

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

## Übungsplatz: Mitfreude-Meditation

Mehr Verbundenheit spüren: In unserem „Übungsplatz“ stellen wir diesmal eine Methode aus der buddhistischen Tradition vor.

VON ENYA WOLF

 05. JAN 2023

**Eine Übung, um eine Haltung für mehr Verbundenheit einzunehmen:**

- **Art:** Verbundenheit
- **Dauer:** täglich fünf Minuten
- **Sie benötigen:** eine ruhige Umgebung

1. Mitfreude ist eine der *vier grenzenlosen Geisteshaltungen*, die man anderen gegenüber einnehmen soll. Das sagt die buddhistische Tradition, aus der diese Übung stammt. Dabei tut uns Mitfreude auch selbst gut. Wir erreichen mit ihr eine Verbundenheit und Lebendigkeit, wie sie sich etwa zeigt, wenn unsere Augen funkeln, weil ein kleines Kind lacht.

2. Setzen Sie sich für die Meditation bequem auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf eine Matte. Schließen Sie die Augen und atmen Sie achtsam ein und aus.
3. Denken Sie an einen geliebten Menschen, zum Beispiel an ein Familienmitglied, eine gute Freundin, einen guten Freund. Stellen Sie sich vor, wie sich diese Person von ganzem Herzen freut.
4. Betrachten Sie deren Mimik und Körperhaltung, hören Sie ihr Lachen. Spüren Sie, wie sich die Freude auch in Ihrem Körper ausbreitet, ein bisschen so wie warmes, helles Licht.
5. Schicken Sie Ihrem Gegenüber in eigenen Worten die besten Wünsche, zum Beispiel: „Ich freue mich mit dir. Möge deine Freude anhalten!“
6. Halten Sie im Alltag die Augen offen für alle, die gerade Freude an etwas haben: Etwa das Paar, das sich am Bahnsteig küsst. Lassen Sie sich von den schönen Gefühlen anderer anstecken.
7. Um die Übung zu vertiefen, können Sie davor eine Mettameditation machen. Sie hilft dabei, eine Haltung der liebenden Güte einzunehmen, in der wir offen sind, Liebe zu senden und zu empfangen.
8. Die Mitfreude-Meditation geht noch einen Schritt weiter: Indem Sie in das Glück von anderen eintauchen, entsteht eine neue Art von Verbundenheit. Ihr Erleben wächst über Sie hinaus. Gerade wenn es Ihnen nicht so gut geht, machen Sie sich damit ein Geschenk.

**Quelle**

Ruben Langwara, Dirk W. Eilert: Die Kraft unserer Emotionen.  
Resilient und stressfrei mit Mesource. Junfermann, Paderborn 2022

---

---

---

# 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.

LEBEN

## Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

## Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

## **Kassensitze sind zum Luxusgut geworden. Das stört Elena Rudolph**

Junge Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten können sich die Zulassung zur Abrechnung mit gesetzlichen Krankenkassen oft nicht leisten.

## **2** LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

## **3** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

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