

Moment mal...

Laufen ist eine beglückende Fähigkeit. Es ist wunderbar, dass wir durch das versetzte Stellen unserer Füße und der Verlagerung unseres Körpergewichtes auf den vorderen Fuß einen Weg zurücklegen können und uns vom Ort hier zum Ort dort bewegen können. Wie so oft, wird uns das erst bewusst, wenn die alltägliche Gewohnheit gestört ist. Wir (Anna und Nils) haben beide dank einer Knie- bzw. Fußverletzung lebhaftig erleben dürfen, wie herrlich Laufen ist, wenn es wieder „geht“. Jeder Schritt kann ein Wunder sein, wenn ich ihn als wunderbar wahrnehme und ich dem Glücksgefühl, das ich dann damit verbinde, Aufmerksamkeit und Zuwendung schenke. Das können wir bewusst so gestalten.

Gehen kann auch eine Gelegenheit zum ganz im Moment präsent Sein bieten. In der Gehmeditation liegt dabei der Hauptfokus der Aufmerksamkeit auf den aktuellen Körperempfindungen. Du spürst, wie ein Fuß sich vom Boden löst, sich durch die Luft nach vorne bewegt und aufsetzt, wie die hintere Ferse sich vom Boden löst, der vordere Fuß das Gewicht des ganzen Körpers übernimmt, wie sich dann der hintere Fuß ganz vom Boden löst und sich nach vorn bewegt usw.. Bei all dem hält der von den zwei winzigen Fußflächen hoch aufwärts in den Raum ragende Turm deines Körpers sein Gleichgewicht scheinbar ganz mühelos. Was für eine Leistung! Vielleicht findet sich im Sommer ja die eine oder andere Gelegenheit für achtsames Gehen oder sogar eine ganze achtsame Wanderung. Der vietnamesische Friedensaktivist, Mönch und Meditationslehrer Thich Nhat Hanh praktiziert und unterrichtet die Gehmeditation als einen Weg zu Präsenz, liebevoller Zuwendung und Verbundensein. In dem von ihm in Waldbröhl auf halben Weg zwischen Köln und Siegen gegründeten Europäischen Institut für Angewandten Buddhismus finden dazu immer wieder Kurse und Retreats statt und im August gibt es sogar ein dreitägiges Wander-Retreat <http://eiab.eu/courses-retreat/wanderretreat-pro/>.

Das Erleben des verletzt Seins und nicht mehr wie gewohnt Laufen Könnens, hat uns auch bewusst werden lassen, wie heilsam die Fürsorge und Unterstützung unserer Lieben ist. Die mitfühlende Haltung lieber Menschen tut einfach gut und diese Erfahrung lässt ahnen, wie wichtig es ist, dass wir auch uns selbst gegenüber einfühlsam, mitfühlend und fürsorglich eingestellt sind. Vor kurzem hat auch die Gesundheitsforschung das Thema des Selbstmitgefühls entdeckt. Zwei wichtige Autoren, die auch ein achtwöchiges Kursprogramm dazu entwickelt haben, sind Chris Germer und Kristin Neff. In ihrem eben erschienenen Artikel unterscheiden sie folgende Komponenten des Selbstmitgefühls, die es zu kultivieren gilt: Freundlichkeit gegenüber sich selbst statt Selbstabwertung, verbindende Humanität statt Isolation und Achtsamkeit statt Überidentifikation.

Germer CK, Neff KD. Self-Compassion in Clinical Practice. J Clin Psychol. 2013 Jun 17. doi: 10.1002/jclp.22021.

Ein Grund dafür, dass achtsamkeitsbasierte Verfahren und Programme von vielen Menschen als so heilsam erlebt werden, liegt vermutlich in dem dabei sich entwickelnden Selbstmitgefühl. Eine Studie von Forschern der University at Albany, NY, zeigte bei 500 Menschen, die Gesundheitsleistungen aufgrund von ängstlichkeits- und depressionsbezogenen Beschwerden in Anspruch nahmen, ihre Fähigkeit für Selbstmitgefühl als einen robusten Prediktor für ihre psychische Gesundheit und ihre Lebensqualität, der bis um den Faktor zehn höher lag als die ebenfalls erhobenen Werte für Achtsamkeit.

Van Dam NT, Sheppard SC, Forsyth JP, Earleywine M.

Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. J Anxiety Disord. 2011 Jan;25(1):123-30. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.08.011. Epub 2010 Aug 19

Der inzwischen auch [auf Deutsch vorliegende und validierte Fragebogen zum Selbstmitgefühl von Neff und Germer](#) bildet die sechs Dimensionen Freundlichkeit gegenüber sich selbst vs. Selbstabwertung, verbindende Humanität vs. Isolation und Achtsamkeit vs. Überidentifikation ab und ermöglicht die Messung von Veränderungen.

Kristin Neffs und Christopher Germers Bücher liegen ebenfalls in deutscher Sprache vor und sind im Arbor Verlag erschienen.

Eine achtsamkeitsbasierte Ausbildung zur gezielten therapeutischen Förderung von Mitgefühl bieten die beiden Holländer Frits Koster und Eric van den Brink unter dem Titel „Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)“ ab nächstem Jahr am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung an.

<http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/mindfulness-based-compassionate-living-mbcl/>

Einen freudvollen und gesunden Sommer voller (selbst)mitfühlender Momente wünschen
Anna und Nils