

Handout:

Meditation: Achtsamkeit entwickeln

Kategorie	Unterkategorie	Gruppengröße	Dauer	Sprache
Achtsamkeit	Achtsamkeitsmaßnahmen	Individuell und in einer Gruppe	90 min	Deutsch

Für den/die Kursleiter*in

Kurze Einführung

Der gegenwärtige Moment ist der Ort, von dem aus unsere gesamte Realität geschaffen wird. Unsere Beziehungen, unsere Kommunikation, unser Arbeits- und Privatleben und andere Erfahrungen entspringen unseren Gedanken, Gefühlen und Handlungen.

Aber wie viele von uns sind sich wirklich der Gedanken, Gefühle und Handlungen bewusst, die unsere Erfahrung und unsere Beziehungen zu anderen Menschen beeinflussen? Wie viele von uns haben gelernt, eine der entscheidenden Fähigkeiten zu entwickeln, die uns hilft, zu erkennen, was in diesem Augenblick tatsächlich geschieht und was als Folge davon wirklich nötig ist? Zu erkennen, was die Wurzel unserer Erfahrung ist und was (nicht) getan werden muss?

Laut Jon Kabat-Zinn, dem Akademiker, der die Grundlagen für den weltberühmten MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction) gelegt hat, "bedeutet Achtsamkeit, sich auf eine bestimmte Art und Weise bewusst zu sein: absichtlich, im gegenwärtigen Moment und ohne Vorurteile" (Kabat Zinn, 2004).

Ein anderer großer Achtsamkeitslehrer, Thich Nhat Hanh, lehrt uns: "Achtsamkeit zeigt uns, was in unserem Körper, unseren Emotionen, unserem Geist und in der Welt geschieht. Durch Achtsamkeit vermeiden wir uns selbst und anderen zu schaden" (Nhat Hanh, 2008).

Indem wir bewusster werden, verbessern wir unsere Fähigkeit, den Herausforderungen des Lebens mit Würde und Eleganz zu begegnen. Anstatt Verwirrung zu stiften oder Hass zu schüren, können wir die Herausforderungen des Lebens mit Würde und Eleganz meistern. Wenn wir gierig sind Gier zu beenden oder wenn wir Menschen hassen, die hasserfülltes Verhalten zum Ausdruck bringen, könnten wir das Gegenteil bewirken und die Dinge, gegen die wir kämpfen, tatsächlich stärken.

Achtsamkeit oder Bewusstsein zu praktizieren ist nicht passiv. Wir können auf effizientere und produktivere Weise für unsere Rechte eintreten, Grenzen setzen oder Maßnahmen ergreifen, während wir Achtsamkeit oder Bewusstsein praktizieren. Denn wir sind weniger geneigt zu reagieren; zu kämpfen, zu fliehen oder zu erstarren. Reaktivität trübt unseren Verstand und hilft uns nicht die besten Entscheidungen zu treffen.



Die Schulung von Achtsamkeit oder Bewusstsein ist für fast jeden und überall von Nutzen und zugänglich. Dies wird durch mehr als 7.000 akademische, von Fachkolleg*innen begutachtete Studien, belegt. Im Rahmen dieses Projektes beziehen wir uns auf Achtsamkeit, wenn wir über Bewusstsein sprechen.

Als solches wird das Bewusstsein durch das Üben der drei Säulen des Bewusstseins entwickelt:

1. Unser Bewusstsein schulen
2. Einsichten in hilfreiche und schädliche Muster gewinnen
3. Verbesserung der Freundlichkeit gegenüber uns selbst und anderen

Jetzt lasst uns üben!

1. Unser Bewusstsein schulen

Die Schulung unseres Bewusstseins hilft uns, unsere Zeit und Energie in die Dinge zu investieren, in die wir sie gerne investieren würden. Anstatt regelmäßig in Gedanken, Emotionen oder Verhaltensweisen abzuschweifen, die uns nicht nützen.

Das Bewusstsein kann durch Achtsamkeitsmeditation geschult werden.

Meditation: Am einfachsten ist es sich bequem hinzusetzen und das Bewusstsein nach innen zu lenken, indem man beim Ausatmen bis zehn zählt. Wenn Sie bei zehn sind, fangen Sie einfach wieder bei eins an. Und wenn Sie vergessen bei welcher Zahl Sie sind, beginnen Sie ebenfalls bei eins, ohne zu urteilen.

