

Gehmeditation



*"Schließe die Augen und erde Dich mit Deinen Füßen.
Erfahre wie gesegnet, getragen und geschützt Du bist.*

Du bist ein Teil dieser Erde.

*Spüre die Kraft und Stabilität,
die aus den Gedanken der Erdung
entspringen.*

*Öffne die Augen und gehe in die Welt.
Bleib mit Deinen Fußsohlen auf der Erde,
mit Deinem und unser aller Ursprung verbunden.
Finde Balance zwischen rechtem und linkem Fuß und lande.
Über die Mittelachse bis zum Scheitel aufgerichtet
bist Du angebunden an etwas Höheres
und stehst aufrecht für Deine Werte ein.
Du bist getragen und genährt, um zu sein und zu gehen."*

Gehmeditation

Die Gehmeditation

In Bewegung die Bewegung des Geistes zur Ruhe bringen

Für viele ist die Gehmeditation ein wirksames Mittel, um **beständige Aufmerksamkeit** in der Meditation zu erfahren. **Warum?** Sitz- und auch Gehmeditation beabsichtigen nicht, dass Gedanken nicht mehr aufkommen. Für viele ist sogar zunächst oder wiederkehrend das Gegenteil der Fall. **Die Übung lautet vielmehr sie "unberührt zu lassen"**

Die Gehmeditation fordert über das Maß der Sitzmeditation hinaus eine Konzentration auf die Synchronisierung von Atmung und Bewegung, sodass die Gedanken meist weniger Zugang zu Deiner Aufmerksamkeit finden. Sie zeigen sich seltener und weniger laut. Auf diese Weise kann der Übende die Gedanken müheloser unberührt lassen und **beständig das Licht der Aufmerksamkeit auf Atmung und Bewegungsapparat** lenken und darin verweilen und lernen, dass er/ sie entspannen darf.

Außerdem fühlt sich der Geist sehr **wohl in Bewegung**. Vielleicht auch ein Gefühl der Kontrolle und der Bewegung als Gegenteil von einem vom Geist vielleicht gefürchteten **Stillstand**. Mit letzterem sehen sich Übende vor allem in der Sitzmeditation konfrontiert. Ein Druck kann entstehen, der die Hindernisse des "Verstehen wollens/ Zweifels" hervorbringt oder ein Gefühl des "ausgeliefert seins" aufkommen lässt.

In der Gehmeditation ist es ähnlich wie in der achtsamen Praxis von Yoga Asanas. Das Ziel ist es die **Wellen des Gemütes zur Ruhe zu bringen**, einen Raum für Gedanken, Empfindungen, Stimmungen zu schaffen, um zu lernen sie unberührt zu lassen und sie von hier mit Abstand (nicht als Teil dessen) als das zu sehen was sie wirklich sind. Gedanken als Gedanken. Körperempfindungen als Körperempfindungen und Stimmungen als Stimmungen. Nicht mehr und nicht weniger. Die bewegte Form von Meditation schafft es in einer besonderen Weise den bewegten Körper mit der "Bewegung des Atmens" allein zu synchronisieren und so die **Bewegung des Geistes zu beruhigen**. Für plötzlich auftretende Herausforderungen in Form von **starken Empfindungen und Stimmungen** kann die Gehmeditation Raum schaffen, um eine von diesen Empfindungen unabhängige und wieder ganz bewusste Entscheidung zu treffen.

