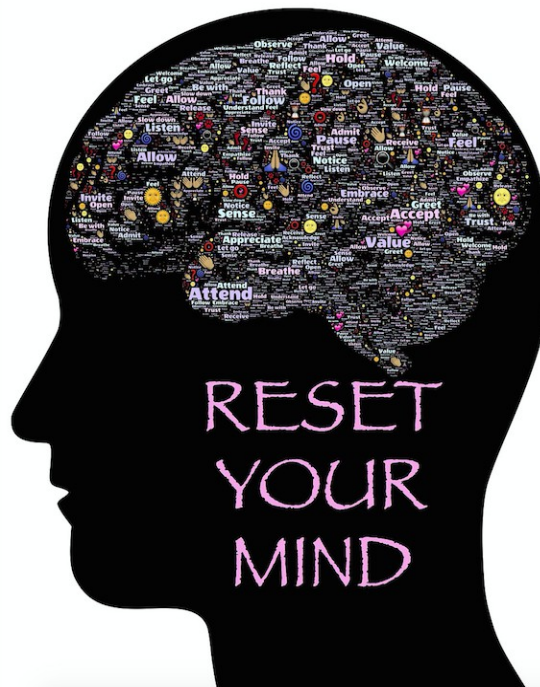




GESU Institut

Diplomarbeit

Ausbildungslehrgang
Dipl. Mentaltrainer/in



Die Moment-Meditation

Autor: Mag. Maria Bruckmoser
Anschrift: Pouthongasse 28/12, 1150 Wien
Kurs: Ausbildungslehrgang 2015
Eingereicht am: 29.10.15

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides Statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel „Reset your mind“, Untertitel „Die Moment-Meditation“, selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Wien, 29.10.2015

[Ort, Datum]



[Unterschrift mit Titel, Vorname, Nachname]

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
2. Hauptteil.....	2
2.1. Reset your mind.....	2
2.1.1. Ein überreizter Geist schrumpft das Gehirn.....	2
2.1.2. Ein gelassener Geist fördert Aufmerksamkeit.....	4
2.1.3. „Reset“ - wie den Schalter im Kopf umlegen?.....	5
2.2. Moment-Meditation.....	7
2.2.1. Innehalten und den Geist zur Ruhe kommen lassen.....	7
2.2.2. Weitere Trainingstechniken für Fortgeschrittene.....	12
2.2.3. Innerer Widerstand und andere Hindernisse.....	16
2.2.4. Hilfreiche Zitate rund um das Thema Meditation.....	17
3. Resümee.....	18
4. Literaturnachweis.....	19
5. Abbildungsverzeichnis.....	20

© Bildquelle Titelbild : Jeff auf 10dayrestart.com/healthy-mind-diet

1. Einleitung

„Reset your mind“ - diesen Titel habe ich gewählt, weil ich es manchmal sehr hilfreich fände, wenn ich bei meinem Gehirn einfach mal kurz auf die „Reset“-Taste drücken könnte.

„Ein Reset ist ein Vorgang, durch den ein elektronisches System in einen definierten Anfangszustand gebracht wird. Dies kann erforderlich sein, wenn das System nicht mehr ordnungsgemäß funktioniert und auf die üblichen Eingaben nicht reagiert.“¹

Wenn mein Gehirn „nicht mehr ordnungsgemäß funktioniert“, dann läuft zum Beispiel ein und der selbe Gedanke in einer Schleife und kommt wieder und wieder, ohne dass durch diese mühselige Gedankenarbeit irgendetwas bewegt oder verändert wird. Auch auf „übliche Eingaben“ reagiert mein Gehirn dann nicht mehr, ein Zustand von Ohnmacht kann auftreten und die Handlungsfähigkeit sinkt - dieser Zustand löst zunehmend Stress aus.

Da wünsche ich mir dann, dass ich mein Gehirn in „einen definierten Anfangszustand“ bringen kann. In welchen Anfangszustand? Einen Zustand, den ich ebenfalls manchmal erlebe und als sehr angenehm empfinde: Ich bin im Hier und Jetzt, genieße es einfach da zu sein und atme tiefer als im Stresszustand. Ich bin mit meinen Gedanken flexibel und auch mit meinen Emotionen nicht so angehaftet, ich bin in der Lage angemessen auf meine Umgebung zu reagieren und genieße ganz alltägliche Dinge sehr freudvoll und intensiv.

Wie praktisch wäre es, wenn man in Situationen, wo man über seinen Geist keine Kontrolle mehr hat und sich dabei oft auch auf niederen Bewusstseinssebenen wie Angst, Gier und Wut bewegt, den Geist mit einem „Reset“ wieder in den Anfangszustand bringen könnte.

Es gibt viele hilfreiche Techniken, die ich im Mentaltrainerkurs kennen gelernt habe. Eine Technik, mit der ich mich persönlich schon länger beschäftige ist die Meditation. Und zwar eine Meditation, die sehr kurz und simpel ist. Im Prinzip geht es dabei einfach um ein innehalten im Alltag, um den Geist kurz zu Ruhe kommen zu lassen. Das klingt zunächst einfach, ist es aber meistens nicht. Die gute Nachricht, es lässt sich trainieren und eine Art des Trainings, die „Moment-Meditation“, möchte ich in dieser Arbeit vorstellen.

¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Reset>, dl 10. Oktober 2015

2. Hauptteil

2.1. *Reset your mind*

Zunächst möchte ich auf die Wechselwirkung zwischen Geist und Gehirn eingehen. Als Geist wird hier die Ansammlung der Inhalte und Muster des Denkapparates bezeichnet, also ein Teil unserer Ich-Identität und das Egobewusstsein. In den nächsten Kapiteln werden die Auswirkungen eines überreizten sowie eines gelassenen Geistes auf das Gehirn beschrieben.

2.1.1. Ein überreizter Geist schrumpft das Gehirn

Jeden Tag gehen uns viele Gedanken durch den Kopf. Forscher schätzen die Anzahl auf etwa 50 Gedanken pro Minute. Nur ein kleiner Teil davon ist uns bewusst, der Strom unserer Gedanken ist tief und scheinbar endlos. In unserem Gehirn geht es zu wie auf einer mehrspurigen Autobahn, ständig analysiert und bewertet der Geist alles rund um uns.²

Gedanken reihen sich oft in Ketten aneinander oder schlagen immer wieder in dieselbe Kerbe. Sie bekommen dabei ein Eigenleben, der Geist macht Kino in unserem Kopf und bis wir bemerken, dass wir komplett in unserem Kopfkino gefangen waren, vergeht oft viel Zeit. Wenn die Gedanken so mit uns durchgehen, dann kann unsere Wahrnehmung des Hier und Jetzt komplett ausgeschaltet sein, wir nehmen uns und unserer Umwelt nicht mehr wahr.³ Das beschreibt auch Andreas Knuf in seinem Buch „Ruhe da oben!“:

„Schon öfter hatte ich die Erfahrung gemacht, dass mir mein Gedankenstrom das Leben schwer machte. Er war aktiv, wenn ich ihn gar nicht gebrauchen konnte, und war ständig wahlweise mit der Vergangenheit oder mit der Zukunft beschäftigt.“⁴

Kein Wunder, dass unser Geist völlig überreizt ist, wenn er Tag und Nacht mit den Ereignissen unserer Vergangenheit und unserer Zukunft beschäftigt ist. Und das wiederum wirkt sich auf das Gehirn aus. Die neuronalen Aktivitätsmuster verändern sich bei einem Gehirn, das ständig unter Stress steht.

