

Handout 13.1

Zusammenfassung von Sitzung 5: Zulassen/Seinlassen

Sich dem Schwierigen zuwenden

In der Sitzung 5 haben wir unsere formale Übungspraxis erweitert, um uns absichtsvoll und bewusst schmerzvollen Erfahrungen mit Güte zuzuwenden und uns ihnen zu nähern. Die grundsätzliche Ausrichtung in der Praxis besteht darin, sich achtsam dessen gewahr zu werden, was in unserer Moment-zu-Moment-Erfahrung gerade im Vordergrund steht.

Wir beginnen mit dem *ersten Schritt*: Wenn der Geist immer wieder zu einem bestimmten Ort gezogen wird, also zu bestimmten Gedanken, Gefühlen oder Körperempfindungen, bringen wir absichtsvoll ein sanftes und freundliches Gewahrsein zu dem, was unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht. Dabei achten wir auf das Gefühl, immer wieder an den gleichen Ort gezogen zu werden.

Der *zweite Schritt* besteht darin, so gut es uns möglich ist, wahrzunehmen, wie wir dem, was dort auftaucht, begegnen. Unsere Reaktionen auf unsere eigenen Gedanken und Gefühle könnten bestimmen, ob es vorübergehende Ereignisse sind oder ob sie andauern. Wir können zwar mit einem aufsteigenden Gedanken, einem Gefühl oder einer Körperempfindung sein, doch häufig geschieht dies auf eine nicht akzeptierende, reaktive Weise. Wenn etwas angenehm ist, möchten wir es festhalten und haften sozusagen daran an. Wenn es unangenehm ist, weil es schmerzhaft oder irgendwie unbequem ist, spannen wir uns dagegen an oder stoßen es aus Angst, Ärger oder Gereiztheit weg. Jede dieser Reaktionen stellt das Gegenteil von Zulassen dar.

Loslassen und Seinlassen

Wir können uns jedoch auf ganz einfache Weise entspannen, wenn wir aufhören, die Dinge anders haben zu wollen. *Die eigene Erfahrung zuzulassen bedeutet einfach nur, dass wir dem, was da ist, Raum geben, anstatt zu versuchen einen anderen Zustand zu schaffen.* Durch die Kultivierung einer „Bereitschaft, es zu erfahren“, können wir uns in dem Gewahrsein des Augenblicks niederlassen. Wir lassen es so sein – nehmen einfach wahr und beobachten das, was bereits da ist. Auf diese Weise können wir den Erfahrungen begegnen, die unsere Aufmerksamkeit stark beanspruchen – egal wie stark diese Erfahrungen sind. Wenn wir sie klar sehen können, dann werden wir nicht ins Grübeln oder Ruminieren über diese Erfahrungen hineingezogen, und wir müssen auch nicht versuchen, sie zu unterdrücken oder zu vermeiden. Wir beginnen den Prozess, durch den wir uns von ihnen befreien können. Wir eröffnen die Möglichkeit, angemessen und mitfühlend zu antworten, statt in einer reflexhaften Weise zu reagieren, wobei wir automatisch alte (und oft nicht hilfreiche) Strategien abspulen.

Eine neue Übungspraxis

In dieser Sitzung haben wir gemeinsam diesen neuen Umgang mit schwierigen Erfahrungen untersucht. Wenn Sie bemerkten, dass Ihr Gewahrsein immer wieder vom Atem oder von einem anderen Objekt der Aufmerksamkeit abgezogen wurde und sich bestimmten Körperempfindungen zugewendet hat, die mit körperlichem Unwohlsein, bestimmten Emotionen oder Gefühlen zusammenhängen, dann bestand der

erste Schritt darin, diese Körperempfindungen achtsam wahrzunehmen und das Gewährsein bewusst jenem Bereich des Körpers zuzuwenden, an dem diese Empfindungen am stärksten sind. Wir haben untersucht, inwieweit der Atem hierfür hilfreich sein kann – so wie Sie es bereits beim Body-Scan geübt haben, können Sie diesem Bereich des Körpers ein sanftes und freundliches Gewährsein entgegenbringen, indem Sie beim Einatmen dort „hineinatmen“ und beim Ausatmen wieder aus dieser Stelle „hinausatmen“.

Nachdem sich Ihre Aufmerksamkeit nun den Körperempfindungen zugewendet hat und diese im Feld Ihres Gewährseins waren, wurden Sie gebeten, zu sich selbst zu sagen: „Es ist okay. Was es auch sein mag, es ist in Ordnung. Ich erlaube mir, offen dafür zu sein.“ Dann blieben Sie mit dem Gewährsein bei Ihren Körperempfindungen und Ihrer Beziehung zu ihnen – mit ihnen atmen, sie akzeptieren, sie einfach so sein lassen. Unter Umständen kann es hilfreich sein, noch einmal zu wiederholen: „Es ist okay. Was es auch sein mag, es ist in Ordnung. Ich bin bereit mich zu öffnen“, und sich mit jedem Ausatmen für die Empfindungen, die Sie wahrnehmen, zu öffnen, ihnen gegenüber weich zu werden. „Zulassen“ bedeutet nicht Resignation: Es ist ein erster lebendiger Schritt, um unserer Schwierigkeiten vollkommen gewahr zu werden und dann klug darauf zu antworten.

