

Vorwort

An dich, der/die gerade diesen Text liest:

Dieses Buch hätte eigentlich nie entstehen sollen. Ich bin jemand, der gerne Probleme löst, Dinge analysiert und Ordnung in komplexe Situationen bringt. Wenn etwas nicht funktioniert, finde ich normalerweise einen Weg, es zu reparieren. So einfach ist das.

Dann kam der Tag, an dem nichts mehr funktionierte. Eine schwierige Lebensphase, die alles auf den Kopf stellte und alle meine gewohnten Problemlösungsstrategien wirkungslos machte. Rationales Denken half nicht mehr. Ich brauchte etwas anderes.

Eine Freundin empfahl mir Meditation. »Das hilft beim Entspannen«, sagte sie. Klang logisch. Hinsetzen, atmen, entspannen, wie schwer kann das schon sein? Spoiler: sehr.

Nach meiner ersten Meditation war ich mir sicher: Entweder lügen alle anderen, oder ich bin falsch verdrahtet. Anstatt innerer Ruhe fand ich ein Gedankenkarussell, in dem Affen auf brennenden Einrädern ihre Show abzogen. Statt Entspannung entdeckte ich einen inneren Kritiker, lauter als ein Opernsänger mit Halsschmerzen.

Ich kaufte Bücher. Viele Bücher. Alle versprachen Erleuchtung, inneren Frieden und die Lösung aller meiner Probleme. Die meisten waren wunderschön geschrieben, voller Weisheit und spiritueller Tiefe. Sie sprachen von Lotussitzen und leuchtenden Auras, von stillen Geistern und erwachten Seelen.

Das Problem war nur: Nichts davon passte zu meinem chaotischen Alltag. Ich sitze ungern im Schneidersitz (meine Knie protestieren nach fünf Minuten). Genauso wenig kann ich mich stundenlang auf meinen Atem fokussieren, ohne dass mein Kopf eine To-do-Liste nach der anderen mit 47 Punkten erstellt. Die meisten Anleitungen klangen, als wären sie für Menschen in vollkommenem Gleichgewicht geschrieben worden, nicht für jemanden, der schon morgens über seine Füße stolpert und seine Socken sucht.

Aber weißt du was? Meditation funktioniert trotzdem. Nur anders, als die meisten Bücher es beschreiben. Auch für Chaoten wie mich.

Dieses Buch ist aus Hunderten gescheiterter Meditationsversuche entstanden,

aus Momenten der Verzweiflung (»Warum bin ich so schlecht darin, nichts zu tun?«). Und aus der langsamen Erkenntnis, dass Scheitern manchmal der beste Lehrer ist.

Es richtet sich an alle, die schon beim Wort »Erleuchtung« innerlich die Augen verdrehen. Für Menschen, die lieber über sich selbst lachen, als sich selbst zu verurteilen. Für alle, die Achtsamkeit lernen wollen, ohne dabei ihre Persönlichkeit an der Garderobe abzugeben.

In den nächsten 21 Kapiteln nehme ich dich mit auf eine Reise durch mein inneres Chaos. Du erfährst, wie ich lernte, dass mein Toaster manchmal gelassener reagiert als ich. Du wirst lesen, wie ich entdeckte, dass die beste Meditation manchmal vor der Waschmaschine stattfindet. Und wie ich begriff, dass innerer Frieden nicht bedeutet, keine Probleme mehr zu haben, sondern anders mit ihnen umzugehen.

Dieses Buch enthält viele praktische Mini-Achtsamkeitsimpulse, Werkzeuge, die sich für viele bewährt haben und verständlich erklärt sind. Es sind Werkzeuge, die funktionieren können, auch wenn du gerade keinen Frieden mit dir schließen willst.

Ich kann dir nicht versprechen, dass du nach der Lektüre erleuchtet sein wirst. Ich kann dir nicht garantieren, dass alle deine Probleme verschwinden oder dass du plötzlich in Harmonie mit dem Universum schwingst.

Was ich dir aber versprechen kann: Du wirst lernen, dass Achtsamkeit nicht perfekt sein muss, um wirksam zu sein. Dass Meditation auch dann funktioniert, wenn sie chaotisch ist. Und dass manchmal der beste Weg zur Ruhe der Umweg durch das Durcheinander ist.

Willkommen in meinem unaufgeräumten Kopf. Mach es dir bequem, es wird turbulent, aber erhellend.

Hinweis: Erfahrungen sind individuell, die Übungen ersetzen keine medizinische Beratung oder Therapie.

