Meditationstexte zum Vorlesen

Sechs ruhige Meditationen in einfacher Sprache – mit Pausenangaben, damit das Vorlesen gelingt: für Einsteiger, gegen Grübeln, für Mitgefühl, innere Stärke, Dankbarkeit und zum Einschlafen.



Die 6 Meditationen

- **Ankommen im Atem** – ca. 5 Minuten
- **Gedanken wie Wolken** – ca. 8 Minuten
- **Liebende Güte** – ca. 10 Minuten
- **Wie ein Berg** – ca. 8 Minuten
- **Dankbarkeit** – ca. 6 Minuten
- **Zur Ruhe kommen am Abend** – ca. 10 Minuten

Für wen?

- Für dich selbst – vorlesen lassen oder aufnehmen
- Für Kursleitungen in Yoga und Entspannung
- Für Paare, Familie und Freunde
- Für Pflege und Betreuung

Inhalt

1	Richtig vorlesen	S. 2
2	Ankommen im Atem	S. 3
3	Gedanken wie Wolken	S. 4
4	Liebende Güte	S. 5
5	Wie ein Berg	S. 6
6	Dankbarkeit	S. 7
7	Zur Ruhe kommen am Abend	S. 8
8	Meditations-Tagebuch	S. 9

Kurz zur Sicherheit: Meditation ist kein Ersatz für eine Behandlung. Bei Depressionen, Traumafolgen oder Psychosen bitte vorher mit Ärztin, Arzt oder Psychotherapie sprechen. Wird es während der Übung unangenehm, Augen öffnen und die Übung beenden.

Richtig vorlesen

So liest du richtig vor

1. **Langsam:** etwa halb so schnell wie beim normalen Sprechen.
2. **Ruhig und tief:** Stimme weich, eher etwas leiser.
3. **Pausen einhalten:** Angaben in Klammern sind Pausen – nicht mitlesen.
4. „…“ bedeutet eine kurze Atempause.
5. Vorher einmal leise durchlesen.

Vorbereitung

- Ruhiger Raum, Handy lautlos
- Bequeme Sitz- oder Liegeposition
- Decke bereitlegen – in der Ruhe wird es schnell kühl
- Leises Licht
- Zeit zum Nachspüren einplanen

Für die Gruppe

- Vorher kurz erklären, was kommt
- Sagen, dass Augen offen bleiben dürfen
- Am Ende Zeit zum Ankommen lassen
- Erfahrungen freiwillig teilen lassen

Allein üben

- Text mit dem Handy aufnehmen und abspielen
- Oder Text vorher lesen und frei meditieren
- Täglich zur gleichen Zeit üben
- Lieber kurz als gar nicht

Meditation	Dauer	Gut für	Seite
Ankommen im Atem	ca. 5 Minuten	für Einsteiger	3
Gedanken wie Wolken	ca. 8 Minuten	wenn der Kopf nicht zur Ruhe kommt	4
Liebende Güte	ca. 10 Minuten	Freundlichkeit für dich und andere	5
Wie ein Berg	ca. 8 Minuten	Stabilität in unruhigen Zeiten	6
Dankbarkeit	ca. 6 Minuten	für einen guten Blick auf den Tag	7
Zur Ruhe kommen am Abend	ca. 10 Minuten	zum Einschlafen	8

Ankommen im Atem

für Einsteiger

ca. 5 Minuten | im Sitzen | jederzeit

Setz dich bequem hin. Die Füße stehen auf dem Boden, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Wenn du magst, schließ die Augen. *(kurze Pause)*

Nimm wahr, wie du hier sitzt. Spür den Stuhl unter dir, den Boden unter deinen Füßen. Du musst gerade nichts tun. Du darfst einfach hier sein. *(Pause)*

Lenk deine Aufmerksamkeit jetzt zu deinem Atem. Du musst ihn nicht verändern. Beobachte nur, wie er kommt … und wie er geht. *(Pause)*

Vielleicht spürst du die kühle Luft an der Nase, wenn du einatmest, und die etwas wärmere Luft beim Ausatmen. Vielleicht hebt und senkt sich dein Bauch. *(20 Sekunden)*

Zähle jetzt in Gedanken mit. Einatmen … eins. Ausatmen … zwei. Einatmen … drei. Bis zehn. Dann beginnst du wieder bei eins. *(1 Minute)*

Wenn deine Gedanken abschweifen, ist das ganz normal. Bemerke es freundlich und kehre zum Zählen zurück. Jedes Zurückkommen ist ein kleiner Erfolg. *(1 Minute)*

Lass das Zählen jetzt los. Atme einfach weiter, ruhig und natürlich. *(30 Sekunden)*

Nimm zum Schluss einen etwas tieferen Atemzug. Bewege sanft Finger und Zehen. Und wenn du so weit bist, öffne langsam die Augen.

