

## HANDOUT:

# Atempause einlegen: Sehen, was am dringendsten benötigt wird

Kategorie	Unterkategorie	Gruppengröße	Dauer	Sprache
Achtsamkeit	Achtsamkeitsmaßnahmen	Individuell oder Gruppe	60 min	Deutsch

## Für die/den Kursleiter\*in und die Teilnehmenden

### 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 (Kabat Zinn, 2004). 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 erlernen und zu entwickeln, die uns helfen, zu erkennen, was tatsächlich gerade passiert und was benötigt wird? Oder zu erkennen, was der Grund für unsere Erfahrungen ist und was (nicht) getan werden muss (Williams & Penman, 2011)?

### Meditation: Der 3-Minuten-Atemraum

(Schritt 1, ca. 1 Minute) Lassen Sie uns innehalten und stillsitzen, die Augen schließen und das Bewusstsein nach innen bringen.

#### Wie geht es Ihnen? Was ist jetzt hier?

Welche **körperlichen Empfindungen** spüren Sie? Vielleicht spüren Sie Spannungen, die durch Druck ausgelöst werden. Viel Energie oder wenig. Gefühle der Behaglichkeit oder des Unbehagens. Wärme? Kälte?

Beobachten Sie einfach, es gibt nichts zu tun, nichts zu korrigieren. Einfach sein.

Welche **Gefühle oder Emotionen** nehmen Sie wahr? Vielleicht erkennen Sie angenehme, unangenehme oder neutrale Gefühle. Vielleicht spüren Sie Gefühle wie Dankbarkeit, Unruhe, Traurigkeit, Glück, Angst oder Wut. Was auch immer da ist, lassen Sie es sein. Widersetzen Sie sich nicht und klammern Sie sich nicht daran. Seien Sie einfach.



Welche **Gedanken oder Denkprozesse** erkennen Sie? Viele oder wenige? Positiv oder negativ? Fokussiert auf die Zukunft oder die Vergangenheit? Gedanken, die Sie ermutigen, etwas zu tun? Beachten Sie sie einfach, urteilen Sie nicht und versuchen Sie nicht zu beeinflussen, lassen Sie sie einfach sein.

(Schritt 2, ca. 1 Minute) Während Sie loslassen, lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den Bauch. Und nehmen Sie hier das Heben und Senken während des Ein- und Ausatmens wahr. Verankern Sie sich inmitten all dieser Gedanken und Gefühle. Verankern Sie sich im Atem. Lassen Sie ihn aufsteigen und im Hintergrund verschwinden. Schenken Sie Ihrem Atem Ihre volle Aufmerksamkeit.

Verlangsamen Sie vielleicht das Ein- und Ausatmen, atmen Sie etwas tiefer, etwas langsamer und lassen Sie Ihren Körper sich entspannen.

Einfach nur atmen. In diesem Moment präsent sein.

(Schritt 3, ca. 1 Minute) Und nun dehnen Sie das Feld Ihres Bewusstseins weiter auf Ihren Körper als Ganzes aus. Achten Sie auf die Haltung. Spüren Sie auch die Konturen Ihres Körpers.

Ihren Gesichtsausdruck, die Muskeln in Ihrem Gesicht.

Wenn Sie merken, dass in Ihrem Körper noch Spannungen vorhanden sind, atmen Sie in diese ein. Und Sie werden sich des Raumes um Ihren Körper bewusst. Den größeren Raum.

Und aus dieser verkörperten Präsenz, diesem Bewusstsein heraus, stellen Sie sich die Frage:

Was wird am dringendsten benötigt?

### Theorie: Der 3-Minuten-Atemraum

Zwei wichtige Fragen sind in dieser Meditation enthalten:

- Was ist jetzt hier?
- Was wird am meisten gebraucht?

Diese Fragen scheinen einfach zu sein, aber sie haben eine enorme Tiefe. Zu sehen, was hier wirklich vorhanden ist und was benötigt wird, ist eine Fähigkeit, die entwickelt werden kann. Und das hilft uns, nicht aus der Gewohnheit und aus Mustern heraus zu reagieren.

Achtsamkeit ist die grundlegende menschliche Fähigkeit voll präsent zu sein, sich bewusst zu sein, wo wir sind und was wir tun, und nicht übermäßig zu reagieren oder von dem, was um uns herum geschieht, überwältigt zu werden (Williams & Penman, 2011).

