

TIMM KRUSE

Erscheint am  
15. Januar  
2016

# Meditiere ich noch oder schwebe ich schon?

Ein Wegweiser durch die abenteuerliche Welt der Meditation



ca. 240 Seiten  
Klappenbroschur  
12,5 x 19 cm  
12,95 € (D) / 13,40 € (A)  
ISBN: 978-3-959100-06-9

»Joggen war gestern – um Stress abzubauen und innere Kraft zu schöpfen, setzen sich immer mehr Menschen hin und meditieren.«

WELT.DE

**ÜBER DAS BUCH** Timm Kruse ist um die Welt gereist und hat alles ausprobiert: Yoga, Gurus, Schweigen, Umarmen, Klöster, Nicht-Denken, Schreien, Achtsamkeit. Er fastete sogar für vierzig Tage. Er testete alle möglichen Religionen und bewusstseinsweiternden Drogen, las Regale voll spiritueller Bücher und tobte sich an Tai Chi, Zeitlupe, und Männer-Initiation aus. Er lebte sogar eine Zeitlang wie Buddha. Von seinen Erkenntnissen und Übungen berichtet er in diesem Buch, das eine originelle Mischung aus Memoir und Sachbuch geworden ist. Für Timm Kruse bedeutet Meditation, eins zu sein, mit dem, was man tut. Es ist eine Reise zum Mittelpunkt des »Ich«. Doch keine Angst - Timm Kruse folgt keinen Eso-Klischees und verbreitet keine blumigen Spiri-Weisheiten. Er schreibt klar, witzig und bodenständig, warum unsere Welt Meditation ziemlich nötig hat.





## DER AUTOR

# Timm Kruse

Timm Kruse wurde 1970 in Lippe-Detmold geboren und studierte Sprach- und Literaturwissenschaften. Bereits während seines Studiums arbeitete er für verschiedene deutsche Tageszeitungen. Seit 1997 ist er Fernsehredakteur. 2012 erschien mit »40 Tage fasten« bei Heyne sein erstes Buch und wurde gleich zu einem Überraschungserfolg. 2014 folgte »Roadtrip mit Guru« bei Eden Books. Es handelt von Timm Kruses abenteuerlicher Geschichte über seine Suche nach Erleuchtung und wie er zum Chauffeur eines Gurus wurde.

»Spiritualität hin oder her:  
Dieses Buch ist nicht nur informativ, sondern auch sehr kurzweilig und unterhaltsam. Ob nun für den extremen Entschleuniger oder für den Otto Normalverbraucher – Timm Kruse findet für jeden die optimale Meditationsform.«

MARION NIELSEN PRESSE



## DER VERLAG

# Eden Books

Eden Books ist ein junger Berliner Verlag der Edel Verlagsgruppe. Wir wollen unterhalten, bewegen und inspirieren. Unsere Bücher nehmen die Leser mit hinein in andere Lebenswelten, sie überraschen mit neuen Perspektiven. Wir gehen mit offenen Augen durch die Welt, wir sprechen mit Menschen, wir entdecken ihre Lebensgeschichten, die heute mehr denn je von Brüchen gekennzeichnet sind. Uns interessiert, wie andere Menschen auf Krisen reagieren, wie sie sich neu erfinden, wie sie furchtlos weitermachen, wenn ein Lebensabschnitt zu Ende geht. Mit unseren Büchern wollen wir Mut machen und auch im größten Stress ein Lächeln hervorzaubern. Eden Books: Denn das Leben schreibt die besten Geschichten.



TIMM KRUSE über die positiven Auswirkungen von Meditation, über das Nicht-Denken, und darüber, dass eigentlich alle Welten »affig« sind.

***Sie schreiben in Ihrem Buch »Bis heute finde ich einen großen Teil dieser spirituellen Welt affig.« Was war der Auslöser, dass Sie sich auf die Suche machten und verschiedene Meditations-Arten erkundeten, obwohl Sie der spirituellen Welt anscheinend skeptisch gegenüberstanden?***

Der Auslöser für meine spirituelle Suche war sicherlich, dass ich unsere »normale« Welt in erster Linie affig finde. Dass die spirituelle Welt genauso affig ist, habe ich erst im Laufe meiner Beschäftigung mit diesem Gebiet erfahren. Die spirituelle Welt hält alle Antworten auf den Wahnsinn unserer materiell orientierten Welt parat – gleichzeitig schießt ein Großteil der spirituellen Welt übers Ziel hinaus und gibt sich scheinheilig und tut erleuchtet. Viele spirituelle Menschen erfüllen ein spirituelles Klischee und glauben somit, besonders spirituell zu sein. Damit unterscheiden Sie sich nicht von Menschen der materiell orientierten Welt, die dort die üblichen Klischees erfüllen. ***Sie sind viel gereist und haben unzählige Meditationsarten kennengelernt. Gibt es eine Meditation, die Ihnen am besten gefallen hat oder am beeindruckendsten war?***

