

## Handout 17.1

### Zusammenfassung von Sitzung 8:

#### Das Gelernte anwenden und erweitern

Die Vorteile, sich der aktuellen Situation gewahr zu sein, sie anzunehmen und achtsam darauf zu reagieren anstatt sofort vorprogrammiert und „automatisch“ zu agieren, sind ein immer wiederkehrendes Thema während des ganzen Kurses.

Akzeptanz kann oft ein Sprungbrett für eine kluge Handlung sein, die darauf ausgerichtet ist, die eigene innere oder äußere Welt zu verändern. Dennoch gibt es immer wieder Situationen und Gefühle, die sehr schwer, wenn nicht gar unmöglich zu verändern sind. Hier besteht die Gefahr, dass man durch die eigenen hartnäckigen Versuche, ein unlösbares Problem lösen zu wollen, oder die Weigerung, die gegenwärtige Realität der Situation anzunehmen, letzten Endes „mit dem Kopf gegen die Wand rennt“, sich selbst erschöpft und eigene Gefühle der Hilflosigkeit und Depression nur noch verstärkt. In solchen Situationen *können Sie immer noch ein Gefühl von Würde und Kontrolle bewahren, indem Sie die bewusste und achtsame Entscheidung treffen, dass Sie nicht versuchen werden, etwas unter Kontrolle zu bekommen, sondern die Situation so akzeptieren, wie sie ist, sofern möglich mit einer wohlwollenden Haltung gegenüber der Situation und dem, was sie in Ihnen auslöst. Wenn Sie sich bewusst dafür entscheiden, nicht zu handeln, dann ist die Wahrscheinlichkeit wesentlich geringer, dass Ihre depressiven Gefühle zunehmen, als wenn Sie nach wiederholten Fehlschlägen Ihre Versuche, die Kontrolle zu bewahren, aufgeben müssen.*

Im sogenannten „Gelassenheits-Gebet“ bitten wir um *die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die wir nicht ändern können, den Mut, Dinge zu ändern, die wir ändern können, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Wo können wir nun diese Gelassenheit, diesen Mut und die Weisheit finden? In gewissem Sinne verfügen wir *bereits jetzt* über all diese Qualitäten. Unsere Aufgabe besteht lediglich darin, sie zu realisieren – sie zur Realität werden zu lassen –, und unser Weg besteht in nichts anderem als in dem achtsamen Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick.

#### Für die Zukunft

*Entscheiden Sie sich jetzt sofort, welche Übungspraxis Sie in den kommenden Wochen bis zu unserem nächsten Treffen regelmäßig durchführen möchten, und halten Sie sich, so gut es Ihnen möglich ist, daran. Schreiben Sie sich alle diesbezüglichen Schwierigkeiten auf, sodass wir beim nächsten Mal darüber sprechen können.*

*Erinnern Sie sich auch daran, dass der regelmäßige Atemraum Ihnen die Möglichkeit bietet, mit sich selbst während des Tages „in Kontakt zu treten“. In schwierigen Zeiten, in Zeiten mit viel Stress und Belastung oder wenn Sie sich unglücklich fühlen, sollte der Atemraum Ihre erste Reaktion darstellen – VERGESSEN SIE NICHT, ZU ATMEN!*

