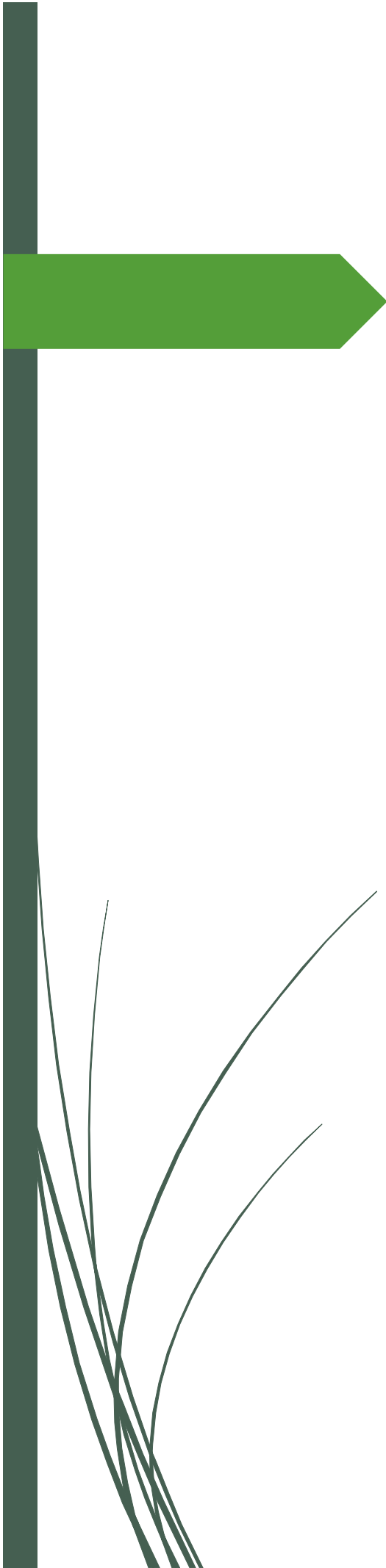




Achtsamkeitstraining

HOLSING VITAL
Wiebke Kollmeier

Inhaltsverzeichnis

Definition von Achtsamkeit	2
Ziele und Nutzen eines Achtsamkeitstrainings	2
Rahmenbedingungen	3
Aufbau der Stunden	4 - 5
Anleitung Stunde 1	6 - 12
Anleitung Stunde 2	13 - 19
Anleitung Stunde 3	20 - 27
Anleitung Stunde 4	28 - 33
Zusätzliches Material	34
Literatur	35

Definition von Achtsamkeit

Bei dem Konzept der Achtsamkeit handelt es sich um eine mehrere tausend Jahre alte spirituelle Tradition Ost-asiatischer Länder. Es ist ein zentraler Begriff in der buddhistischen Philosophie. Der Begriff Achtsamkeit stammt aus dem buddhistischen Wort „Sati“ und bedeutet direkt übersetzt „Die Absicht des Geistes“, „Aufwachen des Geistes“ und „Klarheit des Geistes“ (Glomb et al., 2011, zitiert nach Chang-Gusko et al., 2019).

Achtsamkeit stellt im buddhistischen Lehr- und Weltbild ein zentrales Element dar, um eine Befreiung von Leiden und eine Öffnung des Geistes zu erhalten (Rose und Walach, 2009, zitiert nach Chang-Gusko et al., 2019).

Die Anwendung der Achtsamkeitsmeditation, losgelöst von ihrem spirituellen Hintergrund, als eine Form der Verhaltensinterventionen für klinische Probleme begann in den 1970er-Jahren mit der Arbeit von Jon Kabat-Zinn. Dieser setzte Achtsamkeitsmeditation bei der Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen ein. Heute ist dieses Programm bekannt als „Mindfulness Based Stress Reduction Programm“ (MBSR).

Jon Kabat-Zinns Definition der Achtsamkeit liegt heute den meisten westlichen Adaptionen zugrunde, wobei Achtsamkeit ein spezifischer, trainierbarer Bewusstseinszustand bedeutet, der auf die nicht wertende Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments abzielt (Kabat-Zinn 2011).

Ziele und Nutzen eines Achtsamkeitsbasierten Trainings

- Das Erlernen von Achtsamkeit kann zu führt zu einer verbesserten Selbstregulationsfähigkeit. Diese ist erwiesenermaßen mit einem stärkeren (beruflichen) Durchhaltevermögen, besseren Copingstrategien im Umgang mit Stress, niedrigeren Burnout-Raten und einer allgemeinen höheren Lebensqualität assoziiert (Chang-Gusko et al., 2019).
- Durch Achtsamkeitstraining kann eine erhöhte Schmerzakzeptanz erlernt werden. In einer Studie von MCCracken & Gutiérrez-Martínez (2011) konnten gute Effektstärken in der Schmerzbewältigung chronischer Schmerzpatienten sowie im 3-Monats-Follow-up mit Hilfe der Acceptance und Commitment Therapie (ACT) gezeigt werden.
- Achtsamkeit verbessert das das innere Gleichgewicht von Denken, Fühlen, Körperwahrnehmung und Handeln (Derra C., Schilling, C., 2017).
- Achtsamkeit ist ein starkes Gegenmittel gegen Angst, Stress, Depression, Erschöpfung und Reizbarkeit. Wer regelmäßig meditiert, ist nach kurzer Zeit glücklicher und neigt weniger dazu, unter psychischem Stress zu leiden (Ivanowski, B., Malhi, G.S., 2007)
- Kuyken und Kollegen (2015) konnten in einer kontrolliert, randomisierten Studie zeigen, dass das MBTC-TS-Programm eine Alternative gegenüber einer Langzeitbehandlung mit Antidepressiva als Rückfallprofilaxe, von Rezidiven oder Depression ist.

Rahmenbedingungen

- 4 Übungseinheiten á 90 Min. (je nach Gruppengröße könnten 60 Min. reichen, entspannter wären 90 Min)
- Offene Gruppenstruktur
 - Psychoedukation, als Video erfolgt am besten in der Woche der ersten Übungseinheit
 - Definition und Ziel von Achtsamkeit
 - Was- und Wie- Fertigkeiten
 - Formelle und informelle Achtsamkeitsübungen
 - Bewertungen (hilflos, folgenlos, folgenreich)
 - Atem-und Anspannung
 - Handout
- Raum Limberg oder ähnlich
- Gruppenregeln:
 - Wohlwollende, akzeptierende Grundhaltung
 - Pünktlichkeit
 - Therapieinhalte bleiben innerhalb der Gruppe
 - Annehmende, nicht bewertende Haltung

Bedingung TeilnehmerInnen

- Jeder ist herzlich eingeladen bei vorhandenem Interesse

Aufbau der Stunden

- PatientenInnen sitzen im Kreis zusammen, Unterlagen und Decken für liegende Praxis bereitlegen
- Kurzer Austausch über die eigene Praxis in der letzten Woche, z.B. Umsetzung der Achtsamkeitsübungskarten, Schwierigkeiten, Erlebnisse
 - Bei neuen PatientenInnen:
 - Kurzes vorstellen der eigenen Personen und was Achtsamkeit für mich bedeutet
 - Erläutern der Gruppenregeln – Ablauf der Stunde, Hinweis auf das Handout bei theoretischen Fragen.
 - Kurze Vorstellungsrunde: Name, Welche Erfahrungen gibt es bereits mit dem Thema Achtsamkeit? Bzw. Welche Erfahrungen haben die Teilnehmer in der letzten Woche mit den Achtsamkeitsübungskarten gemacht? Gibt es noch Fragen aus der letzten Woche?
- Geschichte/Metapher
 - Erhöhung der Aufmerksamkeit, kann zu AHA-Erlebnissen führen, die den Patienten im Bewusstsein bleiben
 - Durch die Beobachterposition, können Inhalte von außen betrachtet werden
 - Achtsames zuhören ermöglicht eigene Bewertungen, Gedanken und Emotionen zu erkennen
- Formelle Achtsamkeitsübung
 - Ausführung von Meditation auf verschiedene Art und Weise (bspw. Sitzmeditation, Gehmeditation, Yoga und Chi-Gong)
 - Übende erhalten mit den Strategien der Achtsamkeit die Möglichkeit, neu mit Geistesbewegungen umzugehen, sich besser kennenzulernen und einen behutsamen und freundlichen Umgang zuzulassen.
- Informelle Achtsamkeitsübung:
 - Alltags- und Routineaufgaben, die normalerweise im Autopilotenmodus durchgeführt werden. Autopilotenmodus steht für halbbewusste Alltagstätigkeiten, in denen man gedanklich bei einer zukünftigen oder einer vergangenen Situation verweilt.
 - Bsp.: Zähneputzen, Kaffeetrinken, Geschirrspüler leeren, Staubsaugen, etc.
- Selbsterfahrung
- Ziehen der Achtsamkeitsübungskarten
 - Anleitung zur Durchführung informeller und formeller Achtsamkeitsübungen
 - Dienen dazu, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren

Die Reihenfolge der Durchführung kann verändert werden.

