



Gehmeditation

Gehmeditation ist eine vorzügliche Methode, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Doris Kirch, MBSR-Lehrerin und Zen-Praktizierende, erklärt, was Gehmeditation ist, warum sie gerade für den gestressten Menschen des modernen Lebens von besonderem Wert ist und wie man sie in den Alltag integrieren kann.

Neulich bei der Gehmeditation



Zum Einstieg ins Thema möchte ich gerne von einer lustigen Begebenheit berichten, die sich vor kurzem im Rahmen unserer 'Fachausbildung Stressbewältigung und Achtsamkeit DFME' ereignet hat. Eine unserer Teilnehmerinnen leitete eine Gruppe zur Gehmeditation an. Sie wählte einen Weg durch einen Park, der an einem Kinderspielplatz vorbeiführt.

Eines der spielenden Kinder hielt verwundert inne, als es uns erblickte und es entwickelte sich der folgende Dialog zwischen dem kleinen Jungen und seinem Vater:

"Papa, warum laufen da so viele?"

"Die laufen eben."

"Papa, warum gehen die so langsam?"

"Weil die Zeit haben."

"Die gehen ja alle so langsam, Papa."

"Mal andersherum gefragt: warum immer hetzen?"

"Da ist ja auch ein Mann dabei, ich dachte, das machen nur Frauen."

Auf dem Rückweg sah uns der kleine Junge wieder und der Dialog setzte sich fort:

"Das find ich aber doof, dass die so langsam laufen."

Ein Jogger überholte uns.

"Papa, aber der schneller läuft, der sieht cooler aus."

Eine Teilnehmerin geht etwas schneller und überholt allmählich eine andere.

"Papa, warum ist eine schneller?"

"Das nennt man Kopf-an-Kopf-Rennen."

Der weise Meister Thich Nhat Hanh empfiehlt, bei der Gehmeditation ein Lächeln auf dem Gesicht zu haben. Nach diesem Dialog fiel uns das besonders leicht :o)



Der Weg als Ziel

Hätten Sie gedacht, dass 'Gehen' Meditation sein kann? In der Tat, das kann es. Im Grunde kann alles als Meditation bezeichnet werden, bei dem wir mit vollem Gewahrsein bei der Sache sind, ohne uns von abschweifenden Gedanken oder äußeren Dingen ablenken zu lassen.

Die Gehmeditation ist deshalb von besonderem Wert, weil sie nicht an Rahmenbedingungen gebunden ist, denn wenn wir Gehmeditation praktizieren, tun wir etwas, was wir ohnehin ständig tun: Gehen und atmen. Wir tun das allerdings auf eine besondere Weise. So können wir am Tag unzählige Male meditieren und unseren Geist beruhigen und kräftigen, ohne dafür zusätzliche Zeit zu investieren.

Gewöhnlich gehen wir zielgerichtet: wir wollen von A nach B gelangen. Gehen ist für uns Mittel zum Zweck und wir sind uns dieser Tätigkeit häufig gar nicht bewusst. Achtlos marschieren wir vor uns hin und unsere Schritte sind nicht selten mit Gedanken und Sorgen belastet.

In der Gehmeditation hingegen lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und auf die Tätigkeiten des Gehens und des Atmens. Auf diese Weise zentriert können wir uns nicht mehr in sorgenvollen Gedanken über Vergangenes oder Zukünftiges verlieren. Mitten im Alltag schaffen wir uns einen inneren Raum, der es ermöglicht, in unsere Mitte, ins Auge des Sturms, zurückzukommen. Als Resultat dieser Zielgerichtetheit kehren tiefe Ruhe und Klarheit in unseren Geist ein und wir können die Qualität des Augenblicks genießen.

Es ist ein befreiendes Gefühl, einmal keiner Sache hinterherzuhetzen, sondern sich in jeden einzelnen Schritt hineinzuentspannen – den Weg einmal selbst zum Ziel zu machen. Jeder Schritt, der bewusst getan wird, bringt die Gedanken zur Ruhe, die uns sonst so erschöpfen und auslaugen. Die Resultate sind innerer Frieden, Klarheit und Stabilität.

Die wesentlichen Bestandteile der Gehmeditation sind Achtsamkeit, Gehen, Atmen – und Lächeln. Schauen wir uns diese Faktoren einmal an, damit Sie die Gehmeditation besser verstehen lernen.

