

---

## Woche 10: Integration und Werte

In dieser Woche geht es um das Annehmen und die Integration des Schattens

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)
- **Thema:** Integration (5 Minuten)
- **Übung:** Metta-Meditation (20 Minuten)
- **Erfahrungsaustausch:** Wie ging es mir in der Übung (10 Minuten)
- **Was nehme ich mir vor** (5 Minuten)
- **Check-out** (5 Minuten)
- **Bild / Zitat der Woche** und **weiterführende Links**

### Check-In (5 Minuten)

- Wie geht es Dir gerade?
- Was beschäftigt Dich zurzeit?

Hinweis: Versuche, Dich kurz zu fassen und “achtsam” zu sein.

### Austausch / Reflexion (10 Minuten)

- Wie ist Dir die Umsetzung gelungen?
- Was war besonders gut? Welche Hindernisse gab es?
- Was änderst Du in Zukunft?
- Welche Erwartungen hast Du für diese Einheit?

### Thema: Integration (5 Minuten)

Wir haben uns Schatten bewusst gemacht und damit gearbeitet. Hieraus können verschiedene Dinge entstehen:

- Verantwortung für Gefühle übernehmen. Bewusst machen, dass das Außen lediglich der Auslöser ist, nicht die Ursache der Emotion. Scheinbare Feinde sind Unterstützer für mich.
- Emotionen als Beobachter wahrnehmen, ohne zu werten und dadurch einen Abstand (Raum) gewinnen und das Gefühl beruhigt sich bereits. Dieser Raum gibt die Möglichkeit, Verhaltens-Spielräume zu erweitern.
- Situationen und Muster analysieren und den (ursprünglichen) Sinn und auch die Vorteile des Musters erkennen. Deren Wert (an) -erkennen und Frieden damit schließen.
- Andere Handlungsmöglichkeiten und Optionen bewusst machen und diese als erweiterte Handlungsmöglichkeiten zulassen.
- Im Alltag die Situationen, die Trigger / Emotionen erkennen, sich der erweiterten Handlungsmöglichkeiten bewusst werden und neue Entscheidungen treffen. Entscheidungen, die zu Deinen Werten und zu dem passen, was Dir wichtig ist.
- Ideen entstehen lassen, die zum Wohle von Dir und anderen sind und diese umsetzen und in die Welt tragen.

Buddha benannte die Ursachen des Leidens als die Anhaftung (Schönes soll bleiben), die Ablehnung (Nicht-Schönes soll gehen) und die Unwissenheit. Eine Lösung ist die Akzeptanz dessen, was das Leben bietet. Ein Annehmen, das gleichzeitig ein Loslassen ist. In jedem Moment. Ein Erkennen, was wirklich Realität und was Interpretation ist. Ein Wahrnehmen oder Erkennen, was Glück und Frieden bedeuten.

Jeder Mensch möchte zufrieden sein, gesund sein und liebevolle Beziehungen haben. Und jeder versucht das auch zu erreichen, auch wenn es von außen (bzw. auch von innen) manchmal nicht so aussieht. Davon ausgehend, dass es jedem ähnlich geht, ist die Entwicklung von Mitgefühl durch die Metta Meditation hilfreich. Diese Meditationsform wurde bereits von Buddha gelehrt. Metta bedeutet "Freundlichkeit" in Pali.

Der Kern ist der liebevolle bzw. friedvolle Umgang mit sich, den Mitmenschen, der Umwelt, ... mit allen fühlenden Wesen. Der Ansatz ist, sowohl für sich selbst, als auch für jedes fühlende Wesen den Wunsch in sich zu tragen, dass jeder Frieden, Glück und Erfüllung erleben möge. Das Gefühl, das dann in dieser Metta- Meditation entsteht, nennt man Mitgefühl (Compassion) oder liebende Güte.

Zuerst kommt eine Idee, die Ausrichtung, dann das Fühlen, später erst folgt das Tun ... und vielleicht kannst Du mehr und mehr zulassen ... der Weisheit des Lebens vertrauen ... Räume der Stille nutzen ... aus der Stille die Impulse wahrnehmen ... fühlen ... das Leben entstehen lassen ... daraus aktiv werden ...

**Übung: Metta Meditation (20 Minuten)**

Achte dabei auf das Gefühl, das in Dir entsteht. Wähle eine der Audio-Dateien:

- **Audio-Datei Achtsamkeit42\_Woche10-Metta-Medi\_Frau\_13min.mp3<sup>1</sup>**
- **Audio-Datei Achtsamkeit42\_Woche10\_Metta-Medi\_Mann\_19min.mp3<sup>2</sup>**

oder benutze den Text:

**Metta-Meditation**

Die einzelnen Sätze werden 2-3 mal wiederholt.

