



# Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

---

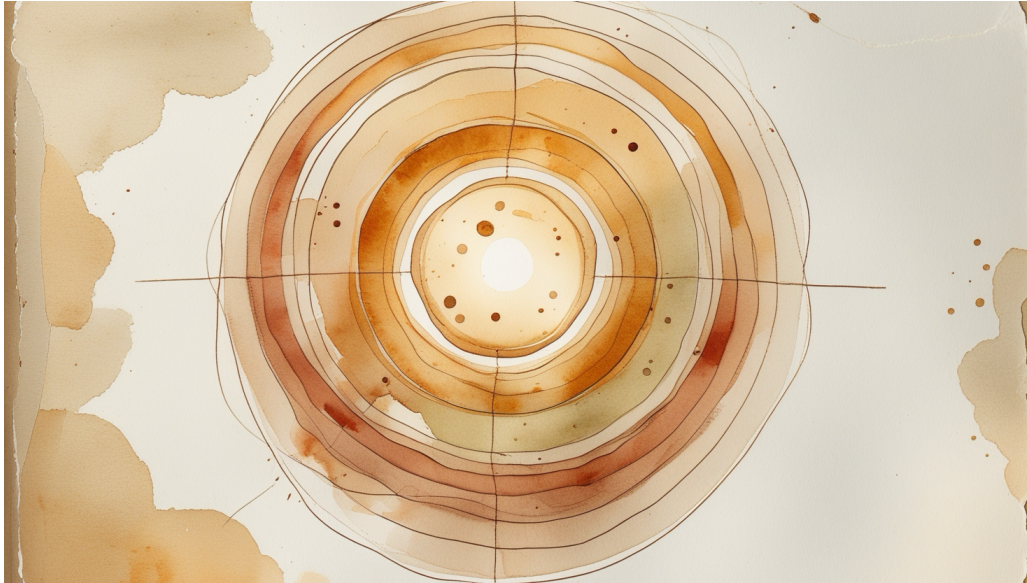
## Loving-Kindness Meditation

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner  
[www.levara.info](http://www.levara.info)

# Loving-Kindness Meditation

## Überblick



In einer Welt, die von Leistungsdruck und Konkurrenzdenken geprägt ist, vergessen wir leicht, dass echte Stärke in Mitgefühl wurzelt. Die Loving-Kindness Meditation (Metta) ist eine über 2.500 Jahre alte buddhistische Praxis, die systematisch wohlwollende Haltungen gegenüber sich selbst und anderen kultiviert. Sie trainiert das Herz wie einen Muskel – und verändert dabei nachweislich die Art, wie wir mit uns selbst und unserer Umgebung umgehen.

Aspekt	Details
<b>Ziel</b>	Mitgefühl, Wohlwollen und innere Verbundenheit stärken
<b>Weg</b>	Geführte Meditation mit stufenweiser Ausdehnung von Wohlwollen
<b>Alternative Methoden</b>	Self-Compassion Meditation, Journaling, Kontemplative Netzwerk-Regulation
<b>Dauer</b>	10–30 Minuten
<b>Teilnehmer</b>	Einzelperson oder Gruppe
<b>IDG-Bezug</b>	Being (Innerer Kompass), Relating (Wertschätzung, Verbundenheit)

## Grundprinzip

Metta bedeutet im Pali „liebende Güte“ oder „universelles Wohlwollen“. Die Meditation folgt einem konzentrischen Prinzip: Wohlwollen wird zunächst auf sich selbst gerichtet, dann schrittweise auf nahestehende Menschen, neutrale Personen, schwierige Beziehungen und schließlich auf alle Wesen

ausgedehnt. Diese stufenweise Erweiterung ist kein Trick – sie nutzt die natürliche Fähigkeit des Gehirns, emotionale Muster durch Wiederholung zu verändern. Studien zeigen, dass regelmäßige Metta-Praxis die Aktivität in Hirnregionen für Empathie und emotionale Regulation stärkt.

