

# Gehmeditation

Gerade für Meditations-Anfänger (aber natürlich nicht nur für diese!) ist es hilfreich und sinnvoll, möglichst ungestört und ohne Ablenkung zu üben. Dies kann am besten mit der formalen Gehmeditation geübt werden. Mit zunehmender praktischer Erfahrung, lässt sich die Gehmeditation dann auch ideal im Alltag anwenden. Ob auf dem Weg zum Bus oder mitten in der Einkaufszone: Es ist oftmals ein regelrechtes “Aha-Erlebnis”, mal nicht nur Punkt für Punkt der persönlichen Todo- oder Einkaufsliste abzuarbeiten bzw. “nur” und “irgendwie” von A nach B zu kommen, sondern wirklich mal einige Schritte nur das Gehen als solches wahrzunehmen.

## **Die formale Gehmeditation - einige Anregungen:**

### **Ungestörtheit:**

Handy aus oder auf Flugzeugmodus, Musik aus und einen Zeitpunkt wählen, an dem man nicht gestört wird bzw. diesen Zeitpunkt ggf. auch mit Familienmitgliedern bzw. Mitbewohnern absprechen.

### **Wegstrecke:**

Ideal ist es, eine Strecke ohne Hindernisse wählen, ca. 15 bis 20 Schritte lang. Es geht aber durchaus auch, sich einfach eine sehr viel kleinere Strecke in Flur oder Wohnzimmer auszuwählen oder ein ungestörtes Stück Weg im heimischen Garten oder ein Stück Spazierweg in der Nähe. Es hilft, auch in freier Natur mal

nur einige Meter Wegstrecke auszuwählen und dort Gehmeditation zu üben. Dadurch, dass man nicht an ein bestimmtes Ziel gelangen muss, ist es leichter, das Gehen als solches wahrzunehmen.

### **Körperhaltung:**

- Achte auf eine ausbalancierte Körperhaltung. Gehe aufrecht, entspannt, mit und mit „Leichtigkeit und Würde“.
- Hände und Arme sind in bequemer Haltung seitlich hängend, vor oder hinter dem Körper verschränkt.
- Die Augen offen, der Blick nach vorne unten gerichtet, aber ohne Fokus.

### **Aufmerksamkeit:**

- Die Atmung ist ruhig. Die Aufmerksamkeit ist auf die Empfindungen der Füße gerichtet.

### **Das Gehen erleben:**

- Die Aufmerksamkeit ist auf das Gehen selbst gerichtet.
- Den Prozess der Wendung erleben
- Grundsätzlich kann das Gehen in jeder Geschwindigkeit geübt werden. Die Genauigkeit der Wahrnehmung der Gehbewegung ist aber auch vom Tempo abhängig. Gehe möglichst natürlich und nur so langsam, daß das Gleichgewicht nicht verloren geht.

**Regelmäßigkeit, Zeitrahmen:**

Gerade zu Beginn, kleine Zeiteinheiten auswählen. Besser 5 Minuten täglich, als nur 1 x die Woche zwei Stunden.

**Gedanken, Ablenkungen, “Kopfkino”:**

Das Auftauchen von Gedanken, Sinneseindrücken, Gefühlen, Impulsen, Erinnerungen und Vorwegnahmen ist ganz natürlich. Nimm die eigene Abgelenktheit freundlich und interessiert zur Kenntnis und lenke dann die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Gehens zurück. Wenn das in einer Gehmeditation 100x oder 1000x passiert, ist das kein Drama, sondern ein ganz natürlicher Vorgang.