

Handout 10.1

Zusammenfassung von Sitzung 3: Den zerstreuten Geist sammeln

In dieser Woche haben wir geübt, das Gewahrsein auf den Atem und den Körper in Bewegung zu richten. Unser Geist ist oft zerstreut und verliert sich in Gedanken, weil er ständig im Hintergrund aktiv ist, um nicht vollendete Aufgaben aus der Vergangenheit zu erledigen und nach Zielen in der Zukunft zu streben. Wir müssen einen verlässlichen Weg finden, bewusst und achtsam ins Hier und Jetzt „zurück-zukommen“. Der Atem und der Körper bieten einen Fokus, der immer anwesend ist, und durch den wir uns wieder mit der achtsamen Präsenz verbinden können. So sammeln und beruhigen wir den Geist und entspannen uns vom Tun ins Sein.

Wenn wir unser Gewahrsein auf den Atem richten:

- Bringt uns das in genau diesen Augenblick zurück – ins *Hier und Jetzt*.
- Steht er uns als Anker und Zufluchtsort immer zur Verfügung, egal wo wir uns gerade befinden.
- Kann dies sogar unsere Erfahrung verändern, indem wir uns mit einem weiten Raum verbinden und eine breitere Perspektive einnehmen, aus der wir die Dinge betrachten können.

Grundlagen der Sitzmeditation

Es ist hilfreich, eine aufrechte und würdevolle Körperhaltung einzunehmen, bei der Ihr Kopf, Ihr Nacken und Ihr Rücken eine vertikale Linie bilden – das körperliche Gegenstück zu einer inneren Haltung des Selbstvertrauens, der Selbstakzeptanz, der Geduld und der wachen Aufmerksamkeit, die wir hier kultivieren möchten.

Üben Sie auf einem Stuhl oder dem Fußboden. Wenn Sie einen Stuhl benutzen, soll er möglichst eine gerade Lehne haben und es Ihren Füßen erlauben, flach auf dem Boden zu stehen. Wenn möglich, setzen Sie sich mit etwas Abstand zur Rückenlehne, sodass Ihr Rücken sich selbst stützt.

Wenn Sie auf dem Boden sitzen möchten, verwenden Sie am besten ein festes, dickes Sitzkissen (oder ein Kopfkissen, das Sie ein- oder zweimal falten), sodass Ihr Gesäß einen Abstand von circa 10 bis 20 cm zum Boden hat. Egal worauf Sie sitzen, achten Sie darauf, dass Sie so sitzen, dass Ihre Hüften etwas höher als die Knie sind.

Durch achtsame Bewegung können wir

- auf der Grundlage des Body-Scans aufbauen, um zu lernen, wie wir unser Gewahrsein auf die Erfahrungen und Empfindungen des Körpers richten und ihn „von innen“ erfahren können.
- Alte Gewohnheiten des Geistes erkennen – insbesondere solche, die mit Anstrengung einhergehen.
- Mit körperlichen Grenzen und der Intensität von Bewegungen arbeiten, um zu lernen, wie wir unsere Beschränkungen akzeptieren können.
- Neue Wege der Fürsorge für uns selbst erlernen.

Die Bewegungen geben uns eine direkte Möglichkeit, um uns wieder mit dem Gewahrsein für den Körper zu verbinden. Oftmals bringen wir im Körper sozusagen unter der Oberfläche und unbewusst Emotionen zum Ausdruck. Wenn wir uns des Körpers stärker gewahr werden, finden wir einen weiteren Ort, auf dem wir stehen und unsere Gedanken betrachten können.

Handout 10.2

Der 3-Minuten-Atemraum: Grundlegende Anleitungen

Schritt 1: Gewahrsein

Nehmen Sie bewusst eine aufrechte und würdevolle Körperhaltung ein, um im gegenwärtigen Moment anzukommen, egal ob Sie sitzen oder stehen. Wenn möglich, schließen Sie Ihre Augen. Nehmen Sie nun bewusst Ihre innere Erfahrung wahr und fragen Sie sich: „Was geschieht hier und jetzt in meiner Erfahrung?“

- Welche GEDANKEN gehen mir durch den Kopf? Nehmen Sie Gedanken – so gut, wie Sie können – als geistige Ereignisse wahr, vielleicht auch dadurch, dass Sie die Gedanken benennen.
- Welche GEFÜHLE sind anwesend? Wenden Sie sich jedem schmerzvollen oder unangenehmen Gefühl zu und erkennen Sie diese an.
- Welche KÖRPEREMPFindungen sind jetzt spürbar? Überprüfen Sie vielleicht kurz Ihren Körper, um Gefühle der Anspannung oder Enge zu spüren, und erkennen Sie diese Empfindungen an.

Schritt 2: Sammlung

Richten Sie dann Ihre ganze Aufmerksamkeit sanft auf die körperlichen Empfindungen des Atems selbst. Achten Sie auf das Gefühl des Atems im Bauch ... spüren Sie, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen weitet ... und beim Ausatmen wieder zurückgeht. Folgen Sie dem Atem mit jedem tiefen Einatmen und jedem tiefen Ausatmen und nutzen Sie ihn dabei als einen Anker, der Sie in die Gegenwart zurückbringt.

Schritt 3: Ausdehnen

Dehnen Sie das Feld Ihres Gewahrseins um Ihre Atmung herum aus, sodass es ein Gefühl für den Körper als Ganzes, für Ihre Körperhaltung und Ihren Gesichtsausdruck mit einschließt.

Wenn Sie Empfindungen spüren, die angenehm sind oder auf Anspannung oder Widerstand hindeuten, dann können Sie Ihr Gewahrsein darauf richten, indem Sie beim Einatmen dorthin atmen. Atmen Sie dann aus diesen Empfindungen aus und öffnen und entspannen Sie sich während des Ausatmens.