Die klassischen Metta-Phrasen lauten sinngemäß: „Mögest du glücklich sein. Mögest du sicher sein. Mögest du gesund sein. Mögest du mit Leichtigkeit leben.“ Diese Sätze dienen als Anker, nicht als Zauberformel – entscheidend ist die Absicht dahinter.

## Grenzen

Stärken	Grenzen
Wissenschaftlich gut erforscht	Kann bei akuten Traumata überfordern
Einfach zu erlernen	Wirkung braucht regelmäßige Praxis
Stärkt emotionale Resilienz	Selbstmitgefühl fällt vielen anfangs schwer
Überall und ohne Material durchführbar	Nicht als Ersatz für Therapie geeignet
Fördert prosoziales Verhalten	Erfordert ehrliche Bereitschaft zur Offenheit

## Vorgehensweise

### Grundübung (15–20 Minuten)

Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein und schließe die Augen. Atme einige Male tief durch und lass den Körper zur Ruhe kommen. Dann durchlaufe folgende Stufen, wobei du bei jeder Stufe 2–3 Minuten verweilst:

**Stufe 1 – Selbst:** Richte wohlwollende Wünsche an dich selbst. „Möge ich glücklich sein. Möge ich sicher sein. Möge ich gesund sein. Möge ich mit Leichtigkeit leben.“ Spüre, wie sich diese Worte im Körper anfühlen.

**Stufe 2 – Nahestehende Person:** Bringe das Bild einer geliebten Person vor dein inneres Auge. Richte dieselben Wünsche an sie. Lass Wärme und Verbundenheit aufsteigen.

**Stufe 3 – Neutrale Person:** Denke an jemanden, den du weder magst noch ablehnst – etwa eine Kassiererin oder einen Nachbarn. Dehne dein Wohlwollen auf diese Person aus.

**Stufe 4 – Schwierige Person:** Bringe vorsichtig jemanden in den Sinn, mit dem du Konflikte hast. Versuche, auch dieser Person Wohlwollen zu wünschen – nicht als Billigung ihres Verhaltens, sondern als Übung in Mitgefühl.

**Stufe 5 – Alle Wesen:** Weite dein Wohlwollen auf alle fühlenden Wesen aus. Stell dir vor, wie sich dein Mitgefühl in konzentrischen Kreisen ausbreitet – über deine Stadt, dein Land, den ganzen Planeten.

## **Kurzform für den Alltag (5 Minuten)**

Wähle drei Personen (dich selbst, jemand Nahes, jemand Schwieriges) und sprich innerlich für jede Person die Metta-Phrasen. Diese Kurzform eignet sich besonders für den Start in den Arbeitstag oder als Pause zwischen Meetings.

## **Übungen**

### **Metta im Team**

Zu Beginn eines Workshops oder Teamtages praktiziert die Gruppe gemeinsam 10 Minuten Loving-Kindness Meditation. Anschließend tauschen sich die Teilnehmenden in Zweiergruppen kurz darüber aus, wie sie die Übung erlebt haben. Diese Praxis schafft einen spürbar anderen Einstieg als das übliche Agenda-Vorlesen.

### **Metta-Brief**

Schreibe einen kurzen Brief an dich selbst, in dem du die Metta-Phrasen in eigene Worte fasst. Was würdest du dir wirklich von Herzen wünschen? Lies den Brief eine Woche lang jeden Morgen. Beobachte, ob sich dein innerer Ton verändert.

### **Schwierige-Person-Übung (fortgeschritten)**

Wähle eine Person, mit der du aktuell einen Konflikt hast. Praktiziere eine Woche lang täglich 5 Minuten Metta ausschließlich für diese Person. Notiere im Journaling, wie sich deine Haltung im Laufe der Woche verändert – ohne Druck, dass sich etwas ändern „muss“.

## **Quellen**

- Salzberg, Sharon: *Loving-Kindness: The Revolutionary Art of Happiness*, Shambhala 1995
- Germer, Christopher: *The Mindful Path to Self-Compassion*, Guilford Press 2009
- Singer, Tania & Bolz, Matthias (Hrsg.): *Compassion: Bridging Practice and Science*, Max Planck Society 2013

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.  
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten  
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –  
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:  
**[www.levara.info](http://www.levara.info)**