Stunde 1

Material: Klangschale, Matten und bereitlegen, Rosinen, Esslöffel

Inhalte der ersten Stunde

- 1) Geschichte: Die drei Siebe.
- 2) Selbsterfahrung
- 3) Formelle Achtsamkeitsübung: Atemübung – Zur Ruhe kommen
- 4) Informelle Achtsamkeitsübung: Rosinenübung
- 5) Formelle Achtsamkeitsübung: Bodyscan
- 6) Achtsamkeitsübungskarten verteilen

Stunde 2

Material: Klangschale, Matten und Kissen bereitlegen, 100 % naturreines ätherisches Öl

Inhalte der zweiten Stunde

- 1) Formelle Achtsamkeitsübung: Atem-Übung: Anker der Achtsamkeit
- 2) Geschichte: Der Obst- und Gemüsegarten.
- 3) Selbsterfahrung
- 4) Informelle Achtsamkeitsübung: Riechtraining
- 5) Formelle Achtsamkeitsübung: Atemmeditation/Beobachtung
- 6) Selbsterfahrung
- 7) Achtsamkeitsübungskarten verteilen

Stunde 3

Material: Klangschale, Matten und Kissen bereitlegen, Achtsamkeitstasche, gefüllt mit Naturgegenständen, Klemmbretter, Stifte

Inhalte der dritten Stunde

- 1) Entspannung der Nacken- und Schultermuskulatur
- 2) Selbsterfahrung
- 3) Geschichte: Einladung zum Glücklich sein.
- 4) Formelle Achtsamkeitsübung: Der ruhige Geist oder Meditation über die Freude
- 5) Informelle Achtsamkeitsübung: Natur achtsam
- 6) Selbsterfahrung
- 7) Achtsamkeitskarten

Stunde 4

Material: Klangschale, Matten und Kissen bereitlegen.

Inhalte der vierten Stunde

- 1) Minutenachtsamkeit
- 2) Selbsterfahrung
- 3) Formelle Achtsamkeit: Über das behutsame und freundliche Denken.
- 4) Geschichte: Zwischen Tiger und Schlange gefangen.
- 5) Formelle Achtsamkeitsübung: Achtsame Körperübungen
- 6) Selbsterfahrung
- 7) Achtsamkeitskarten

Stunde 1

Material: Klangschale, Matten und bereitlegen, Rosinen, Esslöffel

Inhalte der ersten Stunde

- 1) Geschichte: Die drei Siebe.
- 2) Selbsterfahrung
- 3) Formelle Achtsamkeitsübung: Atemübung – Zur Ruhe kommen
- 4) Informelle Achtsamkeitsübung: Rosinenübung
- 5) Formelle Achtsamkeitsübung: Bodyscan
- 6) Achtsamkeitsübungskarten verteilen

Geschichte: Die drei Siebe

Einst lief Sokrates durch die Straßen von Athen. Plötzlich kam ein Mann aufgeregt auf ihn zu. „Sokrates, ich muss dir etwas über deinen Freund erzählen, der...“ „Warte einmal“, unterbrach ihn Sokrates. „Bevor du weiter erzählst – hast du die Geschichte, die du mir erzählen möchtest, durch die drei Siebe gesiebt?“

„Die drei Siebe? Welche drei Siebe?“ fragte der Mann überrascht. „Lass es uns ausprobieren“ schlug Sokrates vor. „Das erste Sieb, ist das Sieb der Wahrheit. Bist du sicher, dass das, was du mir erzählen möchtest, wahr ist?“

„Nein, ich habe gehört, wie es mir jemand erzählt hat.“

„Aha. Aber dann ist es doch sicher durch das zweite Sieb gegangen, das Sieb des Guten? Ist es etwas Gutes, das du über meinen Freund erzählen möchtest?“

Zögernd antwortete der Mann: „Nein, das nicht. Im Gegenteil...“

„Hm“ sagte Sokrates, „jetzt bleibt uns nur noch das dritte Sieb. Ist es notwendig, dass du mir erzählst, was dich so aufregt?“

„Nein, nicht wirklich notwendig“, antwortete der Mann.

„Nun“, sagt Sokrates lächelnd, „wenn die Geschichte, die du mir erzählen willst, nicht wahr ist, nicht gut ist und nicht notwendig ist, dann vergiss sie besser und belaste mich nicht damit!“

Haben Sie bereits Erfahrungen mit den drei Sieben machen dürfen?

Evt. Alltagsbeispiel erzählen...

Atemübung: Zur Ruhe kommen

Position: sitzende

Dauer: 2-3 Minuten

Klangschale

Information für PatientInnen: „Die Atemübung verhilft dazu, zur Ruhe zu kommen und herausfordernde Situationen gelassener zu bewältigen.“

Anleitung:

Nehmen Sie eine gerade Sitzposition ein, in der Sie beschwerdefrei ein- und ausatmen können. Ihre Hände liegen bequem auf Ihren Oberschenkeln. Schließen Sie sanft Ihre Augen oder richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt vor sich, ohne dabei etwas Bestimmtes zu fixieren.

(Klangschale zum Tönen bringen)

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.

Spüren, wie der Atem in Ihren Körper hinein- und wieder herausströmt.

Nutzen Sie Ihre konzentrierte und nicht bewertende (annehmende) Haltung, um sich immer wieder auf Ihren Atemfluss einzustellen. Begrüßen Sie ihn wie einen guten Freund oder eine gute Freundin. Beobachten Sie jeden Atemzug.

Nutzen Sie Ihren Atem als Anker und sagen Sie innerlich zu sich selbst: „Ein Aus“

(Einige Atemzüge in Ruhe)

Verändern Sie nun bewusst Ihre Atmung.

Nach dem Einatmen halten Sie die Luft an. Sobald der Impuls zum Ausatmen auftritt, verweilen sie noch ein wenig in der Atemfülle. Dann atmen Sie aus.

Wiederholen Sie dies in Ihrem eigenen Atemrhythmus.

(Einige Atemzüge in Ruhe, dann Klangschale zum Tönen bringen, anschließend den Text weiterlesen)

Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum.

Vertiefen sie Ihre Atmung bewusst. Beginnen Sie, Ihre Finger, Zehen, Hände und Füße zu bewegen.

Nutzen Sie diese Atemübung in Ihrem Alltag, um selbstfürsorglich herausfordernde Situationen zu meistern.

Informelle Achtsamkeitsübung: Rosinenübung

Dauer: 10–15 Minuten

Material: Rosinen, Schale, Esslöffel

Information für PatientInnen: »Nutzen Sie in der folgenden Übung Ihre fünf Sinne, um ein Ihnen bekanntes Objekt ganz neu für sich zu erfahren. Sie werden achtsam durch die Übung hindurchgeführt. Ihre Aufgabe besteht darin, sich konzentriert und nicht bewertend (annehmend) immer wieder neu auf das Objekt einzulassen.«

Anleitung:

Nehmen Sie eine gerade, aber bequeme Sitzhaltung ein, in der Sie die nächsten Minuten problemlos verweilen können.

Der Scheitelpunkt Ihres Kopfes zieht in die Weite des Raumes über Ihnen.

Ihr Kinn tendiert in Richtung Brustkorb.

Nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Atem auf. Beobachten Sie, wie der Atem in Ihren Körper hinein- und anschließend wieder herausfließt.

[einige Atemzüge in Ruhe]

Ich gebe Ihnen nun einige unbekannte Objekte in Ihre Hand, damit Sie diese mit all Ihren Sinnen erfahren können.

[jedem Patienten 2-3 Rosinen in die Hand geben]

Sehen: Betrachten Sie das Objekt in Ihrer Hand konzentriert und nicht bewertend... nehmen Sie jede Farbnuance, die das Objekt bietet, wahr ... halten Sie das Objekt in das Licht, um die damit einhergehenden Veränderungen erneut konzentriert und nicht bewertend (annehmend) zu erleben. Nehmen Sie die Form des Objektes wahr... beschreiben Sie jedes Detail... verändern Sie die Position des Objektes in Ihrer Hand, um alle Facetten genau beschreiben zu können.

Sind Sie noch konzentriert und nicht bewertend (annehmend)? Überprüfen Sie bitte Ihre Körperhaltung und nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Atmung auf.

Fühlen: Ertasten Sie die Oberfläche des Objektes mit Ihren Fingern... Sie können Ihre Augen sanft schließen um sich noch besser auf das Objekt konzentrieren zu können. Scannen Sie das Objekt von rechts nach links ... drehen Sie das Objekt in alle möglichen Richtungen und wiederholen Sie den Scan-Prozess erneut ... beobachten Sie, ob sich das Objekt in Ihren Händen durch Zusammendrücken verändert.

Hören: Es folgt die achtsame Wahrnehmung mit Ihrem Gehörsinn. Führen Sie das Objekt dicht zu einem Ihrer Ohren. Drehen und drücken Sie das Objekt... konzentrieren Sie sich auf eventuell einstellende Geräusche.

Bedenken Sie, sobald Sie bemerken, dass Sie mit Ihren Gedanken abgleiten, sind Sie bereits achtsam. Sie haben die Freiheit, sich jedes Mal wieder auf diese Achtsamkeitsübung einzustellen.

