

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




GESUNDHEIT

Übungsplatz: Metta-Meditation

In der Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir diesmal eine Meditation vor, um sich selbst und anderen gegenüber eine Haltung liebender Güte einzunehmen.

VON ANNE KRATZER

 03. SEP 2021

Bei Stress oder Ärger über andere oder sich selbst kann diese Imaginationsübung helfen. Sie spendet Trost, Vertrauen und Zuversicht

- Setzen Sie sich dafür aufrecht hin und konzentrieren Sie sich einige Zeit lang auf Ihren Atem.
- Stellen Sie sich dann jemanden vor, der Sie grenzenlos geliebt hat oder liebt. Spüren Sie, wie wohligh es sich anfühlt, wenn diese Liebe Sie umhüllt. Sie werden angenommen, wie Sie sind, und müssen keinen Ansprüchen genügen.
- Verweilen Sie bei diesem Gefühl. Beginnen Sie dann, es nicht nur zu empfangen, sondern sich auch selbst entgegenzubringen. Sie werden geliebt und lieben.

- Vielleicht fühlt sich das an wie ein Schmelzen. Selbstvorwürfe und -zweifel verlieren ihre Bedrohlichkeit, denn auch sie werden von einer liebenden Güte umfassen.
- Nun können Sie sich die folgenden Sätze zuflüstern: Möge ich sicher und geborgen sein und frei von innerer und äußerer Not; möge ich glücklich und zufrieden sein; möge ich gesund und heil sein; möge ich die Leichtigkeit des Wohlbefindens erfahren.
- Wenn Ihnen das gekünstelt erscheint, lassen Sie es weg und bleiben einfach beim Gefühl der Güte.
- Dann dehnen Sie es auf eine geliebte Person aus. Auch hierbei - können Sie sich sagen: Möge sie sicher und geborgen sein und frei von innerer und äußerer Not; möge sie glücklich und zufrieden sein; möge sie gesund und heil sein; möge sie die Leichtigkeit des Wohlbefindens erfahren.
- Richten Sie die Aufmerksamkeit nun wieder auf den Atem und den Körper, lassen Sie das Gefühl des Wohlwollens durch ihn strömen. Kommen Sie dann langsam zurück in den Alltag.

Literatur

Vera Kaltwasser: Persönlichkeit und Präsenz. Beltz, Weinheim 2018

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Was macht denn nun zufrieden?

Psychologie nach Zahlen: Kinder, Geld und mehr – 6 Dinge, die (meistens) zu einem glücklichen Leben beitragen.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 BEZIEHUNG

Der Tod und die Liebe

Marilyn und Irvin Yalom dokumentieren die letzte Phase ihrer 65-jährigen Ehe in einem gemeinsamen Buch über Abschied und Vergänglichkeit.