Bringen Sie – so gut Sie können – dieses erweiterte Gewahrsein in die nächsten Momente Ihres Tages.

Handout 10.3

Hausaufgaben für die Woche nach Sitzung 3

1. Üben Sie an sechs Tagen diese Woche die Yogaübungen mit dem Mp3 Audio als Download von der Internetseite, der Mp3CD oder mit den Bildern. Wenn Sie Rückenschmerzen oder andere gesundheitliche Beschwerden haben, die Ihnen möglicherweise Probleme bereiten könnten, entscheiden Sie bitte selbst, welche der Übungen Sie – falls überhaupt – durchführen möchten. Sollten Sie sich nicht sicher sein, konsultieren Sie bitte Ihren Hausarzt oder Physiotherapeuten.
2. Üben Sie weiter die Achtsamkeit des Atmens für ca. 10 – 15 Minuten täglich.
3. *Jeden Tag:* Üben Sie den 3-Minuten-Atemraum dreimal täglich, und zwar zu bestimmten Zeiten, die Sie im Vorfeld festgelegt haben. Kreisen Sie jedes Mal, wenn Sie die Übung gemacht haben, ein A für den entsprechenden Tag im Hausaufgabenprotokoll ein.
4. *Jeden Tag:* Füllen Sie den Kalender unangenehmer Ereignisse aus (jeweils einen Eintrag pro Tag). Nutzen Sie dies als Gelegenheit, einmal am Tag die Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen während des unangenehmen Ereignisses wirklich bewusst wahrzunehmen – und zwar im Moment ihres Auftretens. Nehmen Sie Beschaffenheit und Ort der Körperempfindungen genau wahr und notieren Sie sie ausführlich und sobald wie möglich (d. h., verwenden Sie die tatsächlichen Begriffe oder Bilder, die in Ihren Gedanken aufgetaucht sind, und die Empfindung und den Ort der Körperempfindungen). Welche unangenehmen Ereignisse „bringen Sie aus dem Gleichgewicht“ oder „ziehen Sie herunter“ (egal wie klein oder groß)?
5. Telefonieren Sie auch in dieser Woche 5 Minuten mit Ihrem Kursartner. Sprechen Sie sich ab wer anfängt achtsam über seine Erfahrung mit der Achtsamkeitspraxis zu berichten. Der andere hört achtsam zu.

Hilfreiche Fragen für sich selber beim Sprechen:

Wenn ich spreche, kann ich einfach sagen, was ich sagen will ohne die Dinge zu übertreiben oder zuuntertreiben?

Wenn ich spreche, kann ich achtsam wahrnehmen wie Geist und Körper sich anfühlen

Handout 10.4

Hausaufgabenprotokoll – Sitzung 3

Name: _____

Tragen Sie bitte hier im Hausaufgabenprotokoll jedes Mal ein, wenn Sie üben. Bitte notieren Sie hier auch alle sonstigen Fragen und Bemerkungen, die während der Hausaufgabe auftauchen, sodass wir bei der nächsten Sitzung darüber sprechen können.

Tag/Datum	Übungspraxis (Ja/Nein)	Kommentare
1. Tag: _____ Datum:	Kombinierter Atemfokus Achtsame Bewegung A A A	
2. Tag: _____ Datum:	Kombinierter Atemfokus Achtsame Bewegung A A A	
3. Tag: _____ Datum:	Kombinierter Atemfokus Achtsame Bewegung A A A	
4. Tag: _____ Datum:	Kombinierter Atemfokus Achtsame Bewegung A A A	
5. Tag: _____ Datum:	Kombinierter Atemfokus Achtsame Bewegung A A A	
6. Tag: _____ Datum:	Kombinierter Atemfokus Achtsame Bewegung A A A	
7. Tag: _____ Datum:	Kombinierter Atemfokus Achtsame Bewegung A A A	
8. Tag: _____ Datum:	Kombinierter Atemfokus Achtsame Bewegung A A A	

A: 3-Minuten-Atemraum.

Handout 10.5

Kalender unangenehmer Ereignisse

Name: _____

Nehmen Sie ein unangenehmes Ereignis bewusst wahr *in dem Moment, in dem es passiert*. Verwenden Sie die folgenden Fragen, um Ihr Gewahrsein auf die Details Ihrer Erfahrung zu fokussieren, während Sie sie erleben. Notieren Sie alles im Anschluss.

Worin bestand die Erfahrung?	Wie fühlte sich Ihr Körper während der Erfahrung genau an?	Von welchen Stimmungen und Gefühlen wurde das Ereignis begleitet?	Von welchen Gedanken wurde das Ereignis begleitet?	Welche Gedanken gehen Ihnen jetzt durch den Kopf, während Sie dies niederschreiben?
<p>Beispiel: Auf die Telefongesellschaft warten, die unsere Leitung reparieren soll. Merke, dass ich bei der Arbeit eine wichtige Besprechung verpasse.</p>	<p>Pochen in den Schläfen, Spannungen im Nacken und in den Schultern, hin und her laufen.</p>	<p>Wütend, hilflos.</p>	<p>„Verstehen die das etwa unter Dienstleistung?“ „Sie fühlen sich nicht dafür verantwortlich, sie haben ja das Monopol.“ „Diese Sitzung wollte ich auf gar keinen Fall verpassen.“</p>	<p>Ich hoffe, dass ich so etwas so bald nicht wieder erlebe.</p>
<p>1. Tag:</p>				
<p>2. Tag:</p>				
<p>3. Tag:</p>				

2 | Handout 10.5 Kalender unangenehmer Ereignisse

4. Tag:				
5. Tag:				
6. Tag:				
7. Tag:				