² Knuf: Ruhe da oben!, 2011, S.18

³ s.o., S.20

⁴ s.o., S.8

Die Amygdala, das Angstzentrum wird dabei überstimuliert und im Laufe der Jahre kann sich das Gehirn strukturell modifizieren: Hirnregionen wie der Hippocampus und der mediale orbitofrontale Cortex (siehe *Abbildung 1*), die an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt sind, schrumpfen und auch das Volumen des Gehirns nimmt insgesamt ab.⁵ Bei Dauerstress der Gedanken werden wir also auf lange Sicht gereizter, ängstlicher und unintelligenter.

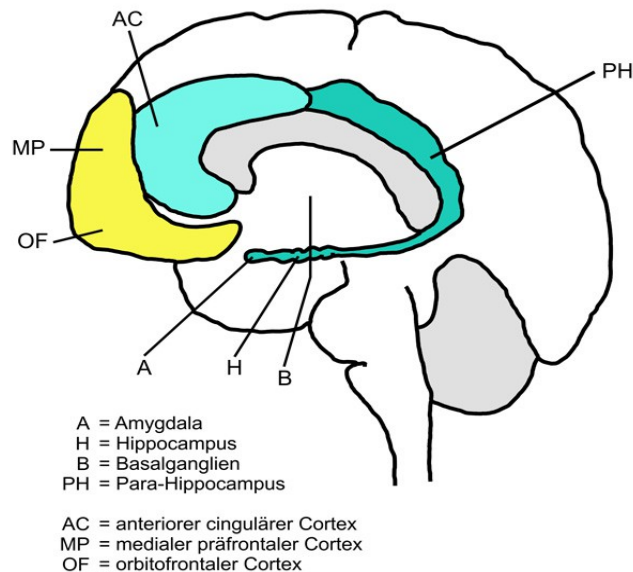


Abbildung 1: Das Gehirn⁶

Wir sind im Alltag oft völlig mit unseren Gedanken identifiziert. Was auch immer unser Geist uns einredet, wir folgen meist bereitwillig, auch wenn es uns nicht gut tut. Dadurch macht sich unter Umständen ein Gefühl von Enge breit, das Gefühl seinem Geist und seinen Gedanken ausgeliefert zu sein, Freude nimmt ab und Erschöpfung macht sich breit.

Deshalb ist es wichtig, öfters einmal Abstand zu dem Lärm in seinem eigenen Kopf zu bekommen, seltener wie ein ferngesteuerter Roboter zu leben und sich bewusster, wacher und freier zu fühlen. Denn in Wirklichkeit sind wir viel mehr als unsere Denkmuster, wir sind auch – einfach da. Andreas Knuf nennt dieses reine Sein auch „die Stille in uns“ und dass wir wieder „nach Hause“ zu uns selbst kommen.⁷ Um das zu erreichen, ist ein ruhiger und entspannter Geist notwendig und darauf gehe ich im nächsten Kapitel nun näher ein.

⁵ <http://www.spiegel.de/spiegelwissen/a-747304-3.html>, dl 12. Oktober 2015

⁶ <http://www.birgit-jackel.de/kongresse/badorb2011/vortrag.html>, dl 12. Oktober 2015

⁷ Knuf: Ruhe da oben!, 2011, S.11

2.1.2. Ein gelassener Geist fördert Aufmerksamkeit

Die im vorigen Kapitel erwähnte „Stille in uns“, ist etwas über das jeder Mensch verfügt. Wenn wir auf die Welt kommen, sind wir einfach nur da. Das Großhirn, das für Denkprozesse zuständig ist, ist noch nicht ausgebildet. Und weil es noch keine Gedanken gibt, gibt es auch kein Gestern und kein Morgen - es gibt nur das unmittelbare Hier und Jetzt.⁸

Diesen Zustand – das Sein im Hier und Jetzt - auch als erwachsener Mensch wieder zu erleben, ist für das vom Geist gequälte Gehirn sehr wohltuend. Verschiedene spirituelle und mentale Techniken beschäftigen sich damit, diesen Zustand oft oder dauerhaft zu erreichen. Die Technik der „Moment-Meditation“, die in dieser Arbeit als Trainingsmethode für einen ruhigeren Geist vorgestellt wird, ist eine sehr simple und kurze Meditationstechnik.

Mittlerweile ist eindeutig bewiesen, dass Meditation eine messbare Wirkung auf Gehirn, Gedanken und Gesundheit hat. Im Vergleich zum überreizten Geist, der den Intellekt schrumpfen lässt, fördert der gelassene Geist Aufmerksamkeit, Intelligenz und sogar Mitgefühl – die Strukturen des Gehirns verändern sich durch Meditation allmählich.

Harvard-Forscherin Sara Lazar vom Massachusetts General Hospital in Boston berichtet von Hirnscans, die zeigen, dass Meditation den Mandelkern schrumpfen lässt, der an der Steuerung von Angst beteiligt ist. Eine Veränderung des Gehirns durch Meditation konnte in mehreren Regionen erkannt werden: Dem Inselappen, der zum Großhirn gehört und für das Erkennen innerer Empfindungen eine Rolle spielt sowie in einer Region des frontalen Kortex, die wichtig für Aufmerksamkeit und Gedächtnis ist. Weiters nimmt durch Meditation die graue Substanz in Bereichen des Gehirns zu, die zum Beispiel mit Mitgefühl assoziiert sind.⁹

Während ein überreizter Geist das Gehirn schrumpfen lässt, wächst das Gehirn durch einen gelassenen Geist und wir werden aufmerksamer, mitfühlender und entspannter. Wie man kleine „Resets“ im Alltag einbauen kann, wird im nächsten Kapitel diskutiert.

⁸ Knuf: Der Weg zu einem gelassenen Geist, 2011, S.13 f.

⁹ <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/heilender-geist-wieso-haeufiges-meditieren-das-hirn-wachsen-laesst-a-592597.html>, dl 7. Oktober 2015

2.1.3. „Reset“ - wie den Schalter im Kopf umlegen?

