da er als Hypnotiseur sehr wohl weiß, wie er seine Stimme richtig einsetzt.

Sowohl Yalof Schwartz's als auch Beckers Hörbuch bieten dem Laien einfache Einstiegsmöglichkeiten in die Welt der Meditation und Entspannung, ohne dass man dazu besondere Talente oder Fähigkeiten mitbringen müsste. Einfach ausprobieren - und abschalten!

Sabine Mahnel 03.09.2018

Quelle: www.literaturmarkt.info