

Meditative Anregungen: Stehen – Gehen – Wege gehen zu Zielen

**Maximilian Rieländer
Juli 2024**

Inhalt

Meditative Anregungen – gesprochener Text	2
1. Einleitung	2
2. Stehen	2
3. Gehen	2
4. Auf Wegen zu Zielen streben	3
5. Neue Ziele anstreben	3
6. Hindernisse angehen	4
7. Lebenswege bis ...	4
Zur Methodik der gesprochenen Anregungen	5
1. Körperliche Bewegungen bewusst erleben und achten	5
2. Bewusste Körperbewegungen symbolhaft auf psychische Prozesse beziehen	5
3. Wege gehen als symbolisches Handeln und Erleben im Leben, auf Lebenswegen	5
4. Sprachstil	5
Zusammenfassung der Anregungen	6
1. Stehen	6
2. Gehen	6
3. Sich nach vorn orientieren	6
4. Auf Wegen zu Zielen streben	6
5. Ruhepausen einlegen	6
6. Neue Ziele anstreben	7
7. Unsicherheiten und Hindernisse angehen	7
8. Lebenswege bis ...	7

Meditative Anregungen – gesprochener Text

Link zur [Meditation-stehen-gehen-Ziele-Audio \(Format m4a\)](#)

1. Einleitung

Wir atmen unser Leben.
Wir sind bewegt durch unser Atmen.
Wir können es jederzeit spüren.

...

2. Stehen

Wir können ins Stehen kommen.
Wir können stehen, aufrecht stehen, selbstständig stehen,
aufrecht stehen, in den Knien etwas gelockert, gelockert aufrecht stehen,
als wenn ein Lot vom Scheitel durch den Körper geht und zwischen den Füßen auftrifft,

Wie steht Ihr mit den Füßen auf dem Boden:
mehr mit den Ballen? mehr mit den Fersen? mehr mit der Fußmitte?
mit beiden Füßen gleichmäßig?
Im Stehen vielleicht etwas pendeln
und dann mit beiden Füßen in den Fußmitten stehen.

Selbst stehen – aufrecht stehen –
aufrechte Haltung spüren, Selbstständigkeit spüren –
aufrechte Haltung aushalten, Selbstständigkeit aushalten
auch mit Muskelanspannungen in der Selbstständigkeit.

Selbst stehen – aufrecht stehen –
sich damit geistig verbinden.

...

3. Gehen

Wir können gehen,
Schritt für Schritt gehen,
aufrecht gehen,
Schritt für Schritt durchs Leben gehen,
in aufrechter Haltung durchs Leben gehen.

Wir gehen auf zwei Beinen
und bewegen uns rhythmisch auf zwei Beinen.

Die Menschen richteten sich auf zwei Beinen auf.
Sie wanderten von Afrika über die Erde.

Das Gehen auf zwei Beinen spüren
und das Atmen spüren,
die Rhythmen von Gehen und Atmen verbinden,
sich mit dem Gehen und Atmen geistig verbinden.

Sie können sich sagen:
„Ich gehe einen Weg. Ich gehe meinen Weg.“
Schritt für Schritt durchs eigene Leben gehen.

...

Beim Gehen auf Wegen nach vorne schauen
und nach vorne gehen.

4. Auf Wegen zu Zielen streben

Etwas anstreben, etwas anzielen, Ziele planen, Ziele angehen.

Wege gehen zu Zielen,
Schritt für Schritt, Fortschritte machen –
Das Gehen bewusst achten,
Fortschritte bewusst achten,
Wirkungen des Gehens und von Fortschritten erleben,
so gehen wir unseren Lebensweg.

Und auf Wegen innehalten, zu Ruhepausen,
dabei auf gegangene Wege und Fortschritte zurückschauen,
vielleicht auch auf zeitweilige Umwege und Rückschritte zurückschauen,
so pflegen wir Bewusstsein für unseren Lebensweg,
so verbinden wir uns geistig mit unserem Lebensweg,

. . .

Wege zu Zielen gehen,
Ziele als Wegmarken auf unserem Lebensweg nutzen –
so gehen wir unseren Lebensweg.

...

5. Neue Ziele anstreben

Das eigene Leben erweitern, weitergehen,
neue Ziele wählen und anstreben,
Wege zu neuen Zielen suchen und gehen,
so neugierig und mutig durchs Leben gehen,
Unsicherheiten dabei ertragen und angehen.

