



Anleitung zur Resilienz-Übung „Gehmeditation“

Nimm dir etwa 10 Minuten Zeit für dich und diese Übung, mehr benötigst du hierfür nicht. Je regelmäßiger du sie anwendest, um so stärker wirst du die positive Wirkung spüren können.

- Wenn du sicher gehen willst, dass du die Übung rechtzeitig beendest, dann stell dir auf deinem Handy einfach den Wecker. Ansonsten empfiehlt es sich, das Handy für diese Zeit stumm zu schalten.
- Starte deinen Gang mit der sogenannten „4-7-8 Atmung“. Dabei atmest du durch die Nase ein und zählst innerlich bis vier, dann hältst du die Luft an und zählst bis sieben. Während des darauf folgenden Ausatmens durch den Mund zählst du innerlich bis acht. Diesen Vorgang wiederholst du ca. fünfmal. Dieser Start in deine Gehmeditation hat den großen Vorteil, dass die beschriebene Atemtechnik, durch das Zählen, sofort deinen Geist beschäftigt. Darüber hinaus führt diese Form der Atmung, vor allem über das Anhalten der Luft, zu vermehrtem Sauerstoff in den Lungen, der dann durch den gesamten Körper zirkuliert. Die Folge ist, dass der gesamte Organismus entspannt.
- Nun lass deinen Atem frei durch die Nase fließen, ohne ihn zu kontrollieren. Du bist jetzt in der Rolle des Beobachters deines Atems. Konzentriere dich auf das Heben und Senken deines Bauches oder Brustkorbs, während du ein- und ausatmest. Vielleicht kannst du an deiner Nasenspitze wahrnehmen, dass die Luft beim Einatmen etwas kälter ist als beim Ausatmen. Möglicherweise findest du Weiteres, was du während des Atmens an deinem Körper beobachten kannst.
- Konzentriere dich nun mit deiner Achtsamkeit auf das Gehen. Beobachte den kompletten Bewegungsablauf, der es dir erlaubt weiter zu kommen - das Aufsetzen der Ferse, das Abrollen des Fußes, das Berühren der Zehen mit der Oberfläche, das Schweben des Fußes in der Luft. Beschäftige deinen Geist die ganze Zeit, indem du innerliche Notizen machst, von dem was gerade passiert.

- Wenn Gedanken oder Gefühle kommen, die dich von deiner Achtsamkeit auf das Gehen ablenken, dann ist das ganz normal. Stelle es einfach für dich fest und mache dir auch hierzu eine innerliche Notiz, wie z.B. „denken“ oder „fühlen“. Beginne erneut mit der Beobachtung deines Atems. Konzentriere dich dann wieder auf das Gehen.
- Ebenfalls können dich Geräusche, z.B. von Autos, Vogelgezwitscher o.Ä. von der Konzentration auf das Gehen ablenken. Integriere die Geräusche einfach in deine Gehmeditation, indem du auch hierzu eine innere Notiz, wie „hören“, machst. Gehe auch dann wieder mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem und danach auf dein Gehen.
- Bevor du wieder zurück in deinen Alltag gehst, bedanke dich, wenn du magst, bei dir selbst, dass du mit den vergangenen Minuten sehr viel Gutes für dich getan hast.