

# LEUCHTTÜRME IN UNSEREM LEBEN

Freundlichkeitsmeditation (Metta-Meditation)

In der Metta-Meditation, auch Freundlichkeitsmeditation oder Liebende-Güte-Meditation genannt, wird davon ausgegangen, dass alle Lebewesen eigentlich die gleichen Wünsche haben. Diese sind: Friede, Glück, Gesundheit, Leichtigkeit. Während der Übung befassen wir uns wiederholend in unserem Geist mit diesen Wünschen.

In der klassischen Formulierung wird das Wort „möge“ verwendet. Dies bringt zum Ausdruck, dass die Erfüllung der Wünsche nicht nur von uns selbst abhängig ist. Zentral geht es hierbei nicht um eine Aktivität, sondern um eine innere Ausrichtung in Richtung dieser Wünsche – in etwa wie Leuchttürme. Sollte dir das Wort „möge“ nicht entsprechen, steht es dir frei dieses z.B. in „wünsche“ abzuändern oder auch nur die Hauptwörter zu nennen.

Adressaten der nachfolgend angeführten Metta-Sätze können wir selbst oder auch andere Personen, Tiere oder Wesen sein. Hierbei spielt es keine Rolle ob diese am Leben oder bereits verstorben sind. Zu bemerken ist, dass die Freundlichkeitsmeditation dabei zeitlich und örtlich grenzenlos ist.

Wichtig bei dieser Übung erscheint, dass es nicht darum geht, dass das Gesagte beim Anderen oder bei uns selbst etwas bewirkt. Ziel ist vielmehr die Kultivierung einer annehmenden und freundlichen inneren Haltung.

Menschen, die Freundlichkeitsmeditation regelmäßig betreiben, berichten von einer Verstärkung des Mitgefühls für andere Menschen. Auch wurde eine Veränderung in Richtung einer höheren achtsamen, akzeptierenden Haltung gegenüber sich selbst durch Studien belegt. Weiters verweisen Ergebnisse auf eine signifikante Zunahme von empfundener Glücklichkeit, des Gefühls von Verbundenheit sowie einer Verminderung von Rachegefühlen, Depression, Angst und Stress.

Auch kann die Metta-Meditation eine Möglichkeit darstellen unsere Fähigkeit zur Empathie zu erweitern. Diese stellt eine wichtige Voraussetzung für den Aufbau von sozialen Bindungen dar. Gerade in Bezug auf Menschen, die uns nicht persönlich nahestehen und mit denen wir es schwer haben, kann die Freundlichkeitsmeditation eine Veränderung in Richtung Zunahme von Mitgefühl für andere Menschen bewirken. Es ist dann häufiger möglich eine akzeptierende, achtsame Haltung einzunehmen und sich weniger isoliert und mehr in Kontakt mit menschlichen Erfahrungen zu erleben

## Ablauf der Freundlichkeitsmeditation:

Du kannst dir selbst diese Sätze vorlesen und dich überraschen lassen, was entsteht. Oder du möchtest lieber diese Übung anhören, dann gehe auf: [www.achtsamkeit.jetzt/meditationen](http://www.achtsamkeit.jetzt/meditationen).

### 1. Schritt

Im ersten Schritt geht es darum den aktuell gegenwärtigen Moment akzeptierend und vorurteilsfrei wahrzunehmen. Erlaube dann deinem Atem dich zu beruhigen.

### 2. Schritt

Formuliere in einem zweiten Schritt die Sätze der Freundlichkeitsmeditation. Je nachdem wohin du den Fokus legen willst kannst du diese Sätze an dich selbst, an eine dir wichtige Person, an eine neutrale Person oder auch an eine Person, mit der du es zur Zeit schwer hast, richten.

Klassische Metta-Sätze wären zum Beispiel:

Möge ich in Frieden sein.

Möge ich glücklich sein.

Möge ich gesund sein.

Möge ich in Leichtigkeit leben.

Bei Herausforderungen im Zuge dieser Übung kann es hilfreich sein sowohl den beruhigenden Atem als auch den gegenwärtigen Moment annehmend wahrzunehmen. **61**



### ZUR PERSON

Markus Felder ist in eigener Praxis als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig. Neben dieser Tätigkeit bietet er auch Achtsamkeitskurse wie z.B. MBSR-8-Wochen Kurse (Stressreduktion durch Achtsamkeit) und MSC-8-Wochen Kurse (Achtsames Selbstmitgefühl) an.

Näheres zum Thema Achtsamkeit sowie zu den Kursen können Sie seiner Website [www.achtsamkeit.jetzt](http://www.achtsamkeit.jetzt) entnehmen.