Riechen: Führen Sie das Objekt nun zu Ihrer Nase. Atmen Sie einfach tief in die Nase ein... beschreiben Sie den Lufthauch, der Ihren Körper durch Ihre Nase betritt. Wo nehmen Sie den Lufthauch in Ihrer Nase am besten wahr? Am Naseneingang, in der Nasenmitte oder an der Nasenwurzel? Wie würden Sie jemandem den Geruch beschreiben, der Gerüche, egal welcher Natur, nicht kennt? Nutzen Sie Ihren Wortschatz und achten Sie weiter auf eine konzentrierte, nicht bewertende (annehmende) Haltung. Achten Sie bitte erneut auf Ihre Körperhaltung und auf Ihre Atmung.

Schmecken: Es folgt die Beschreibung des unbekannten Objektes mit Ihrem Geschmackssinn. Führen Sie das Objekt an Ihren Mund und legen Sie es zwischen Ihre Lippen. Nehmen Sie bereits einen Geschmack wahr? Anschließend beißen Sie ein Stückchen ab und beginnen es in Ihrem Mund konzentriert und nicht bewertend (annehmend) zu erfassen. Verändert sich die Oberfläche des Objekts? Verändert sich der Speichelfluss? Wo in Ihrem Mund nehmen Sie den Geschmack wahr? Beschreiben Sie für sich detailgenau die gestellten Fragen. Nehmen Sie die Veränderungen wahr. Bleiben Sie konzentriert und nicht bewertend (annehmend) bei Ihrem Objekt. Bevor Sie das Objekt hinunterschlucken, bereiten Sie sich gedanklich auf den Schluckvorgang vor und erst danach schlucken Sie. Nehmen Sie wahr, wie das Objekt Ihre Speiseröhre hinuntergleitet.

[Ende und Austausch]

Es folgt die unachtsame Variante: Nehmen Sie die Rosine in den Mund, kauen kurz und schlucken Sie sie dann hinunter.

[Ende und Austausch]

(angelehnt an Kabat-Zinn, 1990)

Hinweise zur Rosinenübung Sie werden den Patienten die Rosine von einer ganz neuen Seite präsentieren. Mit Ihrer Unterstützung wird es ihnen gelingen, »das Objekt« mit allen Sinnen neu zu erfahren. Durch die konzentrierte und annehmende (nicht bewertende) Haltung während der informellen Übung können die Patienten erneut ihre halbbewussten Gedanken enttarnen und sich jeweils wieder auf das Hier und Jetzt konzentrieren und zum Objekt zurückkehren. Der Unterschied zwischen einem achtsamen Umgang mit einem Lebensmittel und »schnell mal etwas zwischendurch essen« wird noch deutlicher, wenn Sie den Patienten nach Abschluss der Übung sagen, dass sie eine weitere Rosine schnell unachtsam essen können. Sie vermitteln ihnen, wie sie sich mit Hilfe ihrer täglichen Achtsamkeitszeit (5–10 Minuten) immer mehr in die Lage versetzen, für sich zu sorgen und einen vorbeugenden, stressreduzierenden Umgang mit sich und anderen im Alltag zu etablieren (angelehnt an Kabat-Zinn, 1990). Sie können die Rosinenübung auch mit anderen Lebensmitteln durchführen, zum Beispiel kleine, verpackte Schokoladenstückchen, Nüsse oder ähnliches. Sie wählen das optimale, passende Lebensmittel für Ihre Patienten aus.

Meditation: Bodyscan

Position: liegen

Dauer: 20 Minuten

Material: Klangschale, Decke, Augenkissen, Knierolle, weiche Unterlage, flaches Kopfkissen, CD-Player, Meeresrauschen-CD

Anleitung:

Nutzen Sie die Körperreise zur Entschleunigung Ihres Alltags. Entspannen Sie Ihren Körper und Geist in der vor Ihnen liegenden Tiefenentspannungsreise durch Ihren Körper.

Legen Sie sich bequem auf den Rücken. Nehmen Sie sich alle Hilfsmittel, die Sie benötigen, um die nächsten 20 Minuten ruhig liegen bleiben zu können. Eine Knierolle erleichtert Ihnen womöglich das Verharren in dieser Position. Ihre Arme liegen entspannt neben Ihrem Körper. Die Handflächen zeigen nach oben. Ihre Füße fallen leicht auseinander.

Nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Atem auf. Beobachten Sie, wie der Atem durch Ihre Nase in Ihren Körper hinein- und wieder herausfließt. Wie Wellen, die an den Meeresstrand heranrollen und sich wieder in das Meer zurückziehen. Verändern Sie Ihren Atem nicht. Beobachten Sie die ruhigen Bewegungen Ihrer Körperbereiche, sobald Sie mit Ihrem Atem in Kontakt treten. Nehmen Sie Ihren Atem wahr, wie er kommt und geht, ohne ihn zu beeinflussen.

Um Kontakt zu Ihrer derzeitigen Verfassung aufzunehmen, sagen Sie beim Einatmen zu sich selbst: »Lass«, beim Ausatmen nutzen Sie innerlich das Wort »los«. Diese Wortwahl unterstützt Sie dabei, sich in eine geistige und körperliche Entspannung hineinbegeben zu können.

Nehmen Sie mit jedem Atemzug Ihren Körper intensiver wahr.

»Lass ... los«

[einige Atemzüge in Ruhe]

Spüren Sie nun in die Bereiche Ihres Körpers hinein. Schenken Sie jedem Körperteil Ihre achtsame Wertschätzung mit einem tiefen Atemzug.

Beginnen Sie Ihre Reise bei der rechten Ferse: »Lass... los«, rechte Fußsohle: »Lass ... los«, die Zehen Ihres rechten Fußes, großer Zeh: »Lass... los«, zweiter Zeh: »Lass... los«, dritter Zeh: »lass ... los«, vierter Zeh: »Lass ... los«, kleiner Zeh: »Lass... los«, rechte Wade: »Lass ... los«, die Rückseite Ihres rechten Oberschenkels: »Lass... los«, Ihr rechter Fußrücken: »Lass .. los«, das rechte Schienbein: »Lass ... los«, die rechte Vorderseite des Oberschenkels: »Lass... los«.

Das ganze rechte Bein: »Lass... los« C Kommen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrer linken Ferse: »Lass... los«, linke Fußsohle: »Lass ... los«, die Zehen Ihres linken Fußes, großer Zeh: »Lass... los«, zweiter Zeh: »Lass ... los«, dritter Zeh: »Lass ... los«, vierter Zeh: »Lass... los«, kleiner Zeh: »Lass... los«, linke Wade: »Lass ... los«, die Rückseite Ihres linken Oberschenkels: »Lass... los«, Ihr linker Fußrücken: »Lass... los«, das linke Schienbein: »Lass ... los«, die Vorderseite Ihres linken Oberschenkels: »Lass... los«.

Beide Beine: »Lass ... los«.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun zu Ihrer rechten Gesäßhälfte: »Lass... los« und zu Ihrer linken Gesäßhälfte: »Lass ... los«. Beide Gesäßhälften: »Lass... los«.

Ihre rechte Rückenseite: »Lass... los«, Ihre linke Rückenseite: »Lass... los«.

Der gesamte Rücken: »Lass... los«.

Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Hinterkopf: »Lass... los«.

Nehmen Sie wahr, wie Sie mit jedem Atemzug mehr in Ihre Unterlage hineinsinken. Geben Sie alle Anspannung an den Boden ab. Entspannen Sie sich immer mehr. Ihr Atem fließt ruhig in Ihren Körper hinein und wieder heraus.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem rechten Arm.

Ihr rechter Handrücken: »Lass... los«, Ihre Handinnenfläche: »Lass... los«, Ihr Daumen: »Lass ... los«, Zeigefinger: »Lass ... los«, Mittelfinger: »Lass... los«, Ringfinger: »Lass... los«, kleiner Finger: »Lass ... los«.

Das rechte Handgelenk: »Lass... los«.

Der rechte Unterarm: »Lass ... los«, der rechte Oberarm: »Lass... los«.

Der ganze rechte Arm: »Lass... los«.

Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem linken Arm.

Ihr linker Handrücken: »Lass... los«, Ihre Handinnenfläche: »Lass... los«, Ihr Daumen: »Lass ... los«, Zeigefinger: »Lass ... los«, Mittelfinger: »Lass... los«, Ringfinger: »Lass ... los«, kleiner Finger: »Lass ... los«.

Das linke Handgelenk: »Lass... los«.

Der linke Unterarm: »Lass ... los«, der linke Oberarm: »Lass... los«.

Der ganze linke Arm: »Lass... los«.

Beide Arme: »Lass ... los«.

Die Vorderseite des Rumpfes. Der untere Bauchraum: »Lass... los«, der obere Bauchraum: »Lass... los«, der Brustraum: »Lass ... los«.

Die Halsvorderseite: »Lass... los«.

Das Gesicht mit Mund: »Lass ... los«, Nase: »Lass ... los«, Nasenspitze: »Lass... los«, rechte Wange: »Lass ... los«, linke Wange: »Lass ... los«, beide Wangen: »Lass ... los«, rechte Augenbraue: »Lass... los«, linke Augenbraue: »Lass... los«, beide Augenbrauen: »Lass... los«, rechtes Auge: »Lass... los«, linkes Auge: »Lass... los«, beide Augen: »Lass ... los«, Stirn: »Lass ... los«, der Haaransatz bis in die Spitzen hinein: »Lass... los«.

