

## Handout 9.1

### Zusammenfassung von Sitzung 2: Wir leben in unserem Kopf

Ziel dieses Kurses ist, sich in mehr Augenblicken des Lebens mehr gewahr zu sein. Ein mächtiger Einfluss, der uns jedoch daran hindern kann, in jedem Augenblick „vollkommen gegenwärtig“ zu sein, ist unsere automatische Tendenz, die eigene Erfahrung als irgendwie fehlerhaft zu bewerten: Dies ist nicht das, was passieren sollte, es ist nicht gut genug oder nicht, was wir erwartet oder uns gewünscht haben. Solche Bewertungen können in Gedankenketten münden, die sich um Schuld und Vorwürfe drehen und um das, was verändert werden müsste, oder dass die Dinge anders sein könnten bzw. sollten. Häufig geleiten uns solche Gedanken automatisch entlang ziemlich eingefahrener geistiger Pfade. Auf diese Weise verlieren wir allerdings unser Gewahrsein des Augenblicks und damit auch die Freiheit, *wählen* zu können, welche Handlung – falls notwendig – überhaupt erfolgen sollte.

Wir können unsere Freiheit jedoch wiedererlangen, wenn wir als einen ersten Schritt die tatsächliche Situation einfach anerkennen, so wie sie ist, ohne uns in der automatischen Tendenz zu verstricken, zu beurteilen, in Ordnung zu bringen oder die Dinge anders haben zu wollen, als sie gerade sind. Die Body-Scan-Übung bietet uns die Gelegenheit, zu üben, wie wir ein interessiertes und freundliches Gewahrsein den Dingen entgegenbringen können, so wie sie sich in einem jeden Augenblick entfalten; ohne irgendetwas tun zu müssen, um die Dinge zu ändern. Es gibt kein anderes Ziel, das es zu erreichen gilt, als das Gewahrsein selbst – so wie es in der Anleitung nahegelegt wird. Auch ein bestimmter Entspannungszustand ist *nicht* das Ziel der Übung.

## Handout 9.2

### Tipps für den Body-Scan

1. Ungeachtet dessen, was geschieht (wenn Sie z. B. einschlafen, sich nicht mehr konzentrieren können, immer wieder an andere Dinge denken, einen anderen Teil des Körpers fokussieren oder überhaupt nichts spüren), machen Sie einfach weiter! Das ist Ihre Erfahrung in dem Moment, nehmen Sie sie einfach nur bewusst wahr.
2. Wenn Ihr Geist häufig abschweift, nehmen Sie die Gedanken einfach (als flüchtige Ereignisse) zur Kenntnis und bringen Sie Ihren Geist wieder sanft zum Body-Scan zurück.
3. Lassen Sie jegliche Gedanken von „Erfolg“, „Versagen“, „es gut machen wollen“ oder „sich zu bemühen, den Körper zu läutern“ los. Es handelt sich nicht um einen Wettbewerb. Es gibt keine Qualifikation, um die Sie sich bemühen müssen. Die einzige Disziplin, die hier erforderlich ist, besteht darin, regelmäßig und häufig zu üben. Tun Sie es mit einer Haltung von Offenheit und Interesse und lassen Sie alles andere einfach geschehen.
4. Lassen Sie jegliche Erwartungen los, wofür der Body-Scan gut sein könnte: Stellen Sie es sich einfach so vor, als ob Sie ein Saatkorn säen würden. Je mehr Sie herumstochern und eingreifen, umso weniger wird es sich entfalten können. Ebenso verhält es sich mit dem Body-Scan – sorgen Sie einfach für geeignete Bedingungen: Stille und Frieden, regelmäßiges und häufiges Üben. Das ist alles. Je mehr Sie zu beeinflussen suchen, was er Ihnen bringen soll, desto weniger wird dies geschehen.
5. Versuchen Sie Ihrer Erfahrung in jedem Moment mit einer Haltung zu begegnen, die in etwa verkörpert: „Okay, so liegen die Dinge also gerade.“ Wenn Sie versuchen gegen unangenehme Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen anzukämpfen, dann werden diese aufwühlenden Gefühle Sie nur davon abhalten, etwas anderes zu tun. Seien Sie achtsam und gegenwärtig. Streben Sie nach nichts und nehmen Sie die Dinge so an, wie sie sind.