## Handout 17.2

### Achtsamkeit im Alltag

- Richten Sie, sobald Sie morgens aufwachen, noch bevor Sie aus dem Bett steigen, als Erstes Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Nehmen Sie achtsam wahr, wie sie fünfmal ein- und ausatmen.
- Nehmen Sie Veränderungen in Ihrer Körperhaltung wahr. Seien Sie sich bewusst, wie es sich in Ihrem Körper und Geist anfühlt, wenn Sie die Position vom Liegen zum Sitzen, vom Sitzen zum Stehen und vom Stehen zum Gehen wechseln. Achten Sie jedes Mal auf den Übergang von einer Haltung zur anderen.
- Sobald Sie das Telefon klingeln hören oder einen Vogel singen, einen Zug vorbeifahren, Gelächter, ein Auto hupen, den Wind wehen oder eine Tür sich schließen – setzen Sie dieses Geräusch als eine Glocke der Achtsamkeit ein. Hören Sie wirklich zu und seien Sie ganz gegenwärtig, präsent und wach.
- Nehmen Sie sich im Laufe des Tages immer wieder ein paar Augenblicke Zeit, um die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu richten. Beobachten Sie diesen fünf achtsame Atemzüge lang.
- Wenn Sie etwas essen oder trinken, nehmen Sie sich eine Minute Zeit und atmen Sie. Betrachten Sie Ihr Essen und vergegenwärtigen Sie sich, dass die Nahrung mit etwas verbunden war, das ihr Wachstum gefördert hat. Können Sie in Ihrer Nahrung die Sonne, den Regen, die Erde, den Bauern, den Lastwagenfahrer erkennen? Seien Sie aufmerksam, während Sie essen, und nehmen Sie die Nahrung bewusst für Ihr körperliches Wohlbefinden zu sich. Richten Sie Ihr Gewahrsein auf das Sehen der Nahrung, ihren Geruch, ihren Geschmack, das Kauen und das Schlucken.
- Nehmen Sie Ihren Körper wahr, während Sie gehen oder stehen. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um Ihre Haltung wahrzunehmen. Achten Sie auf den Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden. Spüren Sie den Lufthauch auf Ihrem Gesicht, Ihren Armen und Ihren Beinen, während Sie gehen. Sind Sie in Eile?
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Zuhören und das Sprechen. Können Sie zuhören, ohne Zustimmung oder Widerspruch, ohne Neigung und Abneigung oder ohne zu planen, was Sie als Nächstes sagen möchten, wenn Sie wieder an der Reihe sind? Wenn Sie sprechen, können Sie einfach das Nötige sagen, ohne zu übertreiben oder abzuschwächen? Können Sie wahrnehmen, wie Sie sich in Ihrem Geist und Ihrem Körper fühlen?
- Wenn Sie irgendwo anstehen oder warten müssen, nutzen Sie diese Zeit, um zu beobachten, wie Sie stehen und atmen. Spüren Sie den Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden und wie sich Ihr Körper anfühlt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Heben und Senken Ihres Bauches. Sind Sie ungeduldig?
- Nehmen Sie im Laufe des Tages immer wieder die Stellen in Ihrem Körper wahr, die angespannt sind. Versuchen Sie dort hineinzuatmen und beim Ausatmen die überschüssige Spannung loszulassen. Ist irgendwo in Ihrem Körper Anspannung gespeichert? Beispielsweise im Nacken, im Schulterbereich,

im Magen, im Kiefer oder im unteren Rücken? Machen Sie möglichst einmal am Tag Dehnübungen oder Yoga.

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf alltägliche Aktivitäten wie Zähne putzen, abwaschen, Haare kämmen, Schuhe anziehen, arbeiten. Bringen Sie jeder Aktivität Achtsamkeit entgegen.
- Bevor Sie sich abends schlafen legen, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Nehmen Sie ihn während fünf Atemzügen achtsam wahr.

Eine kleine Auswahl an empfehlenswerter Literatur zur Vertiefung:

- Wallace, Alan: Die Achtsamkeits-Revolution: Aktivieren Sie die Kraft der Konzentration. 1. Aufl., 2008.
- Ott, Ulrich: *Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*, 2010.
- Goldstein, J./Kornfield, J. (1996). *Einsicht durch Meditation. Die Achtsamkeit des Herzens. Buddhistische Einsichts-Meditation für westliche Menschen.*
- Goleman, D. (1997). *Wege zur Meditation. Innere Stärke durch östliche und westliche Lehren.* München: Heyne (amerikanisches Original 1988).
- Kornfield, Jack: *Das weise Herz: Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie.* 3. Aufl., 2008.
- Epstein, Mark, Brumm, Barbara: *Gedanken ohne Denker Wechselspiel Buddhismus Psychotherapie.* Oberstdorf, 2011.
- Nyanaponika: *Geiststraining durch Achtsamkeit / Beyerlein u. Steinschulte. Klassiker*
- Thich Nath Hanh: *Das Wunder der Achtsamkeit/ Theseus*
- Jon Kabat-Zinn *Gesund durch Meditation*
- M. Williams *Der achtsame Weg durch die Depression/ Arbor Verlag*