2. Einsichten in hilfreiche und schädliche Muster gewinnen

Während wir unser Bewusstsein schulen, werden wir abgelenkt. Das Bewusstsein neigt dazu, abzudriften und konzentriert sich nicht mehr auf den Atem.

Übung: Jedes Mal, wenn das Bewusstsein irgendwo anders ist, benennen Sie, wohin das Bewusstsein gegangen ist (z.B. zum Planen, Grübeln, Erinnern, Wünschen oder Widerstehen) und kehren Sie dann unvoreingenommen zum Atem zurück.

Jedes Mal, wenn wir dies tun, gewinnen wir Erkenntnisse darüber, wie und wo wir unsere Energie investieren, und zwar immer und immer wieder. Und ob die Muster hilfreich oder schädlich sind. Jede Übungsrunde stärkt unsere Fähigkeit uns bewusst zu werden, welche Muster vorhanden sind, und mit Hilfe der ersten Säule können wir unser Bewusstsein verschieben.

3. Verbesserung der Freundlichkeit gegenüber uns selbst und andere

Der Aufbau von Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz hilft uns besser für uns selbst und andere zu sorgen.

Übung: Wenn Sie meditieren, urteilen Sie nicht, klammern Sie sich nicht an Gedanken, Emotionen oder Verhalten und wehren Sie sich nicht dagegen. Lassen Sie sie einfach sein. Nennen Sie sie beim Namen (zweite Säule), lächeln Sie und richten Sie das Bewusstsein wieder auf den Atem (erste Säule)

Das hilft uns, weniger reaktiv zu sein und unser Bewusstsein dorthin zu lenken, wohin wir es eigentlich leiten möchten.

Übung: 5 oder 10 Minuten am Tag sind ein wunderbarer Anfang, um mit diesen drei Säulen besser umgehen zu können und sich so bewusster zu werden.

Der große Vorteil besteht darin, dass sie es uns ermöglichen, uns in allen möglichen Situationen bewusst zu machen, was wirklich geschieht und was wirklich gebraucht wird. Das ist notwendig, denn wenn Menschen sich aggressiv verhalten, gibt es oft unerfüllte Bedürfnisse für alle Beteiligten. Wenn wir in der Lage sind, diese unerfüllten Bedürfnisse zu erkennen, können wir auch eine mögliche Lösung für die Situation finden. Dies erfordert Bewusstsein.

Wenn wir aber reaktiv sind und mit einer Kampf-, Flucht- oder Einfrierreaktion reagieren, neigen wir dazu, die Dinge für eine oder mehrere Parteien zu verschlimmern.

Bewusstwerdung ist also unser erster Schritt. Wenn wir uns dessen bewusst sind, können wir besser auf jene Teile des Gehirns zugreifen, die uns bei der Problemlösung wesentlich besser helfen. Es hilft uns auch Kommunikationstechniken effektiver anzuwenden.

Gewaltfreie Kommunikation ist eine der Techniken, die sich als äußerst nützlich erwiesen hat, wenn es um Aggression geht.

4. Alles zusammengenommen: Eine Achtsamkeitsmeditation, die sich auf die drei Säulen konzentriert

Setzen Sie sich in eine bequeme Position, die auch Aufmerksamkeit und eine gewisse Würde ausdrückt.

Sitzen Sie in einer aufrechten Haltung und öffnen Sie den Brustkorb, indem Sie die Schulterblätter sanft zusammenführen.

Ihr Kopf ist gerade auf dem Rumpf, Ihr Kinn ist leicht eingezogen, und Sie können sich vorstellen, dass an Ihrem Scheitel eine Schnur befestigt ist, die Sie ganz vorsichtig nach oben zieht. Ihre Hände ruhen irgendwo auf Ihren Oberschenkeln, wobei die Handflächen nach oben oder unten zeigen.

Experimentieren Sie mit Ihrer Körperhaltung, bis Sie eine gewisse Präsenz ausstrahlen.

Experimentieren Sie mit dieser mächtigen Haltung.

Atmen Sie 3x tief und leise ein und aus und lassen Sie den Atem dann seinen natürlichen Rhythmus finden. Dafür müssen Sie nichts tun.

Schließen Sie Ihre Augen -

Mit der Erkenntnis, dass wir bereits völlig in Ordnung sind und dass wir nichts Besonderes erreichen oder tun müssen.

Es geht darum, dass wir der Frage, wie wir jetzt sind und wer wir heute sind, Aufmerksamkeit und Raum geben. Zeit für uns selbst.