Lukas Bertos, 2025

P.S.: Falls du nach der Lektüre immer noch denkst, dass Meditation nichts für dich ist, herzlichen Glückwunsch! Du hast bereits die erste Lektion gelernt: ehrlich zu dir selbst zu sein. Das ist pure Achtsamkeit.

Einleitung: Willkommen im Chaos

Ich schreibe diese Zeilen, während mein Kopf eine To-do-Liste mit 23 Punkten abarbeitet, mein Handy piept und ich überlege, ob der Kaffee reicht. Das ist meine Realität. Und vielleicht auch deine.

Falls du dieses Buch gekauft hast, weil du dachtest, hier findest du den direkten Weg zur inneren Ruhe, nun ja, den gibt es vielleicht. Aber er führt nicht über perfekte Lotuspositionen oder Schweigeretreats. Zumindest nicht bei mir.

Was dich in diesem Buch erwartet:

In den nächsten 21 Kapiteln wirst du miterleben, wie jemand versucht, Achtsamkeit zu lernen, obwohl sein Kopf permanent auf Hochtouren läuft. Du wirst lesen über: Meditationen, die eher wie Wrestling-Kämpfe mit dem eigenen Geist aussehen und To-do-Listen, die ein Eigenleben entwickeln.

Du wirst erfahren, dass manchmal die Waschmaschine der beste Meditationslehrer ist, und erlebst Momente, in denen eine reife Avocado zu Tränen rühren kann. Und die langsame, intensive Entdeckung, dass Perfektion vielleicht gar nicht das Ziel ist.

Was dieses Buch NICHT ist:

Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber mit garantierten Erfolgsrezepten.

Es ist auch kein Anti-Meditations-Buch. Im Gegenteil: Es ist eine Liebeserklärung an die Achtsamkeit, nur eben eine aufrichtige, ungefilterte, manchmal peinliche Liebeserklärung.

Was dieses Buch IST:

Es ist ein ehrlicher Erfahrungsbericht darüber, wie Meditation und Achtsamkeit auch dann wirken können, wenn sie nicht perfekt sind.

Es ist ein Buch für alle, die:

- Beim Meditieren eher an ihre Einkaufsliste denken als an den Atem.
- Sich fragen, warum alle anderen so entspannt wirken, während sie sich selbst innerlich unaufhörlich im Kreis drehen.
- Achtsamkeit lernen wollen, ohne dabei ihre chaotische Persönlichkeit

aufzugeben.

- Lachen können über ihre eigenen Unzulänglichkeiten.
- Bereit sind für den Gedanken, dass »gut genug« manchmal besser ist als perfekt.

Wie du dieses Buch lesen kannst:

Du kannst linear lesen oder querspringen, jedes Kapitel funktioniert eigenständig. Alle praktischen Impulse sind alltagstauglich: 30 Sekunden bis wenige Minuten, auch ohne Lust auf Spiritualität.

Ein Wort der Warnung:

Dieses Buch wird dein Leben nicht in ein Instagram-taugliches Wellness-Paradies verwandeln. Du wirst immer noch schlechte Tage haben, dich über langsame Autofahrer ärgern und manchmal deine Schlüssel verlegen.

Aber vielleicht, nur vielleicht, wirst du lernen, dass das völlig okay ist. Dass Chaos menschlich ist. Dass Achtsamkeit nicht bedeutet, perfekt zu sein, sondern präsent zu bleiben, auch im Durcheinander.

Mein Versprechen an dich:

Ich verspreche dir keine Wunder. Ich verspreche dir keine schnellen Lösungen. Ich verspreche dir nicht, dass Meditation dein Leben komplett verändern wird.

Was ich dir verspreche: Ehrlichkeit. Humor, auch über mich selbst. Praktische Werkzeuge, die funktionieren können. Und die Erkenntnis, dass du nicht kaputt bist, nur weil dein Kopf manchmal wie ein Eichhörnchen auf Koffein agiert. Trotzdem gilt immer: Falls dich schwere Symptome belasten, lass das professionell abklären.

Also los: Willkommen im Chaos! Lass uns gemeinsam atmen, auch wenn wir manchmal vergessen, wie das geht.

P.S.: Falls du während der Lektüre das Gefühl hast, dass ich zu viel über mich selbst rede, dann stimmt das wahrscheinlich. Aber hey, zumindest bin ich dabei sehr achtsam mit mir selbst.