## Handout 9.3

### Achtsamkeit des Atems

1. Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein, auf einem Stuhl mit gerader Lehne oder auf einer weichen Unterlage auf dem Boden, wobei Ihr Gesäß von einer niedrigen Bank oder einem Kissen gestützt wird. Falls Sie einen Stuhl benutzen, ist es hilfreich, mit ein wenig Abstand von der Stuhllehne entfernt zu sitzen, sodass sich Ihre Wirbelsäule selbst aufrichten kann. Falls Sie auf dem Boden sitzen, sollten Ihre Knie den Boden wirklich berühren; experimentieren Sie so lange mit der Höhe des Kissens oder der Bank, bis es sich für Sie angenehm und stabil anfühlt. Egal welche Sitzgelegenheit Sie wählen, die Knie sollten immer niedriger sein als die Hüften.
2. Erlauben Sie Ihrem Rücken, eine aufrechte, würdevolle und bequeme Haltung einzunehmen. Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, stellen Sie Ihre Füße flach auf den Boden, die Beine nicht übereinandergeschlagen. Schließen Sie sanft Ihre Augen.
3. Bringen Sie Ihr Gewährsein zu den Körperempfindungen, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindungen von Berührung und Druck in Ihrem Körper richten, da wo er in Kontakt mit dem Boden oder Ihrer Unterlage ist. Untersuchen Sie diese Empfindungen für ein paar Minuten, so wie beim Body-Scan.
4. Bringen Sie nun Ihr Gewährsein zu den sich ständig verändernden Mustern von Körperempfindungen im unteren Bauchraum, während der Atem in den Körper hinein und wieder aus ihm hinausströmt. (Wenn Sie diese Übung zum ersten Mal machen, ist es vielleicht hilfreich, die Hand auf den unteren Bauch zu legen und die sich verändernden Muster von Empfindungen dort wahrzunehmen, wo Ihre Hand den Bauch berührt. Nachdem Sie sich auf diese Weise auf die Körperempfindungen „eingestimmt“ haben, können Sie Ihre Hand wieder wegnehmen und weiterhin die Empfindungen an der Bauchdecke fokussieren.)
5. Richten Sie Ihr Gewährsein auf das Gefühl einer leichten Dehnung, während sich die Bauchdecke mit jedem Einatmen hebt, und einer leichten Senkung, während sie sich mit jedem Ausatmen senkt. Folgen Sie, so gut es Ihnen möglich ist, mit Ihrer Aufmerksamkeit diesen sich verändernden Körperempfindungen über die ganze Länge der Zeit, während der Atem mit dem Einatmen in den Körper einströmt, und die ganze Zeit, während er ihn beim Ausatmen wieder verlässt. Vielleicht fällt Ihnen auch die kleine Pause zwischen dem Einatmen und dem darauffolgenden Ausatmen auf sowie zwischen dem Ausatmen und dem darauffolgenden Einatmen.
6. Es besteht keinerlei Notwendigkeit, die Atmung in irgendeiner Form kontrollieren zu wollen – lassen Sie einfach den Atem ganz von allein geschehen. Bringen Sie diese Haltung des Zulassens auch – so gut es Ihnen möglich ist – Ihrer restlichen Erfahrung entgegen. Es gibt nichts, das in Ordnung gebracht werden müsste, kein bestimmter Zustand, der erreicht werden sollte. Lassen Sie Ihre Erfahrung – so gut es Ihnen möglich ist – einfach Ihre Erfahrung sein, ohne dass sie anders sein müsste, als sie ist.

7. Früher oder später (im Allgemeinen eher früher) wird Ihr Geist vom Fokus auf den Atem im unteren Bauchraum abschweifen und sich in Gedanken, Plänen, Tagträumen – was auch immer – verlieren. Das ist vollkommen in Ordnung – unser Geist tut das nun einmal. Es handelt sich nicht um einen Fehler oder ein Versagen Ihrerseits. Sobald Sie merken, dass Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr beim Atem ist, gratulieren Sie sich sanft – Sie sind zurückgekommen und sich einmal mehr Ihrer Erfahrung bewusst! Vielleicht möchten Sie kurz zur Kenntnis nehmen, wo der Geist gewesen ist („Aha, denken“). Kommen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder sanft zum Objekt der sich verändernden Muster von Körperempfindungen im unteren Bauchraum zurück und führen Sie sich wieder Ihre Absicht vor Augen, die Aufmerksamkeit auf das fortwährende Ein- oder Ausatmen zu richten, je nachdem was gerade stattfindet.
8. Wie häufig auch immer Sie das Abschweifen Ihres Geistes bemerken (das wird mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit wieder und wieder passieren), gratulieren Sie sich, so gut es Ihnen möglich ist, jedes Mal, wenn Sie sich wieder mit der Erfahrung des Moments verbunden, Ihre Aufmerksamkeit wieder sanft zum Atem zurückgebracht haben und Sie einfach damit fortfahren, den sich verändernden Mustern von Körperempfindungen, die bei jedem Ein- und Ausatmen entstehen, mit dem Gewahrsein zu folgen.
9. Zu Ihrem Gewahrsein, so gut es Ihnen möglich ist, eine Qualität der Freundlichkeit mitbringen und das wiederholte Abschweifen des Geistes vielleicht einfach als eine Gelegenheit betrachten, Ihrer Erfahrung Geduld und sanftes Interesse entgegenzubringen.
10. Setzen Sie diese Übung 15 Minuten lang fort – wenn Sie möchten, auch länger –, und erinnern Sie sich von Zeit zu Zeit daran, dass der Sinn darin besteht, so gut es Ihnen möglich ist, sich einfach nur Ihrer Erfahrung in jedem Moment achtsam gewahr zu sein. Verwenden Sie den Atem als einen Anker, mit dessen Hilfe Sie sich jedes Mal wieder sanft mit dem Hier und Jetzt verbinden können, sobald Sie merken, dass Ihr Geist abschweift und nicht länger dem Atem im unteren Bauchraum folgt.

