

Anleitung zur Meditation für Männer

Diese Anleitung richtet sich an Männer, die neu in die Meditation einsteigen möchten. Du brauchst keine Vorerfahrung. Alles, was du brauchst, ist ein ruhiger Ort und ein wenig Zeit für dich selbst.

1. Finde einen ruhigen Ort

Suche dir einen Platz, an dem du für 10–20 Minuten ungestört bist. Setz dich auf ein Kissen, einen Hocker oder Stuhl. Wichtig: Der Rücken sollte aufrecht sein, aber nicht verkrampt. Lege deine Hände locker auf die Oberschenkel oder in den Schoß. Schließe sanft deine Augen – oder lass deinen Blick nach unten sinken.

2. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem

Spüre, wie dein Atem ein- und ausströmt – durch die Nase, den Brustkorb oder den Bauch. Du musst nichts verändern. Einfach nur beobachten. Wenn Gedanken auftauchen (und das tun sie ganz sicher!), bemerke sie – und kehre sanft zum Atem zurück.

3. Wenn Gedanken auftauchen ...

Stell dir vor, du sitzt am Ufer eines Flusses und deine Gedanken sind wie Boote, die vorbeifahren. Du steigst nicht ein – du schaust nur zu. Wenn du merkst, dass du doch eingestiegen bist, steig wieder aus – und kehre zum Atem zurück.

4. Eine vertiefende Übung – Gedanken untersuchen

Denke bewusst an etwas, das dich emotional bewegt: eine Kränkung, eine Sorge oder auch eine starke Sehnsucht. Lass dieses Gefühl in dir aufsteigen – aber schau es dir nur an. Ohne es zu bewerten. Frag dich: Wo genau spüre ich das? Hat es eine Form? Eine Farbe? Einen Ort? Beobachte, wie sich das Gefühl verändert – und vielleicht sogar auflöst.

5. Zum Abschluss

Bleibe am Ende noch einen Moment sitzen – spüre deinen Körper, deine Umgebung. Öffne langsam die Augen. Nimm dir Zeit, in den Alltag zurückzukehren. Vielleicht trinkst du einen Tee oder gehst ein paar Schritte draußen.

Das Wichtigste zum Schluss

Du musst nichts leisten. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Du darfst unruhig sein. Du darfst müde sein. Du darfst so sein, wie du bist. Meditation ist kein Ziel, sondern ein Weg – zu dir selbst. Je öfter du übst, desto natürlicher wird die Stille in dir.