

Handout 11.1

Zusammenfassung von Sitzung 4: Aversion erkennen

Schwierigkeiten sind Teil unseres Lebens. Es kommt jedoch darauf an, wie wir damit umgehen – ob sie über unser Leben bestimmen (es kontrollieren) oder ob wir ihnen mit etwas mehr Leichtigkeit begegnen können. Wenn wir uns der Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen gewahr sind, die schwierige Ereignisse in uns auslösen können, sind wir eher imstande, uns von unserer gewohnten, automatischen Reaktionsweise zu befreien und achtsam und klug zu reagieren.

Im Allgemeinen reagieren wir auf drei verschiedene Arten auf unsere Erfahrung:

- Indem wir abdriften oder uns langweilen, sodass wir uns aus dem gegenwärtigen Moment ausklinken und uns „im Geiste“ woanders hinbegeben.
- Indem wir an den Dingen festhalten wollen – die Erfahrung, die wir gerade machen, nicht loslassen wollen oder uns eine andere Erfahrung wünschen als jene, die wir gerade haben.
- Indem wir die Erfahrung weghaben wollen, uns über sie ärgern – die Erfahrung loswerden wollen, die wir gerade machen, oder zukünftige Erfahrungen, die wir nicht machen möchten, vermeiden wollen.

In den folgenden Sitzungen werden wir uns noch weiter damit beschäftigen, inwiefern diese Reaktionen Schwierigkeiten verursachen können – insbesondere die Tendenz, auf unangenehme Gefühle mit Aversion zu reagieren. Momentan liegt unser Schwerpunkt jedoch hauptsächlich darin, unserer Erfahrung mit mehr Gewahrsein zu begegnen, sodass wir nicht automatisch agieren, sondern achtsam reagieren können.

Die regelmäßige Praxis der Sitzmeditation bietet uns viele Gelegenheiten zu beobachten, wann wir vom Gewahrsein des Moments abgekommen sind, mit einem freundlichen Gewahrsein zur Kenntnis zu nehmen, wodurch unsere Aufmerksamkeit fortgetragen wurde, und sie dann sanft und bestimmt wieder zu unserem Fokus zurückzubringen und uns mit dem Moment-zu-Moment-Gewahrsein zu verbinden. Zu anderen Zeiten des Tages wenden wir den Atemraum bewusst an, wann immer wir unangenehme Gefühle bemerken oder ein Gefühl von „Enge“ oder „Festhalten“ im Körper. Dies bietet uns die Gelegenheit, nicht nur *zu agieren*, sondern allmählich *zu reagieren*.

Handout 11.2

Achtsames Gehen

1. Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie auf- und abgehen können, ohne sich Gedanken machen zu müssen, ob andere Sie dabei beobachten könnten. Dieser Ort kann sich drinnen oder draußen befinden.
2. Stellen Sie sich an das eine Ende Ihres Weges, die Füße parallel, ungefähr 10 bis 15 Zentimeter auseinander; die Knie nicht durchdrücken, sodass Sie diese leicht beugen können. Erlauben Sie Ihren Armen, entspannt an der Seite herunterzuhängen, oder falten Sie die Hände locker vor Ihrem Körper. Der Blick ist weich und nach vorne gerichtet.
3. Bringen Sie Ihr Gewahrsein zu Ihren Fußsohlen, sodass Sie ein unmittelbares Gefühl für die Körperempfindungen bekommen, die durch den Kontakt der Füße mit dem Boden entstehen, und ein unmittelbares Gefühl für das Gewicht Ihres Körpers, das durch Ihre Beine und die Füße auf den Boden übertragen wird. Vielleicht finden Sie es auch hilfreich, Ihre Knie ein paar Mal ganz leicht zu beugen, um die Empfindungen in Ihren Füßen und Ihren Beinen deutlicher zu spüren.
4. Wenn Sie dazu bereit sind, verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf Ihr rechtes Bein und beobachten Sie die sich verändernden Muster von Körperempfindungen in den Beinen und Füßen, während das linke Bein „leer“ wird und das rechte den Halt für den restlichen Körper übernimmt.
5. Wenn das rechte Bein „leer“ ist, erlauben Sie Ihrer linken Ferse, sich langsam vom Boden zu heben. Beobachten Sie die Empfindungen in den Wadenmuskeln, während Sie dies tun, und fahren Sie dann fort, indem Sie dem ganzen linken Fuß erlauben, sich behutsam vom Boden zu heben, bis nur noch die Zehen Kontakt zum Boden haben. Während Sie sich der Körperempfindungen in den Füßen und Beinen achtsam gewahr sind, heben Sie langsam den linken Fuß, bewegen ihn behutsam nach vorne, spüren den Fuß und das Bein, während sie sich durch die Luft bewegen, und setzen dann die Ferse auf den Boden. Erlauben Sie dem Rest der linken Fußsohle, Kontakt mit dem Boden aufzunehmen, während Sie Ihr Körpergewicht auf das linke Bein und den linken Fuß verlagern, wobei Sie sich der zunehmend stärkeren Körperempfindungen im linken Bein und Fuß gewahr sind, während das rechte Bein „leer“ wird und die rechte Ferse den Fußboden verlässt.
6. Nachdem Sie das Gewicht vollkommen auf das linke Bein verlagert haben, erlauben Sie dem Rest des rechten Fußes sich zu heben und bewegen ihn langsam nach vorne, während Sie sich der sich verändernden Muster von Körperempfindungen in Ihrem Fuß und Ihrem Bein gewahr sind, während Sie dies tun. Ihre Aufmerksamkeit auf die rechte Ferse richtend, während diese Kontakt zum Boden aufnimmt, verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf den rechten Fuß, während dieser behutsam auf den Boden gesetzt wird, und seien Sie sich der sich verändernden Muster von Körperempfindungen in beiden Beinen und Füßen gewahr.