Einige nützliche Adressen:

- Meditationsgruppen für regelmäßige Termine zur Meditation  
in Köln:  
Akincano Weber, <http://www.akincano.net/>  
<http://www.rigpa.de/lang-de/rigpa-zentrum-koeln.html>  
in Bonn:  
<http://paramita-projekt.de/>  
<http://www.haus-siddharta.de/>  
<http://www.zen-bonn.de/>  
Meditationszentren auch für längere Meditationszeiten (Wochenende oder ganze  
Wochen) in der Umgebung  
<http://eiab.eu/de/>  
<http://www.buddhismus-im-westen.de/>  
weiter weg:  
<http://www.buddha-haus.de/>  
<http://www.hausderstille.org/>  
<http://gaiahouse.co.uk/>  
Yoga  
in Bonn  
<http://www.studio-52.de/index.html>  
<http://www.diekleineyogaschule.de/kurse.html>  
in Köln  
<http://www.vishnuscouch.de/kontakt/>  
<http://www.makai-yoga-koeln.de/>  
Urlaub:  
<http://www.kleine-achtsame-pension.de/>  
Einkauf von Meditationsmaterial:  
<http://bausinger.de/>  
<http://shop.3-schaetze.de/>

Eine kleine Auswahl an empfehlenswerter Literatur zur Vertiefung:

Wallace, Alan: Die Achtsamkeits-Revolution: Aktivieren Sie die Kraft der Konzentration. 1. Aufl., 2008.

Ott, Ulrich: *Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*, 2010.

Goldstein, J./Kornfield, J. (1996). *Einsicht durch Meditation. Die Achtsamkeit des Herzens. Buddhistische Einsichts-Meditation für westliche Menschen.*

Goleman, D. (1997). *Wege zur Meditation. Innere Stärke durch östliche und westliche Lehren.* München: Heyne (amerikanisches Original 1988).

Kornfield, Jack: *Das weise Herz: Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie.* 3. Aufl., 2008.

Epstein, Mark, Brumm, Barbara: *Gedanken ohne Denker Wechselspiel Buddhismus Psychotherapie.* Oberstdorf, 2011.

Nyanaponika: *Geistestraining durch Achtsamkeit / Beyerlein u. Steinschulte. Klassiker*

Thich Nath Hanh: *Das Wunder der Achtsamkeit/ Theseus*

Jon Kabat-Zinn *Gesund durch Meditation*

M. Williams *Der achtsame Weg durch die Depression/ Arbor Verlag*

Einige nützliche Adressen:

Meditationsgruppen für regelmäßige Termine zur Meditation  
in Köln:

Akincano Weber, <http://www.akincano.net/>

<http://www.rigpa.de/lang-de/rigpa-zentrum-koeln.html>

in Bonn:

<http://paramita-projekt.de/>

<http://www.haus-siddharta.de/>

<http://www.zen-bonn.de/>

Meditationszentren auch für längere Meditationszeiten (Wochenende oder ganze  
Wochen) in der Umgebung

<http://eiab.eu/de/>

<http://www.buddhismus-im-westen.de/>

weiter weg:

<http://www.buddha-haus.de/>

<http://www.hausderstille.org/>

<http://gaiahouse.co.uk/>

Yoga

in Bonn

<http://www.studio-52.de/index.html>

<http://www.diekleineyogaschule.de/kurse.html>

in Köln

<http://www.vishnuscouch.de/kontakt/>

<http://www.makai-yoga-koeln.de/>

Urlaub:

<http://www.kleine-achtsame-pension.de/>

Einkauf von Meditationsmaterial:

<http://bausinger.de/>

<http://shop.3-schaetze.de/>