Die in den ersten beiden Kapiteln beschriebenen Zustände sind sehr verschieden, bei einem überreizten Geist fühlt man sich getrieben, wie von außen gesteuert und wird immer unkonzentrierter und gestresster. Mit einem gelassenen Geist ist man aufmerksamer und mitfühlender, kann Aufgaben flexibel lösen und fühlt sich oft auch insgesamt wohler.

In manchen spirituellen Traditionen ist es das Ziel, dauerhaft den zweiten Zustand zu erreichen. Man nennt diese Menschen dann erleuchtet oder spricht davon, dass sie sich auf einer höheren Bewusstseinsstufe bewegen. Mein Ziel ist es aber nicht, den gelassenen Zustand dauerhaft zu erreichen, was mich viel mehr interessiert ist der Wechsel zwischen dem einen und dem anderen Zustand. Wie kommt er zustande, wie kann ich ihn fördern?

Der Wechsel vom überreizten in den aufnahmefähigen Zustand kann zum Beispiel durch äußere Umstände verursacht werden. Mein Lieblingsbeispiel dazu ist aus der Verfilmung der Erlebnisse von Dan Millman „Der Pfad des friedvollen Kriegers“ (siehe *Abbildung 2*).

Der Sportstudent Dan begegnet eines Nachts, als er versucht seinen Schlafstörungen zu entkommen, einem wundersamen alten Mann Socrates, gespielt von Nick Nolte. Dieser hilft ihm den Weg zu sich zu finden und zu einer neuen Bewusstheit und Präsenz zu gelangen. Dan ist begierig mehr zu lernen, doch eines Tages hat er viel Stress und keine Zeit, sein Gehirn ist überreizt und er ist nicht aufnahmefähig. Da wirft ihn Socrates kurzerhand von einer Brücke in den Fluss. Als Dan aus dem Fluss klettert, ist er einen Moment wütend, aber der Stress ist von ihm abgefallen und er ist wieder aufnahmefähig für das Hier und Jetzt.



Abbildung 2: Szene aus „Der Pfad des friedvollen Kriegers“¹⁰

¹⁰ <http://www.cinema.de/film/peaceful-warrior,3627896.html>, dl 5. Oktober 2015

Auch wenn es eine sehr eindrucksvolle Szene ist und die Methode vielleicht funktioniert, ist es im Alltag nicht sehr praktisch, sich von einer Brücke in einen Fluss werfen zu lassen, um seinen überreizten Geist abzukühlen und ins Hier und Jetzt zu kommen. Auch ist es viel hilfreicher, eine Methode zu lernen, bei der man nicht auf die Außenwelt angewiesen ist.

Eine Technik, um einen überreizten Geist zu beruhigen, ist die Meditation. Sie hilft, ein Gefühl von Loslassen und Gelassenheit zu erleben. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen zwei Formen, der gegenständlichen und der gegenstandslosen Meditation.

Bei der gegenständlichen Meditation kann im Prinzip jeder Gegenstand in die Mitte der meditativen Betrachtung gerückt werden wie zum Beispiel eine Kerze, ein Baum, ein Symbol, ein Wort. Man konzentriert sich dabei auf das Objekt der Meditation, betrachtet es und lässt es dann so lange auf sich wirken, bis alles andere unwesentlich wird. Gegenstandslose, auch übergegenständliche Meditation genannt, hat reines, offenes Gewahrsein zum Ziel. Man „löscht“ jeder innere Vorstellung und stellt ein leeres und waches Bewusstsein her.¹¹

Gegenstandslose Meditation gibt es in verschiedenen Traditionen: In der indisch-philosophischen Lehre des Yoga, der chinesisch-buddhistischen Lehre des Zen und in der christlichen Mystik des Abendlandes. Meine Arbeit beschäftigt sich mit einer simplen Technik der gegenstandslosen Meditation: Der Moment-Meditation (siehe *Abbildung 3*).



Abbildung 3: Buchcover one moment meditation¹²

¹¹ <http://www.innenhof-vaihingen.de/seiten/000009b430882004/000009b5c00efe0a/000009b5c0134a12/000009b5c0d4b120.php>, dl 10. Oktober 2015

¹² <http://www.amazon.de/One-Moment-Meditation-Martin-Boroson/dp/3899015487>, dl 5. Oktober 2015

2.2. **Moment-Meditation**

Die Moment-Meditation beruht auf der gegenstandslosen Meditation, ist aber sehr stark vereinfacht, für den Alltag tauglich gemacht und nimmt wenig Zeit in Anspruch. Die Tradition der gegenstandslosen Meditation, das Konzept der Moment-Meditation, das Training mit der Basisminute sowie Hindernisse auf dem Weg werden im Folgenden dargestellt.

2.2.1. **Innehalten und den Geist zur Ruhe kommen lassen**

Es gibt mehrere Traditionen, den Geist zu beruhigen. Patanjali beschreibt in den Yogasutren Yoga als „*Yogas Chitta Vritti Nirodha*“ - zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist. „Nirodha“ bezeichnet einen Geisteszustand ohne Gedanken bei voller Bewusstheit. Der dritte Vers der Yogasutren lautet: "*Tada Drashthu Svurape'Vasthanam.*" Das bedeutet, wenn der Geist zur Ruhe gebracht ist, ruht der Mensch in seinem wahren Wesen. Durch das Beruhigen des Geistes kommt die Selbstverwirklichung, Gottverwirklichung, Erleuchtung und Befreiung.¹³

Im Zen ist die Sitzmeditation – das „Zazen“ - zentral, um den Körper und vor allem auch den Geist zur Ruhe zu bringen. Im Zen-Buddhismus geht man davon aus, dass die nie schweigende Stimme des Geistes den Menschen blockiert und die urteilenden Vorstellungen der Gedanken sein wahres Sein hemmen. Auch die Anhaftung an die Illusion eines Ich verursacht immer wieder Leiden. Der Geist soll beim Zazen zur Ruhe kommen, damit der Mensch das Leben in seiner ganzen Fülle unmittelbar und authentisch wahrnehmen kann.¹⁴

Auch in der christlichen Mystik findet sich die gegenstandslose Meditation, hier Kontemplation genannt. Das schweigende Gebet soll bewirken, dass sich der Mensch in der Gegenwart Gottes selbst erfährt und sich mit liebender Hingabe mit dem Göttlichen als Einheit erlebt. Dazu ist Zeit und Stille erforderlich, denn in der Stille kommt der Mensch zu sich. Die Selbsterkenntnis und die Gotteserkenntnis gehören in der christlichen Mystik untrennbar zusammen.¹⁵ In vielen Aspekten ähneln sich die Ansichten der verschiedenen Lehren und es gibt immer wieder Ansätze zu interreligiösem Dialog über Meditation.