Am besten gefällt mir die Meditation kurzer Momente des Nicht-Denkens. Ich kann diese Meditation immer und überall anwenden, mich zentrieren und aus unnö-

**»Wenn ich ganz konzentriert an einem Text arbeite, oder Tennis spiele, oder eine Tür streiche und dabei zu hundert Prozent bei der Sache bin, dann meditiere ich.«**

tigen Gedanken herausholen. Diese Meditation ist ein kurzes Innehalten, ein Bewusstwerden, was gerade um mich geschieht. Sie kann eine Sekunde dauern oder auch mehrere Minuten.

***Ist Meditation ein fester Bestandteil Ihres Lebens geworden? Welche Meditation machen Sie weiterhin regelmäßig?***

Die Meditation kurzer Momente mache ich mehrfach am Tag. Außerdem praktiziere ich regelmäßig Yoga

und schiebe immer wieder verschiedene Meditationen in mein Alltagsleben ein. Häufig treffe ich mich mit



Freunden, um gemeinsam zu meditieren.

***Würden Sie sagen, dass jeder Mensch meditieren kann? Gibt es für jeden eine passende Form der Meditation oder ist sie manchen Menschen einfach nicht zugänglich?***

Die meisten Menschen meditieren ganz automatisch, ohne es zu wissen. Meditation ist ja nicht nur eine bestimmte Übung, sondern ein Zustand, in den wir durch die Übung kommen möchten; vielleicht mit dem Begriff *flow* zu vergleichen. Wenn ich ganz konzentriert an einem Text arbeite, oder Tennis spiele, oder eine Tür streiche und dabei zu hundert Prozent bei der Sache bin, dann meditiere ich. Wenn Zeit und Raum verschwinden – das ist echte Meditation. Jeder kennt diesen Zustand. Für jeden gibt es die perfekte Form der Meditation, um diesen Zustand zu erreichen. Wer glaubt, Meditation sei nichts für ihn, geht Bungee-Springen, fährt Motorradrennen oder arbeitet, bis er tot umfällt.

***Sie haben die verrücktesten Meditationsformen kennengelernt – wie hat man sich Sandburgenbauern als Meditationsform vorzustellen?! – wie haben Sie von den ganzen Meditationen erfahren? Und was war das Verrückteste oder Absurdeste, was sie entdeckt haben?***

Auch in der spirituellen Welt gilt das Schneeballsystem. Auf einem Seminar lernt man mindestens zehn Menschen kennen, die einem begeistert von ihren spirituellen Erfahrungen berichten. Ich habe mir die

Spiritualität zum Hobby gemacht und alles ausprobiert, was spannend klingt.

Sandburgenbauen ist ähnlich wie Mini-Zen-Gärten pflegen. Sie bekommen einen Kasten von einem Quadratmeter Größe und ungefähr zehn Kilo Sand. Dazu einen Eimer Wasser. Dann fangen Sie an zu bauen, sind kreativ, zerstören es wieder, tauschen den Kasten mit Ihrem Nachbarn, bauen an, um und zurück. Es geht darum, Formen zu kreieren, zu verändern und zu erkennen, dass sich das Basismaterial – in diesem Fall also der Sand – nie verändert. Egal, welche Form er annimmt. Hieraus kann man Schlüsse für sein persönliches Leben ziehen, wenn man möchte: Was ist unser Basismaterial? Bin ich die Form oder der Inhalt? Und so weiter.

***Sie ziehen oft Vergleiche zum Gitarrespielen. Sind Sie selbst begeisterter Gitarrenspieler oder was hat es mit der Gitarre auf sich?***

Ich bin ein jämmerlicher Gitarrenspieler. Aber ich liebe es, neue Griffe zu lernen. Von Musizieren kann bei mir keine Rede sein. Die Gitarre dient mir im Buch als praktisches Beispiel dafür, wie Meditationsübungen funktionieren. Da Spiritualität häufig sehr abstrakt und kaum zu greifen ist, brauchte ich einen handfesten Vergleich, mit dem ich die Wirkung und Vorgehensweise beim Meditieren besser erklären konnte.