Gedanken wie Wolken

wenn der Kopf nicht zur Ruhe kommt

ca. 8 Minuten | im Sitzen oder Liegen | bei Grübeln

Mach es dir bequem und schließ die Augen. Atme ein paarmal tief ein und langsam wieder aus. *(Pause)*

Stell dir vor, du liegst auf einer weichen Wiese und schaust in einen weiten, blauen Himmel. Der Himmel ist ruhig und groß. Nichts kann ihn stören. *(Pause)*

Immer wieder ziehen Wolken vorbei. Manche sind klein und hell, andere größer und dunkler. Sie kommen, ziehen über den Himmel und verschwinden wieder. *(20 Sekunden)*

Deine Gedanken sind wie diese Wolken. Wenn ein Gedanke auftaucht, setz ihn auf eine Wolke. Du musst ihn nicht festhalten und nicht wegschieben. Schau einfach zu, wie er weiterzieht. *(1 Minute)*

Vielleicht ist es ein Gedanke an die Arbeit. Eine Wolke. Vielleicht eine Sorge. Eine Wolke. Vielleicht eine Erinnerung. Auch sie zieht weiter. *(1 Minute)*

Und wenn du merkst, dass du einer Wolke hinterherläufst, ist das in Ordnung. Komm einfach zurück auf deine Wiese und schau wieder in den Himmel. *(1 Minute)*

Du bist nicht die Wolken. Du bist der weite Himmel, in dem sie vorüberziehen. *(30 Sekunden)*

Lass das Bild jetzt langsam verblassen. Spür wieder deinen Körper, den Boden, deinen Atem. Recke und strecke dich und öffne die Augen.

Liebende Güte

ca. 10 Minuten · im Sitzen · für mehr Mitgefühl

Setz dich aufrecht und bequem hin. Leg, wenn du magst, eine Hand auf dein Herz. Atme ruhig. *(Pause)*

Denk zuerst an dich selbst. So, wie du gerade bist – mit allem, was gut läuft, und allem, was schwer ist. Sag dir in Gedanken: **Möge ich glücklich sein. Möge ich gesund sein. Möge ich in Frieden leben.** *(1 Minute)*

Denk jetzt an einen Menschen, den du gernhast. Sieh sein Gesicht vor dir, vielleicht sein Lächeln. Wünsch ihm: **Mögest du glücklich sein. Mögest du gesund sein. Mögest du in Frieden leben.** *(1 Minute)*

Denk an jemanden, den du nur flüchtig kennst. Die Kassiererin im Supermarkt, den Nachbarn von gegenüber. Auch dieser Mensch möchte glücklich sein. **Mögest du glücklich sein …** *(1 Minute)*

Wenn es sich stimmig anfühlt, denk an einen Menschen, mit dem es gerade schwierig ist. Du musst nichts gutheißen. Wünsch ihm nur: **Mögest du in Frieden leben.** *(1 Minute)*

Und zum Schluss weite deine Wünsche aus. Auf alle Menschen in deiner Stadt, in deinem Land, auf der ganzen Welt. **Mögen alle Wesen glücklich sein.** *(1 Minute)*

Kehre jetzt zu dir zurück. Spür die Wärme deiner Hand auf dem Herzen. Atme noch einmal tief ein und aus und öffne langsam die Augen.

