



Tipps von den Gründern des Wellness- und Healing-Resorts Kamalaya/Koh Samui

Meditation und Achtsamkeit: Mehr Ausgeglichenheit im Alltag



Im Alltag hetzen wir oft von einem Termin zum nächsten. Nicht selten führt dauerhafter Stress zu ernststen Gesundheitsproblemen. „Daher ist es wichtig, zwischendurch innezuhalten und dem Moment Aufmerksamkeit zu schenken“, wissen Karina und John Stewart. Im Interview erklären die Gründer des ganzheitlichen Wellness- und Healing-Resorts Kamalaya auf der thailändischen Insel Koh Samui, welche Bedeutung Meditation und

Achtsamkeit dabei haben und wodurch sie sich unterscheiden. Dazu geben sie praktische Tipps, wie sich beides in unsere tägliche Routine integrieren lässt. Das Paar schöpft aus einem reichen Erfahrungsschatz: So lebte John 16 Jahre in einem Ashram in Nordindien, Karina beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit verschiedenen asiatischen Heiltraditionen und ist Master der Traditionellen Chinesischen Medizin. www.kamalaya.com

Foto (download): Fast zu schön, um die Augen zu schließen – kleine Gruppenmeditation im Kamalaya auf Koh Samui. Bildnachweis: Kamalaya

Mrs. und Mr. Stewart, was ist der Unterschied zwischen Meditation und Achtsamkeit?

Meditation hat eine lange Tradition in verschiedenen Kulturen und umfasst unterschiedliche Formen wie Gebete, Gesang oder Tanz. Sie bedarf eines Rückzugsorts, um sich voll aufs Innerste zu konzentrieren. Achtsamkeit hingegen kann immer und überall ausgeübt werden. Bei ihr geht es darum, den Moment mit allen fünf Sinnen bewusst zu erleben, etwa beim Essen, Autofahren oder Spaziergehen.

Wie integriert man Meditation und Achtsamkeit in den Alltag?

Für eine regelmäßige Meditationspraxis benötigt es etwas Disziplin und Training. Bereits fünf Minuten täglich genügen, um positive Wirkungen zu erzielen. Dafür braucht es nicht viel: im Sitzen die Augen schließen, sich auf den eigenen Atem besinnen und die einzelnen Körperteile entspannen. Achtsamkeitsübungen lehren uns, im Alltag auch mal innezuhalten und sein Tun, seine Umgebung bewusst wahrzunehmen. Auf beide Praktiken können wir in stressigen Situationen zurückgreifen und so wieder zu innerer Ruhe finden.

Wie beeinflussen diese Übungen unsere Gefühle?

Meditation aktiviert beispielsweise den linken Frontallappen. Das ist der Teil des Gehirns, der unter anderem dazu dient, Erfreuliches zu verarbeiten. Wir alle haben also die Fähigkeit, nachhaltig positive Veränderungen im Denken zu erzeugen, um so inneren Frieden und Glück zu finden. Achtsamkeit verstärkt unsere Wahrnehmung und hilft, sich mehr auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Wer bewusst lebt, ist häufig zufriedener und gesünder.

Drei Achtsamkeitsübungen fürs tägliche Leben

1. Konzentriert essen

Konsistenz, Geruch und Farbe der Mahlzeit aufmerksam wahrnehmen. Wie fühlt sich der Hunger an und wie reagiert mein Körper aufs Essen? Kleine Bissen zu sich nehmen und gezielt aufs Kauen und Schlucken achten. Auf seinen Körper hören und nur so viel verzehren, bis man satt ist.

2. Entschleunigung in der Natur

Die Mittagspause für einen Spaziergang nutzen: Dabei innehalten und das, was man sieht, wirken lassen. Hitze, Kälte oder die leichte Brise spüren, wenn sie die Haut berührt. Den Duft der Pflanzen, Blumen und des Bodens registrieren und mit einem tiefen Atemzug auskosten. Vögel, Insekten und andere Lebewesen in der Natur beobachten.

3. Besinnung aufs Gute

Kamalaya empfiehlt seinen Gästen, jeden Tag drei Dinge aufzuschreiben, die gut liefen und weshalb. Studien beweisen die bemerkenswerte Auswirkung dieser Übung, da sie das Gehirn schult, sich auf das Positive im Leben zu konzentrieren. Sie fordert zudem dazu auf, sich mit jedem Aspekt des Tages zu befassen.

Weitere Auskünfte

Kamalaya Koh Samui

102/9 Moo 3, Laem Set Road, Na-Muang T-84140 Koh Samui, Suratthani/Thailand

Fon +66 77 429800 info@kamalaya.com www.kamalaya.com

Pressekontakt

Vera von Wolffersdorff

+49 8807 21490-18

vera.v.wolffersdorff@hermann-meier.de

Jessica Harazim

+49 8807 21490-15

jessica.harazim@hermann-meier.de

Angelika Hermann-Meier PR

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de