



Text: Christine Grabher

# MEDITATION und die Dimension des FOKUS

Foto: © francesco chiesla - Fotolia.com

In der aktuellen Impuls Ausgabe geht es um den Bereich des Fokus. Mit **Fokus** verbinde ich im **HIER & JETZT** zu sein, „präsent“ im gegenwärtigen Augenblick zu leben. Dies gelingt zum Beispiel durch Meditation, welche eine wirkungsvolle Methode ist, um Körper, Geist und Seele und auch den Fokus in Einklang zu bringen.

Was genau verstehen wir unter Fokus?

Die *Educational Kinesiologie*, entwickelt von Dr. Paul Dennison, beschäftigt sich mit den 7 Dimensionen der Intelligenz, davon ist ein Bereich der Fokus. Bei der Dimension Fokus geht es primär um das Thema Verständnis und Ausdruck. Nur wenn Sie etwas wirklich verstanden haben und Ihr Gehirn die Informationen verarbeiten kann, ist es Ihnen möglich, dies wieder in eigenen Worten auszudrücken.

Ist diese Verbindung im Gehirn blockiert, zeigt sich das entweder in einer Unter- oder Überfokussierung. Im übertragenen Sinne sehen Sie dann nur noch das große Ganze (unterfokussiert) und nehmen keine Details wahr. Wenn Sie nur die Details sehen, und alles andere ausblenden, sind Sie überfokussiert. Deshalb ist es wichtig, gleichzeitig das Detail und den Kontext wahrzunehmen.

Nicht nur beim Lernen ist es wichtig, dass

der Bereich Fokus balanciert ist. Auf emotionaler und mentaler Ebene ordne ich dem Fokus die Gefühle, Gedanken, Glaubensmuster, Erinnerungen und Träume zu. Dazu gehört auch die Vergangenheit, Ihre Zukunft und die Intuition. Wie oft sind Sie gefangen in Bildern der Vergangenheit, in Gefühlen oder Schmerzen und verschwenden viel Energie indem Sie sich Sorgen über Dinge machen, die höchstwahrscheinlich nie passieren. Ihre Gedanken kreisen immer um ein und dasselbe



Meditation kann den Fokus ins Gleichgewicht bringen, indem Sie lernen, ganz im HIER & JETZT zu sein. Dann ist es möglich, sowohl den Überblick (das Ganze), als auch die Details wahrzunehmen. Die Kunst Nichts zu tun in einer Welt des Multitasking und des „Always-on“-Seins, ist der neue Luxus. Regelmäßige Meditation wirkt beruhigend auf Körper und Geist. Studien belegen, dass Meditation die Struktur des Gehirns verändern kann.

*„Die Meditation ist ein Zustand des Bewusstseins und nicht ein Zustand des Verstandes. Der Verstand ist immer verwirrt und sieht nie klar – das kann er einfach nicht. Unsere Gedanken erschaffen einen subtilen Nebel, der unsere Wahrnehmung verschleiert und dadurch verlieren wir den Durchblick. Wenn wir frei von Meinungen sind, wenn sich der Nebel über unserer Wahrnehmung verzieht, wenn wir uns nur auf uns allein konzentrieren, dann sehen wir klar.“ - Osho (Indischer Philosoph und Begründer der Neo-Sannyas-Bewegung)*

Fähigkeiten und Potenziale wollen von Ihnen verwirklicht werden. Hindernisse, die auf Ihrem Lebensweg auftauchen, Ängste und Glaubensmuster beeinflussen Ihr Denken und Handeln und fordern Sie heraus alles zu hinterfragen und gegebenenfalls zu verändern. Es gibt viele Techniken, die uns helfen, mehr im HIER & JETZT zu leben. Meditation und Achtsamkeitstraining ist für mich nicht nur eine Technik, sondern eine Lebensphilosophie.

