

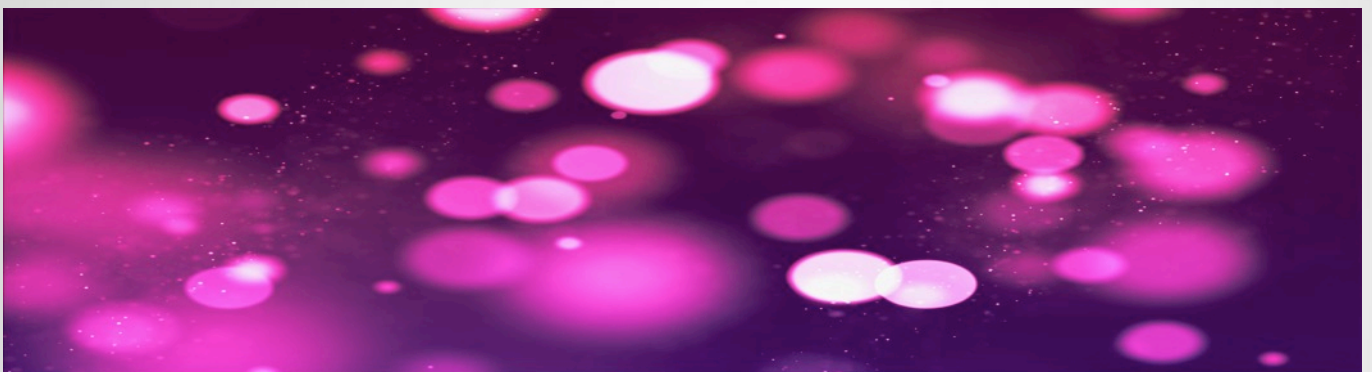
Inga © Ahlers



M.A.M

Meditation und Achtsamkeit für

Mütter



Inga Ahlers
www.ingaahlers.de

M.A.M

Einführung und Grundlagen

Einleitung

Warum ist es sinnvoll, dass es ein Programm gibt, das Meditation und Achtsamkeit lehrt und sich explizit an Mütter wendet? Gibt es nicht schon genügend Kurse, in denen eine Meditationspraxis vermittelt wird?

Dies ist eine berechtigte Frage, die ich ganz klar mit NEIN beantworten kann.

Ja, es gibt viele Kurse, Challenges, Workshops und Bücher zu dem Thema. Und alle haben eins gemeinsam: sie wollen eine wertvolle, und in vielen Situationen extrem hilfreiche Technik und Methode vermitteln, die auf unglaublich vielen Ebenen heilend und wohltuend sein kann. Vermittelt wird das, in dem eine regelmäßige Praxis verlangt wird, die in der Regel bei 30 bis 60 Minuten pro Tag liegt. Für Mütter, die sowieso schon unter ihrer meist stressigen Alltagssituation leiden, weil sie nicht dazu kommen sich zu duschen, sich mal zu schminken, mal in Ruhe die Haare zu machen, eine Stunde mit dem Partner zu verbringen oder mal Freunde zu treffen ist es total illusorisch, so viel Zeit aufzuwenden, um... naja...irgendwie ja erst einmal nix zu tun. Außer rumzusitzen...(warum das nicht stimmt klären wir später, aber das ist ja das, was viele erst einmal mit Meditation und Achtsamkeit verbinden. Rumsitzen. Nix tun. Auf die Erleuchtung warten...).

Inga © Ahlers

Mütter haben es dringend nötig, mit dieser Tradition vertraut gemacht zu werden, bei minimalem Zeitaufwand und trotzdem maximalen Resultaten. Deshalb ein klares NEIN zu der Frage, ob es nicht schon genügend Kurse etc. gibt. Es gibt noch kein Programm, das ausschließlich auf Mütter zugeschnitten ist.

Bis jetzt. Herzlich willkommen bei Deinem M.A.M.A Programm, das nicht nur für Mütter im Allgemeinen, sondern durch das einzigartige 1:1 Coaching individuell für Dich zugeschnitten ist.