Handout 13.2

Die Anwendung des Atemraums: Weitere Anleitungen

Sie haben den Atemraum regelmäßig geübt – dreimal am Tag und wann immer es hilfreich für Sie war. Nun möchten wir vorschlagen, dass Sie auch bei schwierigen Erfahrungen in Geist und Körper als ersten Schritt immer einen Atemraum üben. Im Folgenden finden Sie weitere Anleitungen, die in diesen Zeiten hilfreich sein können:

1. Gewährsein

Wir haben schon geübt, den Fokus des Gewährseins auf Ihre innere Erfahrung zu richten und zu bemerken, was in Ihren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen geschieht. Nun könnte es hilfreich für Sie sein, das, was sich zeigt, zu beschreiben und zu identifizieren – die Erfahrung in Worte zu fassen (sagen Sie sich z. B. im Geiste: „Ärger ist gerade da“ oder: „Selbstkritische Gedanken sind da.“)

2. Die Aufmerksamkeit neu ausrichten

Wir haben schon geübt, Ihre volle Aufmerksamkeit sanft wieder zum Atem zurückzubringen; dabei folgten wir dem Atem, wie er in den Körper hinein- und wieder aus ihm herausströmt. Versuchen Sie nun zusätzlich „im Hinterkopf“ zu benennen: „Einatmen ... ausatmen“ oder zählen Sie die Atemzüge von eins bis fünf und beginnen dann wieder von Neuem: „Einatmen, eins ... ausatmen, eins ... einatmen, zwei ... etc.“

3. Die Aufmerksamkeit ausdehnen

Wir haben schon geübt, die Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper auszudehnen. Nun werden wir uns der Körperhaltung und des Gesichtsausdrucks gewahr. Wir halten jetzt alle Empfindungen im Körper in unserem Gewährsein – so wie sie sind ...

Nun können Sie – wenn Sie möchten – diesen Schritt erweitern, insbesondere wenn es ein Gefühl des Unwohlseins, der Anspannung oder des Widerstands gibt. Wenn solche Empfindungen vorhanden sind, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit dorthin, indem Sie beim Einatmen „in sie hineinatmen“. Dann atmen Sie aus diesen Empfindungen wieder heraus, wobei Sie sich beim Ausatmen öffnen und weich werden. Sagen Sie beim Ausatmen zu sich: „Es ist okay. Was es auch sein mag, es ist in Ordnung. Ich bin bereit, es zu fühlen.“

Schließen Sie auch die nächsten Momente Ihres Tages, so gut es Ihnen möglich ist, in dieses weite Gewährsein mit ein.

Handout 13.3

Hausaufgaben für die Woche nach Sitzung 5

1. Üben Sie am ersten, dritten und fünften Tag die Meditation zum Umgang mit Schwierigkeiten und sitzen in Stille (ohne Anleitung) für 30 bis 40 Minuten am zweiten, vierten und sechsten Tag. Tragen Sie Ihre Reaktionen in das Hausaufgabenprotokoll ein.
2. 3-Minuten-Atemraum – regulär: Üben Sie dreimal täglich zu zuvor festgelegten Zeiten. Kreisen Sie jedes Mal, wenn Sie die Übung durchgeführt haben, das A beim entsprechenden Tag auf dem Hausaufgabenprotokollblatt ein. Bitte notieren Sie sich auch etwaige Kommentare oder Schwierigkeiten.
3. 3-Minuten-Atemraum – zur Bewältigung: Üben Sie, *wann immer Sie ein unangenehmes Gefühl bemerken*. Kreisen Sie jedes Mal, wenn Sie die Übung gemacht haben, das X für den entsprechenden Tag auf dem Hausaufgabenprotokollblatt ein. Bitte notieren Sie sich auch etwaige Kommentare oder Schwierigkeiten.
4. Telefonieren Sie mit Ihrem Telefonpartner in der bereits vorgeschlagenen achtsamen Art und Weise.
Termin:

Handout 13.4

Hausaufgabenprotokoll – Sitzung 5

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:	Meditation zum Umgang mit Schwierigkeiten – mit Anleitung A A A X X X X X X X X X X X X	
2. Tag: _____ Datum:	Meditation zum Umgang mit Schwierigkeiten – mit Anleitung A A A X X X X X X X X X X X X	
3. Tag: _____ Datum:	Meditation zum Umgang mit Schwierigkeiten – mit Anleitung A A A X X X X X X X X X X X X	
4. Tag: _____ Datum:	Meditation zum Umgang mit Schwierigkeiten – mit Anleitung A A A X X X X X X X X X X X X	

Tag/Datum	Übungspraxis (Ja/Nein)	Kommentare
5. Tag: _____ Datum:	Meditation zum Umgang mit Schwierigkeiten – mit Anleitung A A A X X X X X X X X X X X X	
6. Tag: _____ Datum:	Meditation zum Umgang mit Schwierigkeiten – mit Anleitung A A A X X X X X X X X X X X X	
7. Tag: _____ Datum:	Meditation zum Umgang mit Schwierigkeiten – mit Anleitung A A A X X X X X X X X X X X X	
8. Tag: _____ Datum:	Meditation zum Umgang mit Schwierigkeiten – mit Anleitung 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 13.5

„Das Gasthaus“

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.
Jeden Morgen ein neuer Gast.

Freude, Depression und Niedertracht –
auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit
kommt als unverhoffter Besucher.

Begrüße und bewirte sie alle!
Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist,
die gewaltsam dein Haus
seiner Möbel entledigt,

selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll.
Vielleicht reinigt er dich ja
für neue Wonnen.

Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit –
begegne ihnen lachend an der Tür
und lade sie zu dir ein.

Sei dankbar für jeden, der kommt,
denn alle sind zu deiner Führung
geschickt worden aus einer anderen Welt.

Aus Barks & Moyne. Copyright 1995 bei Coleman Barks & John Moyne.
Nachdruck mit freundlicher Genehmigung von Threshold Books.