Und nun lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Sitzposition. Spüren Sie,

wie Ihr Gewicht auf die Sitzgelegenheit drückt,

Den Kontakt Ihrer Beine oder Füße mit dem Boden.

Nicht nur sitzen, sondern auch das Gefühl haben, dass Sie sitzen,

Hier, in diesem Moment.

Sobald Sie die Aufmerksamkeit nach innen lenken,

bemerken Sie wahrscheinlich die Bewegung des Atems.

Schauen Sie, ob es möglich ist, dem nächsten Atemzug in den Bauch zu folgen. Wahrzunehmen, wie sich Ihr Körper auf den Wellen Ihres Atems bewegt. Und wie sich diese Atmung ständig verändert.

Sie können auch eine Hand auf den Bauch legen, um sich auf diese Region einzustimmen.

Und bleiben Sie während der gesamten Dauer des Einatmens und des Ausatmens präsent.

Richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf das Heben und Senken des Bauches beim Ein- und Ausatmen.

Lassen Sie dabei einfach die Atmung ihren Lauf nehmen und versuchen Sie nicht, sie in irgendeiner Weise zu kontrollieren oder zu manipulieren.

Manchmal kurz, manchmal lang, manchmal tief, manchmal oberflächlich und manchmal ein Seufzer.

Lassen Sie einfach den Atem selbst atmen.

Sie müssen nichts erreichen.

Sie müssen nichts Besonderes tun.

Lassen Sie Ihre Erfahrung einfach Ihre Erfahrung sein.

Bei den sich verändernden Körperempfindungen voll präsent sein.

Während Ihr Atem in Ihren Körper eindringt.

Und Ihr Atem verlässt Ihren Körper.

Möglicherweise können Sie den Atem spüren.

Unterstützung durch Benennung der Einatmung mit EIN und der Ausatmung mit AUS.

Ganz leise, wie ein Flüstern im Hintergrund.

Aufmerksamkeit an erster Stelle.

Spüren Sie den Atem am Bauch oder an der Brust, wenn Sie bemerken, dass es schwierig ist, die Bewegung Ihres Bauches zu beobachten.

Sie haben wahrscheinlich schon bemerkt, dass Sie sich oft verirren,

in Gedanken, Plänen oder Sorgen, Träumen oder Geräuschen.

Das ist alles in Ordnung.

Das ist es, was der Verstand tut.

Sie können dies freundlicherweise beobachten und benennen:

Oh ja, nachdenken...

Ach ja, planen...

Ach ja, hören...

Und dann ohne Urteil und Entschlossenheit

lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Bauch.

Darüber hinaus erneuern Sie Ihre Absicht

Hier präsent zu sein.

Mit diesem Einatmen.

Und diesem Ausatmen.

Ganz gleich, wie oft Sie merken, dass Ihre Aufmerksamkeit abwandert,
machen Sie sich jedes Mal ein Kompliment, dass Sie wieder wach sind,
und dass Sie mit Ihren aktuellen Erfahrungen in Kontakt stehen.

Ihr Geist könnte in 1 Meditation 1000 Mal abgelenkt werden.

Daran ist der Verstand gewöhnt.

Der Zweck der Meditation besteht nicht so sehr darin ohne Gedanken zu sein,
sondern sich bewusst zu werden, wenn Gedanken oder andere Erfahrungen kommen.

Und seien Sie bereit, die Aufmerksamkeit wieder auf den Bauch zu lenken.

Indem man sich dessen bewusst wird, schafft man Freiheit und Wahlfreiheit.

Sie können jederzeit freundlich und entschlossen neu beginnen.

Halten Sie die Aufmerksamkeit einfach sanft auf die Bewegung des Bauches
von Augenblick zu Augenblick.

Atmen Sie pro Atemzug.

Ohne Vergleich.

Ohne vorgreifen zu wollen.

Ohne Urteil.

Einfach offen für jeden neuen Moment.

Seien Sie während der gesamten Dauer der Einatmung und während der gesamten Dauer der Ausatmung
anwesend.

Und beobachten Sie auch die Pausen.

Und sehen Sie, ob Sie das Feld Ihrer Aufmerksamkeit weiter auf Ihre Seiten ausdehnen können.

Und fühlen Sie Ihren ganzen Bauch.

Das sich verändernde Muster der körperlichen Empfindungen in Ihrem Magen



beim Einatmen und Ausatmen.

