

## FÜHLEN, VERSTEHEN, FREUNDLICH REAGIEREN

### Übungsblatt zu Vedanā, Metta und Weisheit

#### Um was es geht

Im Alltag merken wir oft erst spät, was in uns los ist. **Vedanā** bezeichnet das unmittelbare Gefühl vor der Emotion: angenehm, unangenehm oder neutral. Wenn wir es erkennen, entsteht ein kleiner Raum zwischen Gefühl und Reaktion. In diesem Raum können wir bewusster wählen.

#### So kannst du üben

Nimm dir 10–20 Minuten Zeit. Setz dich ruhig und bequem hin. Du brauchst nichts zu leisten. Es geht nur darum, aufmerksam zu spüren.

##### 1. Ankommen

- Spüre die Sitzfläche unter dir.
- Nimm 3 ruhige Atemzüge.
- Lass Schultern, Kiefer und Bauch etwas weicher werden.
- Frage dich: **Wie bin ich gerade da?**

##### 2. Vedanā wahrnehmen

Richte die Aufmerksamkeit auf das, was gerade in dir auftaucht:

- Ist es angenehm?
- Unangenehm?
- Oder neutral?

Wichtig ist nicht die Geschichte dazu, sondern nur das **direkte Erleben**.

##### 3. Den Reaktionsimpuls erkennen

Frage dich:

- Will ich das festhalten?
- Will ich es wegschieben?
- Oder werde ich eher gleichgültig?

Alle drei Reaktionen sind menschlich. Allein das Erkennen schafft schon mehr Raum.

#### 4. Weisheit üben

Sprich innerlich:

- **Das ist ein Gefühl.**
- **Ich muss nicht sofort reagieren.**
- **Ich darf wahrnehmen, bevor ich handle.**

Das ist Weisheit in einfacher Form: klar sehen, was gerade da ist, ohne sich darin zu verlieren.

#### 5. Metta üben

Lege, wenn es stimmig ist, eine Hand auf den Herzraum. Dann sprich langsam:

- Möge ich freundlich mit mir sein.
- Möge ich ruhig sein.
- Möge ich verbunden bleiben.

Dann kannst du an einen Menschen denken, der dir nahesteht, und die Sätze innerlich wiederholen.

#### 6. Für den Alltag

Frage dich zum Schluss:

- Wo kann ich heute einen Moment früher innehalten?
- Wo kann ich erst fühlen und dann reagieren?
- Was wäre heute ein freundlicher Schritt?

**Kurzform für zwischendurch :**

**Spüren. Erkennen. Nicht sofort reagieren.**

**Freundlich bleiben. Bewusst handeln**