¹³ <http://wiki.yoga-vidya.de/Nirodha>, dl 18. Oktober 2015

¹⁴ <https://de.wikipedia.org/wiki/Zen>, dl. 18. Oktober 2015

¹⁵ <http://www.manfredrompf.de/meditation.html>, dl 18. Oktober 2015

All diese Traditionen der Meditation haben gemeinsam, dass sie viel Zeit und Raum für ihre Ausübung verlangen. Meist ist eine solche Hingabe an die Beruhigung des Geistes nur möglich, in dem Menschen ein Leben außerhalb des gewöhnlichen Alltags, zum Beispiel in einem Kloster wählen und sich der Lehre lebenslang widmen (siehe *Abbildung 4*).



Abbildung 4: Nonne beim Gebet¹⁶

Doch gerade Menschen mit wenig Zeit, die einen stressigen Alltag erleben, würden von einer Beruhigung des Geistes ebenfalls großen Nutzen ziehen. Aber ist es überhaupt möglich, kürzer zu meditieren? Kann man zwischen Stau und Meeting eine Meditation einschieben? Laut Martin Boroson ist das nicht nur möglich, sondern für den Alltag geeignet und hilfreich:

„Viele Menschen betrachten Meditation als eine Art Ausdauertest: Je länger man, von Frieden erfüllt, still sitzen könne, desto spiritueller sei man. Viele Menschen glauben, Meditation müsse man in einem schönen heiteren Retreat praktizieren – weit weg vom täglichen Leben. Diese Ansichten rühren zweifellos daher, dass unser spirituelles Erbe zum größten Teil von Mönchen, Nonnen, Einsiedlern und Propheten weitergegeben wurde – also von Menschen, die dem gewöhnlichen Leben entsagt haben, um jahrein jahraus in stiller Kontemplation zu verharren. Doch die Zeiten ändern sich und so verhält es sich auch mit unserem Verständnis der Meditation... Immer mehr Menschen sind heute der Ansicht, die Vorteile der Meditation sollten uns genau dann zugänglich sein, wenn wir sie brauchen...ob wir nun gerade im Stau stehen, geschäftlich tätig sind oder Windeln wechseln.“¹⁷

Wenn wir annehmen, dass innere Ruhe viel Zeit erfordert oder nur in der Zukunft nach langer Meditation möglich sei, dann konzentrieren wir uns darauf Ruhe zu erreichen, anstatt von ihr erfüllt zu sein. Stille ist in jedem Moment möglich und jedes innehalten hilft dem Geist schon ein wenig, sich zu beruhigen und dem Menschen bei sich selbst anzukommen.¹⁸

¹⁶ <http://josbrunonis.blogspot.co.at/2012/01/gedanken-einer-kartausernonne.html>, dl 20. Oktober 2015

¹⁷ Boroson: one moment meditation, 2012, S.17

¹⁸ s.o., S.18

Der spirituelle Lehrer Krishnamurti sagt: „Jetzt oder nie“. Gelassenheit ist ausschließlich in der Gegenwart möglich und das bedeutet, es nimmt eigentlich keine Zeit in Anspruch und kann jederzeit stattfinden (siehe *Abbildung 5*). Dabei geht es Martin Boroson nicht darum, andere Formen der Meditation zu verdrängen, er will nur deutlich machen, dass man den gegenwärtigen Moment – egal wie dieser beschaffen ist - jederzeit für Ruhe nutzen kann.¹⁹



Abbildung 5: Meditieren trotz Alltagsstress²⁰

Kernpunkt des Buches „*one moment meditation*“ ist der Moment. Doch da dieser etwas sehr Flüchtiges ist, empfiehlt Martin Boroson mit einer einfacheren Übung zu starten: Der Basisminute. Damit kann man trainieren, in nur einer Minute Stille zu erfahren. Man braucht dazu nur einen Wecker und einen Platz, an dem man nicht gestört wird: Tür zu, Handy aus und ein Schild aufhängen „Bin in einer Minute wieder da“. Und dann wird eine Minute meditiert - Hier und Jetzt - denn es gibt kaum etwas, das nicht eine Minute warten kann.²¹

Bevor die Basisminute startet, sollte man sich aufrichten, es geht darum im Gleichgewicht, stabil und ruhig zu sitzen. Die Hände, die den größten Teil des Tages beschäftigt sind, werden in den Schoß oder auf die Knie gelegt. Die Augen sind geschlossen und empfohlen ist, langsam durch die Nase ein und auszuatmen: Lasse den Geist in deinem Atem ruhen. Auch wenn man vollen Einsatz bringt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass man selbst in einer Minute die Konzentration verliert. Wenn man merkt, dass man abgelenkt ist, soll man sich nicht darüber ärgern und wieder zum stillen bzw. puren Sein zurückfinden. Wenn der Wecker klingelt ist die Übung beendet und man kann mit seiner Tätigkeit fortfahren.²²

¹⁹ Boroson: *one moment meditation*, 2012, S.19 f.

²⁰ <http://nabeelafsar.com/2014/05/24/curing-depression-with-meditation/>, dl 22. Oktober 2015

²¹ Boroson: *one moment meditation*, 2012, S.28

²² s.o., S.28 f.

Wenn man täglich eine Minute übt, wird man fest stellen, dass wenn man sich zum Beispiel Sorgen um etwas macht oder schnell wieder an die Arbeit will, eine Minute ziemlich lange erscheinen kann. Manchmal geht sie auch schnell vorbei und man wünscht sich mehr davon. Wichtig ist einzig und allein das innehalten durch die Basisminute immer wieder zu üben. Es geht dabei nicht um positives Denken, Affirmationen, Erfolg oder Absicht – im Grund ist die Basisminute so wie auch im Zen oft formuliert „Nichts“, gerade deshalb tut sie so gut.²³

Die Basisminute ist nicht mit dem Gebet zu verwechseln, denn während der Basisminute gibt es kein Wesen außerhalb uns selbst, an das man eine Bitte richten könnte. Hier wird einfach pures Sein erfahren und der Atem wahrgenommen. Das heißt aber nicht, dass man die Basisminute und das Gebet nicht verbinden kann. Beide können sich sehr gut ergänzen – zuerst eine Minute innehalten und bei sich sein, um sich dann im Anschluss mit einem Dank oder einer Bitte an die jeweilige spirituelle Kraft, an die man glaubt, zu wenden.²⁴

Der Untertitel von Martin Borosons Buch lautet auf Englisch „stillness for people on the go“ und auf Deutsch „stille in einer hektischen welt“. Der Begriff der Stille ist auch für Andreas Knuf zentral, um dem Lärm im eigenen Kopf zu entgehen. Er nennt es auch „den Diamant in uns“. Denn wenn unser ruheloser Geist sich entspannt, wird eine ganz neue Welt spürbar. Diese Wirklichkeit war die ganze Zeit da, aber wir nehmen sie sehr selten wahr. Der innere Kritiker oder Kommentierer, der endlose Strom der Gedanken, wird durch kurzes innehalten - „Reset“ - einen Moment abgeschaltet und dadurch kehrt Ruhe ein, man ist bei sich.²⁵

