

## Berichte von Studienteilnehmern

---

### **Carole aus Luxemburg, 34 Jahre, Krankenschwester, Mutter von 2 kleinen Kindern:**

Ich hatte mich zur Meditationsstudie angemeldet, weil ich sehr gestresst war und unter Stimmungsschwankungen litt. 2 Kleinkinder und ein Teilzeitjob forderten mich sehr. Die Beziehung zu meinem Mann empfand ich als sehr unbefriedigend. Ich machte mir viele Gedanken, war nervös und regte mich schon über Kleinigkeiten auf. Trotz pflanzlicher Medikamente litt ich an starken Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen). Ich war zum einen sehr neugierig auf die Ham-Zentrierung, zum anderen aber auch skeptisch.

Nach einigen Wochen regelmäßigen Übens (meist 2-mal am Tag 15 Minuten), stellte ich fest, dass ich zwar noch nervös war, jedoch meine Stimmung war insgesamt besser geworden. Vielleicht war das ja nur darauf zurückzuführen, dass ich mir 2 mal am Tag die ¼ Stunde Zeit für mich nahm? Da ich im Gesundheitswesen tätig bin, ist mir der Placebo-Effekt gut bekannt. Dem wollte ich nicht unterliegen. So kam es, dass ich während mehreren Tagen, statt die Ham zu üben, es mir während der Zeit lediglich bequem machte und meine Lieblingsmusik hörte. Wie erstaunt war ich nun, als sich wider Erwarten meine Gereiztheit wieder durchsetzte. Ich übte wieder die Ham-Zentrierung, und ... ja, ich konnte den Unterschied spüren. Erst von dem Zeitpunkt an ließ ich mich mehr und mehr ein, konnte mich dann auch besser spüren und freute mich richtig aufs Üben. Allmählich integrierte ich einzelne Schritte in den Alltag. Ich erfuhr Verbesserungen, mit denen ich gar nicht gerechnet hatte.

Ich nahm meinen Körper bewusster wahr, so bemerkte ich eher, wenn meine Körperhaltung verkrampt oder unergonomisch war, ich korrigierte dies dann. Dadurch verminderten sich meine starken Nackenverspannungen zusehends.

Meine Sichtweise änderte sich. Vorher war ich sehr am Außen, an der Gesellschaft orientiert, z.B. beim Sport, bei der Ernährung, der Kleidung. Jetzt richte ich mich mehr nach meinem persönlichen Wohlfühl, nach meiner Stimmigkeit.

Besonders spannend fand ich, dass ich irgendwann (etwa in der 6. Studienwoche) morgens erst aufwachte, als der Wecker klingelte, statt schon um 2 Uhr nachts. Dieses Durchschlafen installierte sich schnell und anhaltend, so dass ich die Tabletten absetzte. Dadurch, dass ich wieder gut schlief, war ich tagsüber weniger gereizt, ich hatte wieder mehr Energie, meine Lebensfreude kam wieder zum Vorschein. Als Nebeneffekt verbesserte sich die Beziehung zu meinen Kindern und ganz besonders zu meinem Mann. Wir erleben gerade wieder eine wunderbare gemeinsame Zeit. Ich bin sehr froh und dankbar, dass ich die Möglichkeit hatte, diese Zentrierung kennen zu lernen.

### **Joëlle Muller aus Luxemburg, 51 Jahre:**

Ich litt sehr unter Ängsten, diese beherrschten inzwischen meinen Alltag. Es war sehr einschränkend für mich, denn ich mied immer mehr Situationen, von denen ich befürchtete, dass ich dort einen Panikanfall erleiden könnte. So ging ich mit dem Hund nicht mehr in den Wald spazieren, ich vermied es, mit dem Bus oder Zug zu fahren. Das Leben war kompliziert geworden, straff geplant, es gab wenig Freiraum für Spontanes. Ich litt zusätzlich unter Schlafstörungen, war sehr nervös und nahm pflanzliche Mittel zur Beruhigung.

Durch meine Angststörung litt mein Selbstbewusstsein erheblich. Bisher hatte ich schon mehrfach versucht zu meditieren, aber es gelang mir nie. Auf diese besondere Meditationsform war ich nun sehr gespannt. Zu Beginn war ich überrascht, fast etwas enttäuscht, dass alles so einfach war, ohne Musik, ohne Vorstellungen, einfach nur da sitzen und den Anleitungen folgen.