Von Zen-Meister Thich Nhat Hanh, dem 'Meister der Gehmeditation' ist bekannt, dass er immer früher am Flughafen ist, als er dort sein müsste, um noch eine Stunde Gehmeditation zu praktizieren.





Achtsam gehen – atmen – lächeln

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Basis, um die Aufmerksamkeit auf den Aktivitäten des Gehens, Atmens und Lächelns zu halten. Sie ist eine besondere Form von Aufmerksamkeit, ein klarer Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen.

Gehen

Die Teilnehmer unserer Stressbewältigungskurse und –seminare finden die folgenden Punkte hilfreich beim Erlernen der Gehmeditation:

- Wenn Ihr Geist nicht an Meditation gewöhnt ist und noch sehr dazu neigt, sich ablenken zu lassen, beginnen Sie am besten zu Hause mit Ihren ersten meditativen Schritten. Ist Ihr Geist stabiler geworden, können Sie ihre Gehmeditationen in der Natur fortsetzen und irgendwann wird es Ihnen auch im Alltagsgetümmel gelingen, Ihre Achtsamkeit zu bewahren.
- Beginnen Sie die Gehmeditation nicht gleich mit einem Marathon. Fangen Sie mit wenigen Schritten an und erweitern Sie allmählich.
- Das Tempo des Gehens spielt keine Rolle. Allerdings ist es empfehlenswert, mit langsamem Gehen zu beginnen. Langsam gehen bedeutet nicht, tonuslos zu schlurfen. Gehen Sie nicht auf eine gezielte Weise, dass andere Sie für einen sonderbaren Pinsel halten.
- Wenn Sie am Morgen gehen, können Sie die innere Ruhe und Stabilität mit in den Tag nehmen – der gesamte Tag wird durch diese Qualitäten durchdrungen.
- Gehen Sie barfuß, wenn es möglich ist. Sie können so die Kraft der Erde besser in sich aufnehmen und Sie spüren deutlicher das „Geerdetsein“.
- Stellen Sie sich beim Gehen vor, dass Sie die Festigkeit und die Beständigkeit der Erde in sich aufnehmen und dass Sie sich genährt und sicher fühlen.
- Wenn während des Gehens etwas im Außen Ihre Aufmerksamkeit erregt, dann bleiben Sie stehen, betrachten Sie es – aber bleiben Sie dabei mit der Wahrnehmung auf Ihre Atmung verbunden.
- Zen-Meister Thich Nhat Hanh empfiehlt, dass wir aufrecht und würdevoll wie ein Kaiser gehen sollten. Er sagt, wenn wir mögen, können wir uns vorstellen, dass dort Blumen wachsen, wo unsere Füße die Erde berührt haben.
- Praktizieren Sie Gehmeditation im Supermarkt, zwischen zwei Meetings in verschiedenen Räumen, an Haltestellen oder am Flughafen. Planen Sie immer genügend Zeit für das meditative Gehen ein, damit Sie nicht unter Druck geraten – denn in erster Linie geht es darum, im gegenwärtigen Moment anzukommen.



Atmen

Sie können das Gehen mit dem Rhythmus Ihres Atems verbinden. Finden Sie heraus, wie viele Schritte Sie beim Einatmen und beim Ausatmen gehen. Experimentieren Sie mit den Rhythmen und wenn möglich, fügen Sie Ihrer Ausatmung noch einen Schritt hinzu. Das stärkt die Gesundheit, weil auf diese Weise auch die Reste verbrauchter Luft aus den Lungen ausgeatmet werden.



FACHAUSBILDUNG

STRESSBEWÄLTIGUNG UND ACHTSAMKEIT (DFME)

Werden Sie Seminar- und Kursleiter, Coach und Projektleiter für Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung auf der Basis des von Jon Kabat-Zinn entwickelten achtsamkeitsbasierten MBSR-Programms.

In dieser 770-stündigen berufsbegleitenden Ausbildung lernen Sie, Kurse, Seminare, Coachings und Projekte mit Menschen jeden Alters professionell zu planen und anzuleiten.

Der Schwerpunkt der anderthalbjährigen Ausbildung liegt auf der Entwicklung einer eigenen stabilen Meditations- und Achtsamkeitspraxis, als Grundlage für die spätere Arbeit mit achtsamkeitsbasierten Interventionen.

