



METTĀ-MEDITATION

Das Herz öffnen

*- Ein Onlinekurs zur Kultivierung
von liebevoller Güte und Mitgefühl
für sich selbst und andere -*

Margit Räuber-Mill
www.achtsamkeit-als-weg-konstanz.de

Die acht Abende

An acht Abenden üben wir, die liebende Güte Schritt für Schritt zu nähren und weiter zu entfalten: zuerst uns selbst gegenüber, dann gegenüber Menschen, die uns nahestehen, und nach und nach gegenüber allen, denen wir begegnen. Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut begleiten uns auf diesem Weg als die Schwestern der liebenden Güte.

Einführung in die Praxis

Wir lernen Mettā als eine der vier Brahmavihāras kennen, der vier unermesslichen Herzensqualitäten: liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Und wir beginnen die Praxis dort, wo sie am leichtesten fällt: bei einem Wesen, dem sich unser Herz von selbst zuwendet.

Sich selbst in den Kreis der Fürsorge einschließen

Mettā und Karuṇā, liebende Güte und Mitgefühl, sind wie zwei Seiten einer Medaille. Wir wenden beides uns selbst zu, gerade dort, wo wir mit Schwierigkeiten, Verletzlichkeit oder innerer Kritik in Berührung kommen. Selbstmitgefühl ist dabei weder Selbstmitleid noch Schwäche.

Achtsamkeit als Grundlage

Mitgefühl beginnt mit dem Wahrnehmen: dass gerade etwas schwer ist. Wir üben die Selbstmitgefühls-Pause für den Alltag und erkunden, wie Achtsamkeit und Herzenswärme einander tragen.

Gemeinsames Menschsein

Mit Schmerz, Verletzlichkeit und Unvollkommenheit sind wir nicht allein. Sie gehören zum Menschsein. Dieses Bewusstsein kann entlasten, trösten und Verbundenheit entstehen lassen.

Den Kreis weiten

Von uns selbst zu Menschen, die uns nahestehen, und weiter zu Menschen, denen wir eher neutral begegnen. Schritt für Schritt weitet sich der Raum unseres Wohlwollens, und mit ihm unsere Beziehung zu anderen und zum Leben.



Gleichmut und Akzeptanz

Damit Zuneigung nicht in Festhalten kippt und das Schwierige nicht in Abwehr, braucht Mettā den Gleichmut an ihrer Seite: die Fähigkeit, inmitten der angenehmen und unangenehmen Ereignisse des Lebens in unserer Mitte zu bleiben oder immer wieder dorthin zurückzufinden.

Mettā für schwierige Menschen

Hier übt sich Mettā am meisten. Wir unterscheiden zwischen dem Menschen und seinem Verhalten, dürfen uns schützen und Grenzen setzen, und entdecken zugleich, dass Groll uns oft enger an einen Menschen bindet, als uns lieb ist. Mettā kann das eigene Herz davon befreien.

Mitfreude

Muditā, die Mitfreude, ist das freudige Gesicht von Mettā. Wir erkunden, was Freude verschließt und was sie öffnet, und wie wir uns an den kleinen Freuden des Lebens und am Glück anderer freuen können. Zum Abschluss schauen wir, wie die Praxis nach dem Kurs weitergehen kann.

Kurszeiten und Format

- Kursbeginn: Dienstag, 3. November 2026
- Uhrzeit: 19:15 - 20:30 Uhr
- Umfang: 8 Termine à 75 Minuten, wöchentlich dienstags
- Ort: Online via Zoom (der Link wird zu Kursbeginn verschickt)
- Teilnehmende: 4 - 8 Personen
- Teilnahmebeitrag: zwischen EUR 120,00 und EUR 165,00 (Richtwert EUR 150,00)

Zwischen den Terminen begleiten dich ausführliche Begleitskripte, Audioaufnahmen der Meditationen und kleine Übungen für den Alltag.

Anmeldung per E-Mail oder über das Anmeldeformular auf der Website. Ich melde mich dann mit allen weiteren Informationen bei dir.

Margit Räuber-Mill

Trainerin für Achtsamkeit, Resilienz und Selbstmitgefühl (DFME)
margit@achtsamkeit-als-weg-konstanz.de
www.achtsamkeit-als-weg-konstanz.de