Ich ließ mich jedoch darauf ein, was am Anfang recht schwierig war. Jedoch nach etwa 3 Wochen, da spürte ich ein sehr angenehmes Kribbeln in meinem Körper, das ich vorher nie wahrgenommen hatte. Das war so ein tolles Erleben und Wohlgefühl, von da an freute ich mich sehr auf meine Meditationszeiten. Ich erinnerte mich immer wieder im Laufe des Tages an einzelne Schritte und begann diese zu integrieren. Von da an lief es wie von selbst. Ich begann wieder gut zu schlafen, konnte sogar ohne negativen Effekt das Beruhigungsmittel absetzen.

Ich fühlte mich mutiger und startete kleine Übungen, um wieder mehr Lebensqualität zu erlangen. So ging ich mit dem Hund immer näher an den Wald, bis ich mich schließlich bis in den Wald hineintraute, wohl noch am Rande, jedoch für mich ein Riesenfortschritt. Es war sehr befreiend für mich, mein Selbstbewusstsein kam langsam wieder zurück. Das wirkt sich inzwischen auch auf das Zusammenleben innerhalb der Familie aus: Statt wie bisher zu allem ja zu sagen, traue ich mich jetzt, auch mal zu meinen Bedürfnissen zu stehen und auch mal meine Meinung mitzuteilen. Das tut mir sehr gut, denn, auch wenn es nur kleine Schritte sind, auch wenn ich sie manchmal noch zaghaft gehe, so bin ich doch auf dem Weg zu meinem selbstbestimmten Leben. Ich bin sehr glücklich.

### **Jan Anema, Niederlande:**

Ich hatte ungefähr 10 Jahre chronische Schlafstörungen, konnte oft nicht einschlafen und auch nicht durchschlafen. Nach dem Besuch unterschiedlicher Ärzte und Spezialisten bekam ich letztendlich Medikamente, die ich nötig hatte, aber teilweise nicht vertrug. Mehrere Male pro Woche nahm ich eine Schlaftablette, um einschlafen zu können. Das funktionierte, aber ich fühlte mich am nächsten Tag nicht klar im Kopf, hatte wenig Energie. Und ich fühlte mich gestresst und nervös und regte mich über Kleinigkeiten auf, weil ich nicht ausreichend ausgeruht war.

Nach ca. 2 Wochen des Übens der Ham-Zentrierung merkte ich, dass sich etwas verändert und ich besser schlafen kann. Zuerst konnte ich nicht glauben, dass es mit der Meditation zusammenhängen könnte, denn es gab schon öfter Phasen, in denen ich besser schlief. Aber meine Schlafstörungen ließen mit täglichem Üben der Ham-Zentrierung immer mehr nach und die Verbesserung setzte sich zu meinem Erstaunen durch. Nach ca. 5 Wochen brauchte ich keine Schlaftabletten mehr, konnte gut einschlafen und auch durchschlafen. Tagsüber fühlte ich mich dadurch ausgeruhter, entspannter, hatte nicht mehr solche Stimmungsschwankungen und reagierte weniger gereizt. Ich bekam wieder mehr Energie und Lebensfreude. Hatte ich früher das Gefühl, durch den Tag irgendwie „durchzukommen“, kann ich nun durch mein besseres Körpergefühl wahrnehmen, was mir gut tut und kann dadurch auch das Leben wieder mehr genießen.

## **Danielle, 41 Jahre, Beamtin**

Ich hatte mich seit einigen Jahren (seit dem plötzlichen Tod meines Vaters) sehr zurückgezogen und fühlte mich oft bedrückt, ohne dass ich wusste warum. Ich litt unter Schlafstörungen, war ohne Energie, und sehr anfällig für Infekte. Am schlimmsten war für mich die fehlende Lebensfreude. Ich war mir selbst fremd geworden, denn früher war ich immer lustig und gut gelaunt gewesen.

Ich hatte die letzten Jahre immer viel gearbeitet und war viel für andere da gewesen. Dass ich mich damit von mir selbst abgelenkt hatte, wurde mir während der ersten beiden Wochen der Studie schmerzhaft bewusst. Es war anfangs eine wirkliche Herausforderung für mich, statt anderen Menschen nun mir selber 2-mal am Tag ¼ Stunde lang Aufmerksamkeit zu schenken. Ich konnte Leere und Traurigkeit in mir wahrnehmen und hätte mich am liebsten wieder abgelenkt. Jedoch ich wollte weiter kommen, wollte mich selbst „wiederfinden“.

