

Gedanken willkommen

Stress reduzieren durch Meditation: die wissenschaftlich gut erforschte Acem-Methode setzt dabei auf einen einfachen Meditationslaut und Toleranz gegenüber dem Gedankenstrom.

A Acem-Meditation? Hier ist nicht etwa ein Druckfehler unterlaufen: es soll wirklich nicht „Atem“, sondern eben „Acem“ heißen, denn so nennt sich eine Meditations-technik aus – und schon wieder werden Sie stutzig werden – Norwegen. Während die meisten Meditationstechniken aus dem südlichen oder östlichen Asien stammen und schon sehr alt sind, wurde die Acem-Meditation in den 1960er Jahren von norwegischen Medizern und Psychologen entwickelt. Die möglichen Wirkungen sind offenbar dieselben wie bei den Meditationsformen, die im Yoga bekannt sind: erhöhte Energie, verbessertes Konzentrationsvermögen, geringere Anfälligkeit für Stress und Krankheiten sowie positive Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, Entspannung und Regeneration und infolgedessen die Fähigkeit, die eigenen Potenziale besser zu nutzen.

Und wie meditiert es sich auf norwegisch? Befreiend einfach: im Wesentlichen besteht die Technik darin, einen Meditationslaut im Geist beständig, aber anstrengungslos zu wiederholen. Da die Methode losgelöst von religiösen Hintergründen sein will, wird auf Mantras offenbar bewusst verzichtet, stattdessen werden

Laute ohne jegliche Bedeutung eingesetzt. Während des Meditierens aufkommende Gedanken sollen nicht um jeden Preis unterdrückt werden. Ganz im Gegenteil wird sogar Wert darauf gelegt, dass man sie zulässt und willkommen heißt. Dabei ist jedoch keine Analyse dieser Gedanken angezeigt; was zählt ist eine freie, offene Grundhaltung. Unerwünscht sind lediglich die so genannten Meta-Gedanken, die sich auf die Meditation beziehen, oder die „gewöhnlichen“ Gedanken kritisieren, wie etwa „Ständig denke ich an triviale Dinge; meine Meditation ist schlecht.“ Hat man sich beim Denken ertappt, kehrt man sanft und möglichst ohne Anstrengung wieder zum Meditationslaut zurück. Derart unverkrampft mit der Meditation und dem sie oft unterbrechenden Gedankenfluss umzugehen wird als gute Voraussetzung für die Entspannung angesehen und macht die Acem-Meditation zu einer Methode, die einfach zu erlernen ist.

Der Norweger Are Holen, Begründer der internationalen Acem-Organisation, die in vielen Ländern Kurse anbietet, studierte neben Medizin und Psychologie auch Sanskrit und verfügt über Kenntnis zahlreicher Meditationstechniken. Holen legt viel Wert auf die wis-



Vorgestellt:
die **Acem** Medi-
tationstechnik
aus Norwegen.

senschaftliche Erforschung seiner Methode und ihrer Benefits. Die positiven Effekte der Acem-Meditation zeigen sich nach Erfahrung von Praktizierenden schon recht schnell. Ausgeübt werden sollte die Acem-Meditation regelmäßig mindestens 45 Minuten am Tag, idealerweise werden jeweils eine halbstündige Einheit vor dem Frühstück und dem Abendessen empfohlen. Die Acem-Meditation führt man in der Regel - sicherlich zur Freude vieler Westler, denen Meditationshaltungen wie Schneidersitz oder gar Lotus-sitz Probleme bereiten - auf einem Stuhl oder Sofa sitzend aus. ■

Mehr Info

Mehr Informationen zu der Methode gibt es unter:
www.acem.com