



## 2.3. Gymnastik als Achtsamkeitsübung

Eine für mich ganz wesentliche Achtsamkeitsübung ist die morgendliche Gymnastik vor der Meditation.

Am Morgen ist unser Gemüt oft noch träumerisch. Manchmal laufen Träume weiter, oder es tauchen viele Gedanken und Bilder auf.

Während meiner Körperübungen bringe ich mich auf sanfte Weise in einen achtsamen Zustand. Gedanken und Träume dürfen da sein – ich erde mich zunehmend in der körperlichen Wahrnehmung.

Natürlich könnte man sich auch sehr schnell in einen wachen Zustand bringen – etwa durch einen Adrenalinschub, wie ihn eine kalte Dusche auslösen kann. Das würde die Träumereien vertreiben und uns rasch in den Körper holen.

Beide Wege haben ihre Vor- und Nachteile.

Für mich ist die sanfte Methode stimmiger. Zum einen tue ich dabei genau das, was ich auch im Laufe des Tages – oder immer wieder im Alltag – übe:

**die geistige Fähigkeit zu kultivieren, mich selbst in einen achtsamen Zustand zu führen.**

Wir können uns nicht dauerhaft durch äußere Reize wie Adrenalinkicks im Körperbewusstsein halten. Irgendwann müssen wir lernen, dies aus eigener geistiger Kraft zu schaffen und aufrechtzuerhalten

Zum anderen finden im Gemüt am Morgen oft noch wichtige Verarbeitungs- und Klärungsprozesse statt, die ich nicht unterbrechen oder unterdrücken möchte.

### **Zwischen Willenskraft und Achtsamkeit: Der Weg zu nachhaltiger Veränderung**

In meinen jüngeren Jahren habe ich hier viel mit Willenskraft gearbeitet. Durch Kampfsport, Disziplin und Fasten konnte ich einen klaren inneren Zustand erreichen.

Doch ich habe dabei auch viele seelische Prozesse verdrängt. Das führte manchmal zu einem Jojo-Effekt: Phasen der Konzentration und Disziplin wechselten sich ab mit Zeiten, in denen das nicht mehr funktionierte.

In diesen Momenten wurden emotionale Bedürfnisse sehr stark – und es baute sich eine innere Abwehr gegen den überdisziplinierten Zustand auf.

Deshalb wurde es mir wichtig, einen sanften Weg zu finden. Einen Weg, auf dem ich mit meinem Gemüt in Kontakt bleibe und innere Prozesse nicht verdränge, sondern sie bewusst wahrnehme.

**Mit einer offenen, liebevollen Achtsamkeit – auch mir selbst gegenüber – habe ich**

## **tiefer und nachhaltiger etwas verändert.**

Nach diesem Prinzip gestalte ich auch meine morgendlichen Körperübungen.

Ich spüre zunächst einzelne, deutliche Körperempfindungen. Mein Inneres träumt oft noch, Bilder und Geschichten ziehen vorbei. Ich atme und spüre gleichzeitig meinen Körper. Manchmal verliere ich mich kurz in Gedanken oder in der Planung des Tages.

Dann kehre ich sanft zur Körperwahrnehmung zurück.

Bei Yoga- oder Dehnungsübungen versuche ich, alle Muskeln, die ich nicht aktiv brauche, bewusst zu entspannen. Mit jedem Ausatmen lasse ich unnötige Spannungen los und lasse mich etwas tiefer in die Dehnung sinken.

Zwischen den Übungen gehe ich ein paar Schritte im Raum umher.

Ich spüre meine Fußsohlen, meine Hände, das Gewicht meines Körpers, das ich dem Boden anvertraue.

Nach etwa 20 bis 30 Minuten bin ich ganz im Körper angekommen, wach und gegenwärtig.

Dann beginne ich mit der Meditation.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/node/377>