Der Hinterkopf: »Lass ... los«.

Die Halsrückseite: »Lass ... los«.

Der ganze Körper. Nehmen Sie wahr, wie der ganze Körper am Boden liegt: »Lass... los«.

[5 Minuten Pause, Musik, am Ende die Klangschale leise ertönen lassen]

Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum

Beginnen Sie Ihre Füße und Hände zu bewegen.

Vertiefen Sie Ihre Atmung.

Strecken Sie Ihre Arme und Ihre Beine lang aus und gähnen Sie herzhaft

Legen Sie sich für einige ruhige Atemzüge auf eine Seite und kommen Sie in Ihrem eigenen Tempo zurück in eine sitzende Position.

Beobachten Sie, wie diese Tiefenentspannung Ihren Körper und Geist entspannen konnte und nehmen Sie diese Erfahrung mit in Ihren Alltag.

Stunde 2

Material: Klangschale, Matten und Kissen bereitlegen, 100 % naturreines ätherisches Öl

Inhalte der zweiten Stunde

- 1) Formelle Achtsamkeitsübung: Atem-Übung: Anker der Achtsamkeit
- 2) Geschichte: Der Obst- und Gemüsegarten.
- 3) Selbsterfahrung
- 4) Informelle Achtsamkeitsübung: Riechtraining
- 5) Formelle: Atemmeditation/Beobachtung
- 6) Selbsterfahrung
- 7) Achtsamkeitsübungskarten verteilen

Atemübung: Anker der Achtsamkeit

Position: sitzen

Dauer: 5 Minuten

Material: Klangschale

Information für PatientInnen: „In der folgenden Atemübung nutzen Sie Ihren Atem als Anker der Achtsamkeit. Sie konzentrieren sich auf Ihre Atmung und zählen jeden Atemzug. Der Ton der Klangschale beendet diese Übung.“

Anleitung:

Nehmen Sie eine Sitzhaltung ein, in der Sie die nächsten Minuten beschwerdefrei verweilen können. Der Scheitelpunkt Ihres Kopfes zieht in die Weite des Raumes über Ihnen.

Das Kinn tendiert in Richtung Ihres Brustkorbes. Schließen Sie bitte sanft Ihre Augen. Falls Ihnen das nicht möglich sein sollte, richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt vor sich, ohne dabei etwas Bestimmtes zu fixieren.

Nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Atmung auf. Nutzen Sie Ihre konzentrierte, nicht bewertende (annehmende) Haltung.

Es geht in der folgenden Atemübung nicht darum, eine möglichst hohe Zahl zu erreichen, sondern Ihre halbbewussten Gedanken zu enttarnen, die Sie in die Zukunft oder in die Vergangenheit tragen möchten. Die Kunst besteht darin, nicht inhaltlich auf die Gedanken einzugehen, sondern einfach zu Ihrer Atembeobachtung zurückzukehren.

Das Zählen Ihrer Atemzüge unterstützt Sie dabei, im Hier und Jetzt zu bleiben. Wie ein Schiff in der Bucht, das mit Hilfe seines Ankers sich an Ort und Stelle verweilen kann, so erhalten Sie mit dem Zählen Ihrer Atemzüge die Möglichkeit, sich immer wieder auf die Gegenwart zu konzentrieren.

Spüren Sie, wie der Atem durch die Nase in Ihren Körper hinein und anschließend wieder herausfließt.

(einige Atemzüge in Ruhe)

Beginnen Sie nun, Ihre Atemzüge zu zählen.

Sie atmen durch die Nase ein... und wieder aus... und sagen innerlich zu sich selbst: „Eins“

Beim nächsten Atemzug „Zwei“ und so weiter.

Sobald Sie mit Ihren Gedanken abschweifen, beginnen Sie wieder von vorn.

(einige Atemzüge in Ruhe, die Klangschale zum Tönen bringen und mit dem Text fortfahren)

Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum.

Vertiefen Sie Ihre Atmung.

Beginnen Sie, Ihre Hände und Füße zu bewegen.

Wenn Sie mögen, recken und strecken Sie Ihren Körper wohlig durch.

Öffnen Sie Ihre sanft geschlossenen Augen.

Nutzen Sie die Konzentration auf Ihre Atemzüge, um im Alltag für sich zu sorgen.

Geschichte: Der Obst- und Gemüsegarten

Ein Mönch erhält von seinem Abt den Auftrag, einen Obst- und Gemüsegarten anzulegen. Der Klostergemeinschaft stehen nicht viele Gelder zur Verfügung. Sie möchten sich mit den Erträgen ihrer Ernte selbstversorgen. Zusätzlich haben sie sich vorgenommen, das geerntete Obst und Gemüse auf dem Markt in der nahen Kleinstadt zu verkaufen.

„Lieber Abt“, wendet der Mönch ein. „Ich habe keine Erfahrung in der Gartenarbeit, geschweige denn im Obst und Gemüseanbau. Bitte sucht euch jemand Begabteren. Ich fühle mich dieser Aufgabe nicht gewachsen. Ich werde sicher versagen.“ Der Abt lächelt ihn leicht an und antwortete: „Mein Lieber, du bist genau der Richtige für diese wichtige Tätigkeit und ich bin mir absolut sicher, dass du dieser Aufgabe gewachsen bist.“ Gesagt, getan, der Mönch macht sich schweren Herzens an die Arbeit. Er informiert sich in Büchern, kauft die entsprechenden Setzlinge und befragt den Gärtner des nahe gelegenen Ortes nach der Vorgehensweise beim Einpflanzen und erhält zusätzliche Tipps und Tricks, damit das Vorhaben gelingen möge.

Er machte sich an die Arbeit. Tag ein, Tag aus pflanzt, säht, gießt und jätet er in seinem Garten. Bis dieser langsam Gestalt annimmt. Der Mönch richtet ein altes vorhandenes Gewächshaus wieder her, um zusätzliche Pflanzensetzlinge ziehen zu können. Trotz seiner fleißigen Arbeit, ist er jedoch unzufrieden und sagt sich: „Ich müsste es besser machen. Ich bin unzufrieden mit dem Garten. Das Gemüse ist viel zu klein. Ich habe es an die falsche Stelle gepflanzt. Die Bäume tragen nicht genügend Früchte. Das hätte ich alles vorher wissen müssen. Ich habe total versagt. Wir haben nicht genügend geerntet, um auch etwas auf dem Markt verkaufen zu können. Mein Abt und meine Mitbrüder werden enttäuscht von mir sein. Hätte ich bloß nein zu Abt gesagt. Jemand anderes hätte das viel besser gemacht als ich.“ Dieser antwortet jedoch: Nein, der Garten bleibt, wie er ist. Ich bin sehr zufrieden mit deiner Arbeit.“ Der so Gelobte schenkt den Worten seines Abtes jedoch keine Beachtung. Er ist sich sicher, dass er versagt hat und jemand anderes es viel besser gemacht hätte. Nun kommt erschwerend hinzu, dass unser Mönch auch noch die Aufgabe hat, zahlende Besucher über das Gelände zu führen, um Ihnen die Schönheiten der Landschaft und die herrliche Ruhe zu vermitteln. Der Mönch bemüht sich jeden Tag aufs Neue, die Teilnehmer der Führungen an seinem vermurksten Garten vorbei zu zirkeln, damit sie seinen missglückten Versuch des Gartenanbaus nicht zu Gesicht bekommen.

Eines Tages sieht er jedoch eine fremde Person in seinem Garten stehen, läuft eiligst auf ihn zu und beeilt sich ihm mitzuteilen: „Ich habe diesen Garten angelegt und habe den Fehler gemacht, das Gemüse an der falschen Stelle anzulegen. Es ist alles viel zu klein und einiges hat gar keine Früchte bekommen. Die Obstbäume stehen verkehrt, so dass nicht genügend Äpfel, Birnen und Pflaumen geerntet werden können. Das Gewächshaus entspricht nicht meinen Vorstellungen. Wir werden nicht genügend Erträge haben, um die geernteten Früchte und das Gemüse auf dem Markt der Stadt zu verkaufen und mein Abt sagt zu mir, ich solle alles genau so lassen. Aber ich habe doch alles verkehrt gemacht. Was sagen Sie denn dazu?“

Der Besucher schaut sich den Garten in aller Ruhe an und antwortet: „Ich sehe einen wunderschönen Garten, in dem alles herrlich blüht, wächst und gedeiht.“

Informelle Achtsamkeitsübung: Riechtraining

Position: sitzen

Dauer: 5–10 Minuten

Material: 100 % naturreines ätherisches Öl

Information für PatientInnen: »Der Mensch verfügt über 30 Millionen Riechzellen in seiner Nase und kann problemlos 10.000 unterschiedliche Gerüche wahrnehmen. Es ist möglich, den Geruchssinn zu trainieren. Parfümeuren, die sich beruflich intensiv mit den Wohlgerüchen auseinandersetzen, gelingt es, 30.000 verschiedene Düfte zu erkennen. Sie verwenden in der folgenden Übung bewusst den Verschluss des ätherischen Öls, da das Konzentrat im Glasfläschchen zu intensiv ist, um sich ihm optimal widmen zu können. Als Beispiel sei hier erwähnt, dass ein Tropfen ätherischen Rosenöls den Duft von 30 Rosenblüten enthält.«

Anleitung:

Nehmen Sie eine gerade Sitzhaltung ein, in der Sie die nächsten Minuten bequem verweilen können. Der Scheitelpunkt Ihres Kopfes zieht in die Weite des Raumes über Ihnen. Nehmen Sie das Glasfläschchen in Ihre Hände.

