

Merkblatt zur Mitgeföhls-Meditation

Vorbereitung

- ◆ Versuchen Sie eine bequeme Lage einzunehmen, ein sicherer Stuhl mit Rückenlehne, oder im Bett mit der richtigen Höhe des Kopfkissens...
- ◆ Wenn es möglich ist, atmen Sie einige Male ganz tief durch; vielleicht können Sie spüren, wie sich beim Einatmen ihre Nasenflügel etwas kühler anfühlen...
- ◆ Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, können Sie jetzt Ihre Füße wahrnehmen, die auf dem Boden stehen oder ihren Rücken, der sich an die Rücklehne des Stuhles anlehnt; spüren Sie Ihr Gewicht auf der Sitzfläche des Stuhls?
- ◆ Auch im Bett können Sie Ihren Körper vom Kopf, den Rücken über die Beine bis zu den Fersen wahrnehmen, wie sein Gewicht auf die Matratze drückt. Können Sie ein wenig das Wohlgefühl und die Sicherheit spüren, das Ihnen Ihre Zudecke vermittelt?

Begegnung

- ◆ Wenn Sie nun einen guten Platz gefunden haben und das Luftholen gelingt, dann versuchen Sie an eine Person in Ihrem Leben zu denken, mit der Sie viel Schönes erlebt haben. Es kann Ihre Mutter, Ihr Vater, es können Geschwister, Freunde und natürlich auch Partner und Kinder sein. Wählen Sie für dieses Mal eine Person aus, beim nächsten Mal dann wieder eine andere.
- ◆ Holen Sie jetzt in Gedanken die ausgewählte Person näher heran... und schnell werden sich viele Begegnungen mit der Person vor Ihrem inneren Auge abspielen... Wählen Sie die Begegnung aus, die für Sie besonders schön war, wo viel Nähe zu spüren war, wo Ihnen Ihr Herz aufgegangen ist...
- ◆ Nun bleiben Sie genau bei dieser Begegnung und versuchen diese immer mehr zu erinnern, auszumalen, steigen Sie immer tiefer in die Begegnung ein, lassen Sie sich wie damals anrühren, berühren... wenn Sie ein paar Tränen bemerken, dann sind Sie ganz nahe dran...
- ◆ Da ja gerade Sie diese Person besonders gut kennen, gelingt es Ihnen ganz leicht, ihr einen **guten Wunsch zu schicken... und noch einen... und noch einen...**
- ◆ Achten Sie in der Zwischenzeit, bis Ihnen immer wieder ein neuer Wunsch einfällt, wie Ihr Atem fließt... Fühlen sich die Nasenflügel immer noch beim Einatmen kühler an als beim Ausatmen? Sitzen oder liegen Sie noch bequem, möchten Sie Ihr Kopfteil verstellen...

Abschied

- ◆ Wenn Sie all Ihre Wünsche losgeschickt haben, dann verabschieden Sie sich von der Person und sagen Sie zu ihr im Stillen:

Ich wünsche Dir Sicherheit – ich wünsche Dir Frieden – ich wünsche Dir, daß Du freundlich mit Dir umgehst – und ich wünsche Dir, daß Du Dich selber und Dein Leben annehmen kannst, so wie es ist.

- ◆ Versuchen Sie zum Abschluß wieder Ihren Atem, Ihren Körper zu spüren. Bleiben Sie noch ein paar Minuten dabei und lassen Sie jetzt Ihren Gedanken freien Lauf, lassen Sie Ihre Gedanken spazieren gehen...

Bei der Auswahl der Person sind Sie völlig frei. Es kann immer wieder eine andere Person sein oder auch immer die gleiche. Machen Sie sich die Auswahl zu keinem Problem. Es gibt keine richtige oder falsche Auswahl...

Es ist möglich, daß Sie bei der Mitgeföhls-Meditation leicht schläfrig werden oder sogar in einen Schlaf oder in einen Traum hinüber gleiten (besonders wenn Sie im Bett liegen). Deshalb eignet sich die Mitgeföhls-Meditation auch für die Nacht, wenn Sie keine Ruhe und keinen Schlaf finden können.

Sie können nicht oft genug diese Mitgeföhls-Meditation machen. Sie nutzt sich nicht ab, im Gegenteil: Je öfter Sie diese Mitgeföhls-Meditation durchführen, umso mehr paßt sich Ihr gesamter Organismus diesem Erleben bei der Mitgeföhls-Meditation an, umso leichter gelingt Ihnen der Einstieg und das Durchführen und umso mehr wird die Mitgeföhls-Meditation zu einer Hilfe, wenn es Ihnen richtig schlecht geht.

Nützen Sie jede Gelegenheit um zu üben, üben, üben...

Hintergründe:

Das Konzept der Mitgeföhls-Meditation stammt aus dem Buddhismus (Metta-Meditation). Die Mitgeföhls-Meditation wurde Frau Prof. Tania Singer und ihren Mitarbeitern wissenschaftlich erforscht und in säkularisierter Weise beschrieben. D.h., daß die Mitgeföhls-Meditation ohne die Philosophie des Buddhismus für sich alleine benützt werden kann. Die ausführlichen Forschungsergebnisse finden sich in einem frei zugänglichen eBook (unterstützt von der Max-Planck-Gesellschaft und der EU) im Internet:

<http://www.compassion-training.org>

("Mitgeföhl. In Alltag und Forschung" von Tania Singer und Matthias Bolz,

Abteilung Soziale Neurowissenschaft am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig)

Warum sollte man die Mitgeföhls-Meditation machen?

"Auf das Leiden des Patienten ist das Mitgeföhl die einzige Reaktion und Antwort, die Sinn macht." (Russell Kolts "Compassion Focused Therapy (CFT) leicht gemacht")

"Es geht um die Nutzbarmachung des immensen Potentials des Mitgeföhls als Gegenspieler zu empathischem Leid und Burnout." Matthieu Ricard "Mitgeföhl. In Alltag und Forschung"

Auf die Frage nach dem Sinn des Lebens formulierte der Dalai Lama seine Antwort so: "Ich denke, dass der Sinn des Lebens darin besteht, glücklich zu sein." Auch Prof. Tobias Esch schreibt in seinem Buch "Die Neurobiologie des Glücks" über den Sinn des Menschen als einer Suche nach Glück.

Als Ergebnis der Hirnforschung sind für Glückserfahrungen drei neurologische Netzwerke zuständig: Einmal das Alarmsystem, das Antriebsystem und das Fürsorgesystem; oftmals werden diese Systeme mit den Farben ROT, BLAU und GRÜN bezeichnet. Jedes System besitzt eine Belohnungsachse mit bestimmten Botenstoffen, die bei Aktivität des Systems zu sehr unterschiedlichen Glücksgefühlen führen.

Die Farbe GRÜN, das Fürsorgesystem, läßt sich wie folgt skizzieren: Bindungsfocussiert, Sicherheit, Freundlichkeit, Fürsorge, Zufriedenheit. Die zugehörigen Botenstoffe sind Oxytocin, Serotonin, Endogenes Morphinum, Acetylcholin, ggf. Endocannabinoide.

Gibt es also nichts mehr zum "Kämpfen" (ROT) und hat alles "Machen" (BLAU) ein Ende, so bleibt "nur" noch die Fürsorge (GRÜN). Die zugehörigen Botenstoffe führen zu Ruhe, zu weniger Schmerzen, zu einer tiefen inneren Zufriedenheit und zu einem lange andauernden Glücksgefühl. **Die Mitgeföhls-Meditation ist ein sicherer Weg zum grünen Bereich!**