

„Kontakt zum eigenen Herzen aufnehmen“



SYLKE KÄNNER

Sylke Känner ist Diplom-Pädagogin, Trainerin für Achtsamkeit, Selbstmitgefühl & Stressbewältigung und lehrt Metta-Meditation. Sie lebt in Hamburg
www.sylke-kaenner.de

Der Ursprung sagt mitunter alles über den Weg und das Ziel... „Metta“ stammt aus der altindischen Pali-Sprache. Sie wurde zu Lebzeiten des indischen Religionsstifters Siddhartha Gautama gesprochen, dessen Lehre den Buddhismus begründete. Das Wort „Metta“ bedeutet so viel wie „liebende Güte“ oder „Herzenswärme“ – und genau das ist der Weg: Die Metta-Meditation, eine der ältesten Formen buddhistischer Selbsterforschung, soll dabei helfen, Kontakt zum eigenen Herzen und zur eigenen Seele aufzunehmen und sich und anderen mit Güte zu begegnen. Wohin das führt? Zur Entwicklung des Geistes. Und zum Frieden mit sich selbst und der Welt.

Sylke Känner ist Diplom-Pädagogin, Trainerin für Achtsamkeit, Selbstmitgefühl & Stressbewältigung und Tai Chi-Lehrerin in Hamburg. Sie meditiert seit mehr als 20 Jahren regelmäßig. Begonnen hat sie diesen Weg mit Tai Chi – einer Form der Meditation in Bewegung. Metta-Meditation hat sie in einer Lebensphase kennengelernt, in der es ihr nicht gut ging. Ihre Familie brach gerade auseinander, sie war verletztlich und dünnhäutig, hatte große Probleme, mit ihren Emotionen umzugehen. „Als ich begann, mich mit Metta zu beschäftigen, war es wie eine Offenbarung für mich. Denn ich wendete mich dabei erstmals wirklich meinem Herzen zu. Das bewirkte bei mir unglaublich viel. Ich war plötzlich imstande, liebevoller mit mir um-

zugehen, meine Schwächen anzunehmen. Ich begriff, dass ich mich auf diese Weise auch selbst unterstützen und trösten kann. Ich wurde milder, sanfter“, erzählt sie.

Negative Gefühle umarmen

Die Metta-Meditation wird beschrieben als ein „inniges vorbehaltloses Zugeneigtsein“ gegenüber jedem fühlenden Wesen, ganz gleich ob Mensch oder Tier. Der Grundgedanke ist: Lebewesen abzulehnen, führt zu Traurigkeit, Verbitterung, Wut oder Zorn. Diese negativen Gefühle innerlich anzunehmen, zu umarmen und dann wieder ziehen zu lassen, macht uns frei. Und: Es lässt uns reifen und wachsen. Verändert Metta-Meditation also unseren Charakter? Sylke Känner sagt: „Vielleicht kann man sagen, sie bringt das Gute in uns zum Leuchten. In jedem von uns sind Mitgefühl, Wohlwollen, Freundlichkeit und Liebe bereits verankert. Indem wir diese Gefühle bewusst mit uns selbst, mit anderen Menschen und der Welt in Kontakt bringen, verändert sich im Laufe der Zeit unser Denken und Empfinden.“

Bei der Metta-Meditation wird mit sogenannten Wunschsätzen gearbeitet („Metta-Sätzen“), die sich von den Grundbedürfnissen aller Menschen ableiten lassen: Glück, Sicherheit, Gesundheit, Unbeschwertheit. Man beginnt in der Meditation bei sich selbst. Möge ich glücklich und zufrieden sein. Möge ich sicher und geborgen sein. Möge ich gesund und unversehrt sein. Möge ich die Leichtigkeit des Wohlbefindens erfahren. Dann bezieht man diese Wünsche auch auf nahestehende Menschen, sendet ihnen Wohlwollen und Liebe. Im nächsten Schritt schickt man die Wünsche an eine neutrale Person, schließlich dann an einen Menschen, mit dem ich es schwer habe. Dies ist verständlicherweise die schwierigste Übung, weil sie voraussetzt, auch mit Wut, Traurigkeit oder Ärger umzugehen, die in der Meditation auftauchen können.

