

## Leistungsdruck und Meditation

Ich höre immer wieder:

- "Meditation habe ich schon mal probiert, klappt bei mir nicht, das ist nicht meins."

Beim Nachfragen zeigen sich dann meist eine oder mehrere von den nachfolgenden Antworten (Aufzählung nicht vollständig): Ich ...

- kann / mag / will nicht stillsitzen.
- sitze schon den ganzen Tag, dann mag ich in meiner Freizeit nicht auch noch sitzen.
- denke beim Meditieren an 1.000 Dinge.
- werde dabei immer unruhiger.
- habe das ein paar Mal probiert, das bringt nichts.
- habe dazu keine Zeit.

Hinter einigen dieser Aussagen verbergen sich meines Erachtens ungute Leistungsgedanken.

Meditation ist jedoch das Gegenteil von Leistung - es ist vom Tun zum Sein zu kommen. Von der Hektik und dem Stress unseres modernen Lebens zum Müßiggang, zum Sein im Moment.

Höchst selten höre ich: Ich ...

- freue mich darauf, meinem dauerkommentierenden Gehirn Grenzen aufzeigen zu können.
- brauche eine gute Anleitung, damit ich die individuellen Vorzüge für mich erfahren und erlernen kann.
- weiß, dass Meditation auch Übung ist.
- höre auf, mir ständig Druck mit Meditation zu machen.
- möchte lernen, mich in Gelassenheit zu üben.
- suche nach Möglichkeiten um Meditation in mein tägliches Leben zu integrieren.

Ich halte Meditation für eine der Top-Methoden, um uns zu balancieren, zu fokussieren, miteinander zu verbinden und um uns und anderen Lebewesen wirklich etwas Gutes zu tun. Das sage ich nicht nur aus eigener jahrzehntelangen Meditationserfahrung heraus, sondern auch, weil die Wissenschaft immer mehr dahinter kommt, dass Meditation sehr viele positive Wirkungen auf unser Gehirn, unseren Körper, unsere Psyche und damit auf unser Wohlgefühl generell haben kann.

Jedoch - Leistungsdruck und Meditation - das geht für mich nicht zusammen.

## "Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund

Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

[mensch-individuell.de](http://mensch-individuell.de)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

*Wichtiger Hinweis:*

*Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.*