



MENTALMOV GBMH

KEVIN BEIN

Doch dann stieß ich auf Atemarbeit.

Diese Methode sprach mich an, da sie eher einem physischen Workout glich – und Training war mir keineswegs fremd. Als langjähriger Trainer kannte ich mich mit körperlicher Ertüchtigung bestens aus. Zeige mir die Übungstechnik, und ich würde sie beherrschen, Resultate erzielen. Mein Gehirn funktioniert nach diesem Prinzip. Was mich an der Atemarbeit faszinierte, war die unmittelbare und greifbare Wirkung. Nach einer Atemsession fühlte sich mein Geist klar an, beinahe leer auf eine erhabene Art. Es schien das zu verkörpern, was ich mir unter einer idealen Meditation vorstellte – und doch war es keine Meditation im herkömmlichen Sinne.

Ist Atemarbeit also eine Form der Meditation?

Definitiv. Sie stellt eine Abkehr von den traditionellen Vorstellungen von Meditation dar und spricht jene an, die mit herkömmlichen Methoden ihre Schwierigkeiten haben. Atemarbeit integriert sowohl den Geist als auch den Körper und liefert sofort spürbare Ergebnisse, im Gegensatz zu den oft schwer fassbaren Effekten herkömmlicher Meditationspraktiken.

Ironischerweise praktiziere ich, nach Jahren intensiver Atemarbeit, nun regelmäßig eine anti-traditionelle Form der Meditation, bei der ich morgens im Schneidersitz verweile. Auch Meditationen im Float-Tank gehören mittlerweile zu meinem Repertoire, doch das ist eine Geschichte für sich.

Falls du Probleme mit herkömmlichen Meditationsmethoden hast oder seit Jahren vergeblich versuchst zu meditieren, lade ich dich ein, Circular Breathwork auszuprobieren – auch bekannt als bewusstes und verbundenes Atmen.

Ich möchte auch andere Arten der Meditation vorstellen, die möglicherweise deine Aufmerksamkeit wecken könnten. Oft wird der Begriff "Meditation" mit Langeweile assoziiert – doch das muss nicht so sein. Einige Meditationstechniken haben mein Leben radikal verändert und sind alles andere als langweilig. Eine davon verspricht, Stress und Angst zu vertreiben und dich mit Liebe und Dankbarkeit zu erfüllen.

Ein nützlicher Trick, den ich gerne anwende, ist das Aufschreiben meiner To-Do-Liste, bevor ich mich zur Meditation gebe.