Sylke Känner bietet einen Metta-Workshop exklusiv für unsere Leserinnen und Leser an (Termin und weitere Infos dazu im Kasten rechts). Sie wird die Teilnehmerinnen durch die buddhistische Meditation führen und dabei auch mit den oben genannten Sätzen arbeiten. Die Dozentin für Achtsamkeit und Mitgefühl zeigt Wege auf, wie es gelingen kann, Abstand zu negativen Gefühlen zu bekommen und innere Hal-

tungen zu verändern. Es geht in dieser Meditation aber nicht darum, ein bestimmtes Ergebnis herzustellen. „Die Wunschsätze sind wie Samen, die wir ausstreuen, und von denen wir nicht wissen, wann sie aufgehen.“ Der vielleicht wichtigste Begriff, um den es bei dieser Form der Meditation geht, ist: Bedingungslosigkeit. „Solange wir die Vorstellung haben, Mitmenschen nur annehmen oder lieben zu können, wenn sie bestimmte Bedingungen erfüllen, würde das nicht der inneren Haltung von Metta entsprechen“, sagt die 50-Jährige. „Metta ist bedingungsloses Wohlwollen. Da aber kaum jemand das bereits in sich verwirklicht hat, bedeutet Metta, zu üben, sich selbst und andere mit allen Fehlern, Unzulänglichkeiten und Schwächen immer mehr anzunehmen und als Teil des gemeinsamen Menschseins erkennen zu können.“

Tief empfundener Frieden

Nach der buddhistischen Lehre führt Metta-Meditation zu körperlichem und zu tief empfundenem seelischem Frieden. Ganz direkt und nachweislich führen die Übungen dazu, dass wir ruhiger und besser schlafen und auch unsere Träume ruhiger werden. Denn mit der Meditation steigen wir hinunter bis ins Unbewusste. Studien belegen zudem, dass durch Metta die Lebenszufriedenheit zunimmt, sich Liebesbeziehungen verbessern, psychosozialer Stress besser bewältigt werden kann und Menschen in helfenden Berufen seltener unter Burnout leiden. Was benötigt man dafür? Keine Vorerfahrungen im Meditieren, kein spezielles Equipment. Nur Zeit und einen ungestörten Ort. Für viele Menschen ist es leichter, Meditation zunächst in einer angeleiteten Gruppe zu erlernen. Da es sich um eine vergleichsweise komplexe Meditations-technik handelt, sollte man sich beim Einstieg und beim längeren Üben von jemandem begleiten lassen, der oder die Erfahrung mit diesen inneren Wegen hat. 🌿

School of Good Health

Die Wohlfühlakademie

Jedes neue Jahr hat seine eigenen Herausforderungen – und seine ganz eigenen neuen Möglichkeiten. Vielleicht haben Sie den Wunsch, sich selbst und anderen in diesem Jahr mit mehr Güte zu begegnen? Die eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten und die unserer Mitmenschen anzunehmen, anstatt sich daran aufzureiben? Die „School of Good Health“ bietet jeden Monat neue Kurse zum Entspannen, Wohlfühlen und zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit an. In unserem Workshop „Metta-Meditation“, der von der Achtsamkeitstrainerin Sylke Känner angeboten und geleitet wird, wenden Sie sich ganz und gar dem eigenen Herzen zu. Nachweislich führen die Übungen zu mehr innerer Ruhe und Lebenszufriedenheit. Wenn Sie an der buddhistischen Metta-Meditation teilnehmen und diese schöne Erfahrung teilen möchten, fordern Sie bei Sylke Känner den Link zum Mitmachen an: info@sylke-kaenner.de. Termin ist Samstag, 22. Januar. Der Kurs ist kostenlos und selbstverständlich völlig unverbindlich.

Online Seminar Termine & Infos

Der kostenlose Kurs „Metta-Meditation – im Frieden mit sich und der Welt“ findet statt am

SAMSTAG, 22. JANUAR 2022, 11 BIS 12 UHR

Dafür einfach per Mail den Link zum Mitmachen anfordern: info@sylke-kaenner.de