Wichtiger Hinweis: Wenn du unter anhaltenden Depressionen, Angststörungen oder anderen psychischen Belastungen leidest, ersetzt dieses Buch keine professionelle Hilfe. Meditation kann eine wunderbare Ergänzung sein, aber schwere Lebenskrisen brauchen manchmal mehr als Achtsamkeit allein.

Kapitel 1: Atme einmal tief ein und dann einfach weiter

Oder: Warum Meditation nicht »einfach« ist – und wie sie trotzdem funktioniert.

Der Mythos der entspannten Erleuchtung

Wer auch immer behauptet hat, Meditieren sei einfach, hat vermutlich nie mit einem müden Hirn, einer unerledigten Steuererklärung und Koffeinmangel auf einer Meditationsbank gesessen. Die anderen machen das so elegant, als würden sie mental auf Wolken schweben und nebenbei noch ihre Chakren sortieren. Ich hingegen kämpfe bereits mit der Grundausstattung: Hinsetzen, ohne umzufallen.

Natürlich kann ich mich hinsetzen, die Augen schließen, atmen und aussehen wie ein festgefrorener Storch im Winter, aber das ist ungefähr so meditativ wie das Ausfüllen von Formularen. Beide Tätigkeiten verlangen Geduld, beide sind irgendwie wichtig, und bei beiden fragt man sich zwischendurch: »Warum tue ich mir das an?«

Wer auch immer diese niedrig gebauten Meditationshocker erfunden hat, hatte garantiert kürzere Beine als ich. Nach vorne geneigt kauere ich in einer Haltung, die irgendwo zwischen »ergonomisch durchdacht« und »gleich springen meine Kniescheiben raus« schwankt. Eine trotzdem erstaunlich bequeme Position, wenn man bereit ist, seinem Rücken bedingungslos zu vertrauen, und davon ausgeht, dass Knieschmerzen Teil der spirituellen Erfahrung sind.

So hockte ich da, den Rücken tapfer gerade, und versuchte zu meditieren. Irgendwo zwischen Erleuchtung und Bandscheibenvorfall. Die Idee stammte aus einem Ratgeber mit dem vielversprechenden Titel: »Finde zu dir selbst«. Dabei hatte ich mich gar nicht verloren, ich wusste genau, wo ich war: mitten auf dem Weg zum Burn-out, auf der Suche nach innerem Frieden im Sonderangebot.

Meine Energie war mittlerweile wie ein Smartphone am Abend: theoretisch noch da, aber bei jeder Kleinigkeit am Limit. Manchmal flackert ein kleines Licht auf, wenn ich den Kopf kurz ausschalte und mit dem Rest des Körpers spüre. Dann fühlt es sich an, als würde mein System für einen Moment aus dem Chaos springen. Aber nur kurz. Wie ein WLAN-Signal in einem Keller: da, aber instabil.

Das innere Gedankenorchester spielt auf

Der Magen knurrt protokollarisch, die Schultern ziehen sich unbemerkt nach oben wie Rollläden die sich langsam öffnen, das Herz schlägt, wie ein aufgeregter Hamster, der seinen Wintervorrat verlegt hat. Aber ich bleibe sitzen, solange ich kann. Und atme. Nicht erleuchtet, nicht inspiriert, nicht mal besonders entspannt, aber immerhin bin ich da.

Das Überraschende dabei: Dieses scheinbar lächerliche »Sitzenbleiben« hält mich im Moment. Es ist kein Ritual, kein Ziel und auch keine Instagram-taugliche Selbstoptimierung, sondern ein Stopp. Ein bewusster Verzicht darauf, wegzulaufen. Ich muss kein Zen-Meister sein, ich muss nur atmen. Das kann sogar ich.

Ich schließe die Augen und höre die Radioshow in meinem Kopf, keine Heldenreise, sondern eher Slapstick im Vollprogramm:

Das mentale Programm, Minute 1-3:

- Was esse ich heute?
- War das gerade mein Handy?
- Spüre ich mein Herz überhaupt? Ich glaube, es schlägt nicht mehr.
- Mist, ich muss zum Arzt.
- Minute 4-6:
- Wird es besser, wenn ich eher etwas so rum sitze?
- Was riecht hier so?
- Ist mein Atem zu laut?
- Was, wenn mein Atem mich nicht mag?

Das Schöne an diesem mentalen Durcheinander: Es ist ehrlich. Mein Kopf ist kein stiller Bergsee, sondern eher ein quirliger Ort voller Pinguine zur Pausenzeit. Und das ist völlig okay.