Nach etwa 3 Wochen stellte ich verblüfft fest, dass ich schon mehrere Nächte hintereinander gut geschlafen hatte. Ich gewann spürbar an Energie und an Lebensfreude. Ich spürte jetzt auch viel besser, was mir gut tat und was nicht. Vorher hatte ich oft aus Frust ungesundes Zeug in mich gestopft, nun begann ich mehr auf meine Körpersignale zu achten. Ich habe inzwischen meine Ernährung umgestellt, esse bewusster und gesünder – und das schon nach so kurzer Zeit.

Die bessere Körperwahrnehmung half mir auch, frühzeitig zu bemerken, wenn meine Haltung verkrampft, angespannt, gekrümmt war. In dem Fall lockerte und verbesserte ich sie. So ist meine Haltung gerader geworden und meine entzündlichen, schmerzhaften Verspannungen in den Schultern sind verschwunden. Ich konnte das entzündungshemmende Medikament absetzen. Ich hörte auf, Überstunden zu machen und nahm meine Hobbys wieder auf. Zu meiner Überraschung und Freude war ich während der neun Wochen nur einmal erkältet, sonst hatte ich in neun Wochen etwa acht Infekte. Von meinen Freunden und Bekannten erhielt ich immer häufiger positives Feedback. Nun fühle ich mich endlich wieder wie „ich selbst“: voller Energie und Lebensfreude, mit einem gesunden Selbstwertgefühl.

All diese Veränderungen geschahen sehr einfach und leicht von innen heraus, ich brauchte mich nicht dazu zu disziplinieren. Das finde ich sehr beeindruckend! Der Alltag, das Leben, alles ist so leicht geworden.

### **Herr B., 58 Jahre alt, im gehobenen Management tätig**

Mein Beruf bringt es mit sich, dass ich eine hohe Verantwortung trage, oftmals unter großem Druck stehe und dass ich permanent erreichbar sein muss. Hinzu kommen verschiedene körperliche Krankheiten. Alles zusammen führte mich in einen Zustand der enormen Anspannung und des Stresses. Ich fühlte mich reizüberflutet, überfordert und wurde zusehends gereizter. Auf der Suche nach etwas, das mir dabei helfen konnte, besser mit meinem Stress umzugehen und von meiner Anspannung herunterzukommen, war mir sehr wichtig, dass ich es auch in meinem Arbeitsalltag umsetzen konnte.

Von Anfang der Studie an fiel es mir leicht, 2x am Tag zu meditieren und es wurde schnell zu einem Ritual, durch das ich aus dem Stress heraustreten und in meine Entspannung und Ruhe hinein finden konnte. Nach kurzer Zeit konnte ich einzelne Schritte der Ham-Zentrierung auch in Meetings, Diskussionen und Vorträgen anwenden. Dabei konnte ich die Ruhe, die ich aus den Meditationen kannte, in mir spüren und gleichzeitig konzentriert bei der Sache bleiben. Durch die Ham-Zentrierung konnte ich mir also Ausgleichszeiten schaffen– nicht nur nach, sondern sogar auch während der Arbeit. Auch erlebte ich, wie ich in akuten Stresssituationen aus meiner Erregung heraus und in meine Ruhe hineinkam. Am Ende der Studie empfand ich keine Anspannung mehr und es bleibt zu sagen, dass meine Erwartungen erfüllt wurden.

### **Andrea Kling**

Ich möchte meine Geschichte erzählen, wie ich auf die Idee gekommen bin, an der Studie teilzunehmen und was die Meditation mit mir gemacht hat. Ich war ein sehr unruhiger und ängstlicher Mensch, bin oftmals morgens schon mit einem starken Druckgefühl im Bauchbereich aufgewacht, hatte Durchschlafschwierigkeiten und war oft antriebslos. Habe trotzdem meinen Alltag sehr gut bewältigt, da ich auch eine gehörige Portion Perfektionismus mit

mir herumtrage. Dazu kam noch, dass ich mich nicht mehr erinnern konnte, mich so richtig aus tiefstem Herzen an Dingen erfreuen zu können. Es war alles ziemlich gleichförmig, um es mal so auszudrücken: grau in grau.