Ich wünsche Dir viel Spaß, Erfolg und maximale Entspannung.

Deine Inga Ahlers



Inga © Ahlers

Kapitel 1

Was ist Meditation?

Was genau ist eigentlich Meditation? Rumsitzen? Nichts tun? Nicht denken? Gezielt denken? Erleuchtet sein?

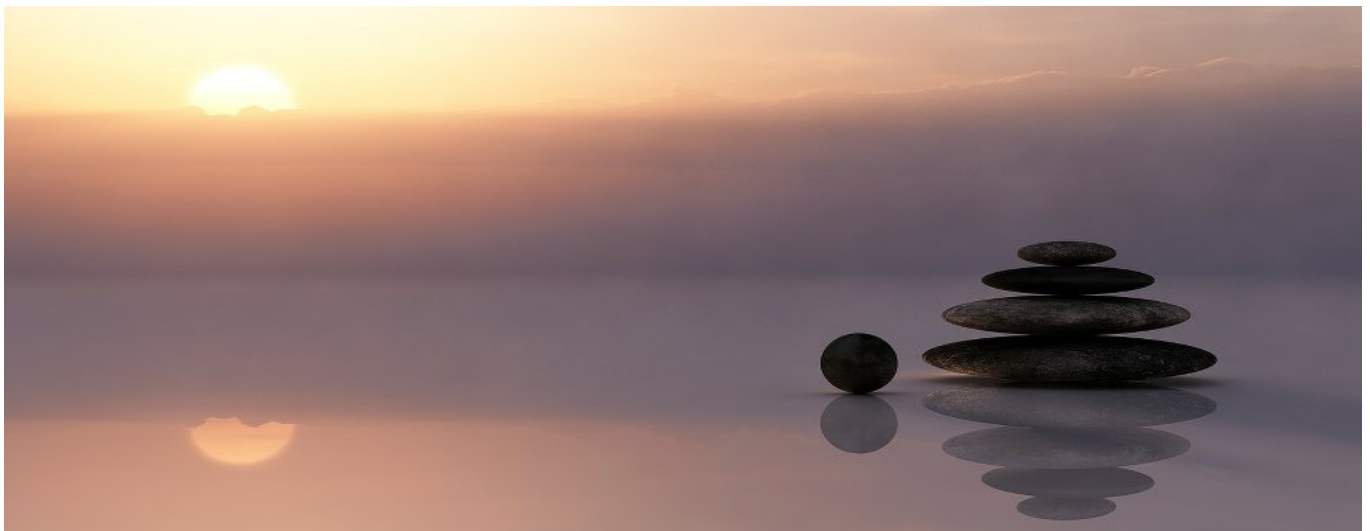
Meditation ist aktives Nichts Tun!

Der unterschied zwischen meditieren und einfach irgendwo rumsitzen ist folgender:

Beim rumsitzen dösen wir. Wir hängen unseren Gedanken nach, schwelgen in Erinnerungen oder schmieden Pläne für die Zukunft...

Wenn wir meditieren, dann haben wir ein Ziel dabei, nämlich unseren Geist, unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen. Den ewig andauernden Gedankenstrom für einen bestimmten Zeitraum zu unterbrechen.

Meditation hat also zum Ziel, den Geist zur Ruhe zu bringen.



Unser Geist ist ein stetiges Gedankenkarussell, das ständig in Bewegung ist, ununterbrochen arbeitet. Dabei kreisen unsere Gedanken wieder und wieder um vergangenes oder kommendes.

Auch Du kennst das. Diese Gedanken darüber, was in einer bestimmten Situation gerade oder vorhin oder gestern passiert ist: Ärger mit den Kindern? Chaos auf der Arbeit? Streit mit Freunden? Ein schönes Konzerterlebnis? Ein toller Urlaub?

Demgegenüber stehen die Gedanken und Spekulationen über die Zukunft: Was passiert gleich? Was koche ich heute Mittag? Wie wird das Gespräch mit dem Chef? Was soll ich zur kommenden Feier anziehen? Wie kläre ich den Konflikt mit meinem Kind?