- **Ich richte meine Aufmerksamkeit auf mich ...**
  - Möge ich gesund sein.
  - Möge ich frei sein von Vorurteil und Bewertung.
  - Möge ich erfüllt sein mit Dankbarkeit, Liebe und Vertrauen.
  - Möge ich glücklich sein.
- **Ich richte meine Aufmerksamkeit auf einen mir nahestehenden Menschen ...**
  - Mögest du gesund sein.
  - Mögest du frei sein von Vorurteil und Bewertung.
  - Mögest du erfüllt sein mit Dankbarkeit, Liebe und Vertrauen.
  - Mögest du glücklich sein.
- **Ich richte meine Aufmerksamkeit auf einen Menschen, mit dem ich einen Konflikt oder eine Meinungsverschiedenheit habe ...**
  - Mögest du gesund sein.
  - Mögest du frei sein von Vorurteil und Bewertung.
  - Mögest du erfüllt sein mit Dankbarkeit, Liebe und Vertrauen.
  - Mögest du glücklich sein.
- **Ich richte meine Aufmerksamkeit auf die Menschen in meinem Lebensumfeld ..**
  - Möget ihr gesund sein.
  - Möget ihr frei sein von Vorurteil und Bewertung.
  - Möget ihr erfüllt sein mit Dankbarkeit, Liebe und Vertrauen.
  - Möget ihr glücklich sein.
- **Ich richte meine Aufmerksamkeit auf alle Menschen ...**
  - Möget ihr gesund sein.
  - Möget ihr frei sein von Vorurteil und Bewertung.

<sup>1</sup>[https://archive.org/download/Achtsamkeit-42/Achtsamkeit42\\_Woche10-Metta-Medi\\_Frau\\_13min.mp3](https://archive.org/download/Achtsamkeit-42/Achtsamkeit42_Woche10-Metta-Medi_Frau_13min.mp3)

<sup>2</sup>[https://archive.org/download/Achtsamkeit-42/Achtsamkeit42\\_Woche10\\_Metta-Medi\\_Mann\\_19min.mp3](https://archive.org/download/Achtsamkeit-42/Achtsamkeit42_Woche10_Metta-Medi_Mann_19min.mp3)

- Möget ihr erfüllt sein mit Dankbarkeit, Liebe und Vertrauen.
- Möget ihr glücklich sein.
- **Ich richte meine Aufmerksamkeit auf alle Wesen dieser Welt ...**
  - Möget ihr gesund sein.
  - Möget ihr frei sein von Vorurteil und Bewertung.
  - Möget ihr erfüllt sein mit Dankbarkeit, Liebe und Vertrauen.
  - Möget ihr glücklich sein.

### **Erfahrungsaustausch (10 Minuten)**

- Wie ging es Dir in der Übung?
- Wie hat es sich angefühlt?
- Was ist Dir aufgefallen? Was hat Dich überrascht?

### **Was nehme ich mir vor (5 Minuten)**

Wir empfehlen, diese Übung der Metta-Meditation über einen längeren Zeitraum täglich durchzuführen, um Klarheit über die veränderlichen und sich wiederholende Aspekte zu gewinnen. Mach Dir am besten Notizen dazu.

Beobachte auch, ob sich im Alltag Deine Sicht auf Dich und die Welt verändert.

Wie magst Du in der kommenden Woche mit den Empfehlungen umgehen?

### **Check-out (5 Minuten)**

- Wie geht es Dir jetzt? 1 - 2 Worte genügen ...
- Was nimmst Du von heute mit? Was hat Dich besonders beeindruckt?
- Was möchtest Du der Gruppe als Impuls mitgeben?
- TIPP: Legt den Facilitator / Moderator für das nächste Treffen fest.

### **BILD / Zitat der Woche**

“Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will” Albert Schweitzer

“Die Quelle des Glücks ist das gute Herz.” Dalai Lama

“Misstraue deinem Urteil, sobald du darin den Schatten eines persönlichen Motivs entdecken kannst.” Marie von Ebner-Eschenbach



Bild von JohnHain auf Pixabay<sup>3</sup>

## Weiterführende Links

### Wenn Du noch etwas Zeit hast:

- Zu den Ursachen des Leidens aus dem Buddhismus: [https://www.buddhismus-deutschland.de/pt\\_glossar/vier-edle-wahrheiten/](https://www.buddhismus-deutschland.de/pt_glossar/vier-edle-wahrheiten/) oder <https://religion.orf.at/lexikon/stories/2568089/>
- Liebevolle Güte Meditation - Geleitete Meditation von Laura Seiler (15:29Min.) [https://www.youtube.com/watch?v=2ZyUu\\_y8A3I](https://www.youtube.com/watch?v=2ZyUu_y8A3I)
- Loving Kindness Meditation (englisch, 13:25Min): <https://www.youtube.com/watch?v=sz7cpV7ERsM>
- MBSR Lovingkindness Meditation (englisch, 13:17Min.) <https://www.youtube.com/watch?v=v1HdSkAJsRc>
- zum Loslassen und annehmen: <https://kommindeinekraft.de/loslassen-wie-geht-das/>

### Wenn Du mehr Zeit hast:

- Geführte Metta- Meditation (29:20Min.) <https://www.youtube.com/watch?v=gSE1K4DkBRk>
- Artikel zum Mitgefühl aus "Psychologie heute": <https://www.psychologie-heute.de/leben/38818-mitgefuehl.html>
- Mitgefühl vs. Mitleid: Artikel von 7Mind (inkl. Podcast: 25:40Min.) <https://www.7mind.de/magazin/mitgefuehl-vs-mitleid-warum-der-unterschied-entscheidend-ist>
- 9 Attitudes Jon Kabat Zinn (26:27Min.) <https://www.youtube.com/watch?v=2n7FOBFMvXg>
- Interview mit Matthieu Ricard (57:23Min.): vom Wissenschaftler zum buddhistischen Mönch <https://www.youtube.com/watch?v=CGIHR9hcb5A>

---

<sup>3</sup>[https://pixabay.com/de/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=2847508](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508)