„...der größte Nutzen der Basisminute ist zugleich der einfachste: Sie ermöglicht es dir, deine Wahrnehmung aufzufrischen. Nach einem ganzen Tag, geschweige denn einem ganzen Leben, ist dein Geist mit Sicherheit ein wenig 'überfüllt'. Genau wie dein Computer, deine Wohnung und dein Körper regelmäßige Pflege benötigen, um gut zu funktionieren, braucht auch dein Geist diese Zuwendung. Und mit einer einzigen Minute pro Tag kannst du deinen Geist von 'Programmfehlern bereinigen' und 'defragmentieren', was seine Leistungsfähigkeit wesentlich verbessert. Du kannst ihn von den Einschränkungen der Vergangenheit befreien und mit den unendlichen Möglichkeiten der Gegenwart in die Welt blicken.“²⁶

²³ Boroson: one moment meditation, 2012, S.37

²⁴ s.o., S.64 f.

²⁵ Knuf: Ruhe da oben!, 2011, S.103

²⁶ Boroson: one moment meditation, 2012, S.46 f.

Das alltägliche Tun öfters einmal einen kurzen Moment zu unterbrechen, diese Methode findet sich schon an vielen Orten umgesetzt und in den Alltag eingebaut. Im Intersein-Zentrum zum Beispiel, einem Zentrum für Achtsamkeit und Meditationspraxis, erklingt während des Tages in unregelmäßigen Abständen ein Gong, der zum innehalten, zum Unterbrechen des Gesprächs und der soeben ausgeführten Tätigkeit, zum Wahrnehmen der Atmung und zum intensiven Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments einlädt.²⁷

Auch in der Wirtschaft werden die positiven Auswirkungen von Meditation teilweise genutzt. Das Netzwerk achtsame Wirtschaft verwendet bei Arbeitstreffen Achtsamkeitsglocken, mit denen man die aktuelle Tätigkeit kurz unterbricht. Während bisher vom puren Sein im Hier und Jetzt, vom Ausruhen des Atems im Geist, vom Stille in sich finden, gesprochen wurde, erweitert das Netzwerk das innehalten noch um eine - wie ich finde schöne - Qualität: das Lächeln. Motto der Glocke ist A-L-I: Atmen, lächeln und innehalten.²⁸ Wer möchte, kann die Basisminute also um ein Lächeln, zum Beispiel einfach ein inneres Lächeln, erweitern.

Abschließend noch zu den möglichen Nebenwirkungen der Basisminute: Seligkeit und Mitgefühl. Diese müssen nicht auftreten, können aber. Falls das passiert, ist die Empfehlung von Martin Boroson, den seligen Zustand einfach zu genießen, aber auch wieder loszulassen, wenn das angenehme Gefühl wieder schwindet oder beim nächsten Mal nicht eintritt. Was auch auftreten kann, ist, dass einen die Probleme anderer Menschen stärker berühren und beschäftigen. Mitgefühl ist eine natürliche, unausweichliche Folge von innerem Frieden. Die Logik dahinter ist sehr simpel: Wir erkennen, dass wir mit allen verbunden sind und alle menschliche Wesen sind - das führt zu weniger Angst und mehr Frieden.²⁹

Wenn wir uns an das Kapitel über Geist und Gehirn zu Beginn dieser Arbeit erinnern, wird das auch durch die Forschung bestätigt: Ein überreizter Geist verstärkt ängstliche Reaktionen im Gehirn, weil die Amygdala - das Angstzentrum - überstimuliert wird. Ein gelassener Geist hingegen verstärkt die mitfühlende Reaktion im Gehirn, weil die graue Substanz in einigen Bereichen zunimmt und das Gehirn insgesamt wächst und besser arbeitet.

²⁷ <http://www.connection.de/index.php/spiritualitaet/406-oster-retreat-im-intersein-zentrum>, dl 8. Oktober 2015

²⁸ <http://www.achtsame-wirtschaft.de/a-l-i-achtsamkeitsglocken.html>, dl 8. Oktober 2015

²⁹ Boroson: one moment meditation, 2012, S.66 f.

2.2.2. Weitere Trainingstechniken für Fortgeschrittene

Wenn die Basisminute gelingt, kann man sie in Richtung des Moments weiterentwickeln. Zunächst wird aus der Basisminute eine portable Minute, dadurch kann man sie überall hin mitnehmen und auch in schwierigen Situationen praktizieren. Dazu zählt man, wie viele Atemzüge man in einer Minute macht – das führt man einige Tage durch und errechnet den Durchschnittswert. Nun ist man den Wecker los und kann die Übung jederzeit, im Zug, im Restaurant, beim Stillen des Babys, beim Kochen, unter Dusche uvm. durchführen.³⁰

Als nächstes kann die Notfallminute geübt werden. Sie eignet sich, wenn die Pferde mit einem durchzugehen drohen. Man reagiert impulsiv und weiß, was man jetzt sagt oder tut, ist nicht im Geringsten das was man eigentlich sagen oder tun möchte. Bei Panik hilft es zum Beispiel, die Atemzüge der Notfallminute zu verlängern und ruhig und tief aus zu atmen.³¹

Bei Zorn empfiehlt Martin Boroson, mit dem Zorn zu atmen. Man kann sich das vorstellen wie einen Rodeoreiter, der auf einem zornigen, schnaubenden Bullen sitzt, der ihn abzuwerfen droht. Er versucht nicht, ihn zu stoppen oder ihn zu besänftigen, sich anzufreunden oder ihn zu ändern, er bleibt lediglich auf dem Bullen sitzen. Wenn man versucht, einen wütenden Bullen zu beruhigen, bevor er bereit ist, wird ihn das noch wütender oder panischer machen. Atme also mit dem Zorn, bis er weniger wird.³²

Bei Druck kann die Basisminute helfen, dass man nicht explodiert. Hier findet Boroson das Bild eines Schnellkochtopfs: Der Kochtopf ist unter hohem Druck, um die Speisen garen zu können, lässt aber auch immer ein wenig Dampf ab, um nicht zu explodieren. Bei Druck kann es helfen, das Ausatmen zu verlängern und einen Ton dazu zu nehmen.³³

Was auch immer um einen herum geschieht, einen aufwühlt oder an seine Grenzen bringt, das Einzige was man tatsächlich verändern kann, ist man selbst. Auch im größten Trubel, ob von äußeren Umständen oder den eigenen Emotionen erzeugt, kann man sich immer eine Minute Zeit nehmen, um das Rasen zu stoppen und der Ruhe eine Chance zu geben.

³⁰ Boroson: one moment meditation, 2012, S.71 ff.

