

# Gehmeditation

Die Gehmeditation ist eine eigenständige Methode und kann eine Ergänzung zur sitzenden Meditation sein. Sie eignet sich besonders gut für Pausen zwischen Treffen oder Aufgaben, Zeiten ohne Sitzmöglichkeit oder bei einem Wunsch nach Bewegung. Gehen hilft, überschüssige Energie abzubauen, sich zu entspannen und den Kopf zu klären – ideal, wenn sitzende Meditation schwerfällt.

Wählt zum Üben einen geraden, flachen Weg oder eine Fläche – im Freien oder drinnen. Auf diesem Weg oder dieser Fläche geht ihr achtsam hin und her. Das Auf- und Abgehen des Körpers ist eine Möglichkeit, sich zu entspannen und im Hier und Jetzt zu sein. Die Aufmerksamkeit liegt auf den Wahrnehmungen und Bewegungen des Körpers und der unmittelbaren Erfahrung. Gefühle, Gedanken und Eindrücke werden wahrgenommen, ohne an ihnen festzuhalten.

Das Gehtempo könnt ihr flexibel anpassen, wie es sich gut anfühlt. Langsames Gehen kann tiefe Achtsamkeit fördern, aber auch ein schnelleres Tempo kann helfen, Anspannung abzubauen. Es kann helfen, etwas zügiger zu gehen, wenn der Gemütszustand eher träge ist. In unruhigem Zustand könnt ihr etwas langsamer gehen. Ihr könnt auch anfangs etwas schneller gehen und das Tempo allmählich verlangsamen. Ein gleichmäßiger Atem hilft, sich zu zentrieren. Das regelmäßige Wenden am Ende des Wegs unterstützt die Neuausrichtung. Alternativ kann man in einem Kreis oder anderen Mustern oder ganz ohne Muster gehen.

Wenn ihr eine Weile gegangen seid, könnt ihr versuchen, Details von winzigen Körperbewegungen, wie das Anheben des Fußes, wahrzunehmen. Ihr könnt auch versuchen, gleichzeitig eigene Körperbewegungen und Bewegungen rund um euch wahrzunehmen.

Die Anleitung ist eine für diesen Kontext angepasste Übung, die 2023 im Rahmen eines Trainings durch das *ulex project* (<https://ulexproject.org/>) durchgeführt wurde.