## »Wenn Zeit und Raum verschwinden – das ist echte Meditation.«

***Finden Sie die Kopplung einer Meditation an ihr Ursprungsland wichtig? Oder kann man jede Meditation überall machen?***

Wenn die Voraussetzungen stimmen, können Sie jede Meditationsform immer und überall machen. Natürlich geht Hot-Yoga nur, wenn es hot ist – also 40 Grad aufwärts. Ansonsten gibt es keine Beschränkungen. Eine Meditationsform wie beispielsweise Vipassana hat bei mir in ihrem Ursprungsland Indien eine höhere Wirkung als in Europa. Dies kann aber auch daran liegen, dass ich in Indien von meiner westlichen Welt und ihrer Prägung weiter entfernt und weniger beeinflusst bin. Da mir keine Meditationsform einfiel, die ihren Ursprung in Europa hat, ist es grundsätzlich fraglich, ob wir nicht einem fremden Ideal nacheifern,

um bestimmte Zustände zu erreichen, die gar nicht in unseren Kulturraum passen. Vielleicht hätten wir längst eigene Formen der Bewusstwerdung finden müssen, die aus unserer Kultur erwachsen sind und nicht von der Kirche versaut wurden.

**»Da die deutsche Seele – wenn es so etwas gibt – leider zum Perfektionismus neigt, würde es uns gut tun, häufiger eine Pause einzuschieben und nicht produktiv, sondern ruhig zu sein und gar nichts zu tun.«**

***Hat sich durch die Meditationen etwas grundlegend in Ihrem Leben und an Ihnen geändert? Was war die stärkste Auswirkung einer Meditation auf Sie?***

Mein Leben ist nicht mehr mit meinem Leben von vor fünfzehn Jahren zu vergleichen, als ich meine erste Meditation gemacht habe. Ich lebe heute gesund, bin viel freier von äußeren Zwängen, besonnener und meist zufriedener und glücklicher. Aber der Kern hat sich nicht verändert. Er liegt jetzt ein bisschen offener – um in einem abgedroschenen »Spiri-Bild« zu sprechen.

***In einem Satz: Was ist Meditation für Sie?***

Eins sein mit dem, was ich bin und mache.

***Sie schreiben, dass es Fähigkeiten zu geben scheint, die wir rational ablehnen und es mehr zwischen Himmel und Erde gebe, als wir uns vorstellen können. Hat Meditation etwas mit Übersinnlichem zu tun? Glauben Sie an Übersinnliches?***

Ich frage mich immer, wie man nicht an Übersinnliches glauben kann. Stellen Sie sich nicht die Frage: Was existierte eigentlich vor unserer Welt? Woher kommt das alles? Was soll das hier? Wir können diese Fragen nicht beantworten. In Indien gibt es einen sechsten Sinn: die Gedanken. Wir können denken, so viel wir wollen, wir werden nicht herausfinden, woher das hier alles kommt. Also bewegen wir uns im Übersinnlichen. Es gibt doch offenbar noch mehr Sinne. Nur ein Beispiel: Woher wissen Hunde, dass Ihr Herrchen gleich kommt? Aufnahmen von Sicherheitskameras belegen, dass manche Hunde schon Minuten vorher aufgeregt springen und bellen, während das Herrchen noch im Auto sitzt und zehn Kilometer entfernt ist. Vielleicht gibt es Sinne, von denen wir nichts wissen.

Sinne, die zum Beispiel Energie erkennen können. Da unser Austausch mit der Welt nur über unsere fünf – oder sechs – Sinne geschieht, sind wir als Menschen ziemlich beschränkt, was die Rezeption des Universums betrifft.

***Haben Sie einen Tipp oder Hinweis für Meditations-einsteiger?***

Ganz einfach: setzen Sie sich, schließen Sie Ihre Augen und versuchen Sie, sich für fünf Minuten auf Ihren Atem zu konzentrieren, ohne dass Ihre Gedanken abschweifen. Wenn Sie das schaffen, schenke ich Ihnen ein Schloss. Also lautet mein Tipp: wir brauchen eine vernünftige Anleitung, um meditieren zu lernen. Ich rate jedem Interessierten, ein seriöses Seminar zu belegen.

passieren wird. Da jede Kultur Spiritualität anders interpretiert, kann ein Land nicht spiritueller sein als ein anderes. —

**»Die meisten Einsteiger verlieren ihre Leichtigkeit und erzählen jedem von ihren großartigen Errungenschaften und spirituellen Erfahrungen.«**

***Welchen Fehler machen Anfänger oft, wenn Sie mit dem Meditieren beginnen wollen?***

Die meisten Einsteiger verlieren ihre Leichtigkeit und erzählen jedem von ihren großartigen Errungenschaften und spirituellen Erfahrungen. Machen Sie die Meditation nur für sich. Als Ihr persönliches Hobby. Gehen Sie es spielerisch und entspannt an. Sonst können Sie auch in ihrer alten, verbissenen und verkrampften Welt bleiben.