³¹ s.o., S.74 ff.

³² s.o. S.76 f.

³³ s.o. S.78

Ein schönes Konzept ist auch jenes, der Bonusminute. Eine der großen Hoffnungen des Menschen in Bezug auf die Technik war, dass diese uns Zeit schenkt. Leider hat sich das nicht wirklich bestätigt, es scheint als ob mit jedem Gerät, das eigentlich Zeit sparen sollte, unser Alltag noch gefüllter und dichter wird. Deshalb ist der Vorschlag von Martin Boroson, sich jedes Mal, wenn etwas nicht so lange dauert, wie erwartet, eine Minute zu nehmen, um das zu feiern. Wenn man zum Beispiel früher ankommt als gedacht, wenn sich ein Problem in der Arbeit doch schneller lösen ließ als erwartet– immer dann zelebrieren wir eine Minute.³⁴

Wenn man die Übungsvariationen der Basisminute regelmäßig praktiziert, kann es sein, dass man fest stellt, mehr Zeit zu haben. Oder dass man einfach das Gefühl hat, mehr Zeit zu haben, weil sich die Zeit scheinbar ausdehnt oder anders anfühlt (siehe Abbildung 6). Das ist ein gutes Zeichen, es bedeutet, dass man sich selbst intensiver im Hier und Jetzt wahrnimmt.

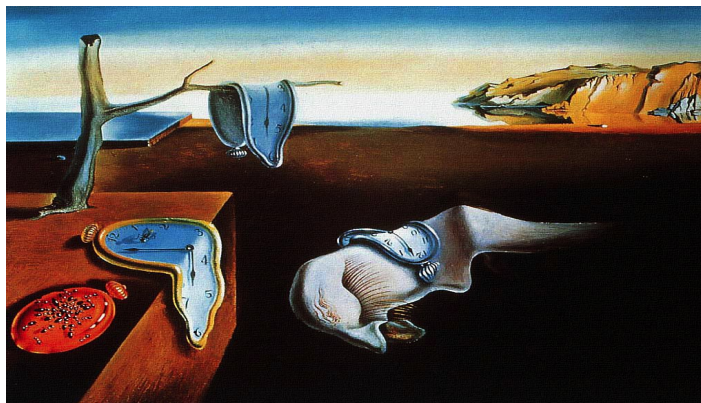


Abbildung 6: Die zerrinnende Zeit, Salvador Dalí³⁵

Nun kann als nächstes Training begonnen werden, die Basisminute in Richtung des Moments zu verdichten. Hierfür wird nun jede Woche die Basisminute um einen Atemzug verringert. Ziel ist es, die Basisminute auf einen Einmal-Durchatmen-Zyklus zu verkürzen bzw. verdichten. Ein Durchatmen, das die Kraft der Meditation in sich trägt und die reinigende, erfrischende Wirkung hat, die man zuvor mit der Basisminute geübt und erfahren hat.

Hier ist es wichtig, Eile zu vermeiden – man soll sich auch für den Einmal-Durchatmen-Zyklus gut aufrichten, die Augen schließen, durch die Nase einatmen und lange durch den Mund aus. Wenn man ganz ausgeatmet hat, langsam die Augen wieder öffnen. Denn auch

³⁴ Boroson: one moment meditation, 2012, S.84 ff.

³⁵ <http://www.nachrichten.at/nachrichten/kultur/Die-zerrinnende-Zeit-Salvador-Dali-und-sein-bekanntestes-Gemaelde;art16,767961>, dl 23. Oktober 2015

wenn dieser Zyklus sehr kurz ist, verdient er dieselbe Aufmerksamkeit wie die Basisminute. Da Zeit relativ ist, kann ein Moment große Kraft besitzen.³⁶

Nun kann geübt werden, ein wenig die Kontrolle abzugeben, wann wir uns diesen Moment zum Beruhigen des Geistes nehmen. Bisher haben wir selbst entschieden, wann Zeit für eine Basisminute oder den Einmal-Durchatmen-Zyklus ist. Nun suchen wir Auslöser, die wir nicht beeinflussen können. Zum Beispiel kann man jedesmal, wenn das Telefon klingelt und man hetzt es abzunehmen, einmal durchatmen und erst dann abheben. Oder in der Werbepause, am Ende eines Absatzes, wenn man aus der Tür geht, die Möglichkeiten sind unendlich.³⁷

Nachdem man zuvor selbst entschieden hat, wann eine Basisminute notwendig ist, dann geübt hat, die Kontrolle abzugeben und sich von der Welt Auslöser für das innehalten geben zu lassen, kann man nun zu einer Art spontanen inneren Reaktion kommen. Einfach immer wenn der Gedanke auftaucht, jetzt einmal inne zu halten, soll dem nachgegangen werden, es entstehen kurze Momente der Stille, wie kleine Momentaufnahmen puren Seins.³⁸



Abbildung 7: Momentaufnahmen³⁹

„Du brauchst von nun an keine Hinweise mehr – mache den Zyklus, wann immer und wo immer er dir in den Sinn kommt. Erlaube ihm, so oft zu geschehen, wie er eben geschieht. Dein bisheriges Training hat dich so weit gebracht, dass du nun weder das Zählen noch Rituale brauchst. Schließe einfach nur die Augen, sein in deinem Atem präsent und nimm ihn voll und ganz wahr. Dann nimm die zuvor unterbrochene Tätigkeit oder den Gedanken wieder auf... inzwischen ist dir vermutlich etwas sehr Bemerkenswertes aufgefallen: Ganz ohne explizite Übungen und ohne jegliche formale Stütze erlebst du im Laufe des Tages kurze Momente der inneren Ruhe und des inneren Friedens.“⁴⁰

³⁶ Boroson: one moment meditation, 2012, S.113 ff.

³⁷ s.o., S.120 f.