DFME - www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de

Lächeln

In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde festgestellt, dass bereits fröhlichmachende Botenstoffe im Körper ausgeschüttet werden, wenn wir das Gesicht zu einem Lächeln verziehen – ohne dass wir dabei ernsthaft fröhlich sein müssen. Die aktivierten Muskeln für sich genommen sorgen für einen freudvolleren inneren Zustand.

Lächeln Sie deshalb auch bei der Geh-Meditation. Aber lassen Sie es kein künstliches, aufgesetztes Lächeln sein, sondern eines, das einer wahren Dankbarkeit für die Sie umgebenden Dinge entspringt. Am besten können Sie das in der Natur üben: Erfreuen Sie sich an dem blauen Himmel über Ihnen und lächeln Sie ihm zu. Lächeln Sie der Sonne zu, die durch die Blätter fällt, den Bäumen mit ihren majestätischen Kronen, den Blumen am Wegesrand, dem Duft des Waldes und den Vögeln, die Sie mit ihrem Lied erfreuen.

Vielleicht lächeln Sie auch sich selbst zu, weil Sie gerade dabei sind, den aufgewühlten See Ihres Inneren zur Ruhe zu bringen. Es gibt viele Dinge, denen Sie Ihr Lächeln schenken können.



Hürden überwinden

Am Anfang fühlen Sie sich vielleicht unsicher und wackelig, haben das Gefühl, nach langer Bettlägerigkeit die ersten Schritte zu machen. Geben Sie nicht vorschnell auf, denn das ist normal. Bleiben Sie dran und Sie werden sehen: Mit einiger Übung gehen Sie geschmeidig wie ein Tiger. Wenn Sie sich auf die Gehmeditation einlassen, werden Sie bald feststellen, dass Sie sie nicht mehr missen möchten.

MBSR-KURSE

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT-SEMINARE

Sie müssen nicht unbedingt Stress haben, um unsere Seminare und Kurse zu besuchen. Es reicht der tiefe Wunsch, das eigene Leben so erfüllt und glücklich leben zu wollen wie möglich.

Im Rahmen unserer Kurse und Seminare leiten wir Sie an, Ihren eigenen Weg zu diesem Ziel zu finden – denn Sie sind der Spezialist für sich selbst und Ihr Leben.

Unsere Seminare basieren auf MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Dieses Programm beinhaltet seit Jahrtausenden bewährte Erkenntnisse und Meditationstechniken; es ist umfassend wissenschaftlich evaluiert.

Tiefe Erkenntnisse über sich selbst und das Leben, ein klarer, ruhiger Geist, eine stabile Psyche und Lebensfreude ermöglichen Ihnen, auch angesichts von Herausforderungen ein Höchstmaß an Lebensqualität zu leben. Wir freuen uns auf Sie!

DFME - www.dfme.de





Handbuch Stressbewältigung

von Stress-Spezialistin Doris Kirch

"Stress ist ein ubiquitäres Problem unserer Zeit. Entsprechend groß ist das Angebot an Büchern, Webseiten und Kursen, die schnelle und anhaltende Hilfe bei chronischer Überlastung versprechen. Doris Kirch geht in Ihrem Buch einen erfrischend anderen und seriösen Weg."

Ärztliches Journal Reise und Medizin, Nr. 9/2010, S. 66

Die Trainer- und Personalberater-Fachzeitschrift *managerSeminare* hat Bücher über Stress und Stressbewältigung getestet: **Das Handbuch Stressbewältigung hat am besten abgeschnitten!**

"Eine Fundgrube an Tipps für alle, die Stress kennen und besser damit umgehen wollen. Auch Trainer, Coachs und Berater erhalten hier wertvollen Input. Sowohl für Einsteiger als auch erfahrenere Leser geeignet. Das Wissen, das die Autorin an ihre Leser weitergibt, beruht auf 20 Jahren Erfahrung mit Stressbewältigung – eine Expertise, die man dem Buch anmerkt. Absolut empfehlenswert!"

managerSeminare 146, 05/2010

"Das Buch lehrt, wie Entspannungstechniken, stressmindernde Sichtweisen und Stressbewältigungsstrategien in das individuelle Leben zu integrieren sind."

Bewusst Sein, 12/2009