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren unteren Rücken
und untersuchen Sie sanft, was Sie hier erleben, ohne Bevorzugung, Abneigung oder Beurteilung.
Und vielleicht spüren Sie auch, wie sich Ihr unterer Rücken sehr sanft bewegt
beim Einatmen und Ausatmen.

Und nun befinden sich sowohl Ihr Bauch als auch Ihr unterer Rücken im Bereich Ihres Bewusstseins.
Mit allen Empfindungen, wie sie sich von Augenblick zu Augenblick ändern
und es mit einer gewissen Neugierde von innen heraus zu spüren.

Und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Brust und beobachten Sie diese Körperregion.
Spüren Sie, was hier ist und wie sich auch diese Region im Rhythmus des Atems bewegt.
Schweigendes Beobachten
ohne Urteil
und sich Ihren Gefühlen gegenüber öffnen und weich werden.

Lassen Sie nun das Feld Ihres Bewusstseins sich bis zum oberen Rücken ausdehnen
und auch hier prüfen und atmen Sie mit dem, was Sie fühlen.

Wenn Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit von Gedanken abgelenkt wird,
zoomen Sie Ihre Aufmerksamkeit entschlossen in diese Körperregion zurück.

Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Schultern
und beobachten, wie sich die Schultern während des Atmungsvorgangs bewegen.

Versuchen Sie, Ihr Bewusstseinsfeld so zu erweitern, dass es Ihren gesamten Oberkörper umfasst:
Bauch, unterer Rücken, Brust, oberer Rücken, Schultern
und beobachten Sie die Atembewegungen in dieser Region.

Und erweitern Sie das Feld Ihres Bewusstseins noch weiter
sodass es auch Ihre Arme bedeckt
und Ihre Beine
und Ihren Kopf.



Ihr Körper als Ganzes steht jetzt im Bereich Ihres Bewusstseins im Vordergrund.

Ihr Körper sitzt hier und atmet.

Wenn Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit

durch Geräusche, Erinnerungen, Pläne oder Reaktionen auf das, was Sie fühlen, oder andere Gedanken abgelenkt wird,

gehen Sie zurück und spüren Sie wieder Ihren Körper als Ganzes, ohne zu urteilen.

Und verankern/zentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit in Ihrem Körper.

Zoomen Sie auch auf die Konturen Ihres Körpers.

Und vielleicht spüren Sie die Bewegung des Atems vom Kopf zu den Zehen.

Sitzen Sie hier mit dem Gefühl Ihres Körpers als Ganzes.

Im vollen Bewusstsein dieses Augenblicks.

Und von diesem Moment an.

Und von diesem Moment an.

Und nun verändern Sie Ihre Aufmerksamkeit

und konzentrieren sich auf die verändernden Muster der körperlichen Empfindungen im Bauchbereich.

Seien Sie während der gesamten Dauer des Einatmens anwesend

und die volle Dauer der Ausatmung.

Und erneuern Sie Ihre Absicht, auch in diesen letzten Augenblicken Ihre Aufmerksamkeit vollständig zu behalten.

Und nun machen Sie sich selbst ein großes Kompliment

für die Zeit, die Sie so genutzt haben.

Und vielleicht erlauben Sie ein wenig davon an jedem Ihrer Tage,

Mit dem Wissen, dass man den Atem als Anker nutzen kann.

Und leben Sie auf diese Weise jeden Augenblick Ihres Lebens mit größerer Aufmerksamkeit,

ob Sie reden oder duschen,

mit dem Auto fahren oder an der Kasse warten.

All dies sind Gelegenheiten, um tiefere Kontakte mit dem Hier und Jetzt zu knüpfen.

Und so ist das Hören der Glocke eine Einladung, Ihre Aufmerksamkeit bis nach dem dritten Klingeln auf Ihren Atem zu richten und dann in Ihrem eigenen Tempo und auf Ihre eigene Art und Weise mit Ihrer Aufmerksamkeit in diesen Raum zurückzukommen.

5. Fragen und Antworten

Bitte nehmen Sie sich Zeit für Fragen und Antworten. Nutzen Sie vielleicht einige der folgenden Möglichkeiten:

Tipps für Einsteiger

1. Schwerpunkt auf der Entwicklung des Bewusstseins

Zu Beginn Ihrer Übung wird Ihr Geist buchstäblich überall sein. Alle paar Sekunden scheinen Sie einen neuen Gedanken oder eine andere Ablenkung zu haben.