³⁸ s.o., S.123

³⁹ <http://portadownelim.com/just-one-moment/>, dl 20. Oktober 2015

⁴⁰ Boroson: one moment meditation, 2012, S.124

Als fortgeschrittenes Training empfiehlt Martin Boroson nun, den Moment der inneren Stille in uns wieder ein wenig mit der Welt zu verknüpfen. Zum Beispiel ein Objekt oder Bild zu suchen, das wir als sehr schön empfinden, seiner Betrachtung einen aufmerksamen Einmal-Durchatmen-Zyklus zu widmen und auch uns selbst dabei wahrzunehmen. Anschließend ein Objekt oder Bild zu suchen, dessen Betrachtung uns unangenehm ist und das uns aufwühlt - diesem widmen wir nun ebenfalls einen aufmerksamen Atem-Zyklus.⁴¹

Auch eine simple Form der Gehmeditation und das in der Achtsamkeit oder dem „Flow“ oft beschriebene präzise Tun kann und soll Teil der meditativen Praxis werden. Sogar der Buddha praktizierte auch noch nach seiner Erleuchtung täglich Gehmeditationen. Normalerweise gehen wir, um an einen bestimmten Ort zu gelangen, bei der Gehmeditation sind wir mit jedem Schritt genau da wo wir sein sollen - ganz präsent bei uns.⁴²

„Wenn wir gehen, zentrieren wir uns, indem wir unseren Atem benutzen und fokussieren unsere Achtsamkeit auf den Kontakt unserer Füße mit dem Untergrund... Ein Schwanken des Körpers oder ein Gefühl von Unausgeglichenheit wird aufhören, sobald sich unser Körper entspannt. Wenn wir uns erst einmal in dieser neuen Art zu gehen wohl fühlen, können wir damit anfangen, unseren Atem mit den einzelnen Schritten zu koordinieren. Gehen und atmen im Rhythmus bringt uns den größten Gewinn für unsere Gesundheit.“⁴³

Die Praxis der Gehmeditation hilft auch dabei, während des Alltags mehr Achtsamkeit zu entwickeln und es fördert, den Prozess des Gehens von einem Ort zum anderen, den wir oft gestresst vornehmen, mehr zu genießen und dadurch beim Ankommen ruhiger und entspannter zu sein. Diese Art der Meditation kann auch statt der Basisminute oder der Moment-Meditation durchgeführt werden, wenn das emotionale Ungleichgewicht für die Sitzmeditation zu groß scheint. Dann kann die Gehmeditation zunächst erden und danach eine einminütige Sitzmeditation oder der Einmal-Durchatmen-Zyklus ausgeführt werden.

Mit diesem Repertoire an den verschiedensten erworbenen Techniken bleibt nur mehr eines zu tun: Es auch zu tun! Doch so einfach ist auch das wiederum nicht - was einen hindern kann und wie man Widerstand überwindet wird im nächsten Kapitel dargestellt.

⁴¹ Boroson: one moment meditation, 2012, S.156ff.

⁴² <http://www.phathue.de/buddhismus/praxis/meditation/gehen/>, dl 20. Oktober 2015

⁴³ s.o., dl 20. Oktober 2015

2.2.3. Innerer Widerstand und andere Hindernisse

Wenn man beginnt im Alltag eine Basisminute einzubauen, ist es nicht ungewöhnlich, dass einem genau dann viele Gründe einfallen, warum es nun doch nicht geht und man es heute noch mal bleiben lässt, morgen dann. Das liegt daran, dass sich unser bewegter Geist von der Stille so bedroht fühlt, dass er viele gute Gründe gegen sie sammelt. Die Psychologie nennt das „Widerstand“, er offenbart sich meist als Flut an Gedanken und scheinbar guten Gründen, warum wir etwas, was wir eigentlich gerne tun wollen, nicht tun können.⁴⁴

Einer dieser scheinbar guten oder wichtigen Gründe ist, dass man immer das Gefühl hat zu beschäftigt zu sein. Hier kann man den Geist überlisten: Einer der Effekte der Basisminute ist, dass sie den gleichen erholsamen Effekt haben kann, wie eine längere Pause, es wird also Zeit gespart. Manchen ist es unangenehm, den Kollegen in der Arbeit oder dem Partner zu sagen, „ich brauche jetzt mal eine Minute ungestört“. In diesen Fall kann man die Basisminute „heimlich“ machen, wenn es gar nicht anders geht sogar auf der Toilette.⁴⁵

Manchmal ist der Widerstand auch Wichtigtuerei, man ist nicht keine Minute abkömmlich. In einem fahrenden Auto mit der Hand am Lenkrad stimmt das, in den meisten anderen Situationen nicht. Ein weiteres Hindernis kann ein Schuldgefühl sein, sich von den anderen zurückzuziehen. Hier hilft es, die Basisminute als einen Akt der Nächstenliebe zu betrachten. Wer seinen Geist zur Ruhe bringt, kann danach wieder viel präsenter für andere da sein.⁴⁶

Eine weitere Hürde ist Erschöpfung und auch die Überreizung des Geistes. Wer wirklich erschöpft ist, sollte zunächst ein Nickerchen machen. Die Basisminute ist eine entspannte Wachsamkeit und soll auch so gestaltet werden. Wenn der mentale Lärm im Kopf einmal so laut ist, dass man das Gefühl hat die Basisminute bringt jetzt nichts, gerade dann wäre eine dringend nötig. Es mag einem vorkommen, als ob sie wirkungslos ist und es kann sein, dass man danach nicht entspannter ist, aber der Geist lernt, dass er sogar bei voller Geschwindigkeit abgebremst wird: Nichts ist so wichtig ist, dass es nicht eine Minute ruhen kann. Mit mehr Training wird das auch in stressigen Situationen immer besser gelingen.⁴⁷

⁴⁴ Boroson: one moment meditation, 2012, S.50

⁴⁵ s.o.

⁴⁶ s.o., S.51f.

⁴⁷ s.o., S.52ff.

2.2.4. Hilfreiche Zitate rund um das Thema Meditation

Ich finde die Hinweise zur Meditation von den großen Lehrern dieser Kunst sehr hilfreich für die eigene Praxis. Deshalb habe ich hier Zitate vom Dalai Lama bis Eckhart von Tolle aufgelistet, die wichtige Aspekte dieser Arbeit kurz und knapp auf den Punkt bringen.

„Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst.“

Dalai Lama

„Atme und lass sein.“

Jon Kabat-Zinn

*„Du kannst nicht verhindern,
dass ein Vogelschwarm über deinen Kopf hinwegfliegt.
Aber du kannst verhindern, dass er in deinen Haaren nistet.“*

Martin Luther

*„Meditation ist das Reinigen des Geistes und Herzens vom Egoismus;
durch diese Reinigung entsteht das richtige Denken,
das allein den Menschen vom Leid befreien kann.“*

Jiddu Krishnamurti

*„Wenn Du der Stille gewahr wirst,
dann ist da sofort ein Zustand von stiller Wachsamkeit.
Du bist präsent. Du bist aus einer kollektiven menschlichen Konditionierung
von Tausenden von Jahren ausgestiegen.“*

Eckhart Tolle

*„Du kannst Gehmeditation bei jeder anderen Gelegenheit üben,
auch zwischen Geschäftsterminen oder wenn du vom Auto in den Supermarkt gehst.
Lass dir Zeit beim Gehen!“*

Thich Nhat Hanh⁴⁸

⁴⁸ Alle Zitate auf: <http://zitatezumnachdenken.com/meditation>, dl 29. Oktober 2015

3. Resümee

Das Buch von Martin Boroson hat mir gleich auf den ersten Seiten gut gefallen, dort erzählt der Autor eine Anekdote aus seiner eigenen Meditationspraxis, die mich zum Schmunzeln gebracht hat, da es mir beim längeren Meditieren auch schon öfter so ergangen ist.