Mein Perfektionismus bewirkte, dass ich meinte, nun um jeden Preis – egal wie es mir ging und was da kam – zweimal am Tag meditieren zu müssen. Alles andere hätte mir ein schlechtes Gewissen gemacht. Ich hatte mich ja verpflichtet. Meine Studienbegleiterin schätzte mich richtig ein, denn sie erkannte meinen Anspruch an mich selbst sofort und half mir, durchaus mal loszulassen. Locker mit mir selbst umzugehen und mich der Sache zu öffnen, waren unter anderem meine wichtigen Erkenntnisse.

Und dann passierten im Laufe der Studie unglaubliche Dinge, die ich zuerst nicht mit der Meditation verband, aber in den Gruppengesprächen an den Meditationsabenden erfuhr ich, dass es den anderen Teilnehmern so ähnlich ging. Ich fühlte mich immer stabiler, ich reflektierte noch besser über meine momentanen Gefühlszustände, die ich ja täglich vor und nach der Meditation festhalten sollte. Das bewirkte, dass ich zum ersten Mal in meinem Leben wahrnahm: Mir geht es richtig gut - ja - sehr gut. (Denn auch hier war mein Perfektionismus so stark, dass ich alles auseinandernahm - es gab immer etwas, was noch nicht soooo gut war.) Was für eine Erlösung. Mein eigener Anspruch wurde endlich kleiner.

Nun habe ich, wenn ich alltägliche Dinge mache, plötzlich ein riesiges Grinsen im Gesicht und nehme wahr, wie glücklich ich bin. Und plötzlich gibt es mich auch als lachendes Wesen, das gerne scherzt und Quatsch macht - und nicht immer der ernste zurückhaltende Mensch.

Die Phasen der Abstürze, wie ich sie immer bezeichne, der Rückzüge und Ängste, die wurden immer kürzer und ich wurde immer zuversichtlicher, dass ich immer schneller wieder dort heraus komme. Die Durchschlaf-schwierigkeiten und das Druckgefühl im Bauch verschwanden schon nach kurzer Zeit. Nach den 10 Wochen kam die Angst: Schaffe ich das, alleine so weiterzumachen? Und jetzt ist es schon einige Wochen her, ich meditiere mindestens einmal täglich und in meinem Alltag sind die Hilfen aus der Meditation fast immer präsent und sofort verändert sich mein womöglich eben noch unangenehmes Gefühl oder die Hektik um mich herum.

Ich bin mehr als dankbar, dass ich an dieser Studie teilnehmen durfte und hätte nie erwartet, dass so viel mit einem so geringen Aufwand passieren kann.

### **Herr S. aus S., 44 Jahre**

Ich hatte mich für die Meditationsstudie angemeldet, weil ich seit 2010 an Depressionen und Angstzuständen litt. Dadurch fühlte ich mich sehr schlapp, unausgeglichen und unruhig. Besonders litt ich unter meinen Schlafstörungen, da ich deshalb morgens immer total müde war und tagsüber sehr unkonzentriert. Ich wachte jede Nacht mehrmals auf und konnte nicht mehr einschlafen, da dann mein „Kopfkino“ losging. Tagsüber war ich dann sehr vergesslich und nicht mehr dazu in der Lage, Zusammenhänge zu erkennen.

Meine familiäre Situation hat mich sehr gestresst (Patchworkfamilie) und mir wurde alles zu viel. Schon seit meiner Kindheit hatte ich Angst, etwas falsch zu machen und in schwierigen Situationen (Familie) war ich nicht in der Lage zu handeln, sondern ich habe mich entweder aus der Situation herausgezogen oder ich bin aggressiv geworden. Ich wurde immer wieder von Selbstzweifeln und Versagensängsten geplagt.

Ich habe durch das Meditieren mit der Ham-Zentrierung sehr schnell ein besseres Körpergefühl bekommen und konnte dadurch mehr Ruhe in mir empfinden. Ich kann jetzt wieder mehr am Leben innerhalb meiner Familie teilnehmen und bemerke auch eher, wie es meiner Familie gerade geht. Ich gehe mehr auf die Kinder ein und bin wieder dazu in der Lage, Probleme mit meiner Frau sachlich ausdiskutieren, ohne mich zurückzuziehen.