***Sie schreiben, dass sich Deutschland schwer tut mit der Spiritualität. Welches ist Ihrer Meinung nach das spirituellste Land und warum?***

Deutschland ist grandios im Organisieren, bei der Entwicklung technischer Errungenschaften oder im gründlichen Analysieren und Probleme bewältigen. Da die deutsche Seele – wenn es so etwas gibt – leider zum Perfektionismus neigt, würde es uns gut tun, häufiger eine Pause einzuschieben und nicht produktiv, sondern ruhig zu sein und gar nichts zu tun. Die Inder sind im Nichtstun besser als wir im Autobauen. Aber auch hier ist das Ganze aus dem Ruder gelaufen. Weil die Inder glauben, dass die Götter sowieso machen, was sie wollen, bekommt das ländliche Indien selbst gar nichts mehr hin und wartet apathisch auf das, was

# TIPPS & FAKTEN ZUR MEDITATION

---

## Die 7 goldenen Regeln für Ihren spirituellen Prozess

- 1.** Orientieren Sie sich daran, welches Kapitel Sie spontan besonders angesprochen hat. Das Bauchgefühl ist fast immer richtig.
- 2.** Üben Sie regelmäßig, was Sie auf Seminaren oder aus diesem Buch gelernt haben. Entwickeln Sie eine tägliche Meditations-Routine.
- 3.** Durchschreiten Sie mentale Täler. Wenn Ihr Leben trotz spiritueller Übungsdisziplin holprig und schwierig bleibt, ist dies ein klares Zeichen, dass Sie weiter trainieren müssen. Bis Sie wirklich erkannt haben, dass es im Hier und Jetzt nie ein Problem gibt.
- 4.** Hören Sie sich Vorträge von spirituellen Meistern an, lesen Sie ihre Bücher. Lesen Sie Material aus den Seminaren, die Sie besucht haben. Dadurch halten Sie Ihre Grundkenntnisse frisch und anwendbar.
- 5.** Suchen Sie sich Freunde, mit denen Sie gemeinsam üben und sich austauschen können. Andere Menschen erkennen unsere Probleme oft viel leichter als wir selbst. Sie können uns wichtige Anstöße geben, um mehr Klarheit zu gewinnen.
- 6.** Führen Sie ein Tagebuch. Schreiben Sie darin all Ihre Erkenntnisse auf und notieren Verhaltensänderungen. Am besten schreiben Sie morgens ein paar Ziele auf, die Sie sich für Ihr inneres Wachstum vornehmen. Vergleichen Sie abends, ob Sie Ihre Vorsätze eingehalten haben. Schreiben Sie anschließend, wofür Sie an diesem Tag dankbar sind. Dadurch schlafen Sie immer mit einem Gefühl der Dankbarkeit ein.
- 7.** Freuen Sie sich an Ihren spirituellen Erfolgen, aber ruhen Sie sich nicht darauf aus. Vergleichen Sie Ihre Fortschritte mit Krafttraining: Sobald Sie mit dem Training aufhören, wird ihr spiritueller Muskel wieder verkümmern.

## Die 4 Spiritualitäts-Irrtümer, die jeder durchmacht

- 1.** Hauruck-Spiritualität: Hüten Sie sich vor Seminaren, die Ihnen Erleuchtung an einem Wochenende versprechen. Achten Sie unbedingt auch darauf, sich selbst nicht zu sehr zu loben, nur weil Sie ein paar elementare Dinge verstanden haben. Klarheit erlangen wir nicht durch Höchstgeschwindigkeit, sondern durch Zeit und Tiefgang. Fast-Food-Meditation funktioniert nicht.
- 2.** Pseudo-Spiritualität: Passen Sie auf, Spiritualität nicht mit einer Fashion-Bewegung zu verwechseln. Vermeiden Sie, im Jargon zu sprechen, Ihre Kleidung der gängigen Esogarderobe anzupassen oder Ihr Verhalten den Klischees dieser Branche nach zu richten. Spiritualität passt in keine Schublade. Sie soll uns zu Authentizität führen – nicht zu Imitation.
- 3.** Elite-Spiritualität: Sollten Sie irgendwann Ihren persönlichen Weg gefunden haben und einer bestimmten Gruppe oder Technik folgen, achten Sie darauf, nicht überheblich zu werden und zu glauben, dies wäre die einzig wahre Gruppe oder Technik der Welt. Dies mag für Sie persönlich stimmen – nicht aber für jeden Menschen auf diesem Globus. Außerdem kann sich auch Ihr eigener Glaube im Laufe der Jahre verändern.
- 4.** Ich-hab's-Spiritualität: Die gefährlichste aller spirituellen Krankheiten besteht darin zu glauben, wir wüssten jetzt alles. Wenn wir meinen, das Ende des Tunnels erreicht zu haben, können wir sicher davon ausgehen, dass der nächste Tunnel nicht mehr weit ist. Erst wenn wir die oberste Sprosse der Leiter erreicht haben, sehen wir, was wir vorher nicht sahen. Oder womöglich auch, dass die Leiter an der falschen Wand steht.