

Achtsames Gehen

Inhalt:

Beschreibung

Vorbereitung, Ort

Dauer

Varianten I-III

Umsetzung im Alltag

Beschreibung

Das achtsame Gehen baut auf der Übung des achtsamen Stehens auf. Dabei werden die komplexen Bewegungsabläufe und die vorausgehenden Impulse beobachtet. Achtsames Gehen dient nicht dazu, sich fortzubewegen oder an einen anderen Ort zu gelangen. Wir haben kein Ziel vor Augen. Es führt vielmehr mit jedem Schritt in den eigenen Körper, zu sich selbst und bringt damit den Geist „nach Hause“.

Vorbereitung, Ort

Es ist sinnvoll, sich einen ungestörten Ort zu suchen, am besten zunächst innerhalb eines Raumes, in dem eine Gehstrecke von etwa 10 Schritten möglich ist. In der freien Natur hat die Übung eine andere Qualität, wenn man etwa am Morgen barfuß durch feuchtes Gras geht.

Dauer

Die Anleitung dauert etwa 10 Minuten.

Varianten I

- Gehen und Atmen verbinden: Während man den Rhythmus des Gehens wahrnimmt, kann man sich zugleich dem Rhythmus des Atmens zuwenden. Wie verhalten sich die beiden Rhythmen zueinander? Sind sie irgendwie synchronisiert oder eher nicht? Lassen sie sich miteinander verbinden?
- Bewegungsimpulse wahrnehmen: spannend ist es, die Aufmerksamkeit auf das Zusammenspiel von Geist und Körper zu richten. Man kann besonders darauf achten, wie ganz automatisch ein Impuls entsteht, den Prozess des Gehens durch das Anheben eines Fußes einzuleiten und wie selbstverständlich dieser in Bewegung umgesetzt wird.

Varianten II

- Geschwindigkeit variieren: ein Aussteigen aus den Automatismen kann auch beim Gehen durch Variieren der Geschwindigkeit gefördert werden. Dabei geht man langsamer oder schneller als im Autopiloten-Modus. Auch schnelles Gehen kann achtsam geschehen.
- Körpergrenzen und Kontakt: es ist möglich, die die Grenzflächen des Körpers bewusst zu machen und die vielfältigen Kontakte, die dort entstehen. Das kann ein Windhauch im Gesicht sein, die wärmende Sonne auf der Haut oder der Kontakt mit dem Boden
- Gehen und Dankbarkeit: man kann sich bewusst machen, welch feines Zusammenspiel vieler Körperfunktionen nötig ist, um das Gehen zu ermöglichen. Man kann mit dem dankbaren Bewusstsein gehen, dass dies keineswegs für alle Menschen möglich ist

Varianten III

- Außenwelt: beim Gehen kann ein Teil der Aufmerksamkeit der Außenwelt gewidmet sein. Man kann sehen, hören, riechen, schmecken, die Luft auf der Haut spüren, die Wärme oder Kühle. Dabei kann man mit offener, ungerichteter Aufmerksamkeit einfach beobachten, was im Gewahrsein auftaucht. Das geht besonders in der freien Natur.
- Gehen in achtsames Laufen übergehen lassen: wer sich gerne schneller bewegt, kann das Laufen mit der Achtsamkeit verbinden. Nach einem langsamen Beginn, wie in dieser Übung, kann man schrittweise schneller werden und in ein (langsames) Laufen übergehen lassen und dabei die Körperempfindungen und den Atem beobachten.

Umsetzung im Alltag

- Gehen ist ein fester Bestandteil des Alltags, dem sich die Qualität der Achtsamkeit verleihen lässt. Dabei ist es sinnvoll, sich kleine, realisierbare Ziele zu setzen, etwa eine bestimmte Strecke achtsam zu gehen. Das können auch die letzten 5 Stufen im Treppenhaus vor dem Arbeitsplatz oder der Wohnung sein, die letzten Schritte vor dem Betreten des Arbeitszimmers oder zur Wohnungstür, wenn man nach Hause kommt.
- Im Zen und bei vielen Meditationsretreats wechseln sich stilles Sitzen und aufrechtes Gehen im Rhythmus des Atems ab.