

Rezension

Dr. Gräf, Stefanie; Waidelich, Stefan; Neumann, Marco. *Achtsamkeit für Jugendliche und junge Erwachsene. Kurz-Meditationen zur Beruhigung, Entspannung und Entfaltung*. Audio. Stille Zeit Meditationen. 2022. EUR 7,40

Chill-Meditationen für Jugendliche zwischen Abschalten, Fühlen und Nachdenken. Do it!

Habt ihr schon mal meditiert? Auf diesem Hörbuch geben Dr. Stefanie Gräf und Stefan Waidelich durch die Erzählstimme von Marco Neumann zehn 10-Minuten-Kurz-Meditationen für Jugendlichen und junge Erwachsene heraus.

Am Anfang des Hörbuchs kommt es zu einer kleinen Einführung von Meditation. Mir gefällt es nicht am Anfang eines Meditations-Hörbuches von negativen Problemen zu hören, die nicht meine sind, und mir eine Einleitung anzuhören, wieso Meditation sinngebend ist. Gerade für Erfahrene junge Menschen ist das eher lästig beim Starten in die Meditation. Es ist zwar kurz und knapp jedoch gefiele es mir besser, es einfach nur nachzulesen oder am Ende des Hörbuches zu hören. Aus meiner Sicht nicht nötig, weil nur wenig, bis keine Nicht-Meditations-Überzeugte solch ein Hörbuch starten werden.

Besser hätte mir was zu einem geschichtlichen oder philosophischen Hintergrund gefallen, aber auch das gern am Ende.

Die Basics von Meditation wiederum helfen gut zur Besinnung und Bewusstmachung der Situation.

Es folgen teils wunderbare Mediationen und Anleitungen mit einer sehr guten Erzähl-Stimme. Die Meditationen sind jugendgerecht deutsch und in englischer Sprache betitelt.

Gefühle zu thematisieren, finde ich sehr gut. Die Meditationen entspannen sehr und sind sehr gut kurz und damit gut im Alltag zu integrieren. Für Pausen zwischendurch oder vor und nach dem Schlafen sind sie perfekt geeignet. Die Musik empfinde ich als sehr angenehm.

Es stehen unter anderem Muscheln für Freude und es werden viele angenehme Metapher benutzt. Mir gefällt das Versteck im Sand. Großartig. Positive Momente. Wundervolle Hintergrundgeräusche, wie Meeresrauschen. Das hätte ich ab und an gern länger allein gehört ohne die Musik und ohne Worte. Insgesamt passen Musik und Rauschen harmonisch zusammen.

Die Meditationen Freundlichkeit – Try a little kindness – und Reach out for the Gold waren für mich am schwierigsten. Die Musik passt durchgehend. Riechen und schmecken kommt unerwartet am Anfang bei ersterem und spielt auch keine Rolle mehr. Ein Eimer in mir ist lustig. Ich musste lachen ... gibt es ein sanfteres Gefäß :-). Ein Glas vielleicht? Gefäße ist zu abstrakt. Bei den Lebenszielen in Reach out for the gold kommen mit hier zu viele Metapher mit schweren Themen, ohne dass ich angeleitet werde in der Mediation.

Mir ist es hier wie auch ab und an zugespitzt besonders zu belehrend. Es würde mir mehr gefallen, zu äußern bzw. zu fragen was der andere spürt und fühlt. Die Ausstiege sind mir oft zu schnell.

Ich bin kein Fan von Verneinungen, da diese immer hängenbleiben. Anstatt ich vergleiche mich nicht mit anderen, kann man auch sagen ich bin wertfrei. Mir gefällt auch das Wort Positivität nicht wirklich, das in einigen Meditationen vorkommt. Das ist kein gewöhnlich benutztes Wort als Substantiv. Eher ich bin positiv. Lieber wäre mir hier Wohlbefinden oder Wohlgefühl.

Meine Favoriten sind die Bodyscans in Feel Yourself und Relax just do it sowie die Meditation über Stress und Natur in Powered by nature. Der Bodyscan geht durch den ganzen Körper. In der Naturmeditation ist wundervoll viel Zeit gegeben, um der Natur zu lauschen. Die Entschleunigungen hier entspannen. Die Einbindung des Baumes zwischen Erde und Himmel ist Kontemplation und Verbindung mit der Natur. Der Text ist sehr angenehm und passend. Auch wunderbar für Kontemplation ist die Zählmeditation Count on you. Eine spannende Sache. Von 100 bis zur 1. Es passiert beim Meditieren oft, dass Gedanken fliegen. Also wieder konzentrieren und weiter zählen oder neu beginnen. Eine ruhige und erholsame Meditation. Die Musik ist großartig und der zweite Teil sooo entspannend.

Zusammen sind es meist gelingende Meditationen mit Verbesserungspotential.

4 Chillbases mit Kissen am Strand für dieses Mediations-Hörbuch. Do It and You'll feel it!