7. Gehen Sie auf diese Weise langsam von einem Ende Ihres Weges zum anderen, wobei Sie insbesondere die Empfindungen in den Fußsohlen und Fersen bewusst wahrnehmen, während diese in Kontakt mit dem Boden sind, sowie die Empfindungen in den Beinmuskeln, während Sie sich vorwärts bewegen.
8. Am Ende Ihres Weges drehen Sie sich langsam um. Nehmen Sie die komplexen Bewegungsmuster wahr, die bei einem Richtungswechsel im Körper stattfinden, würdigen Sie diese und gehen Sie dann weiter.
9. Gehen Sie auf diese Weise auf und ab, wobei Sie die Körperempfindungen in den Füßen und Beinen und den Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden so bewusst wahrnehmen, wie es Ihnen möglich ist. Richten Sie Ihren Blick weich und sanft nach vorn.
10. Wenn Sie merken, dass der Geist vom Gewahrsein der Empfindungen beim Gehen abgeschweift ist, geleiten Sie den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit wieder sanft zu Ihren Empfindungen in den Füßen und Beinen zurück. Verwenden Sie vor allem die Empfindungen, die auftreten, während die Füße Kontakt mit dem Boden aufnehmen, als „Anker“, um sich wieder mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden, so wie den Atem in der Sitzmeditation. Wenn Sie bemerken, dass der Geist abgeschweift ist, dann könnte es hilfreich sein, einige Momente stillzustehen und den Fokus zu sammeln, bevor Sie weitergehen.
11. Gehen Sie für 10 bis 15 Minuten oder auch länger, wenn Sie möchten.
12. Gehen Sie zu Beginn in einem langsameren Tempo als normal, damit Sie wirklich die Möglichkeit haben, sich der Empfindungen beim Gehen vollkommen gewahr zu sein. Sobald Sie sich mit dem achtsamen langsamen Gehen wohlfühlen, können Sie auch damit experimentieren, schneller zu gehen, bis hin zu Ihrem normalen Gehtempo und darüber hinaus. Wenn Sie sehr unruhig sind, kann es möglicherweise hilfreich sein, zunächst schneller zu gehen und dann auf natürliche Weise langsamer zu werden, während Sie ruhiger werden.
13. Bringen Sie das gleiche achtsame Gewahrsein, das Sie bei der Gehmeditation kultiviert haben, sooft es Ihnen möglich ist, auch Ihrer normalen, alltäglichen Erfahrung des Gehens entgegen.

Handout 11.3 Hausaufgaben für die Woche nach Sitzung 4

1. Üben Sie an den nächsten sechs von sieben Tagen mit der angeleiteten Sitzmeditation und notieren Sie Ihre Reaktionen im Hausaufgabenprotokoll. (Alternative: Üben Sie abwechselnd die angeleitete Sitzmeditation und achtsames Gehen oder achtsame Bewegung – tragen Sie bitte im Hausaufgabenprotokoll ein, welche der beiden Sie jeweils geübt haben.)
2. 3-Minuten-Atemraum – regelmäßig: Üben Sie dreimal täglich zu den Zeiten, die Sie im Vorfeld festgelegt haben. Kreisen Sie jedes Mal, wenn Sie die Übung gemacht haben, das A beim entsprechenden Tag auf dem Hausaufgabenprotokoll ein. Bitte notieren Sie auch jegliche Bemerkungen oder Schwierigkeiten.
3. 3-Minuten-Atemraum – zur Bewältigung: Üben Sie diesen, *wann immer Sie unangenehme Gefühle bemerken*. Kreisen Sie jedes Mal, wenn Sie die Übung gemacht haben, ein X beim entsprechenden Tag auf dem Hausaufgabenprotokoll ein. Bitte notieren Sie sich auch jegliche Bemerkungen oder Schwierigkeiten.
4. Telefonieren Sie mit Ihrem Telefonpartner in der bereits vorgeschlagenen achtsamen Art und Weise.
Termin:

Handout 11.3

Hausaufgaben für die Woche nach Sitzung 4

1. Üben Sie an den nächsten sechs von sieben Tagen mit der angeleiteten Sitzmeditation und notieren Sie Ihre Reaktionen im Hausaufgabenprotokoll. (Alternative: Üben Sie abwechselnd die angeleitete Sitzmeditation und achtsames Gehen oder achtsame Bewegung – tragen Sie bitte im Hausaufgabenprotokoll ein, welche der beiden Sie jeweils geübt haben.)
2. 3-Minuten-Atemraum – regelmäßig: Üben Sie dreimal täglich zu den Zeiten, die Sie im Vorfeld festgelegt haben. Kreisen Sie jedes Mal, wenn Sie die Übung gemacht haben, das A beim entsprechenden Tag auf dem Hausaufgabenprotokoll ein. Bitte notieren Sie auch jegliche Bemerkungen oder Schwierigkeiten.
3. 3-Minuten-Atemraum – zur Bewältigung: Üben Sie diesen, *wann immer Sie unangenehme Gefühle bemerken*. Kreisen Sie jedes Mal, wenn Sie die Übung gemacht haben, ein X beim entsprechenden Tag auf dem Hausaufgabenprotokoll ein. Bitte notieren Sie sich auch jegliche Bemerkungen oder Schwierigkeiten.

Handout 11.4

Hausaufgabenprotokoll – Sitzung 4

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:	A A A X X X X X X X X X X X X	
2. Tag: _____ Datum:	A A A X X X X X X X X X X X X	
3. Tag: _____ Datum:	A A A X X X X X X X X X X X X	
4. Tag: _____ Datum:	A A A X X X X X X X X X X X X	
5. Tag: _____ Datum:	A A A X X X X X X X X X X X X	
6. Tag: _____ Datum:	A A A X X X X X X X X X X X X	
7. Tag: _____ Datum:	A A A X X X X X X X X X X X X	
8. Tag: _____ Datum:	A A A X X X X X X X X X X X X	

A: 3-Minuten-Atemraum – regulär, X: 3-Minuten-Atemraum – zur Bewältigung.

Handout 11.5

Gegenwärtig sein

Denken Sie daran, dass Sie Ihren Körper immer wieder als einen Weg einsetzen können, um achtsam zu sein. Es kann sich dabei um etwas so Simples handeln wie z. B. die eigene Körperhaltung achtsam wahrzunehmen. Vermutlich sitzen Sie gerade, während Sie dies lesen. Welche Empfindungen nehmen Sie in diesem Augenblick in Ihrem Körper wahr? Wenn Sie das Lesen beendet haben und aufstehen, nehmen Sie die Bewegungen wahr, wenn Sie stehen, wenn Sie zur nächsten Tätigkeit übergehen oder wenn Sie sich am Ende des Tages hinlegen. Seien Sie in Ihrem Körper, während Sie sich bewegen, wenn Sie nach etwas greifen oder sich umdrehen. So einfach ist das.

Üben Sie sich einfach geduldig immer wieder darin, wahrzunehmen, was ist, bis es zu Ihrer zweiten Natur geworden ist, selbst die kleinsten Bewegungen, die Sie ausführen, zu kennen – und der Körper steht Ihnen immer zur Verfügung. Wenn Sie nach etwas greifen, dann tun Sie dies ohnehin, Sie müssen also nichts Zusätzliches machen. Nehmen Sie einfach das Greifen wahr. Sie bewegen sich. Können Sie sich darin schulen, gegenwärtig zu sein, es zu spüren?

Es ist ganz einfach. Üben Sie wieder und wieder, die Aufmerksamkeit zurück zu Ihrem Körper zu bringen. Dieses grundlegende Bemühen, das paradoxerweise eigentlich eine Sich-in-den-Moment-hinein-Entspannung ist, gibt uns die Möglichkeit, unser Gewahrsein über die Zeiten formaler Meditation auszudehnen und in dieser Welt achtsam zu leben. Sie sollten die Kraft nicht unterschätzen, die Ihnen zuteil wird, wenn Sie die simplen Bewegungen Ihres Körpers über den Tag hinweg wahrnehmen.