In der Meditation üben wir, uns diesen immerwährenden Gedankenstroms bewusst zu werden. Es wird uns anfangs nicht gelingen, diesen Strom anzuhalten. Aber wir beginnen, ihn zu bemerken. Und das ist der erste Schritt auf einem wunderbaren, neuen Weg!



Inga © Ahlers

Auch in der Meditation werden unsere Gedanken abschweifen. Wir üben, während wir meditieren, genau dieses abschweifen zu bemerken und lenken dann unsere

Aufmerksamkeit zurück in die Meditation. Immer und immer wieder. Wir bemerken, dass unsere Gedanken irgendwo sind, wir lassen die Gedanken vorbeiziehen und kommen zurück zur Meditation. Bis wir wieder bemerken, dass der Geist wieder abgeschweift ist. Dann kommen wir wieder zurück zur Meditation und so weiter und so weiter...

Gedanken bemerken, nicht bewerten, und loslassen.

Das mit der Bewertung ist nämlich auch nochmal so eine Sache. Wir bewerten ununterbrochen alles, was wir aufnehmen...

Was fährt der Nachbar für ein Auto? Finde ich das gut oder schlecht?

Wie redet da jemand mit seinem Kind? Finde ich das gut oder schlecht?

Wie feiert jemand seinen Geburtstag? Finde ich das gut oder schlecht?

In der Meditation wollen wir nicht bewerten. Also auch kein „Mist, ich bin schon wieder abgeschweift!“ Sondern einfach nur wahrnehmen, beobachten, loslassen. Immer wieder zurück zur Meditation kommen, mit einer freundlichen Haltung uns selbst gegenüber.

Durch die Meditation werden wir die Wellen der Gedanken nicht aufhalten, aber wir lernen, auf ihnen zu surfen!

Kapitel 2

Was ist Achtsamkeit?



Was ist der Unterschied zwischen Meditation und Achtsamkeit? Und was ist Achtsamkeit eigentlich genau?

Du hast im ersten Kapitel gelernt, was Meditation ist. Es ist die praktische, also die formelle Übung einer bestimmten Technik, um Deinen Geist zur Ruhe zu bringen.

Die Achtsamkeitspraxis hat genau dasselbe Ziel: sie soll Deinen Geist beruhigen und es Dir ermöglichen, jeden einzelnen Augenblick Deines Lebens im Hier und Jetzt voll und ganz wahrzunehmen und zu akzeptieren, genau so, wie er ist.

Die Achtsamkeitspraxis ist also die informelle Übung der Technik. Dazu setzen wir uns nicht für einen bestimmten Zeitraum hin, und nehmen uns vor diese Zeit über zu meditieren, sondern wir versuchen, Achtsamkeit in unserem alltäglichen Leben zu integrieren. Egal ob wir gerade aufräumen, abwaschen, Kartoffeln schälen oder zeit mit unseren Liebsten verbringen.

Inga © Ahlers



Inga © Ahlers

Kapitel 3

Wie geht Meditation und Achtsamkeit konkret?

Wie geht Meditieren und achtsam sein denn nun ganz konkret?

Bei der formellen Meditationspraxis sitzen wir in der Regel. In der Stille, ganz für uns. Im Schneidersitz auf einem Kissen, auf einem Stuhl, einem Bänkchen oder auch auf der Bett- oder Sofakante. Eine Möglichkeit ist dann, dass wir uns mit unseren Gedanken beschäftigen. Wir beobachten sie, lassen sie vorbei ziehen und konzentrieren uns wieder auf unser vorher gewähltes

Meditationsobjekt. Das kann unsere Atmung sein, eine Kerze, ein Bild, ein Punkt an der Wand, ein Wort, das wir in Gedanken wiederholen etc. Also: in der Stille sein, Konzentration auf das Meditationsobjekt, beobachten, ob Gedanken kommen, diese ziehen lassen, und zurück zum Meditationsobjekt kommen. Wieder. Und wieder. Und immer wieder.