Martin Boroson hat sich den Wecker für eine halbstündige Meditation gesetzt, aber es freut ihn nicht und ständig muss er den Drang unterdrücken, auf die Uhr zu schauen. Als er es dann doch tut, steht dort: 29 Minuten. Hätte er noch eine Minuten durchgehalten, hätte er die halbe Stunde geschafft. Zunächst ärgert er sich, doch dann beschließt er, diese Minute noch zu meditieren und sie ist intensiver und ruhiger als die gesamten 29 Minuten zuvor.⁴⁹

Ich meditiere schon seit einer Weile und habe auch einige Kurse mit bis zu dreistündigen Meditationen gemacht und oft waren gute und intensive Erfahrungen dabei. Aber ich hatte das Gefühl, dass ich kein „Tool“ dabei habe, um dieses Beruhigen des Geistes auch im Alltag anzuwenden. Die Erfahrung einer langen Meditation hat mir nicht dabei geholfen, im Alltag öfter innezuhalten und ich hatte das Gefühl, ich bräuchte eine praktischere, kleinere Methode – und da fiel mir das Buch „one moment meditation“ in die Hand.

Die Idee der Basisminute und der Moment-Meditation ist für mich gut umsetzbar, ich merke bei mir selbst, wie wohltuend es ist, öfter einmal einen Moment innezuhalten und den Einmal-Durchatmen-Zyklus zu machen. Vielleicht geht es dem ein oder anderen ähnlich? Dann empfehle ich, einfach loszulegen und hier und jetzt eine Basisminute zu machen.

-----Mache Hier & Jetzt eine Basisminute -----

Ich schließe mit einem Zitat von Jon Kabat-Zinn:

*„Aus der Perspektive der Meditation
ist jeder Zustand ein besonderer Zustand
und jeder Moment ein besonderer Moment.“⁵⁰*

⁴⁹ Boroson: one moment meditation, 2012, S.12f.

⁵⁰ <http://zitatezumnachdenken.com/meditation>, dl 29. Oktober 2015

4. Literaturnachweis

BOROSON, Martin:

one moment meditation, stille in einer hektischen welt: - Bielefeld: J. Kamphausen, 2012

KNUF, Andreas:

Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist: - Freiburg: ARBOR, 2010

CONNECTION.DE, *Oster-Retreat im Intersein-Zentrum*, Online im Internet: URL:

<<http://www.connection.de/index.php/spiritualitaet/406-oster-retreat-im-intersein-zentrum>>, Stand 08.10.2015

INNENHOF-VAIHINGEN.DE, *Meditation*, Online im Internet: URL:

<<http://www.innenhof-vaihingen.de/seiten/0000009b430882004/0000009b5c00efe0a/0000009b5c0134a12/000009b5c0d4b120.php>>, Stand 10.10.2015

NETZWERK ACHTSAME WIRTSCHAFT, *A-L-I / Achtsamkeitsglocke*, Online im Internet: URL:

<<http://www.achtsame-wirtschaft.de/a-l-i-achtsamkeitsglocken.html>>, Stand 08.10.2015

PAGODE PHATHUE, *Geh-Meditation*, Online im Internet: URL:

<<http://www.phathue.de/buddhismus/praxis/meditation/gehen/>>, Stand 20.10.2015

ROMPF, Manfred: *Meditation*, Online im Internet: URL:

<<http://www.manfredrompf.de/meditation.html>>, Stand 18.10.2015

SPIEGEL.DE, *Wenn die Hirnmasse schrumpft*, Online im Internet: URL:

<<http://www.spiegel.de/spiegelwissen/a-747304-3.html>>, Stand: 12.10.2015

SPIEGEL.DE, *Wieso häufiges Meditieren das Hirn wachsen lässt*, Online im Internet: URL:

<<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/heilender-geist-wieso-haeufiges-meditieren-das-hirn-wachsen-laesst-a-592597.html>>, Stand 07.10.2015

WIKIPEDIA.ORG, *Reset*, Online im Internet: URL:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Reset,_dl_10._Oktober_2015>, Stand: 10.10.2015

WIKIPEDIA, *Zen*, Online im Internet: URL:

<<https://de.wikipedia.org/wiki/Zen>>, Stand 18.10.2015

YOGAWIKI, *Nirodha*, Online im Internet: URL:

<<http://wiki.yoga-vidya.de/Nirodha>>, Stand 18.10.2015

ZITATE ZUM NACHDENKEN, *Meditation*, Online im Internet: URL:

<<http://zitatezumnachdenken.com/meditation>>, Stand 29.10.2015

5. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Das Gehirn.....	S.3
<p>JACKEL, Birgit: <i>Aufmerksamkeit-Achtsamkeit-Lebendigkeit</i>, Online im Internet: URL: http://www.birgit-jackel.de/kongresse/badorb2011/vortrag.html , Stand: 12.10.2015</p>	
Abbildung 2: Szene aus „Der Pfad des friedvollen Kriegers“	S.5
<p>CINEMA.DE, <i>Peaceful Warrior</i>, Online im Internet: URL: http://www.cinema.de/film/peaceful-warrior,3627896.html , Stand: 05.10.2015</p>	
Abbildung 3: Buchcover one moment meditation.....	S.6
<p>BOROSON, Martin: <i>one moment meditation</i>, Online im Internet: URL: http://www.amazon.de/One-Moment-Meditation-Martin-Boroson/dp/3899015487/ , Stand: 05.10.2015</p>	
Abbildung 4: Nonne beim Gebet.....	S.8
<p>BRUNONIS, <i>Gottsuche der Karthäuser</i>, Online im Internet: URL: http://josbrunonis.blogspot.co.at/2012/01/gedanken-einer-kartausernonne.html , Stand 20.10.2015</p>	
Abbildung 5: Meditation trotz Alltagsstress.....	S.9
<p>NABEELSAFAR.COM, <i>Curing depression with meditation</i>, Online im Internet: URL: http://nabeelafsar.com/2014/05/24/curing-depression-with-meditation/ , Stand 22.10.2015</p>	
Abbildung 6: Die zerinnende Zeit, Salvador Dali.....	13
<p>NACHRICHTEN.AT, „Die zerrinnende Zeit“: <i>Salvador Dalí und sein bekanntestes Gemälde</i>, Online im Internet: URL: http://www.nachrichten.at/nachrichten/kultur/Die-zerrinnende-Zeit-Salvador-Dali-und-sein-bekanntestes-Gemaelde;art16,767961 , Stand 23.10.2015</p>	
Abbildung 7: Just One Moment.....	14
<p>PORTADOWN ELIM, <i>Just one Moment by Steph Hannen</i>, Online im Internet: URL: http://portadownelim.com/just-one-moment/ , Stand 20.10.2015</p>	