Wie ein Berg

ca. 8 Minuten | im Sitzen | für innere Stärke

Setz dich aufrecht hin, die Füße fest auf dem Boden. Spür, wie dein Körper getragen wird. Schließ die Augen. *(Pause)*

Stell dir einen Berg vor. Einen großen, mächtigen Berg. Sein breiter Fuß ruht fest in der Erde, sein Gipfel ragt in den Himmel. *(20 Sekunden)*

Und jetzt lass dieses Bild in dich hineinsinken. Dein Gesäß und deine Beine sind der Fuß des Berges – fest und verwurzelt. Dein Rücken ist der aufrechte Hang. Dein Kopf ist der Gipfel. *(30 Sekunden)*

Du bist ruhig und stabil wie dieser Berg. Atme ein … und aus. *(30 Sekunden)*

Um den Berg herum verändert sich vieles. Die Sonne geht auf und unter. Regen prasselt, Stürme ziehen vorbei, im Winter liegt Schnee. Der Berg bleibt. Er sitzt einfach da. *(1 Minute)*

Auch in deinem Leben gibt es Sonne und Stürme. Gefühle kommen und gehen. Gedanken toben und werden wieder still. Und in dir gibt es einen Ort, der ruhig bleibt – wie der Berg. *(1 Minute)*

Sag dir in Gedanken: **Ich bin ruhig und fest. Ich kann vieles tragen.** *(30 Sekunden)*

Nimm dieses Gefühl von Stabilität mit in deinen Tag. Atme tief ein, spür deine Füße auf dem Boden und öffne die Augen.

Dankbarkeit

ca. 6 Minuten | im Sitzen oder Liegen | morgens oder abends

Mach es dir bequem und schließ die Augen. Atme dreimal tief durch und lass mit jedem Ausatmen etwas Anspannung los. *(Pause)*

Denk an etwas Kleines, für das du heute dankbar bist. Vielleicht der Duft von Kaffee. Ein Sonnenstrahl. Eine nette Nachricht. Lass das Bild vor deinem inneren Auge entstehen. *(30 Sekunden)*

Spür, wie sich Dankbarkeit in deinem Körper anfühlt. Vielleicht wird es warm im Bauch oder in der Brust. Vielleicht lächelst du ein wenig. *(30 Sekunden)*

Denk jetzt an einen Menschen, für den du dankbar bist. Was schätzt du an ihm? Sag ihm in Gedanken: **Danke, dass es dich gibt.** *(1 Minute)*

Denk an deinen Körper, der dich jeden Tag trägt. An deine Hände, die so vieles tun. An dein Herz, das ohne Pause schlägt. Danke. *(1 Minute)*

Und zum Schluss: Denk an etwas, das dir schwerfällt, und frag dich, ob du darin auch etwas gelernt hast. Du musst nichts schönreden. Nur kurz hinschauen. *(30 Sekunden)*

Nimm noch einen tiefen Atemzug voller Dankbarkeit. Bewege dich sanft und öffne die Augen. Wenn du magst, schreib drei Dinge auf, für die du heute dankbar bist.

Zur Ruhe kommen am Abend

ca. 10 Minuten · im Liegen · vor dem Schlafen

Leg dich bequem ins Bett. Deck dich zu, so wie es dir guttut. Die Augen dürfen sich schließen. *(Pause)*

Der Tag ist vorbei. Alles, was heute zu tun war, darf jetzt ruhen. Was noch offen ist, wartet bis morgen. *(Pause)*

Atme ein … und lass beim Ausatmen den Tag ein Stück los. Noch einmal. Ein … und aus. *(30 Sekunden)*

Spür, wie schwer deine Füße auf der Matratze liegen. Die Waden, die Knie, die Oberschenkel. Alles darf schwer werden und sinken. *(30 Sekunden)*

Dein Becken und dein Rücken geben ihr Gewicht ab. Die Schultern sinken in das Kissen. Die Arme liegen schwer und warm neben dir. *(30 Sekunden)*

Dein Gesicht wird weich. Die Stirn glättet sich, der Kiefer lockert sich, die Zunge liegt entspannt im Mund. *(30 Sekunden)*

Lass ein Bild entstehen, das dir Geborgenheit schenkt. Vielleicht ein warmes Licht, vielleicht ein ruhiger Ort. Du bist sicher. Alles ist gut so, wie es ist. *(1 Minute)*

Dein Atem wird langsam und tief. Mit jedem Ausatmen sinkst du ein wenig tiefer in die Ruhe. Du darfst jetzt einschlafen. *(ausklingen lassen)*

Meditations-Tagebuch

Halte fest, wie es dir nach der Meditation geht. So erkennst du, welche Texte dir besonders guttun.

Datum	Meditation	Dauer	Vorher (1–10)	Nachher (1–10)	Notiz