



Achtsamkeitsübung: meditatives Gehen

Die meisten Menschen verbinden das Stichwort „Meditation“ mit der Vorstellung, still zu sitzen und die Aufmerksamkeit möglichst nicht abschweifen zu lassen.

Es gibt ebenso die Möglichkeit der Meditation im Gehen und zwar im geschlossenen Raum oder draußen in der Natur.

Diese Methode ist auch geeignet für eher nervöse und unruhige Menschen, bzw. für Situationen, in denen Stress im Spiel ist.

Der positive Gesundheitseffekt: Entspannung und der Abbau von Stresshormonen im Körper werden miteinander verknüpft.

Auch bei Bluthochdruck oder der Neigung zur Depression kann das meditative Gehen hilfreich sein.

Im Alltag sind wir während des Gehens meist in Gedanken bei anderen Dingen: wir denken z.B. darüber nach, wo wir hin wollen und was wir dort tun werden.

Der Körper und das Gehen dienen uns nur als wenig beachtetes Transportmittel zum Ziel. Aber der Körper reagiert: wenn wir uns gestresst fühlen, bewegen wir uns automatisch schneller.

Oder wir sind mit der Flut von Eindrücken beschäftigt, die ständig über uns hereinbrechen und merken gar nicht, dass wir gehen.

Bei der Gehmeditation lenken wir unsere Aufmerksamkeit zunächst ganz bewusst auf das Gehen selbst und die Körperempfindungen, die wir dabei haben.

In einem zweiten Schritt konzentrieren wir uns auf die Schrittfolge im Atemrhythmus.

Dauer:

mindestens 10 Minuten, besser länger.

Anleitung:

- Zunächst bleiben Sie einen Moment still **stehen** und versuchen, über die Fußsohle **Kontakt mit dem Boden** aufzunehmen, sozusagen in der Vorstellung mit dem Boden zu „verwurzeln“. Sie können dazu leicht das Gewicht nach hinten auf die Fersen verlagern, dann nach vorn zu den Zehen und schließlich in einem Halbkreis über die Außenkante der Fußsohlen von vorn nach hinten und zurück abrollen. Lassen Sie dabei die **Schultern** locker hängen und den **Atem** frei fließen und nehmen Sie wahr, wo im Körper diese kleine Bewegung sonst noch zu spüren ist (z.B. Knie, Hüfte, Rücken, usw.).
- Dann machen Sie **einen Schritt nach vorn**, d.h. Sie heben einen Fuß hoch, setzen ihn vor dem Körper zuerst mit der Ferse wieder auf, rollen ihn nach vorne ab und kommen so ins Gehen. Ganz bewusst fühlen Sie bei jedem Schritt wie die Füße nacheinander angehoben, aufgesetzt und belastet werden und wie Sie mit jedem Schritt das Gleichgewicht verlagern. Wahrscheinlich wird Ihre Aufmerksamkeit sich bereits nach wenigen Schritten wieder auf andere Dinge richten, irgendwelche Gedanken kommen Ihnen in den Kopf. Das ist völlig normal. Wenn Sie dies merken, sollten Sie sich nicht darüber ärgern, sondern einfach jedes Mal die Aufmerksamkeit wieder ganz bewusst auf den Ablauf des Gehens zurück lenken. Wenn Sie sich ganz auf das Gehen selbst konzentrieren, wird Ihnen vielleicht bewusst, welche außerordentliche Gleichgewichtsleistung unser Körper mit jedem Schritt vollbringt, und für wie selbstverständlich wir das im Alltag normalerweise halten.



- Nachdem Sie sich ein paar Minuten nur auf den Bewegungsablauf konzentriert haben, können Sie als Nächstes den **Atem** ins Zentrum der Aufmerksamkeit nehmen. Gehen Sie so schnell, dass Sie etwas tiefer atmen, aber nicht außer Atem geraten. Wichtig ist, dass der Atem möglichst frei und natürlich fließen kann. **Gehen Sie im Atemrhythmus**, und machen Sie dabei ein bis zwei Schritte mehr beim Ausatmen als beim Einatmen (also z.B. drei Schritte einatmen, vier Schritte ausatmen oder vier Schritte einatmen und sechs Schritte ausatmen, je nach Gehgeschwindigkeit).

Wie schnell oder langsam man geht, ist bei der Gehmeditation im Grunde unerheblich. Mit etwas Übung ist es sogar möglich, auf diese Weise im Alltag achtsam zu gehen und Stress abzubauen, wenn man beim Einkaufen oder in Eile ist. Man muß nur daran denken....