Ich muss sagen, dass mir das Meditieren und die Einzelsitzungen mehr gebracht haben als alle Sitzungen beim Therapeuten zusammen. Besonders erleichtert war ich darüber, dass ich keine Schlafstörungen mehr habe und jetzt durchschlafen kann. Dadurch dass ich jetzt mehr bei mir bin und meinen Körper besser spüre, ist der Stress ganz weg. Meine Angst ist weniger geworden und aus den depressiven Phasen komme ich durch das Meditieren schneller wieder heraus.

Ich möchte den Weg mit der Ham-Zentrierung weitergehen und weiterhin zweimal am Tag meditieren, um damit das, was ich bis jetzt erreicht habe, auszubauen.

### **Frau W., 36 Jahre, Teamleiterin**

Am Limit zu sein und immer auf Hochtouren zu laufen ist kein schönes Gefühl und auf Dauer sehr anstrengend. Innere Unruhe, Herzrasen und Zähneknirschen sind Auswirkungen meines angespannten und stressigen Gefühls. Immer wieder Gedankenkreisen kreuz und quer. Alles wird schnell zu viel. STOPP, so geht es nicht mehr weiter. Ich hörte von der Studie und dachte: „Jetzt oder nie“. Schlimmer kann es dort nicht sein. Ich möchte mich wieder wohler fühlen, ich möchte wieder ich selbst sein, ich möchte im Jetzt sein. Also begann ich, 2-mal am Tag die 13-minütige CD zu hören.

Anfangs war ich skeptisch, aber es lief positiver als ich dachte. Es veränderte sich tatsächlich etwas. Meine Wahrnehmung war auf einmal zweigeteilt: Meine Gedanken waren noch da, aber gleichzeitig spürte ich Entspannung, denn mein Körper war entspannt. Aus dem Bauch heraus entstand ein positives, warmes Gefühl und plötzlich erkannte ich, dass gedachte Entspannungsphasen wie Fernsehen und ein Buch zu lesen mich nicht wirklich entspannt haben. Die CD, die ich höre: Das ist Entspannung für mich, sie gibt mir Erfüllung. Jetzt freute ich mich schon darauf, die Übungen zu machen.

Nach 6-8 Wochen geschahen viele Dinge im Alltag schon automatisch. Dies zeigte sich zum Beispiel darin, dass ich den Stress von der Arbeit und von draußen nicht mehr mit nach Hause nahm. Ich konnte Situationen und Gedanken stehen lassen, wie sie waren. Früher habe ich es immer und immer wieder durchdacht - habe mir den Kopf zermartert, aber jetzt war da eine Art Neutralität, die mir half, dem Negativen nicht mehr so viel Aufmerksamkeit zu geben und nicht mehr ewige Diskussionen im Kopf zu führen! In meinem Kopf ist alles klarer geworden, tagsüber ist mein Zähneknirschen stark zurückgegangen. Ich bin auf dem Weg.



## **Céline Wälchli, 19 Jahre, Gymnasiastin**

Ich gehe aufs Gymnasium. In der Schule erlebte ich großen Druck und täglich kam es vor, dass ich Angst und Panik-Attacken hatte. Ich hatte Angst, dass ich es nicht schaffe, Angst vor dem Alleinsein, vor der Zukunft. Obwohl ich gut in der Schule bin, hatte ich die Vorstellung, dass ich nicht genüge und es nicht richtig mache. Ich stand jeden Tag unter Stress. Auch hatte ich viele negative Gedanken, z.B. was alles passieren könnte und machte mir Sorgen über alles Mögliche. Und dann war da noch diese Gefühlsmonotonie, Motivations- und Interessenlosigkeit und eine tiefe Aussichtslosigkeit. Außerhalb der Schule habe ich mich sozial zurückgezogen und bin in meine "eigene Welt" geflüchtet: auf dem Bett liegen, TV zur Ablenkung schauen (wobei ich dann immer ein schlechtes Gewissen hatte) und ich mochte nichts mit anderen unternehmen. Hinzu kam noch das Tagträumen. Oft wollte ich allein sein und wenn ich dann aber allein war, habe ich Panikattacken bekommen. Auch hatte ich täglich Weinkrämpfe. Abends konnte ich lange nicht einschlafen und bin in der Nacht mehrmals aufgewacht.

