

Schritt für Schritt

Gehmeditation

Ziel: Die Gehmeditation ist eine Form der Achtsamkeitsübung, die darauf abzielt, durch bewusstes Gehen Entspannung zu fördern und den Geist zu zentrieren.

Vorbereitung: Finden Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört für etwa 10 bis 15 Minuten gehen können. Dies kann ein ruhiger Weg im Park, ein Garten oder sogar ein wenig frequentierter Flur sein.

Schritte der Gehmeditation:

1. **Beginn in Stille:** Stehen Sie still und atmen Sie tief ein und aus. Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden und wie Ihr Körper das Gewicht trägt.
2. **Intention setzen:** Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Absicht zu setzen, die kommenden Minuten ganz im gegenwärtigen Moment zu verbringen.
3. **Langsam starten:** Beginnen Sie zu gehen, langsam genug, um jede Bewegung bewusst wahrzunehmen. Heben Sie einen Fuß an, schwingen Sie ihn leicht vor und setzen Sie ihn sanft ab. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Fuß.
4. **Achtsamkeit auf den Körper:** Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, wie sich Ihre Beine und Füße anfühlen, wenn sie sich bewegen. Spüren Sie die Muskelbewegungen, das Heben und Senken der Füße, den Kontakt mit dem Boden.
5. **Atem synchronisieren:** Koordinieren Sie Ihre Schritte mit Ihrem Atem. *Zum Beispiel: Einatmen beim Heben des Fußes, ausatmen beim Senken des Fußes.* Finden Sie einen Rhythmus, der für Sie natürlich ist.
6. **Gedanken loslassen:** Wenn Gedanken aufkommen, erkennen Sie sie an und lassen Sie sie los. Kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit sanft zu den Empfindungen des Gehens zurück.
7. **Pausen einlegen:** Wenn Sie möchten, machen Sie ab und zu eine Pause, stehen Sie still und atmen Sie tief durch. Nehmen Sie diesen Moment, um sich wieder auf die Gegenwart zu zentrieren.
8. **Abschluss:** Beenden Sie Ihre Gehmeditation, indem Sie einige Augenblicke in Stille stehen bleiben. Reflektieren Sie kurz, wie Sie sich fühlen, und setzen Sie dann Ihre Tagesaktivitäten fort.

Tipps:

- Tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe, die das Gehen angenehm machen.
- Eine Gehmeditation kann auch in langsameren Phasen durchgeführt werden, um eine tiefere Achtsamkeit zu erreichen.
- Diese Übung kann beliebig oft wiederholt werden und eignet sich hervorragend, um Pausen im Alltag achtsam zu gestalten.

Zur Erinnerung!

Die Gehmeditation ist eine Übung. Es ist normal, dass die Konzentration manchmal nachlässt. Mit Übung und Geduld wird es einfacher, im gegenwärtigen Moment zu bleiben :)

Maaike S. Köhler

Coaching & psychologische Beratung