Gehmeditation

Die einfache Gehmeditation

Der Atem führt die Bewegung

- **Landen:** Finde in einem bequemen Stand, finde die Mitte zwischen rechts und links, richte Dich auf (Schultern weg von den Ohren, Hinterkopf nach hinten oben, erde Dich über die Füße) und lande.
- **Atemmeditation:** Lass den Atem frei fließen und verbinde Dich 5 bis 10 Atemzüge oder länge mit dem natürlichen Fluß Deiner Atmung.
- **Hilfsmittel:** Setze Hilfsmittel ein (z.B. Hand auflegen, Zählen, Benennen von Gedanken und Körperempfindungen, Stimmungen).
- **Rhythmus:** Begib Dich in Bewegung und nimm pro Schritt mindestens einen Atemzug oder zu Beginn noch dienlicher: Pro Schritt ein Einatmen (EA) und ein Ausatmen (AA). Erst dann folgt der nächste Schritt. Finde Deinen Rhythmus.
- **Entspannen:** Übe Dich in Entspannung. Ent-„spanne“ alle Muskel-Spannung, die nicht zum Gehen nötig ist, lass los.
- Beim Abschweifen: Sobald Deine Aufmerksamkeit abschweift, komm ins Stehen und lande oder gehe 1-2 Schritte rückwärts. Komm zurück in Deinen Rhythmus.
- **Körperempfindung:** Lenke nun die Aufmerksamkeit auf einen Bereich der Füße, z.B. Zehen, Ballen, Fußaußenkante, Ferse und behalte Deine Aufmerksamkeit während des Gehens auf diesen Bereich bei.
- **Erweiterung:** Erst wenn Du die Aufmerksamkeit beständig 5 Minuten auf diesen Bereich halten kannst, wechsele in einen nächsten Körperbereich, z.B. die Ballen. Wenn es noch schwierig ist, konzentriere Dich nur auf diesen neuen Bereich, und lass den ersten Körperbereich wieder los. Wenn es mühelos möglich ist, nimm beide Körperbereiche in das Licht Deiner Aufmerksamkeit.
- **Optionen:** Du kannst die Gehmeditation so weiterführen, dass Du **alle Körperbereiche** des gesamten Bewegungsapparates in das Licht Deiner Aufmerksamkeit bringst und somit der Körper von der kleinen Zehe bis zum Gesäß sichtbar, spürbar wird. Du kannst auch beim **einfachen Gehen und Atmen** bleiben, ohne besondere Aufmerksamkeit auf die Körperempfindungen zu lenken.

Gehmeditation

Die angewandte Gehmeditation Umgang mit schwierigen Gefühlen

Treten akut intensive Gefühle auf, die Dich zu überkommen scheinen, begib Dich in Gehmeditation. Es geht wie bei den Gedanken nicht darum, sie möglichst schnell loszuwerden, sondern die Involvierung von Dir mit dem unangenehmen Gefühl zu lösen und Dich nach außen in die Beobachterrolle zu versetzen, um zu sehen, was wirklich da ist. Bist Du involviert, kannst Du es nicht sehen. Schwimmst Du im Fluß, kannst Du ihn nicht von außen als Ganzes sehen. Bist Du in ein Gefühl involviert siehst Du nicht das Ganze, sondern nur einen Teil. Um eine nächste Handlung oder Entscheidung anzustoßen, solltest Du das große Ganze sehen. Sehen, wie die Dinge sind. Hierfür ist die Gehmeditation für viele ein geeignetes Mittel.

Führe die Gehmeditation wie oben beschrieben aus. Konzentriere Dich nun aber nur auf Atmung und Bewegung, das Sprechen und die Wirkung dessen. Ein Schritt - Ein Satz:

- EA **weiß ich**, dass _____ in mir ist.
- AA weiß ich, dass dieses Gefühl unangenehm ist.

- EA nehme ich die **Empfindungen** in meinem Körper wahr.
- AA nehme ich auch unangenehme Körperempfindungen wahr.

- EA nehme ich **Gedanken** dazu wahr.
- AA nehme ich auch unangenehme Gedanken wahr.

- EA **erkenne** meine/n _____
- AA **lasse** ich die/ das/ den _____ **los**.

- EA werde ich ruhiger.
- AA bin ich wissensklar, um mich um mich und meine/n _____ zu kümmern.

- EA verbinde ich mich mit nährenden Aspekten um mich und in mir.
- AA fühle ich mich gehalten, genährt und gestärkt.

Reflektionen

Abschließende Fragen

1) Was bedeutet es konkret, **mich um mich und um mein Thema zu kümmern**? Was könnte ein **erster Schritt** sein und wie kann ich sicherstellen, dass ich dies tue? Wer oder was kann mich dabei unterstützen? Bis wann möchte ich dies ausprobieren/umsetzen?

2) Was sind die **nährenden Aspekte** im Innen und Außen für mich?

2.1 Welche Ressourcen, Mittel und Stärken habe ich **in mir** zur Verfügung und wie kann ich mich damit verbinden?

2.2 Was im **Außen** tut mir gut - Was möchte ich sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen, erfahren? Lass nur das in Deine Sinne einströmen, wofür Du Dich bewusst aus liebevoller Selbstfürsorge entscheidest.

Reflektionen

Abschließende Fragen

3) Welche **Bedürfnisse** nehme ich jetzt wahr - Was brauche ich jetzt?

4) Was würde mir jetzt noch **gut tun**?