Fühlen: Beschreiben Sie, wie sich das Fläschchen in Ihren Händen anfühlt. Nehmen Sie jedes Detail (Temperatur, Oberflächenbeschaffenheit...) konzentriert und nicht bewertend wahr.

Sehen: Beschreiben Sie jede Farbnuance, die Sie wahrnehmen können.

Hören: Öffnen Sie das Fläschchen. Achten Sie konzentriert auf die Geräusche, die sich Ihnen beim Aufdrehen eröffnen.

Riechen: Stellen Sie das Fläschchen einen Moment zur Seite und widmen Sie sich voll und ganz dem Deckel mit Ihrer ganzen Konzentration. Halten Sie einen Moment inne, um Ihre Körperhaltung zu überprüfen und die Tiefe Ihres Ein- und Ausatmens zu beobachten. Halten Sie den Deckel auf Höhe Ihres Brustkorbes und fächeln Sie sich den Duft mit der freien Hand in Richtung Ihrer Nase zu. Falls es Ihnen möglich ist, schließen Sie sanft Ihre Augen, damit Sie sich noch besser auf den Duft konzentrieren können.

Beschreiben Sie für sich konzentriert und nicht bewertend den Duft, der Sie erreicht. Wo in Ihrer Nase nehmen Sie den Duft wahr (Naseneingang, Nasenmitte, Nasenwurzel)?

Da Gerüche über das limbische System sofort Emotionen erzeugen, werden sich Bewertungen wie »mag ich« oder »mag ich nicht« einstellen. Nutzen Sie Ihren bereits trainierten »Konzentrationsmuskel«, um sich auch in diesen Augenblicken der Bewertung nicht vom »Autopiloten« davonfahren zu lassen, sondern sich immer wieder im Hier und Jetzt einzufinden und konzentriert und nicht bewertend (annehmend) dem aktuellen ätherischen Öl zu widmen.

Verschließen Sie jeweils ein Nasenloch beim Einatmen. Welche Unterschiede können Sie bei der Wahrnehmung des Duftes im rechten und linken Nasenloch wahrnehmen?

Welche Temperaturunterschiede können Sie beim Ein- und Ausatmen beobachten?

Nehmen Sie Atemgeräusche bei der Einatmung wahr?

Gibt es Unterschiede bei der Länge der Ein- und Ausatmung?

Wie würden Sie jemandem den Duft detailgenau beschreiben, damit sich derjenige ein Bild von diesem Wohlgeruch machen kann?

Bleiben Sie mit Ihrer Beschreibung konzentriert und nicht bewertend (annehmend) bei Ihrem Riechtraining. Falls sich Gedanken, Körperempfinden oder Emotionen einstellen, sagen Sie zu sich selbst: »Da ist ein Gedanke, eine Körperempfindung, eine Emotion.« Kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Duft zurück.

[2 Minuten Riechtraining im Selbstmanagement]

Falls Sie Ihre Augen geschlossen haben sollten, öffnen Sie sie nun wieder und verschließen Sie das Glasfläschchen.

Sie haben erfolgreich neue Erfahrungen auf Ihrem achtsamen Weg machen können. Vielleicht möchten Sie sich nun achtsam den Wohlgerüchen in der Natur oder in Ihrem Alltag noch intensiver und achtsamer widmen. Sie trainieren dadurch Ihren Geruchssinn und werden sensibler für die Wohlgerüche, die sie umgeben und erfahren bewusst schöne Momente in Ihrem alltäglichen Leben.

Atemmeditation/Atembeobachtung

Position: sitzen, stehen

Dauer: 5–10 Minuten

Material: Klangschale

Anleitung:

Nehmen Sie eine gerade (Sitz-)Position ein, in der Sie bequem ein- und ausatmen können. Ihre Hände liegen bequem auf Ihren Oberschenkeln.

Schließen Sie sanft Ihre Augen oder richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt vor sich, ohne etwas Bestimmtes zu fixieren.

[Klangschale zum Tönen bringen]

Zaubern Sie nun ein leichtes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie innerlich zu sich selbst: »Ich freue mich darauf, zu meditieren.«

Beobachten Sie, wie Ihr Atem durch die Nase in Ihren Körper hineinfließt und durch die Nase wieder herausströmt.

[einige Atemzüge in Ruhe]

Konzentrieren Sie sich auf die Auswirkungen Ihres Atems auf Ihren Bauchraum. Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke mit jedem Einatmen anhebt und mit dem Ausatmen wieder abflacht.

[einige Atemzüge in Ruhe]

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf Ihren Brustkorb. Spüren Sie, wie sich Ihr Brustkorb mit dem Einatmen hebt und sich beim Ausatmen wieder senkt.

Beobachten Sie die Einzigartigkeit jedes Atemzuges. Kein Atemzug gleicht dem anderen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atembewegungen. Lauschen Sie freundlich und behutsam Ihren inneren Dialogen.

Markieren Sie die Abschweifungen Ihres Geistes mit dem für Sie passenden Wort zum Beispiel: hören, Gedanke, Emotion, Vergangenheit, Zukunft... und kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit jeweils zurück zu Ihrem Atem. [einige Atemzüge in Ruhe]

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den Luftstrom an Ihren Naseneingängen. Nehmen Sie wahr, wie der kühle Luftstrom in Ihre Nase hineinfließt und beim Ausatmen erwärmt wieder aus Ihrem Körper herausströmt.

Ihr Atem fließt sanft und ruhig.

[einige Atemzüge in Ruhe]

Konzentrieren Sie sich jetzt auf die Atembewegungen Ihres gesamten Körpers. Ihr Atem fließt durch Ihre Nase in Ihren Körper hinein, hebt Ihre Bauchdecke und Ihren Brustkorb an. Beim Ausatmen bemerken Sie, wie Ihr Brustkorb und Ihre Bauchdecke wieder abflachen und der erwärmte Atemstrom aus Ihrem Körper hinausfließt.

Bleiben Sie mit Ihrer Konzentration bei Ihrem Atem. Beobachten Sie die Einzigartigkeit jedes Atemzuges.

[einige Minuten in Ruhe, dann die Klangschale zum Tönen bringen]

Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum.

Sie haben die Wellen Ihres Gemüts mit dieser Atemmeditation bewusst wahrnehmen können. Durch die achtsame Wahrnehmung und die Konzentration auf Ihren Atem sind Sie zum bewussten Beobachter Ihrer Geistesbewegungen geworden. Sie entscheiden, welchen Gedanken Sie Taten folgen lassen und üben einen liebevollen Umgang mit sich.

Vertiefen Sie Ihre Atmung und beginnen Sie, Ihre Finger und Zehen leicht zu bewegen. Wenn Sie mögen, gähnen Sie herzhaft. C Recken und strecken Sie Ihren Körper. Öffnen Sie Ihre Augen in dem für Sie passenden Moment und begrüßen Sie den Tag, der noch vor Ihnen liegt.

Stunde 3

Material: Klangschale, Matten und Kissen bereitlegen, Achtsamkeitstasche, gefüllt mit Naturgegenständen, Klemmbretter, Stifte

Inhalte der dritten Stunde

- 1) Entspannung der Nacken- und Schultermuskulatur
- 2) Selbsterfahrung
- 3) Geschichte: Einladung zum Glücklich sein.
- 4) Formelle Achtsamkeitsübung: Der ruhige Geist oder Meditation über die Freude
- 5) Informelle Achtsamkeitsübung: Natur achtsam
- 6) Selbsterfahrung
- 7) Achtsamkeitskarten

Entspannung der Nacken und Schultermuskulatur

Position: sitzen, stehen

Material: Stuhl ohne Seitenstützen

Information für PatientInnen: »Sie können diese Atemübung auch nutzen, um Ihre verspannte Nacken- und Schultermuskulatur zu entspannen.«

Anleitung:

Nehmen Sie eine gerade und bequeme Sitzhaltung ein, in der Sie unbeschwert atmen können.

Ihre beiden Füße stehen hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden.

Ziehen Sie den Scheitelpunkt Ihres Kopfes nach oben in die Weite des Raumes über Ihnen.

Das Kinn tendiert in Richtung Brustkorb.

Atmen Sie ein und ziehen Sie Ihre Schultern nach oben zu den Ohren.

Mit dem Ausatmen lassen Sie Ihre Schulter wieder fallen.

Der Atem führt, die Bewegung folgt.

Wiederholen Sie diese Übung einige Male in Ihrem Rhythmus: Beim Einatmen ziehen Sie die Schultern zu den Ohren, beim Ausatmen lassen Sie die Schultern fallen.