Dialog mit meinem inneren Kommentator:

In diesem Moment entsteht ein kleiner Dialog zwischen mir und meinem inneren Kritiker, nennen wir ihn mal »Ego«:

Ich (genervt):

»Was machst du da eigentlich?«

Ego:

»Ich atme ...«

Ich:

»Soll ich mitmachen?«

Ego:

»Klar.«

Ich:

»Lächerlich.«

Ego:

»Oder hoffnungsvoll.«

Ich (murmelnd):

»Wohl beides.«

Ich wollte bereits aufgeben, aber irgendwas hielt mich fest. Vielleicht war es Sturheit. Vielleicht Neugier. Vielleicht auch nur die Tatsache, dass Aufstehen mehr Energie gekostet hätte als Sitzenbleiben. Nach einer Weile passierte etwas Seltsames: nichts. Das war nicht negativ, sondern positiv. Ich war einfach da, ohne Bewertung, ohne Flucht, ohne den Drang, sofort produktiv zu werden.

Nur Atem, nur Stille, nur ich. Und ein seltsames Gefühl von: »Das passt gerade.« Kein Aha-Moment. Keine Eleganz. Keine Engels-Chöre. Nur eine Pause ohne Drama. Doch in dieser verrückten Realität fühlte es sich an wie das Finden eines Sofas mit kühlen Getränken auf dem Tisch, mitten in der Wüste, absurd, aber enorm wirksam. Aus dieser Perspektive war es völlig unlogisch, aber irgendwie genau richtig.

Das Geheimnis der kleinen Pausen

Hier wird es richtig spannend: Mein »Kaffeetassen-Moment« ist nicht nur persönliche Fantasie, sondern Teil eines echten Phänomens namens Micropractice. Studien deuten darauf hin, dass bereits fünf Minuten Achtsamkeit täglich bei vielen Menschen zu weniger Stress und mehr Klarheit beitragen können¹.

Eine randomisierte Studie der University of California zeigte: Viele Mitarbeitende, die täglich nur fünf Minuten meditierten, zeigten über mehrere Monate deutlich weniger Burnout und Stresssymptome^{1a}. Es ist fast schon lächerlich: Kein Ganztagesretreat, kein Sutra⁶, nur Atmen reicht. Die Details zu diesem revolutionären Ansatz folgen im nächsten Kapitel.

Meditation für Realisten

Du brauchst nicht mal eine Meditationsbank. Selbst beim Gehen, beim Zähneputzen oder in der Warteschlange vor der Kasse kann ein bewusster Atemzug ausreichen, um in deinen eigenen, stillen Moment einzutauchen, auch mitten im Trubel. Forschungsergebnisse legen nahe, dass bereits fünf Sekunden bewussten Atmens bei vielen Menschen helfen können, den Kampf-oder-Flucht-Modus zu unterbrechen⁷. Kein Wunder, denn unser Hirn liebt solche Minipausen wie ein müder Schläfer die Snooze-Taste.

Das Geniale daran: Das Ego wird nicht böse. Im Gegenteil: Es sagt leise: »Warte mal. Spürst du gerade deine Füße?« Durch dieses stille Mitspüren verwandelt sich der innere Stänkerer in einen neugierigen Insider-Kommentator: ohne Urteil, ohne Ermahnung, einfach nur Wahrnehmung. Und das fühlt sich entspannend an, wie das erste Mal Hausschuhe nach einem langen Tag in Sicherheitsschuhen.

Meditation ist also keine Leistungsgeschichte. Sie ist ein komisches Eintreten in eine Stille, obwohl alle Welt um dich rum in Rage ist. Ein kleiner Atemzug, weniger ist mehr und du kannst dich selbst wieder finden. Meditation ist nicht nur was für stille Orte mit Duftkerze und tibetischen Klangschalen.

Ich finde es amüsant und befreiend, dass Meditation keine Leistung ist, sondern ein Lächeln im freien Fall. Wenn du Kopfhörer aufsetzt und in Ruhe einatmest, ist das super. Aber ich habe gelernt: Jeder Augenblick jenseits des ständigen Handelns genügt – schon ein einziger Moment der Ruhe ist wertvoll; weniger ist oft mehr, und dabei entdeckst du tatsächlich ein Stück von dir selbst wieder.

Deine ersten Freestyle-Übungen

Mini-Übung 1: Die 3-Minuten-Notbremse

Setz dich bequem hin. Mehr musst du gerade nicht tun.

Ankommen: Atme fünf Mal tief ein und aus. Spüre die Luft in deiner Nase