Bei der informellen Achtsamkeitspraxis ist das ganz genau so: Egal, was wir gerade tun, mit welcher Tätigkeit wir gerade beschäftigt sind, wir versuchen mit allen Sinnen und unserer vollen Aufmerksamkeit bei genau der Tätigkeit zu sein und zu bleiben, im gegenwärtigen Moment, im Hier und Jetzt. Wenn uns das nicht gelingt, und unsere Gedanken abschweifen (und das werden sie ganz sicher), dann nehmen wir das wahr, lassen den Gedanken los und richten unsere volle Aufmerksamkeit wieder auf die Tätigkeit, die wir gerade ausüben. Wieder. Und wieder. Und immer wieder.

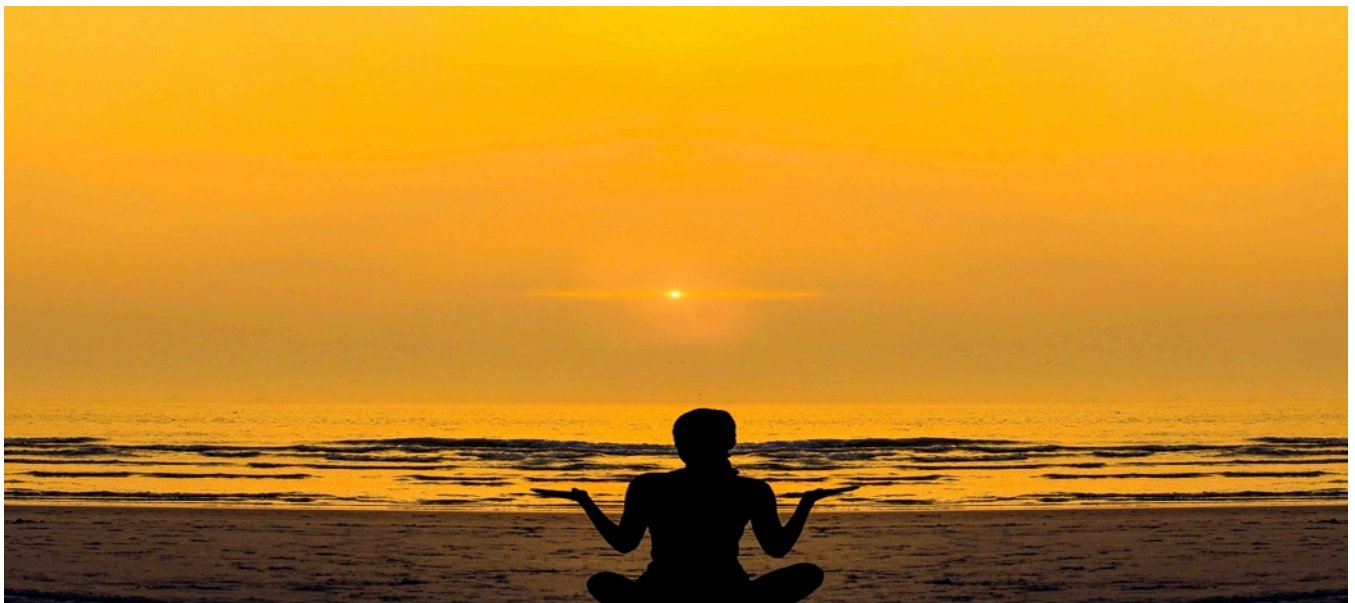
Je öfter wir beides üben, die Meditation und achtsam zu sein, desto besser gelingt es und mit der Zeit, unseren Geist zur Ruhe zu bringen. Mit einer regelmäßigen Praxis werden dann auch die Zeiträume länger, in denen unsere Gedanken Ruhe geben. Diesen Zustand, diese Fähigkeit können wir mit unserer Übung trainieren wie einen Muskel.

Dafür braucht es nicht einmal wahnsinnig viel Zeit.

