



## 1.11. Gehmeditation

Gehmeditation existiert in vielen Traditionen und in unterschiedlichen Formen. Oft dient sie als Pause zwischen zwei Meditationssitzungen, um die Beine zu vertreten.

In einem Soto-Zen-Tempel in Japan habe ich eine sehr langsame Form der Gehmeditation kennengelernt. Auch dort wurde sie zwischen den Zazen-Sitzmeditationen praktiziert.

### **Meditation im Gehen: Eine unterschätzte Praxis**

Oft wird die Gehmeditation nur als Alternative zur Hauptform, dem Sitzen, betrachtet. Lange hielt ich das Sitzen ebenfalls für die beste Methode, um tiefe meditative Zustände zu erreichen.

Für mich ist die Gehmeditation mehr als nur eine Abwechslung zur Sitzmeditation geworden – sie zählt zu meinen Hauptmeditationsformen.

Meist beginne ich im Sitzen und wechsele nach 20 bis 30 Minuten in die Gehmeditation. Das kommt auch meinem in die Jahre gekommenen Körper entgegen, für den langes Sitzen schmerzhaft werden kann.

**Mein Grundsatz lautet: Die äußere Form soll den inneren Prozess bestmöglich unterstützen.**

### **Bewegung in der Meditation**

Im Zen gibt es eine Regel, dass man sich während der Meditation nicht bewegen soll.

Einer der Gründe ist, konditionierte Bewegungen – wie das reflexhafte Kratzen bei Juckreiz – zu unterbinden. Statt impulsiv zu reagieren, soll man das Jucken bewusst wahrnehmen, ohne sich zu bewegen.

Dasselbe gilt für das ständige Nachjustieren der Sitzhaltung, weil man denkt, es sei noch nicht angenehm genug oder optimal. Solche kleinen Anpassungen können die Meditation stören.

Doch auch Zen-Mönche bewegen ihre Atemmuskulatur beim Meditieren.

Die Atembewegung ist eine unbewusst gesteuerte, gleichmäßige und rhythmische Bewegung. Diese Art von Bewegung unterstützt uns bei der Meditation und ist keineswegs störend.

Ähnlich kann auch langsames, rhythmisches Gehen – synchron mit dem Atemrhythmus – eine unterstützende Bewegung werden.

Entscheidend ist, dass sie so geübt wird, dass sie ohne Anstrengung fließt. Es dauert mehrere Wochen, bis der Körper die Bewegung unbewusst übernimmt und sie nahtlos mit dem Atem harmonisiert.

Dann stört sie die Meditation nicht mehr.

## **Meine persönliche Form der Gehmeditation**

Ich habe für mich eine Gehmeditation entwickelt, die mich in tiefe Zustände führt. Sie folgt keiner strikten äußeren Form wie im Zen, sondern ist lediglich ein sehr langsames Gehen im Atemrhythmus.

Beim Einatmen mache ich mit dem linken Fuß einen winzigen Schritt – nur wenige Zentimeter. Weil das Ausatmen deutlich länger dauert und uns tiefer in die Meditation führt, lasse ich während des Ausatmens mein ganzes Gewicht auf dem rechten Fuß nach unten sinken.

In der Zen-Version hebt man den Fuß beim Einatmen und setzt ihn beim Ausatmen wieder ab. Die Schrittlänge beträgt eine halbe Fußlänge, sodass man mit einem vollständigen Atemzug nur einen Schritt macht.

## **Deine eigene Form finden**

Ich bin kein Freund strikter äußerer Formen, da jeder Körper anders reagiert. Entscheidend ist, das Prinzip zu verstehen und die Form zu finden, die einen persönlich am besten in der Meditation führt.

Wenn du deine eigene Methode suchst, kann es sinnvoll sein, die Zen-Version auszuprobieren. Sie basiert auf der langjährigen Erfahrung von Zen-Meistern und bietet eine bewährte Grundlage für die Gehmeditation.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/gehmeditation>