

SACHTEXT: WAS HAT MEDITATION MIT GLÜCK ZU TUN?



1. Text: Wie der Zauber der Meditation uns zum inneren Glück führt	1
2. Aufgaben	2

1. Text: Wie der Zauber der Meditation uns zum inneren Glück führt

Meditation (von lateinisch meditatio zu meditari „nachdenken, nachsinnen“) ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In östlichen Kulturen gilt die Meditation als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition, unterschiedlich und oft mit Begriffen wie innere Ruhe, Leere, Panorama-Bewusstheit, Einssein, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein beschrieben. Dadurch wird laut dem Psychiater und Philosophen Karl Jaspers die „Subjekt-Objekt- Spaltung“ überwunden.

Meditation nimmt als Erfahrungs- und Lebensform in vielen Kulturen und Religionen einen wichtigen Raum ein. Im Buddhismus, Hinduismus und Jainismus ist das höchste Ziel die Erleuchtung oder das Erreichen des Nirwana. In christlichen, islamischen und jüdischen Traditionen ist das höchste Ziel der meditativen Praxis das unmittelbare Erfahren des Göttlichen. In westlichen Ländern wird die Meditation auch unabhängig von religiösen Aspekten oder spirituellen Zielen zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens praktiziert. Im älteren deutschen Sprachgebrauch bezeichnet der Begriff „Meditation“ einfach ein Nachdenken über ein Thema oder die Resultate dieses Denkprozesses.

Regelmäßige Meditation kann beruhigend wirken und wird des Öfteren in bestimmten Formen auch in der westlichen Medizin als Entspannungstechnik empfohlen. Die Wirkung der Meditation kann man anhand der Veränderung der Hirnwellen messen.

Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen reduziert. Dadurch kann das Wohlbefinden und Zufriedenheitsgefühl gesteigert werden.

Untersuchungen bei tibetischen Mönchen und anderen Menschen, die regelmäßig Meditation praktizieren, zeigen Veränderungen im Gehirn in Bereichen, die für kognitive und emotionale Prozesse und für das Wohlbefinden wichtig sind. Es gibt außerdem Hinweise, dass Achtsamkeitstraining sich günstig auf die Gesundheit auswirkt: Die Stimmung hellt sich auf, die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben steigt und man kann seine Emotionen besser regulieren.



2. Aufgaben

- (1) Überfliege den Text „Wie der Zauber der Meditation uns zum inneren Glück führt“. Ignoriere erst einmal unbekannte Wörter, wenn du sie nicht brauchst, um den Text als Ganzes zu verstehen.
- (2) Erkläre in eigenen Worten, was Meditation ist und welche Effekte Meditation hat.
- (3) In welchem Stil ist der Text geschrieben? Subjektiv oder Objektiv? Emotional oder nüchtern? Was wollte der Verfasser mit seinem Text erreichen?
- (4) Findest Du, dass die Überschrift zum Inhalt und zum Stil des Textes passt? Begründe deine Meinung.



- (5) Glaubst du an den Zauber der Meditation? Prüft die Aussagen des Textes, indem ihr als Klasse einige Meditationstechniken ausprobiert.