Geschichte: Einladung zum Glücklichsein

„Auf Dinge, die nicht mehr zu ändern sind, muss auch kein Blick mehr fallen! Was getan ist, ist getan und bleibt`s.“ William Shakespear

Einladung zum Glücklichsein? Was ist das denn für eine verrückte Idee? Das kann doch nur jemand sagen, der vom richtigen Leben noch nicht viel mitbekommen hat. Das Leben ist schwer auszuhalten und gewisse Dinge will ich einfach nicht so haben, wie sie sind. Also muss ich dagegen ankämpfen, um irgendwie doch noch zum Erfolg zu kommen. Außerdem muss ich mich immer erst um andere Menschen kümmern, damit es ihnen gut geht. Erst dann kann ich irgendwann einmal für mich sorgen. Glücklichsein wird sowieso total überschätzt. Ich lebe doch nicht in einer Daily Soap, wo sich am Ende alles zum Guten wendet. Ich muss immer darauf vorbereitet sein, dass etwas Schlimmes passieren könnte. Damit bin ich schon absolut ausgelastet. Da kann ich doch nicht so etwas Unwichtigem wie dem Glück hinterherjagen! Wer sagt mir überhaupt, was Glück sein soll? So nach dem Motto: „Der Weg ist das Ziel.“ Hm, genauso ein toller Spruch. Welcher Weg, welches Ziel? Nein, nein ich muss irgendwie alles auf die Reihe bekommen, darf mir keine Blöße geben und nach außen hin immer perfekt sein. Da hat Glück überhaupt keinen Platz. Das passt schon.

Ist Ihnen aufgefallen, wie häufig in dieser Geschichte das Wörtchen „muss“ aufgetaucht ist? Wie häufig verwenden Sie „Ich muss...?“ Wer hätte gedacht, dass dieses kleine Wort eine so große Auswirkung auf unser Denken und Handeln hat? Es setzt uns unter Druck, unbedingt und alternativlos in die Handlung kommen zu müssen. Wir verstärken dadurch unseren Stress und praktizieren einen nicht wohlmeinenden und nicht wertschätzenden Umgang mit uns selbst. Wir verwehren uns, glückliche Momente zuzulassen oder übersehen sie gänzlich.

Evt. Selbsterfahrungsaufgabe: Auf die Wortwahl und die inneren Dialoge in den nächsten Tagen zu achten.

Meditation: Der ruhige Geist

Position: sitzen, liegen

Dauer: 10-20 Minuten

Material im Sitzen: Klangschale, Naturgeräusche-CD, bequeme Kleidung, Sitzkissen, Stuhl, Decke

Information für PatientInnen: „Bitte nehmen Sie Ihre Brille ab. Das sanfte Geräusch der Klangschale beendet die Meditationszeit.“

Anleitung:

Nehmen Sie eine aufrechte und gerade Körperhaltung ein, in der Sie die nächsten Minuten wachsam und entspannt sitzen können.

Drücken Sie Ihre Zungenspitze leicht gegen Ihren Gaumen.

Wenn Sie mögen, schließen Sie Ihre Augen.

Entspannen Sie sich zusätzlich, indem Sie ein leichtes, fast unmerkliches Lächeln auf Ihre Lippen zaubern.

Legen Sie Ihre Hände in einer für Sie bequemen Haltung mit den Handflächen nach oben oder nach unten auf Ihre Oberschenkel, bzw. neben sich auf den Boden.

Beginnen Sie sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren.

Beobachten Sie, wie der Atem durch die Nase in Ihren Körper hineinströmt. Ihre Lungenflügel und Ihr Bauchraum sich heben.

Beim Ausatmen beobachten Sie, wie der Atemstrom gemächlich wieder aus Ihrem Körper herausfließt.

(einige Atemzüge in Ruhe)

Sie erleichtern sich die Konzentration auf Ihren Atem, indem Sie beim Einatmen, das Wort „ganz“ und beim Ausatmen das Wort „ruhig“ denken.

„Ganz ruhig“

(einige Atemzüge in Ruhe)

Während Sie atmen, werden Sie sich Ihrer Geistesbewegung, Ihrer Gedanken und den Signalen Ihres Körpers bewusst.

Nehmen Sie Ihre Gedanken wahr und lassen Sie sie vorüberziehen wie Wolken am Himmel.

Halten Sie sich nicht fest. Seien Sie freundlich mit sich. Schimpfen Sie sich nicht aus, falls Gedanken, Körperempfindungen oder Geräusche Sie ablenken sollten.

„Ganz... ruhig.“

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf die Geräusche, die Sie außerhalb dieses Raumes wahrnehmen können. Lassen Sie die Geräusche an sich vorbeiziehen.

Nehmen Sie einfach nur wahr.

„Ganz... ruhig.“

(einige Atemzüge in Ruhe)

Als nächstes richten Sie Ihre Konzentration auf die Geräusche innerhalb dieses Raumes.

Nehmen Sie die Geräusche einfach nur zur Kenntnis.

„Ganz... ruhig.“

(einige Atemzüge in Ruhe)

Achten Sie jetzt auf die Geräusche in Ihrem Körper. Nehmen Sie einfach nur wahr.

Achten Sie auf Ihren langsamen, ruhig und tief dahinfließenden Atem.

„Ganz... ruhig.“

(einige Atemzüge in Ruhe, Naturgeräusche-CD, 5-10 Minuten, am Ende die Klangschielle leise anschlagen)

Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in diesen Raum zurück.

Vertiefen Sie Ihre Atmung.

Strecken Sie Ihre Arme von sich und gähnen Sie herzlich, wenn Sie mögen.

Legen Sie Ihre Handflächen aneinander und reiben Sie diese, bis Sie Wärme spüren.

Legen Sie Ihre Hände schützend vor Ihre geschlossenen Augen und öffnen Sie diese in Ihrer Zeit.

Lassen Sie Ihre Hände wieder sinken.

Nehmen Sie Ihren ruhigen Geist mit in den Tag, der vor Ihnen liegt.

Meditation: Über die Freude

Position: sitzen, liegen

Dauer: 10 Minuten

Material im Sitzen: Klangschale und/oder Klangspiel, Entspannungsmusik oder Naturgeräusche-CD, Sitzkissen, Stuhl, Decke

Material im Liegen: Klangschale und/oder Klangspiel, Entspannungsmusik oder Naturgeräusche-CD, Decke, Kissen, Knierolle, Augenkissen

Information für den Patienten: „Falls Sie bereits wissen, dass Sie im Liegen dazu tendieren, einzuschlafen, möchte ich Ihnen empfehlen die Übung im Sitzen durchzuführen. Es geht bei dieser Achtsamkeitsübung wieder darum, sich mit der eigenen konzentrierten, nicht bewertenden (annehmenden) Haltung zu verbinden, den Autopiloten zu enttarnen und die eigenen aktuellen Geistesbewegungen bewusst wahrzunehmen.“

Anleitung:

Sitzen: Nehmen Sie eine aufrechte und gerade Körperhaltung ein, in der Sie die nächsten Minuten wachsam und entspannt verweilen können. C Wenn Sie mögen, schließen Sie Ihre Augen oder richten Sie Ihren Blick vor sich auf den Boden, ohne dabei etwas Bestimmtes zu fixieren.

Entspannen Sie sich zusätzlich, indem Sie ein leichtes, fast unmerkliches Lächeln auf Ihre Lippen zaubern.

Liegen: Nehmen Sie eine Haltung ein, in der Sie die nächsten Minuten entspannt liegen können. Ich gebe Ihnen im Folgenden drei unterschiedliche Möglichkeiten vor. Entscheiden Sie sich für die für Sie bestmögliche Variante.

1. Möglichkeit: Unterstützen Sie sich, indem Sie eine Knierolle unter Ihre Knie legen.
2. Möglichkeit: Falls dies nicht dazu führt, dass der untere Rücken schmerzfrei auf Ihrer Unterlage liegt, setzen Sie Ihre Füße hüftgelenksbreit auf Ihre Matte auf. Ihre Knieinnenseiten berühren sich.
3. Möglichkeit: Sie liegen flach auf dem Boden. Ihre Beine fallen hüftbreit locker auseinander.

Ihre Hände liegen bequem neben Ihrem Körper auf dem Boden. Die Handflächen zeigen nach oben. Entspannen Sie sich zusätzlich, indem Sie ein leichtes, fast unmerkliches Lächeln auf Ihre Lippen zaubern. Beginnen Sie, sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren. Beobachten Sie, wie der Atem durch die Nase in Ihren Körper hineinströmt. Ihre Lungenflügel und Ihr Bauchraum heben sich. Beim Ausatmen beobachten Sie, wie der Atemstrom gemächlich wieder aus Ihrem Körper herausfließt.

[einige Atemzüge in Ruhe]

In der heutigen Meditation wenden Sie sich dem Wort Freude zu.

Schon Johann Wolfgang von Goethe sagte: »Die beste Freude ist Wohnen in sich selbst.«

Nutzen Sie die folgenden Atemzüge, um sich mit dem Wort, der Emotion Freude zu verbinden. Wiederholen Sie innerlich das Wort Freude. Beobachten Sie, welche Gedanken und Erinnerungen sich einstellen. Nutzen Sie Ihre konzentrierte, nicht bewertende (annehmende) Haltung, um sich von den Geistesbewegungen nicht forttragen zu lassen. Sie benennen Ihre Gedanken kurz und kommen stets zurück zu Ihrer Freude.

[Musik anstellen, 5 Minuten laufen lassen, zum Abschluss die Klangschale oder das Klangspiel leise zum Tönen bringen]

Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum.