Durch das Üben mit der CD hat sich viel bei mir verändert. Meine Panik-Attacken sind selten geworden und wenn ich eine habe, dann dauert diese nur noch kurz und ich kann mich selbst da rausholen. Auch meine Ängste haben stark abgenommen. Vor der Schule habe ich gar keine Angst mehr, der Stress ist praktisch weg und auch die Zukunftssorgen sind nur noch sehr selten. Ich kann besser einschlafen und wache kaum noch in der Nacht auf.

Die Schule macht mir jetzt sogar Spaß und ich habe wieder Interesse am Unterricht entdeckt. Und inzwischen habe ich auch wieder schöne Gedanken. Ich merke, wie mich Dinge wieder zu interessieren beginnen und dass ich diese Dinge gerne tue. Ich fühle mich "wacher". Die Weinkrämpfe habe ich jetzt nur noch selten. Überhaupt fühle ich mich viel stabiler und generell ruhiger und auch selbstsicherer und wohler im Alltag. Ich gehe jetzt sogar wieder auf Leute zu und ziehe mich nicht mehr in meine eigene Welt zurück. Ich bin mehr da im Leben.

## **Christiane Riedel**

Seit ungefähr 16 Jahren lebe ich mit Essstörungen in Form von wechselnder Bulimie und Anorexie. Weitere Symptome sind Depressionen und Angstzustände, welche sich mal mehr und mal weniger stark bemerkbar machen. Auch Drogen und Alkohol spielen seit langer Zeit eine Rolle in meinem Leben. Zwischenmenschliche Kontakte und Beziehungen bereiten mir Probleme und ich ziehe es oft vor, meine Wege allein zu beschreiten, Konflikten aus dem Weg zu gehen oder niemanden an mich heran zu lassen, mich oberflächlich zu bewegen. Sollte das nicht der Fall sein, passiert es mir oft, mich in Dinge zu verwickeln, die nicht meine sind und es gelingt mir nicht sehr gut, mich gesund abzugrenzen und gut zu mir selbst zu sein. Gut für mich zu sorgen, fällt mir ohnehin sehr schwer.

Ich hatte und habe schon immer einen guten Zugang und ein sehr großes Interesse an Meditation, Yoga, Achtsamkeitspraxis, Energieheilung, Spiritualität und Persönlichkeitsentwicklung. Viele Dinge waren aber für mich nicht sehr gut umzusetzen, was mit Sicherheit daran lag, dass ich einfach noch nicht so weit war.

Was ich in den letzten 10 Wochen während der ReConSat-Studie an mir beobachten konnte, war unwahrscheinlich interessant, erfreulich und wertvoll für mich. Ich hatte anfangs große Schwierigkeiten mit meinem Zeitmanagement, mich zu überwinden diese 12.58 min da zu sitzen und mich zu spüren. Schrecklich! Dabei hat man doch immer so viel zu tun. Mit etwas Nachdruck des Studienleiters und Disziplin meinerseits fand ich einen guten Ablauf. Die ersten Tage dachte ich, mh... und nun, was soll da jetzt passieren?

Ich merkte plötzlich, dass ich viel sensibler auf Menschen und die Umwelt reagierte, viel intensiver beobachtete, aber nicht bewertete und es so annahm, wie es ist. Da war etwas, was nur ich sah und fühlte und es fühlte sich gut an. In Worte fassen konnte ich es nicht, es war einfach nur so erstaunlich zu sehen, was da so alles bei mir selbst zu finden war und wie gut ich mich doch allein mit mir auseinandersetzen konnte, fühlen und aushalten konnte. Da war ganz schön viel los in meinem Kopf, aber keineswegs destruktive, kreisende Gedanken, sondern ich entdeckte da irgendetwas Neues, Gutes in mir. Ich hatte gute Laune, war die meiste Zeit fröhlich und zufrieden.

Oft wenn es mir schlecht ging oder die Symptome sich an die Oberfläche drängelten, hatte ich nun etwas in der Hand, was ich alternativ ausprobieren konnte. Auch mein Körpergefühl veränderte sich. Es gab Tage, an denen ich mich richtig mochte und dachte, es ist alles gut so, wie es ist. Meine Atmung verbesserte sich und mein Körper schien nicht mehr so geknickt, sondern aufgerichtet und stolz. Auch im Kontakt zu anderen Menschen erlebte ich mich selbstbewusster und sicherer.