Von Standorten aus ... Richtungen und Wege zu neuen Zielen wählen,
z.B. Jakobswege in Richtung Santiago de Compostela fürs Gehen oder Radeln wählen,
sich mit Landkarten und Wegbeschreibungen über mögliche Wege informieren.

Dann los gehen oder los radeln,
Schritt für Schritt,
nach vorn auf den Weg schauen, nicht nach hinten,
auf ein Wohin schauen, nicht auf ein ‚weg von‘,

sich dabei bewusst erleben,
sich gehend bewegen,
das Atmen spüren,
das Gehen mit dem Atmen spüren,

und in Ruhepausen innehalten,
auf vergangene Wege zurückschauen,
und Fortschritte im Bewusstsein speichern.

Wege und Landschaften neu entdecken, neu erleben,
Natur erleben, Orte und Städte erleben,
sich selbst dabei neu erleben.

...

6. Hindernisse angehen

Unterwegs erleben wir auch Hindernisse, Schwierigkeiten,
die nicht eingeplant waren.

Dann atmend bedenken, wie man weitergehen kann,
achtsam konzentriert Schritte in eine Richtung gehen,
Wirkungen auswerten: Sind sie erwünscht oder unerwünscht?
so können wir uns vorantasten.

So schreiten wir voran auf unseren Lebenswegen,
mit Fortschritten zu Zielen als Wegmarken.

Wir gehen unsere Lebenswege auf der Erde,

...

7. Lebenswege bis ...

bis einstmals der Körper nicht mehr gehen kann und müde wird.

Vielleicht hebt dann ein Bewusstsein ab,
schaut auf die Lebenswege zurück
und fliegt weiter in unbekannte Sphären,
vielleicht in geistig erleuchtete Sphären des Universums.

Zur Methodik der gesprochenen Anregungen

1. Körperliche Bewegungen bewusst erleben und achten

Reale körperliche Bewegungen direkt ansprechen, anregen und bewusst spüren:
Atmen, aufrecht stehen, gehen.

Die körperlichen Bewegungen bewusst erleben, sie verweilend betrachten und achten,
sich mit den körperlichen Bewegungen durch bewusstes Achten geistig verbinden.

2. Bewusste Körperbewegungen symbolhaft auf psychische Prozesse beziehen

In aufrechter Haltung stehen:

als körperliche Bewegung spüren und so als psychische Haltung üben

Gehen, fortschreiten, Fortschritte machen, Wege gehen; Wege zu Zielen gehen:

als körperliche Bewegungen und als psychisch initiierte Aktivitäten bewusst wahrnehmen

Somatopsychische Doppelbedeutungen von Begriffen erkennen und nutzen:

„aufrechte Haltung“, „Selbstständigkeit“, „Wege gehen“, „Fortschritte“, „Ziele angehen“,
„Lebenswege gehen“

3. Wege gehen als symbolisches Handeln und Erleben im Leben, auf Lebenswegen

Wir gehen wandernd Wege und erleben uns dabei.

Wege gehen mit Schritten und Fortschritten –

es steht symbolisch für zielorientiertes Handeln.

Was Menschen beim wandernden Gehen erleben können,

verweist symbolisch auf viele Erlebnismöglichkeiten bei zielorientierten Handlungen.

(Weitere Ausführungen dazu unter „Zusammenfassung der Anregungen“).

4. Sprachstil

Die Sätze sind einfach, prägnant, positiv orientiert formuliert:

mit Verben als ‚Hauptworten‘.

Mit Worten und Sätzen werden Bewegungen und Verbindungen des Lebens wiedergeben.

Mit Worten und Sätzen werden Phantasien zu Bewegungen und Verbindungen angeregt.

Zusammenfassung der Anregungen

1. Stehen

Aufrechtes Stehen bewusst spüren, aufrechte Haltung und Selbstständigkeit spüren, so aufrechte Haltung und Selbstständigkeit üben und psychisch stärken

2. Gehen

Das Gehen spüren, dazu das Atmen spüren, Gehen und Atmen rhythmisch verbinden, sich mit dem Gehen und Atmen im bewussten Erleben geistig verbinden.

Schritte gehen, Fort-schritte machen, Schritte symbolisch als Fortschritte verstehen.

Sich bewusst machen: „Ich gehe meinen Weg“, dies symbolisch implizit als Anteil des Lebensweges verstehen.

3. Sich nach vorn orientieren

Beim Gehen auf Wegen schauen wir nach vorne und gehen wir nach vorne; Wir können im Gehen kaum zurückschauen und rückwärts gehen.