## Handout 9.4

### Hausaufgaben für die Woche nach Sitzung 2

1. Üben Sie mit der Body-Scan-CD an sechs Tagen in der Woche und notieren Sie sich wieder Ihre Reaktionen in dem Hausaufgabenprotokoll (Handout 9.5).
2. Üben Sie an sechs Tagen in der Woche zu unterschiedlichen Zeiten Achtsamkeit des Atems (10 bis 15 Minuten). Wenn Sie auf diese Weise jeden Tag mit Ihrem Atem sind, können Sie sich dessen gewahr sein, wie es sich anfühlt, gegenwärtig und mit dem Augenblick verbunden zu sein, ohne irgendetwas tun zu müssen.
3. Füllen Sie den Kalenderangenehmer Ereignisse, Handout 9.6, aus (jeweils einen Eintrag pro Tag). Verstehen Sie dies als eine Gelegenheit, jeden Tag die Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bezüglich des angenehmen Ereignisses wirklich bewusst wahrzunehmen. Nehmen Sie die Beschaffenheit und den Ort der Körperempfindungen genau wahr und schreiben Sie es baldmöglichst ausführlich auf (d. h., verwenden Sie die tatsächlichen Begriffe oder Bilder, die in Ihren Gedanken aufgetaucht sind).
4. Wählen Sie eine neue Tätigkeit Ihres täglichen Lebens aus, bei der Sie besonders achtsam sein möchten (z. B. Zähne putzen, Geschirr spülen, duschen, den Müll wegbringen, den Kindern etwas vorlesen, einkaufen gehen, essen).
5. Telefonieren Sie auch in dieser Woche 5 Minuten mit Ihrem Kurspartner. Sprechen Sie sich ab wer anfängt achtsam über seine Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis zu berichten. Der andere hört achtsam zu.

Hilfreiche Fragen für sich selber beim Zuhören:

Kann ich achtsam zuhören, ohne derselben Meinung zu sein?

Kann ich achtsam zuhören, ohne das Gesagte zu mögen oder nicht zu mögen?

Kann ich achtsam zuhören, ohne zu planen was ich sagen will, wenn ich dran bin?

# Handout 9.5

## Hausaufgabenprotokoll – Sitzung 2

Name: \_\_\_\_\_

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

Tag/Datum	Übungspraxis (Ja/Nein)	Kommentare
1. Tag: _____ Datum:	Body-Scan: Atem: Achtsamkeit im Alltag:	
2. Tag: _____ Datum:	Body-Scan: Atem: Achtsamkeit im Alltag:	
3. Tag: _____ Datum:	Body-Scan: Atem: Achtsamkeit im Alltag:	
4. Tag: _____ Datum:	Body-Scan: Atem: Achtsamkeit im Alltag:	
5. Tag: _____ Datum:	Body-Scan: Atem: Achtsamkeit im Alltag:	
6. Tag: _____ Datum:	Body-Scan: Atem: Achtsamkeit im Alltag:	
7. Tag: _____ Datum:	Body-Scan: Atem: Achtsamkeit im Alltag:	
8. Tag: _____ Datum:	Body-Scan: Atem: Achtsamkeit im Alltag:	

## Handout 9.6

### Kalender angenehmer Ereignisse

Name: \_\_\_\_\_

Nehmen Sie ein angenehmes Ereignis bewusst wahr in dem Moment, in dem es sich ereignet. Verwenden Sie die folgenden Fragen, um Ihr Gewahrsein auf die Details Ihrer Erfahrung zu fokussieren, während Sie sie erleben. Schreiben Sie sie hinterher auf.

<b>Worin bestand die Erfahrung?</b>	<b>Wie fühlte sich Ihr Körper während der Erfahrung genau an?</b>	<b>Von welchen Stimmungen, Gefühlen und Gedanken wurde dieses Ereignis begleitet?</b>	<b>Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf?</b>	<b>Welche Gedanken gehen Ihnen jetzt durch den Kopf, während Sie dies niederschreiben?</b>
<i>Beispiel:</i> Auf dem Nachhauseweg nach dem Ende meiner Schicht – innegehalten und einen Vogel singen hören.	Ein Strahlen auf dem ganzen Gesicht, habe gespürt, wie ich in meinen Schultern nachgeben konnte, wie die Mundwinkel nach oben gegangen sind.	Erleichterung, Freude.	„Das ist gut“, „wie schön (der Vogel)“, „es ist schön, draußen zu sein“.	Es war nur eine Kleinigkeit, aber ich bin froh, dass ich sie bemerkt habe.
1. Tag:				
2. Tag:				
3. Tag:				

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