### **Frau S., kaufmännische Angestellte, 41 Jahre**

Seit einigen Jahren litt ich unter verschiedenen Ängsten (Existenzängsten, Angst alleine zu sein bis hin zu Panikattacken) sowie unter permanentem Stress, der mich vor 2 Jahren sogar in einen Burnout führte. Oft kam es vor, dass ich hyperventilierte, ausgelöst durch Druck, Gedankenkreisen und das Reinsteigern in Angst bis zur Panik.

Seitdem ich mit der Studie begann, ist das Hyperventilieren nicht mehr aufgetreten. Nach ein paar Wochen hat sich auch eine Besserung der anderen Symptome gezeigt. So sind meine Schlafprobleme praktisch verschwunden und ich kann jetzt ohne Hilfsmittel (Medikamente) ein- und durchschlafen. Die immer wieder plötzlich auftretende Traurigkeit ist ebenfalls ganz verschwunden.

Ich habe keine Sorgen oder Zukunftsgedanken und Ängste mehr wie z.B. „Was wird sein?“, „Was könnte passieren?“. Auch kann ich inzwischen besser mit dem Alleinsein umgehen und sogar einen Abend allein zu Hause genießen. Und obwohl ich an meinem Job und im Alltag nicht weniger zu erledigen habe als vorher, gerate ich nicht mehr in diesen Stress und Druck.

Interessant ist auch, dass ich seit 4 Wochen nicht mehr rauche. Ich habe schon früher immer mal wieder versucht, damit aufzuhören. Es ist mir aber nie gelungen. Dieses Mal ging es ohne Kampf und Schmerzen und ich glaube, das hängt mit der Meditation zusammen.

Insgesamt spüre ich, dass es vorwärts geht und dass ein Halt und ein inneres Vertrauen in mir wachsen, was ich noch nie in meinem Leben vorher konnte. Ich traue mir jetzt Dinge zu und beginne wieder zu genießen.

### **Anja F. aus Siegen, 49 Jahre alt**

Bevor ich im September 2013 mit der Meditationsstudie Ham-Zentrierung begann, litt ich bereits seit 10 Jahren unter starken Ängsten vor dem Tod. Vor 3 Jahren habe ich dann angefangen, im Altenheim zu arbeiten, was meine Ängste noch zusätzlich verschlimmert hat. Ich litt unter vielen körperlichen Symptomen wie Verspannungen, Muskelschmerzen und Nervenreizungen. Dazu kamen Herzklopfen, Atemnot, innere Unruhe und Schlafstörungen. Ich konnte keine Nacht mehr durchschlafen, wurde ständig wach. Am meisten machten mir aber meine extremen Rückenschmerzen zu schaffen, die ich bereits seit 12 Jahren hatte und die sich weder durch homöopathische Mittel noch durch Rückengymnastik wesentlich verbessert hatten. Die Schmerzen standen bei mir so im Fokus, dass ich sehr an Lebensqualität verloren hatte.

Mein Motto war aber trotzdem: Jeder Schritt, der mich zu mir selbst führt, ist besser als eine Tablette.

Deshalb war ich froh, als ich durch meine Heilpraktikerin von der Meditationsstudie erfuhr. Bereits nach drei Wochen Üben mit der Ham-Zentrierung (2-mal täglich) habe ich gemerkt, wie gut es mir tut und dass meine Ängste viel schwächer geworden sind. Die innere Unruhe ist nur noch ganz unterschwellig vorhanden, es ist viel ruhiger in mir geworden. Dadurch dass ich meinen Körper jetzt besser spüren kann, werde ich nicht mehr von meinen Schmerzen beherrscht. Meine Rückenschmerzen sind lange nicht mehr so intensiv. Mit den Schmerzen, die noch da sind, kann ich jetzt auch wesentlich besser umgehen. Ich bin jetzt viel gelassener und meine Schlafstörungen sind komplett verschwunden. Ich fühle mich wieder viel wohler in meiner Haut und bin motiviert, mehr für mich selbst zu tun und auch zu mir zu stehen.