Unerwünschte Erlebnisweisen nicht beseitigen, ‚weg machen‘ wollen, sondern ertragen, und dann nach angezielten erwünschten Erlebnismöglichkeiten konzentriert suchen.

4. Auf Wegen zu Zielen streben

Zielstrebigkeit, Ziele anstreben, Ziele erreichen wollen – als wichtige Motivationsdynamik.

Von einem Ist-Zustand startend Wege mit Fortschritten zu erwünschten Zielen gehen, dies als symbolisches Verstehen für zielorientierte Aktivitäten nutzen.

Durch bewusstes Gehen mit (Fort-)Schritten Ausdauer für zielorientierte Aktivitäten üben.

Im Wandern können Menschen das Gehen von Wegen bewusst erleben und genießen; oft ist dabei das (Wander-)Ziel nicht sichtbar.

„Der Weg ist das Ziel“: den Weg zu erleben, ist primär bedeutsam; am Ende des Weges wird das Erreichen des Zieles erlebt.

Wenn Menschen ihre zielorientierten Handlungen als Schritte, Fortschritte und Wege zu Zielen bewusst erleben und achten, erleben sie zielorientierte Handlungen psychisch vermutlich ausgeglichener, als wenn sie sich durch kognitiv eingeeengte Zielfixierungen unter Druck setzen.

Ziele sind Wegmarken auf einem langen Lebensweg.

Menschen streben im Leben viele Ziele nacheinander an – als Wegmarken auf ihrem Lebensweg

5. Ruhepausen einlegen

Auf Wegen Ruhepausen einlegen, in der Ruhe Bewegungsaktivitäten nachwirken lassen auf vergangene Wege und Fortschritte zurückschauen, die Auswirkungen von Bewegungsaktivitäten und Handlungen betrachten, daraus Folgerungen für Fortsetzungen und weitere Wege ziehen, vielleicht auch auf zeitweilige Umwege und Rückschritte zurückschauen.

So lassen sich Selbstvertrauen für Wege und Handlungen fördern sowie Bewusstsein und Selbstbewusstsein für den Lebensweg fördern.

6. Neue Ziele anstreben

Leben wollen – heißt auch: das Leben erweitern, weiterentwickeln wollen.

Das Leben erweitern, neue Ziele anstreben, Wege zu neuen Zielen ausprobieren, dies wird angeregt, dazu wird ermutigt.

Gesundheit fördern – heißt primär: neue Möglichkeiten gesunden Lebens anzielen, Möglichkeiten zu spezifischen Lebensprozessen öfters ausprobieren, insbesondere zu solchen, die in Kreisläufen des Lebens bisher zu kurz gekommen sind, die Möglichkeiten bei angenehmen Wirkungen 100 Tage üben und so zu neuen Gesundheitsgewohnheiten und -fähigkeiten machen.

7. Unsicherheiten und Hindernisse angehen

Wenn Menschen neue Ziele anstreben, neue unbekannte Wege zu neuen Zielen gehen, erleben sie ‚natürliche‘ Unsicherheiten und treffen zeitweise auf unerwartete Hindernisse und Schwierigkeiten.

Dann durchatmen und konzentriert bedenken: „Wie will ich weitermachen, weitergehen?“ Dann achtsam Aktivitäten und Schritte in eine Richtung machen und versuchen und deren Wirkungen auswerten, ob sie erwünscht oder unerwünscht sind. So können sich Menschen vorantasten, eventuell auch mit Umwegen und Rückwegen.

Wenn Menschen bei zielorientierten Aktivitäten auf unerwartete Hindernisse und Schwierigkeiten treffen, können sie durchatmen und konzentriert überlegen: „Welche weiteren Aktivitäten sind vielleicht für meine Ziele möglich? Welche Handlungen kann und will ich versuchen, als Experimente ausprobieren und dann die Wirkungen für meine Ziele auswerten?“

8. Lebenswege bis ...

Im Alter spüren Menschen zunehmend körperliche Schwächungen. Irgendwann können sie nicht mehr gehen. Der persönliche Lebensweg auf der Erde geht irgendwann zu Ende.

Gemäß vieler religiöser Glaubensrichtungen könnte es dann möglich sein: Ein persönliches Bewusstsein schaut auf Lebenswege zurück, es löst sich vom Körper und geht in ein ‚Jenseits‘, in unbekannte Sphären, vielleicht in geistig erleuchtete Sphären des Universums.