Wichtig ist nicht die Länge, sondern die Regelmäßigkeit! Lieber 2 bis 3 Minuten, aber JEDEN TAG üben, als nur einmal die Woche für eine Stunde. Denn auch eine kurze, dafür aber tägliche Praxis beeinflusst das Leben schon deutlich positiv! Länger werden die Übungseinheiten dann in der Regel ganz von alleine.

Es gibt viele verschiedene Meditationstechniken, die alle ein Ziel verfolgen:

Sie wollen den Geist gezielt beschäftigen, indem sie uns dabei helfen, unseren Geist auf eine oder zwei Sachen zu konzentrieren damit er nicht unkontrolliert abschweift.



Warum gibt es verschiedene Techniken und nicht nur DIE eine?

Die Antwort ist ganz simpel: weil alle Menschen verschieden sind. Es ist wie beim Musikgeschmack. Nicht jeder mag dieselbe Musik, aber fast jeder Mensch mag eine bestimmte Musik. Genauso verhält es sich mit den verschiedenen Meditationstechniken. Es gibt für jeden Menschen mindestens eine Technik, die gut funktioniert, in der er sich wohlfühlt. Es gilt nur herauszufinden, welche das ist.

Wenn dann die individuelle Technik gefunden wurde heißt es dran bleiben! Es ist wichtig, über einen längeren Zeitraum bei einer Technik zu bleiben, anstatt ständig zu wechseln.

Besonders schwer fällt das in sogenannten Meditations-Krisen. Das sind die Phasen, in denen ständig hinterfragt wird, warum wir das eigentlich machen und uns Zweifel über die Sinnhaftigkeit kommen, ob wir Meditation und Achtsamkeit überhaupt richtig machen, dass das sowieso alles Humbug ist und eigentlich gar nichts für uns.

SUPER-MEGA-ULTRA-WICHTIG:

Diese Krisen sind ganz normal!!! Leider brechen die meisten Menschen genau dann ab. Hier gilt es dran zu bleiben, notfalls mit Hilfe eines Coaches oder Lehrers. Solche Krisen bedeuten in den meisten Fällen, dass Du kurz vor einem Durchbruch stehst! Hier helfen Vertrauen in die Techniken und eiserne Disziplin um die Übungen einfach weiter durchzuführen.

Meditation ist wie ein Glas Wasser und eine Handvoll Sand. Dabei sind unsere Gedanken wie der Sand in einem Glas, das ständig umgerührt wird: wildes, trübes Wasser, mit einer unruhigen Oberfläche.



Durch die Meditation wird das Wasser nun ganz still, und der Dreck setzt sich ab, das Wasser wird klar... Unsere Gedanken kommen zur Ruhe und unser Geist erholt sich.

Inga © Ahlers

Kapitel 4

Warum JEDER Meditation und Achtsamkeit praktizieren sollte

Eine regelmäßige Meditationspraxis ist der Schlüssel für mehr

- **Positivität**
- **Entspannung**
- **Gelassenheit**
- **inneren Frieden**
- **Kreativität**
- **Lebensfreude**
- **Energie**
- **Gesundheit**

Durch die Meditation können wir üben, mit negativen Gedanken und Gefühlen besser umzugehen.

Wir lernen uns selbst besser kennen, wir verstehen plötzlich, wieso wir in bestimmten Situationen immer so oder so reagieren.

Meditation hilft uns, uns von eingefahrenen Denkmustern und Verhaltensweisen zu lösen.

Meditation macht uns ausgeglichener und damit im Umgang mit anderen Menschen und Schwierigkeiten klarer, freundlicher und friedlicher.

Meditation hilft effektiv Stress abzubauen.

Meditation kann als Schlafersatz eingesetzt werden.

Meditation hilft bei Herzproblemen, bei Schmerzsymptomen, bei Bluthochdruck, Migräne, Blähungen und Verdauungsproblemen...

Ziele der Meditation können für jeden Menschen unterschiedlich sein. Was ist Dein Ziel? Formuliere es, schreibe es auf!



