



☰ VHS Rudolfsheim-Fünfhaus



Blog

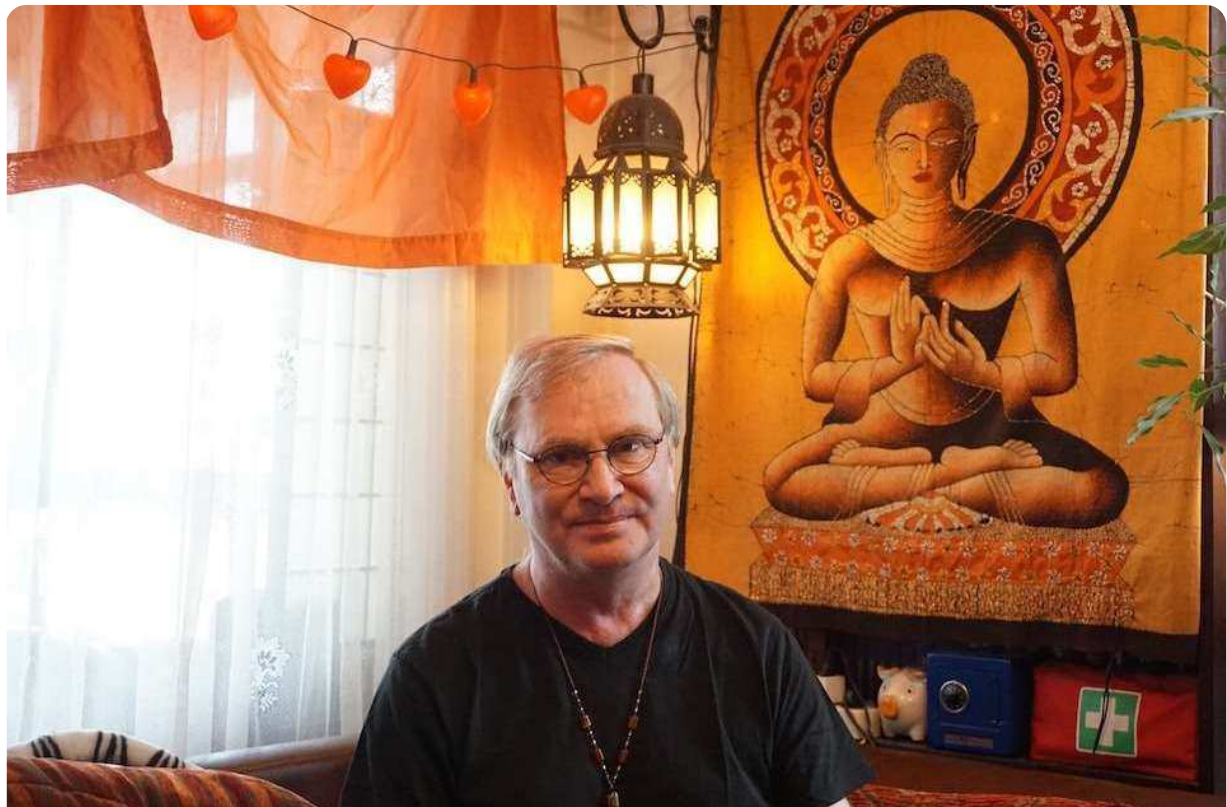
Meditation: "Das macht einfach großen Spaß"

Thomas Fiedler verhilft ab 9. November zu innerer Ruhe und Gelassenheit

🕒 31.10.2018

Man muss nur einfach mal ausprobieren, dreißig Sekunden lang nichts zu denken. „Da kommt mitunter ein Feuerwerk an Gedanken-Blabla, ob man will oder nicht“, sagt Thomas Fiedler. Am 9. November 2018 startet an der VHS 15 sein Kurs „Entspannung durch Meditation“. Im Rahmen des

Grätzlevents *Lichterschein in Rudolfsheim* können an diesem Tag zwischen 18 und 19:30 Uhr alle Interessierten kostenlos in Fiedlers Kurs schnuppern.



Seit 2011 gibt Thomas Fiedler Meditationskurse an der VHS Rudolfsheim-Fünfhaus. © VHS 15

Das eingangs erwähnte Gedankenexperiment stand am Beginn von Fiedlers Beschäftigung mit der Meditation. Seit über 25 Jahren setzt er sich mit Meditationstechniken auseinander, seit 20 Jahren lehrt er diese auch selbst. „Ich unterrichte die meditative Praxis, bei mir übt man also, im Hier und Jetzt zu sein. Das funktioniert, wie wenn man Klavier spielen lernen will“, erklärt Fiedler. Beim

Klavierspielen lerne man zum Beispiel Noten zu lesen und mit den Tasten umzugehen. Erst später und nach viel Übung stehe dann das tatsächliche Klavierspielen. Ähnlich verhalte es sich mit der Meditation. „Der große Unterschied zum Erlernen eines Instruments ist aber, dass man die Meditation praktischerweise immer und überall üben kann. Es gibt sogar eine eigene Zahnputzmeditation. Das wäre mit einem Klavier wohl eher schwierig“, veranschaulicht Fiedler. Generell gelte, wie bei allen anderen Trainings auch: Je mehr ich übe, desto schneller geht's.

“ Meditation kann man immer und überall üben. Sogar beim Zähneputzen. ”

Was Fiedler an der Meditation schätzt? „Man lernt dadurch, die Dinge mit kindlicher Neugier und vollkommen unvoreingenommen zu entdecken. Das macht einfach großen Spaß.“ Während die Meditation in früheren Jahren gerne in ein esoterisches Eck gerückt wurde, gelte es mittlerweile als wissenschaftlich nachgewiesen, dass durch regelmäßige meditative Übungen ganz andere Hirnareale anspringen als bei Menschen, die nicht meditieren. „Da

kommt eine strukturelle Veränderung im Gehirn in Gang, die einem das Leben einfach wesentlich angenehmer macht“, betont Fiedler. Und dreißig Sekunden, ohne etwas zu denken, schafft Fiedler heute mit links.

„**Entspannung durch Meditation** – Ein Weg zu innerer Ruhe und Gelassenheit“ mit Thomas Fiedler.

Kursstart 9. November 2018 (bis 30.11., jeweils Freitags 18-19:30 Uhr) sowie ab 11. Jänner 2019 (bis 15.2., jeweils Freitags 18-19:30 Uhr).

Anmeldung zum Newsletter:
VHS Rudolfsheim-Fünfhaus



Name

Name