Das ist völlig normal. Ich habe am Anfang dasselbe durchgemacht. Ich brauchte Zeit, um meinen eigenen Geist zur Ruhe zu bringen und mein Bewusstsein zu entwickeln, aber das war es wert. Allein die Beruhigung des Geistes kann einem ein großes Gefühl von Frieden und Glück bringen.

2. Einfache Objekte auswählen

Zu Beginn werden Sie sich ein einfaches Meditationsobjekt aussuchen wollen. Sobald sich Ihre Fertigkeit verbessert hat, können Sie schwierigere Objekte auswählen. Zuerst würde ich vorschlagen, einige Wochen lang achtsames Atmen zu üben.

Am Anfang sitzen Sie jeden Morgen und/oder Abend 10-15 Minuten und hören einfach für 30-60 Sekunden alle ein bis zwei Stunden des Tages mit dem, was Sie tun, auf, um die Achtsamkeit des Atems zu üben (Sie müssen dazu nicht sitzen), und Sie werden allmählich beginnen, sowohl Ihre Fähigkeiten zu entwickeln als auch Achtsamkeit zur Gewohnheit zu machen. Machen Sie dies mindestens 2-3 Wochen lang, bevor Sie etwas anderes ausprobieren.

3. Oft sitzen

Die Sitzmeditation ist wirklich der Eckpfeiler jeder meditativen Praxis. Es war meine erste Erfahrung mit Achtsamkeit und ich würde vorschlagen, dass es auch Ihre erste Erfahrung mit Meditation ist. Es ist sehr wichtig, sich eine tägliche Praxis der Sitzmeditation anzueignen.

4. Schonen Sie sich selbst

Achtsamkeit ist eine offene Akzeptanz von allem, so dass die Gedanken, Gefühle und Empfindungen, die einem immer wieder in den Sinn kommen, nicht als etwas Schlechtes bezeichnet werden sollten. Tatsächlich sind sie weder etwas Gutes noch etwas Schlechtes.

5. Achtsamkeit priorisieren

Sie werden in Ihrer Praxis der Achtsamkeit nicht weit kommen, wenn Sie ihr keine Priorität einräumen. Das gilt für alles im Leben. Das liegt daran, dass Sie von Anfang an mit alten Gewohnheiten kollidieren werden.

Je öfter wir etwas tun, desto mehr Energie oder "Zug" hat es. Das ist die Energie unserer Gewohnheit. Wir alle haben diese Gewohnheitsenergie. Was sich von Mensch zu Mensch unterscheidet, ist, wo wir diese Energie platzieren.

6. Verlangsamen Sie es

Man lehrt uns, uns schnell zu bewegen, multitasking-fähig und letztlich so produktiv wie möglich zu sein. Diese Mentalität ist in uns tief verwurzelt. Wir sind so daran gewöhnt, den ganzen Tag herumzurennen, dass wir oft nicht einmal merken, dass es eine andere Art zu Leben gibt. Wir denken, dass es "einfach so ist, wie das Leben ist". Aber das ist es nicht. Und natürlich geht es bei Achtsamkeit und Meditation auch darum, den Geist zu beruhigen.

7. Haben Sie Geduld

Achtsamkeit braucht Zeit und Geduld, um sich zu entwickeln. Zuerst wird sie subtil sein.



8. Loslassen

Wenn Sie mit Ihrer Achtsamkeitsübung beginnen (oder wenn Sie sie bereits begonnen haben), wird es Ihnen wahrscheinlich außerordentlich schwerfallen, sich nicht ablenken zu lassen. Wir haben dies bereits angesprochen, es sollte also keine Überraschung sein.

Aber es wird wahrscheinlich noch etwas anderes passieren. Es wird Ihnen schwerfallen, *sich davon zu überzeugen*, diese Ablenkungen loszulassen.

9. Viel Spaß

Es ist einer der wichtigsten Punkte auf dieser Liste. Und warum? Weil **sich unser Drang, etwas zu tun verzehnfacht, wenn wir etwas genießen**. Zum Glück kommt das zum größten Teil von selbst, wenn wir Achtsamkeit üben.

10. Akzeptieren Sie nicht die Ausreden, die Sie sich einreden, warum Achtsamkeit nichts für Sie ist.

Wenn Sie nicht stillsitzen können, brauchen Sie Achtsamkeit am meisten.