Meditation hilft, achtsam den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen. Der Atem ist der Anker der Achtsamkeit. Sie atmen immer im Moment, nicht gestern und nicht morgen. Eine leichte Form für Anfänger ist die geführte Meditation, bei welcher den Anweisungen der Stimme des Meditationsleiters gefolgt wird. Bei der Konzentrationsmeditation richtet man die Konzentration auf ein Objekt, ein Mantra oder ein imaginäres Bild. Das Fokussieren beruhigt und blendet den eigenen Gedankenfluss aus. Affirmationen und gezielte Visualisierungen im meditativen Zustand wirken wie Befehle auf den Körper und beeinflussen das Immunsystem und die Körperfunktionen.

Weitere Vorteile der Meditation:

- Stärkung des Immunsystems
- Bessere Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung
- Loslassen von Ängsten und Sorgen
- Schlafqualität wird verbessert
- Verstärkung von Mitgefühl, Zufriedenheit, Dankbarkeit und Glück

- Förderung von Kreativität und Gelassenheit
- Positive Effekte bei Herz- Kreislaufproblemen

Regelmäßige Meditation lässt uns die Unordnung in uns erkennen. Wir entwickeln eine gewisse Distanz zum Chaos in unseren Gedanken und Gefühlen. **Alles zu betrachten, so wie es ist, ohne Bewertung und ohne Urteil, lässt uns erkennen, dass auch Gefühle und Gedanken nur vorübergehende Phänomene unseres Geistes sind.**

Es gibt verschiedenste Arten der Meditation, und die Gründe warum Menschen anfangen zu meditieren, sind sehr unterschiedlich. Einige suchen nach einer Entspannungsmethode, wollen etwas Neues lernen, andere wollen sich selber finden oder haben gesundheitliche Probleme. In der spirituellen Praxis geht es um Bewusstseinsenerweiterung, das Erleben von Stille, Leere und dem „Einssein“.

*„Laufen, Tanzen, Schwimmen, eigentlich kann alles Meditation sein. Meine Definition von Meditation ist: Immer dann, wenn dein Körper, dein Verstand und deine Seele im Einklang miteinander sind, ist das Meditation.“ (Osho)*

Das klingt alles ganz einfach, aber nur mit täglicher Übung, Geduld und Disziplin können Sie einerseits klar und wach in Ihrem Bewusstsein, und gleichzeitig in tiefer Entspannung bei sich selbst, sein. Sie brauchen zum Meditieren nur Zeit, das ist alles. Schon nach wenigen Stunden spüren Sie ein Gefühl von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Ihre Wahrnehmung verändert sich und Sie werden erleben, dass auch Ihr Fokus neu eingestellt wird. Es ist nie zu spät mit Meditation zu beginnen.

*Ich wünsche Ihnen alles Gute!*  
**Christine Grabher**



**Christine Grabher**

Kinesiologin,  
Spezialistin für  
Persönlichkeits-  
entwicklung  
und für  
Karriereplanung

Staldenweg 2b, 6890 Lustenau  
Mobil: 0660 45 00 789  
info@christinegrabher.com

[www.christinegrabher.com](http://www.christinegrabher.com)

Thema (überfokussiert). Anstatt sie loszulassen, verstärken sie sich und es ist unmöglich, diesem Teufelskreis zu entkommen. Oder sind Sie eher der kreative Typ, welcher haufenweise Träume und Ideen in seinem Kopf entwirft, der gedanklich irgendwo in der Zukunft lebt und es nicht schafft, den ersten Schritt in der Realität zu wagen (unterfokussiert). Für die Umsetzung Ihrer Ideen und Projekte braucht es jedoch Aufmerksamkeit und Konzentration im HIER & JETZT.

*„The gift of learning to meditate is the greatest gift you can give yourself in this lifetime.“*

**Sogyal Lakar Rinpoche**

(Tibetischer Meditationsmeister und Lehrer der Nyingma-Tradition des tibetischen Buddhismus)