Vertiefen Sie Ihre Atmung. Beginnen Sie, Ihre Hände und Beine zu bewegen. Recken und strecken Sie sich, wenn Sie mögen. Reiben Sie die Handflächen aneinander, bis Sie Wärme spüren können. Legen Sie Ihre Hände über Ihre sanft geschlossenen Augen. Öffnen Sie diese im Schutz Ihrer Hände. Lassen Sie Ihre Hände sinken und genießen Sie den Tag, der noch vor Ihnen liegt.

Natur achtsam

Position: sitzen

Dauer: 5–10 Minuten

Material: Tasche, Stift, Papier oder Flipchart, Naturgegenstände: Stein, Blatt, Ast, Baumrinde, Kastanie, Apfel...

Information für PatientInnen: »Sie erhalten heute die Gelegenheit, Ihre »Was- und Wie-Fertigkeiten« zu trainieren. Die Aufgabe ist es, einen Naturgegenstand so zu beschreiben, dass sich Ihr Achtsamkeitspartner im wahrsten Sinne des Wortes ein Bild von dem Gegenstand in der Tasche machen kann und es nach Ihren Beschreibungen zu Papier bringt. 5 bis 10 Minuten Achtsamkeit täglich reichen aus, um von den positiven Veränderungen, die dieses Training mit sich bringt, zu profitieren.«

Anleitung:

Vorbereitende Worte: »Sie halten die Tasche mit den Naturgegenständen in Ihren Händen und bereiten sich mit den folgenden Worten achtsam auf die Übung vor.«

Nehmen Sie eine aufrechte und bequeme Sitzhaltung ein, in der Sie die nächsten Minuten gut verweilen können. Achten Sie zu nun auf Ihren Atemfluss. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Atem in Ihren Körper hinein- und wieder aus Ihrem Körper herausströmt.

Sie beginnen jetzt mit Ihrer Achtsamkeitsübung. Während der nächsten Minuten üben Sie sich darin, den Naturgegenstand Ihrer Wahl konzentriert und nicht bewertend (annehmend) in Ihren Worten zu beschreiben.

Ihr Geist ist trickreich und mag es gar nicht, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren. Sobald Sie bemerken, dass Sie mit Ihren Gedanken abschweifen, holen Sie sich mit Ihrer Konzentration zurück zu dieser Übung.

Sie können sich Ihre Gedanken, Körperempfindungen und Emotionen wie Wolken am Himmel vorstellen. Sie gehen nicht inhaltlich auf sie ein, sondern lassen Sie am blauen Himmel weiterziehen.

Indem Sie die Ablenkung bemerken, sind Sie bereits achtsam und haben den halbbewussten Zustand (auch Autopilot genannt) erkannt.

Durchführung:

Bitte entscheiden Sie sich für einen Gegenstand in der Achtsamkeitstasche.

Nehmen Sie wahr, was Sie in den Händen halten. Erfahren Sie den Gegenstand mit Ihrem Tastsinn. Beginnen Sie Ihrem Gegenüber den Naturgegenstand konzentriert und nicht bewertend (annehmend) in allen Details zu beschreiben. Ihre Beschreibungen führen dazu, dass Ihr Achtsamkeitspartner Ihre Worte zu Papier bringt. Die Übung endet, sobald der Naturgegenstand erkannt wurde.

Stunde 4

Material: Klangschale, Matten und Kissen bereitlegen.

Inhalte der vierten Stunde

- 1) Minutenachtsamkeit
- 2) Selbsterfahrung
- 3) Formelle Achtsamkeit: Über das behutsame und freundliche Denken.
- 4) Geschichte: Zwischen Tiger und Schlange gefangen.
- 5) Informelle Achtsamkeitsübung: Achtsame Körperübungen
- 6) Selbsterfahrung
- 7) Achtsamkeitskarten

Meditation: Minutenachtsamkeit Art

Position: sitzen

Dauer: 1 Minute

Material: Stuhl, Klangschale

Anleitung:

Setzen Sie sich so an den Rand Ihres Stuhles, dass Sie die nächste Minute still sitzen bleiben können. Ihr Rücken sollte gerade, aber nicht verkrampft sein, sodass es Ihnen möglich ist, leicht und unbeschwert zu atmen.

[Pause]

Sobald Sie die passende Haltung gefunden haben, lassen Sie Ihre Schultern entspannt sinken und legen Ihre Hände in einer bequemen Position auf Ihre Oberschenkel.

[Pause]

Schließen Sie die Augen oder konzentrieren Sie sich mit offenen Augen auf einen Punkt vor Ihnen.

[Pause]

In der folgenden Minute konzentrieren Sie sich darauf, wohin Ihre Aufmerksamkeit Sie lenkt. Das können Ihre Gedanken, Gefühle, Bewertungen oder die Umgebungsgeräusche sein.

Gehen Sie nicht inhaltlich darauf ein, sondern nehmen Sie einfach nur wahr, womit sich Ihr Geist zurzeit beschäftigt.

[Klangschale zum Tönen bringen]

Tipp: Sie können die Minutenachtsamkeit in Ihr Achtsamkeitssetting integrieren. Teilen Sie den Gruppenteilnehmern zu Beginn mit, dass Sie unangekündigt eine kurze formelle Achtsamkeitsübung in der Gruppe durchführen werden.

Meditation: Über das eigene behutsame und freundliche Denken

Position: sitzen

Dauer: 10-15

Materialien: Stuhl, Sitzkissen, Decke, Entspannungsmusik, Aromalampe, 100 % naturreine Zitrusöle, Klangschale

Informationen für PatientInnen:

»In der folgenden Meditation üben Sie sich darin, einen achtsamen Umgang mit Ihren Gedanken und Gefühlen zu erleben. Vielleicht werden Sie bemerken, dass Sie sich in Ihrem Alltag unbewusst Unfreundlichkeiten an den Kopf werfen, die Sie einem anderen Menschen nie zumuten würden. Kommen Ihnen evtl. Aussagen wie » Bin ich blöd!«, »Das schaffe ich nicht!«, »Ich habe total versagt«, »Das hätte ich besser machen müssen!«, bekannt vor? Indem Sie diese unbewussten Begleiter erkennen, verlieren diese ihre Macht über Sie. Sie etablieren einen inneren Beobachter, treten innerlich einen Schritt zurück. Aus dieser Distanz heraus wird es Ihnen zunehmend leichter fallen, mit diesen Aussagen achtsam umzugehen. Sie erkennen, wie unfreundlich und nicht-behutsam Sie teilweise mit sich umgehen und wandeln das automatische Reagieren auf dem alten Weg bewusst in freundliches und behutsames Denken um.«

Anleitung:

Nehmen Sie eine Sitzposition ein, in der Sie bequem ein- und ausatmen können. Ihr Rücken ist gerade. Ihre Hände liegen in einer angenehmen Position auf den Oberschenkeln. Wenn Sie mögen, führen Sie die Daumen und Zeigefinger Ihrer Hände zusammen. Sie erhöhen dadurch Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Schließen Sie Ihre Augen oder richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt vor sich ohne dabei etwas Bestimmtes zu fixieren.

Atmen Sie durch die Nase ein und wieder aus. Beobachten Sie Ihre Atemzüge. Erkennen Sie die Punkte in Ihrem Körper, an denen Sie Ihren Atem wahrnehmen können (z.B.: Nase, Brust- oder Bauchraum).

[einige Atemzüge in Stille durchführen]

Zur Unterstützung lassen Sie Ihre Augen tiefer in Ihre Augenhöhlen sinken. Entspannen Sie Ihren Mundraum, indem Sie Ihren Unterkiefer lockern. Drücken Sie Ihre Zungenspitze leicht gegen Ihren Gaumen.

Führen Sie Ihre folgenden Atemzüge nun durch die Nase hoch in Ihren Stirnraum, den Raum oberhalb Ihrer Augen. Nehmen Sie die Breite, Höhe und Tiefe Ihres Stirnraumes wahr.

Atmen Sie durch Ihre Nase wieder aus. Wiederholen Sie einige Atemzüge in Ihrem Rhythmus.

[einige Atemzüge in Stille durchführen]

Kommen Sie mit Ihrer Konzentration zur Mitte Ihres Stirnraumes und verharren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit dort. Atmen Sie weiter durch die Nase ein und aus.

Nutzen Sie Ihren inneren Beobachter, um die aufkommenden Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zu erkennen und zu benennen. Bleiben Sie gleichzeitig mit Ihrer

Konzentration in der Mitte Ihres Stirnraumes. Beobachten Sie, wie Sie auf die Ablenkungen reagieren möchten. Nutzen Sie Ihren Atem als Anker, um sich immer wieder in das Hier und Jetzt zurückzuholen.

[evtl. Musik, Zeitspanne 5–10 Minuten, Klangschale leicht zum Klingen bringen]

Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum.

Nehmen Sie drei tiefe Atemzüge. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. C Heben Sie Ihre Hände und reiben Sie die Handflächen aneinander, bis Sie Wärme spüren. Legen Sie Ihre warmen Handflächen vor Ihre geschlossenen Augen. Öffnen Sie Ihre Augen im Schutz Ihrer Hände. Lösen die Hände anschließend und recken und strecken Sie sich.

