



22. April 2020 **Gehmeditation – Schritt für Schritt zur Ruhe finden**

Vielleicht mögen Sie ausprobieren wie erhol-
sam es sein kann, nicht etwas hinterherrennen
zu müssen, sondern sich einfach in jeden ein-
zelnen Schritt hineinentspannen zu dürfen.

Beim achtsamen Gehen geht es nicht darum
irgendwo hin zu kommen oder ein Ziel zu errei-
chen. Es geht darum ganz bewusst im Hier und
Jetzt, bei der gegenwärtigen Aktivität des Ge-
hens zu sein. Gehmeditation hilft uns uns zu
erden, wenn wir zu aufgewühlt, gestresst oder
nervös sind.



- Zu Beginn der Gehmeditation kann es sinnvoll sein, einen Moment stehen zu bleiben und den Kontakt der Füße zum Boden ganz bewusst wahrzunehmen.
- Wenn vom Gleichgewicht her möglich: verschränken Sie Ihre Hände beim achtsamen Gehen vor oder hinter dem Körper.

Achtsames Gehen im Raum

Wählen Sie eine bestimmte Strecke in einem Raum aus, die Sie hin und her oder im Kreis gehen.

- bei jeder Einatmung und mit jedem Ausatmen einen kleinen Schritt gehen¹
- Um die Konzentration zu erhöhen können Sie auch den Fuss bei der Einatmung heben und bei der Ausatmung senken.²

Gehmeditation draussen resp. achtsames Velo fahren

- Zählen Sie die Anzahl Schritte bei jeder Einatmung und bei jeder Ausatmung. Lassen Sie Ihren Atem dabei frei fließen. Zählen Sie z.B. 3 – 4 Schritte pro Ein- und 4 – 5 Schritte pro Ausatmung. Eins – zwei – drei – vier Eins – zwei – drei – vier fünf Eins – zwei – drei – vier...
- Vielleicht mögen Sie bei jedem Schritt „Spuren“ im Boden hinterlassen. Wenn der rechte Fuss den Boden berührt, sagen Sie sich im leisen z.B. „Gesundheit“ und beim linken Fuss z.B. „Frieden“ – was auch immer Ihr Bedürfnis ist, Ihr Wunsch für sich selber für diese Welt
- „Gehmeditation“ lässt sich auch gut auf dem Velo praktizieren. Wenn das rechte Pedal unten ist sagen Sie sich leise im Geist „rechts“ und beim linken „links“ rechts – links – rechts – links...

Gehmeditation im Alltag

- Wählen Sie eine bestimmte Strecke (in der Wohnung, zur Busstation, Treppe hoch zum Büro, die letzten 10 Schritte vor dem Betreten eines Raumes) oder eine Tätigkeit im Alltag aus (Spaziergang mit/ohne Hund, zur Arbeit/zum einkaufen gehen), die Sie immer achtsam gehen wollen, indem Sie z.B. die Schritte zählen, links – rechts benennen oder vielleicht einen Gang langsamer und sehr bewusst gehen.

Körper und Geist verbinden – Konzentration steigern

- Um eine Brücke zwischen Geist und Körper zu schlagen kann es hilfreich sein, sich im Geist leise zu sagen: bei ¹ links – rechts oder einatmen – ausatmen resp. bei ² heben – senken