Mögliche und typische Ziele sind:

***Entspannung, Wohlbefinden, Ruhe, Geduld...**

***Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Achtsamkeit, Leichtigkeit, Gleichmut, Frieden, kein Anhaften an Gedanken**

Inga © Ahlers

***Essentielle Qualitäten wie: Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Selbstakzeptanz, Gnade, Demut, Dankbarkeit und Verbundenheit**

***Gedankenstille, Eins-sein, Leerheit, Grenzenlosigkeit, Transzendenz von Subjekt und Objekt**



Inga © Ahlers

Kapitel 5

Warum Achtsamkeit und Meditation besonders für Mütter so wertvoll sind



Die drei Hauptprobleme von Müttern sind:

- sie haben KEINE ZEIT
- sie leiden unter SCHLAFDEFIZIT
- sie stellen sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse immer HINTEN AN

Inga © Ahlers

Durch eine alltagstaugliche Praxis von Übungen aus Meditation und Achtsamkeit, die perfekt auf die einzelnen Mütter abgestimmt sind können diese drei Probleme schon bald der Vergangenheit angehören. Denn

- es ist möglich, diese Übungen so in den Alltag einzubauen, dass sie KEINE EXTRA ZEIT kosten.
- Es gibt Übungen, die als Schlafersatz eingesetzt werden können und SCHLAFMANGEL wirkungsvoll AUSGLEICHEN
- WOHLBEFINDEN, RUHE und GELASSENHEIT breiten sich aus, sodass die eigenen Bedürfnisse befriedigt sind.

Mütter brauchen Techniken zur schnellen Regeneration. In erster Linie zum Ausgleich von Schlafmangel und zur Aktivierung von Sofort-Energie auf Knopfdruck. Denn es sind die Mütter, die sich um die Kinder kümmern, die für den Familienzusammenhalt zuständig sind und die Partnerschaft am Laufen halten.

In unserer heutigen Gesellschaft hat eine Mutter zu funktionieren. Es wird in den Medien und von der Politik suggeriert, dass eine Vereinbarkeit von Kindern und Beruf spielend möglich ist, daneben soll die Frau dann auch noch Frau sein, also auf sich achten, zum Sport gehen, sexy sein, gut gelaunt und immer ein Lächeln auf den Lippen haben. Dieses Bild ist nicht nur unrealistisch, sondern auch gefährlich, weil viele Frauen dadurch das Gefühl haben zu versagen, wenn sie irgendetwas davon nicht total mühelos und mit Leichtigkeit bewältigt bekommen. Deshalb fragen die Meisten nicht um Hilfe, tun ihre Erschöpfung ab, verdrängen ernstzunehmende Anzeichen eines drohenden Burn Outs und gefährden damit nicht nur sich selbst, sondern ihre ganze Familie.



Wenn eine Mutter ausgepowert ist, dann führt das zu Gereiztheit, die Nerven liegen blank, die Kinder werden zu Unrecht angefahren, die Konzentration lässt nach, der Nacken verspannt sich, Kopfschmerzen sind ein Dauerzustand und die Beziehung bleibt auf der Strecke.

Jede Mutter hat ein Recht darauf, Erholung, Ruhe und Entspannung zu erfahren. Mutter sein ist ein 24h Job. Um eine gute Mutter zu sein, um die Mutter zu sein, die DU sein möchtest ist es unerlässlich, dass Du in Deiner Mitte, in Deiner Kraft bleibst. Herzlichen Glückwunsch zu Deiner Entscheidung, M.A.M in Dein Leben zu lassen.

Inga © Ahlers

Impressum

Inga Ahlers

Autorin, Publizistin, Coach

Kleinharrierstrasse 16

24625 Großharrie

www.ingaahlers.de

E-Mail: info@ingaahlers.de

1. Auflage

Die in dieser Publikation aufgeführten Gedanken, Ideen, Konzepte und Ansätze sind geistiges Eigentum von Inga Ahlers und unterliegen den gesetzlichen Urheberrechtsbestimmungen.

Die ganze oder auch nur teilweise Vervielfältigung sowie jede Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.

© 2018 - Inga Ahlers

Inga © Ahlers