

Kerstin Leppert

# KURZ MEDITATIONEN

für die  
kleinen und großen  
Krisen des Alltags



ANACONDA

**Kerstin Leppert**

**KURZ-  
MEDITATIONEN**

für die kleinen und  
großen Krisen des Alltags



Mit 50 Zeichnungen  
von Mascha Greune

**ANACONDA**

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Lizenz Ausgabe mit freundlicher Genehmigung  
© 2015 Nymphenburger im Langen Müller Verlag GmbH  
Titel der Originalausgabe: »Kurz-Meditationen für die alltäglichen  
Krisen und Notfälle«

© dieser Ausgabe 2022 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House  
Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotiv: shutterstock / FoxyImage  
Umschlaggestaltung: [www.katjaholst.de](http://www.katjaholst.de)  
Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering  
ISBN 978-3-641-29731-2  
V001  
[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)

# Inhalt

Anstatt eines Vorwortes

Was ist Meditation und warum hilft sie in Krisen?

Positive Effekte von Meditation und der Umgang mit Hindernissen

Kurzanleitung zum Meditieren und Einsteiger-Meditation

Meditationen bei physischen Problemen und Krankheiten

Allergien

Erschöpfung

Fieber, Übelkeit und Unwohlsein

Bluthochdruck

Flugangst und Reisefieber

Schock

Schmerzen

Genesung nach einem Krankenhausaufenthalt

»Tershula: Shivas Paukenschlag für Heilung«

zur Aktivierung des Selbstheilungsprozesses

Meditationen bei psychischen Problemen

Rastloser Geist

Einsamkeit und Unruhe

Sorgen

Niedergeschlagenheit und Energielosigkeit

Prüfungsangst und Lampenfieber

Schlafstörungen, Stress und Jetlag

Zukunftsangst

Niedergeschlagenheit bis hin zu akuter

Depression

Depressionen, emotionale Instabilität

und Drogenmissbrauch

Ängste, Phobien und Neurosen

Drogen- und Alkoholprobleme sowie andere Süchte

Meditationen bei beruflichen Krisen

Antriebslosigkeit

Negative Gedanken

Kraftlosigkeit

Geistige Übermüdung

Unausgeglichenheit und schwache Nerven

Fehlender Teamgeist

Konflikte und schwierige Situationen

Mobbing

Burn-out

Meditationen bei Beziehungsproblemen

Ratlosigkeit

Unangenehme Erinnerungen und schmerzhaft

Erfahrungen

Wut und innerer Ärger

Ungelöste Konflikte und unausgesprochene

Vorwürfe

Streit und Gefühlschaos

Entfremdung

Gebrochenes Herz

Meditationen in existenziellen Krisen

Unruhige Gedanken

Eskalation emotional aufgeladener Situationen

Absolute Hoffnungslosigkeit

»Letzte Rettung«

Meditationen für andere

Heilende Gedanken

Die Heilmeditation

Friedvolle Gedanken nach der Meditation

Literatur zum Thema

Musikempfehlungen

## Über die Autorin

## Anstatt eines Vorwortes

### Meditation in schwierigen Zeiten

Ich weiß nicht, wie oft Meditation und Yoga mir schon das Leben gerettet haben. In den dunkelsten Augenblicken waren sie mein Anker, wenn ich es trotz bleierner Schwere und einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit geschafft habe, mich auf mein Meditationskissen zu begeben. Nicht, dass es mir dann sofort gut ging – oftmals habe ich gekämpft, geweint und gehadert, bis zwischen den Wolken wieder ein Stück Himmel sichtbar wurde und das Gedankenkarussell schließlich zum Stillstand kam. Oder ich musste Yoga unterrichten, obwohl mir nur danach war, mich mit einer Wärmflasche ins Bett zu verkriechen – doch dann wurde das, was ich eigentlich für meine Schüler tat, zu einer Selbsttherapie, die mich auch ein Stück weit heilte. Und während der schwärzesten Nächte, in denen ich mich von allen und allem verlassen fühlte und der Schlaf des Vergessens vor lauter Angst und Sorge unerreichbar fern war, hat das stumme Rezitieren von Mantras mir geholfen, den Morgen zu erreichen.

Mein Lehrer Yogi Bhajan sagte einmal: »Wir bemühen uns und solange wir das tun, sind wir in Ordnung. Wir haben weder die Hoffnung aufgegeben noch klein beigegeben. Daher ist das stärkste Mantra dieser Zeit das altbekannte *keep up* – halte durch. Wenn du durchhältst, wirst du gehalten. Der Rest ist einfach nur das übliche Lebenskuddelmuddel.«

Meditation kann Ihnen dabei helfen, durchzuhalten, egal, wie schwierig Ihre Situation ist. Selbst wenn Sie noch nie zuvor meditiert haben, können Sie in Krisen und bei Krankheiten damit anfangen, um sich selbst zu stabilisieren, zu heilen und Ihren Geist zur Ruhe zu bringen. Die Stille, die Sie in sich selbst finden können, ist der größte Heiler. Fangen Sie einfach an – jetzt ist der beste Zeitpunkt!



## Was ist Meditation und warum hilft sie in Krisen?

Normalerweise beginnen wir zu rotieren, innerlich und äußerlich, wenn etwas in unserem Leben aus dem Ruder läuft. So funktionieren die meisten von uns. Unser Geist spielt alle Alternativen des Handelns durch, dreht und wendet sich, kreist um das Problem, das wir möglichst schnell aus der Welt schaffen wollen. Wir bedenken die Gefahren, haben Angst oder sogar Panik und kommen nicht mehr zur Ruhe.

In diesem Buch zeige ich eine alternative Methode auf, um mit Krisen und Krankheiten umzugehen. Sie dient als schnelle Notfallhilfe, und zwar auf eine eher unübliche Weise. Es ist der nach innen gerichtete Weg der Meditation, ein Weg der Selbsterkenntnis und Sammlung, der Ihnen dazu verhilft, inmitten des Ansturms des Lebens mit all seinen Herausforderungen Ihr wahres Selbst zu finden – den Teil, auf den Sie sich immer verlassen können. Die Heilung und auch der Weg aus vermeintlich unlösbaren Krisen liegen in Ihrem eigenen Selbst.

Meditation ist eine uralte Methode geistiger Entspannung und bedeutet so viel wie »sinnendes Betrachten«. Sie führt zu innerer Stille und Achtsamkeit. Normalerweise sind wir mittendrin im Wirbel unseres eigenen Lebens mit all seinen Hoch- und Tiefpunkten, über die wir gern die Kontrolle behalten möchten. In Wahrheit können wir nichts kontrollieren, aber wir geben uns gern dem Trugschluss hin, dass alles planbar sei. Nicht umsonst sagt man, das Leben sei das, was geschehe, während wir andere Pläne machten. Meditation heißt, die Wirklichkeit zu betrachten und hilft dabei, bewusst zu werden.

### Selbstheilung in Krisen

Es gibt höchst unterschiedliche Krisen und Krankheiten, sowohl vermeintlich harmlose als auch lebensgefährliche, akute und chronische, mit langem Leiden verbundene Zustände. Allen gemeinsam ist, dass sie höchst individuell erlebt werden und einer starken persönlichen Wertung unterliegen.

Vielleicht fragen Sie sich, weshalb Sie ausgerechnet dann mit dem Meditieren anfangen sollten, wenn es Ihnen sowieso schon schlecht geht und Sie wenig Energie haben. Die Antwort ist einfach: Meditation bedeutet Selbstheilung in