Geschichte: Zwischen Tiger und Schlange gefangen (Brahm, A., Die Kuh die weinte.)

Eine alte buddhistische Geschichte beschreibt auf ähnliche Weise, wie wir auf eine Krise reagieren können, wenn es um Leben oder Tod geht.

Ein Mann wird von einem Tiger in den Urwald gejagt. Tiger laufen erheblich schneller als Menschen, und außerdem verspeisen sie gern Zweibeiner. Dieser Tiger ist sehr hungrig und der Mann in großen Schwierigkeiten.

Der Tiger hat ihn fast schon erreicht, als der Mann plötzlich einen Brunnen sieht. Vor lauter Verzweiflung springt er hinein. Noch im Sprung erkennt er, dass er einen großen Fehler gemacht hat. Der Brunnen ist ausgetrocknet, und auf seinem Grund ringelt sich eine gewaltige schwarze Schlange. Instinktiv streckt er die Hand an einer Baumwurzel, die seinen Fall bremst. Dann blickt er nach unten, wo sich die Schlange zu voller Länge aufrichtet, um seinen Fuß zu erreichen, doch der ist ein klein wenig zu hoch für das Tier. Er schaut nach oben und sieht, wie die Tigertatze nach ihm schlägt, doch die Hand, die sich an der Wurzel festhält, befindet sich gerade noch außerhalb der Reichweite des Tigers. Als er über seine missliche Lage nachdenkt, sieht er zwei Mäuse, eine schwarze und eine weiße, aus einem kleinen Loch schlüpfen. Sie beginnen, an der Wurzel zu nagen. Der Tiger, der weiterhin versucht, den Mann zu erwischen stößt dabei mit den Hinterpfoten kräftig gegen den Baum. An einem Zweig dieses Baumes hängt ein Bienenstock. Durch die Erschütterung kippt der Bienenstock ein wenig zur Seite, und Honig tropft in den Brunnen. Der Mann streckt die Zunge heraus und erwischt etwas von der Süßigkeit.

„Mmm, das schmeckt aber gut“, sagt er und lächelt.

Traditionellerweise endet die Geschichte damit. Deshalb ist sie auch lebensnah. Das Leben hat eben kein so glattes Ende, wie es und die Seifenopern vorgaukeln. Das Leben ist ein ständiger Vorgang von Vollendungen.

In unserem Leben geschieht es öfter, dass wir zwischen einem hungrigen Tiger und einer großen schwarzen Schlange gefangen sind, zwischen Tod und etwas Schlimmerem, während der Tag und die Nacht (die beiden Mäuse) unseren kostbaren Halt ans Leben wegnagen. Sogar in solchen trostlosen Situationen kommt immer etwas Honig von irgendwo her. Wenn wir weise sind, strecken wir die Zunge heraus und genießen die Süßigkeit. Warum auch nicht? Wenn nichts mehr zu tun übrig bleibt, dann tu nichts und nasche von des Lebens Honig.

Wie ich schon sagte, endet die Geschichte normalerweise da, wo ich oben aufgehört habe. Um aber etwas deutlich zu machen, erzähle ich meinem Publikum meisten, wie die Geschichte ausgeht.

Der Mann erfreut sich an dem Honig, die Mäuse haben die Wurzel schon fast durchgenagt, die große schwarze Schlange reckt sich den Füßen des Mannes immer weiter entgegen, und der Tiger beugt sich soweit in den Brunnen hinein, dass er schon fast die Hand des Mannes erreicht. Da verliert der Tiger plötzlich das Gleichgewicht und stürzt in den Brunnen. Er verfehlt den Mann, erschlägt aber die Schlange und kommt selbst durch den Sturz zu Tode. Nun, dass könnte doch passieren! Und manchmal geschieht tatsächlich etwas Unerwartetes. Das ist unser Leben. Warum sollte man also selbst in der schlimmsten Notlage auf ein bisschen Honig verzichten? Die Zukunft ist ungewiss. Wir können nie wissen, was uns als nächstes erwartet.

Informelle Achtsamkeitsübung: Achtsame Körperübungen

➔ Muss noch hinzugefügt werden aus Derra, C., Schilling, Corinna. Achtsamkeit und Schmerz

Geschichte: Jeder Augenblick ist wertvoll (zusätzliche Geschichte)

Eines Tages machte sich eine Frau auf den Weg, um einem weisen Mann eine Bitte vorzutragen. Er empfing sie, bot ihr einen Platz an und fragte sie nach ihrem Begehren. „Meister, ich bin so verzweifelt und weiß nicht, was ich machen soll. Ich versinke förmlich in sorgenvollen Gedanken und fürchte mich so sehr vor dem Versagen, dass mir mein Leben keine Freude mehr bereitet. Immer fallen mir die unangenehmen Dinge zuerst auf. Wenn jemand das Haar in der Suppe findet, dann bin ich es! Ach, wie schaffe ich es nur, die angenehmen Momente in meinem Leben wieder wahrzunehmen? Das sorgenvolle Denken kostet mich so viel Kraft, dass ich es schon nicht mehr schaffe, meine täglichen Aufgaben zu erfüllen. Alles ist so anstrengend, nichts bereitet mir Freude. Bitte Meister, ich möchte wieder Freude und Leichtigkeit in meinem Leben spüren. Sagt mir, wie ich es schaffe, mich wieder an die schönen Momente, die das Leben mir schenkt, zu erfreuen.“

Nachdem der Meister die Bitte der Frau vernommen hatte, erhob er sich, um eine kostbare Schale, angefüllt mit den schönsten Steinen, zur Frau zu bringen. Er überreichte sie ihr und bat sie, den passenden Stein zu wählen und an sich zu nehmen. Nachdem sie sich jeden einzelnen Stein genau angeschaut und geprüft hatte, entschied sie sich für ein wunderschönes, in den verschiedensten Farben glänzendes Exemplar. Es passte perfekt in ihre Hand. Der Meister nickte lächelnd und gab ihr den folgenden Ratschlag: „So wie du einzigartig bist auf der Welt, gibt es deinen Stein nur einmal in dieser Art und Weise. Kein Tag gleicht dem anderen. Das Leben schenkt jedem Menschen sorgenvolle, aber auch kraftspendende Momente. Die Kunst besteht darin, sich jedem Moment, sei er angenehm oder unangenehm, vertrauensvoll und voller Zuversicht zuzuwenden. Trage deinen wunderschönen Stein, in Erinnerung an deinen Entschluss, in Zukunft immer bei dir. Nutze ihn, um dich in herausfordernden Situationen an deinen Wunsch zu erinnern, die kleinen schönen Momente wieder zu bemerken und zu verinnerlichen. Öffne dich mit Hilfe deines Steins den kraft spendenden Minuten des Lebens. Vertraue darauf, die stärkenden wunderbaren Momente wieder wahrnehmen zu lernen. Nimm bewusst die Sonne wahr, die dein Gesicht wärmt und den Tag in ein wunderschönes Licht taucht. Erfreue dich an den freundlichen Begegnungen, die das Leben dir schenkt. Sei behutsam mit dir, bemerke deine sorgenvollen Gedanken, die dich in Zukunft und in der Vergangenheit entführen wollen. Berühre jedes Mal den Stein und hole dich mit deinen Gedanken in die Gegenwart zurück. Lebe dein Leben in jedem Moment. Genieße jeden Augenblick, er ist wertvoll.“

Literaturverzeichnis

Brahm, A. (2011). *Die Kuh, die weinte*. München: by Lotos Verlag.

Chang-Gusko, Y., Heße-Husain, J., Cassens M. & Meßtorff, C. (2019). *Achtsamkeit in Arbeitswelten*. Wiesbaden: SpringerGabler.

Glomb, T.M., Yang, T., Bono, J.E. & Duffy, M.K. (2011). Mindfulness at work. In: *Research in personnel and human resources management, research in personnel and human resources management* (S. 115-157). Bingley: Emerald Group Publishing Limited.

Ivanovski, B. & Malhi, G. S. (2014). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica* 19(2): 76-91.
<https://doi.org/10.1111/j.1601-5215.2007.00175.x>

Kabat-Zinn, J. (2011). *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung*. München: Knauer MensSana TB.

Kuyken, W., Hayes, R., Barrett, B., Byng, R., Dalgleish, T., Kessler, D., Lewis, G., Watkins, E., Bejcha, C., Cardy, J., Causley, A., Cowderoy, S., Evans, A., Gradinger, F., Kaur, S., Lanham, P., Morant, N., Richards, J., Shah, P., Sutton, H., Vicary, R., Weaver, A. Wilks, J., Williams, R. & Byford, S. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial. *Lancet* 2015; 386: 63-73.
[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)62222-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(14)62222-4)

McCracken, LM., Gutiérrez-Martínez, O. (2011). Processes of change in psychological flexibility in an interdisciplinary group-based treatment for chronic pain based on Acceptance and Commitment Therapy. *Behaviour Research and Therapy* 49(4): 267-274.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.02.004>

Rose N., & Walach, H. (2009). Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation-ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (S. 27-48). Tübingen: dgvt-Verlag.

Schug, S. (2016). *Therapie-Tools Achtsamkeit*. Weinheim: Beltz Verlag.