Es gilt zu untersuchen, was jetzt hier ist, und was man in der ersten Minute / im ersten Schritt beobachtet werden kann:

- der Körper
- Gefühle und Emotionen
- Gedanken

Und das Seltsame daran ist, dass man das, was da ist, einfach "sein" lassen kann, wie es ist. Bitte urteilen Sie nicht, widersetzen Sie sich nicht und klammern Sie sich nicht an das, was da ist. Es sind alles Informationen, die hilfreich sein und zu Einsichten führen können.

In der zweiten Minute / im zweiten Schritt beobachten wir den Atem:

Das hilft die Aufmerksamkeit zu sammeln und ein wenig mehr Raum zwischen Ihnen und dem zu schaffen, was Sie in Schritt 1 bemerkt haben. Es hilft auch, das Nervensystem zu beruhigen. Wann immer die Aufmerksamkeit nachlässt, lächeln Sie einfach und geben Sie sie gelassen dem Atem zurück.

In der dritten Minute/ dem dritten Schritt erweitern wir unser Bewusstsein auf den Körper als Ganzes. Und aus dieser verkörperten Frage heraus stellen wir uns (ausgehend von dem, was hier ist) die Frage, was am meisten gebraucht wird. Was wäre am vorteilhaftesten für mich, den anderen, diese Welt? Manchmal wird eine Antwort kommen. Sie kann grandios sein wie der Weltfrieden oder etwas Gewöhnliches wie eine kurze Pause oder ein Glas Wasser. Oder vielleicht wird in diesem Augenblick nichts benötigt. Auch das ist in Ordnung!

Wo, wann und wie? Sie können diese Meditation praktizieren, wo immer Sie wollen, sogar in sehr geschäftigen Umgebungen. Sie können sie immer auf der Toilette praktizieren. Wenn Sie sie mindestens einmal am Tag üben, wird sie zu einer neuen Fähigkeit. Beginnen Sie also mit dem Üben, wenn es nicht zählt, und am besten nicht unter schwierigen Umständen.

Üben Sie, damit Sie es mit der Zeit auch im "Bruchteil einer Sekunde" benutzen können. Das kann sehr vorteilhaft sein in Situationen, in denen es zu Aggressionen kommt.

Es wird die Neigung stark verringern, aus dem „fight, flight, or freeze“-Muster heraus zu reagieren, sondern aus einem weiter entwickelten Teil Ihres Gehirns.

### Tipps für Anfänger\*innen

1. Achtsamkeit ist nicht obskur oder exotisch. Sie ist uns vertraut, weil sie das ist, was wir bereits tun und wie wir bereits sind. Sie nimmt viele Formen an und hat viele Namen.



2. Achtsamkeit ist keine besondere zusätzliche Sache, die wir tun. Wir haben bereits die Fähigkeit, und es erfordert nicht, dass wir etwas ändern. Aber wir können diese angeborenen Qualitäten mit einfachen Methoden entwickeln, die wissenschaftlich erwiesenermaßen uns selbst, unseren Liebsten, unseren Freund\*innen und Nachbar\*innen, den Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten, und den Institutionen und Organisationen, an denen wir beteiligt sind, zugutekommen.
3. Sie brauchen sich nicht zu verändern. Lösungen, die uns auffordern, zu ändern, wer wir sind oder etwas zu werden, was wir nicht sind, haben uns immer wieder enttäuscht. Achtsamkeit erkennt und pflegt das Beste von dem, was wir als menschliche Wesen sind.
4. Achtsamkeit hat das Potenzial, zu einem transformativen sozialen Phänomen zu werden.
5. Jeder kann es tun. Achtsamkeitspraxis fördert universelle menschliche Qualitäten und verlangt von niemandem, ihre/seine Überzeugungen zu ändern. Jede/r kann davon profitieren, und es ist leicht zu lernen.
6. Es ist eine Art zu leben. Achtsamkeit ist mehr als nur eine Praxis. Sie bringt Bewusstheit und Fürsorge in alles, was wir tun - und sie baut unnötigen Stress ab. Selbst ein wenig Achtsamkeit macht unser Leben besser.
7. Es ist faktengestützt. Wir müssen Achtsamkeit nicht auf Glauben aufbauen. Sowohl die Wissenschaft als auch die Erfahrung belegen ihren positiven Nutzen für unsere Gesundheit, unser Glück, unsere Arbeit und unsere Beziehungen.
8. Es entfacht Innovation. Wenn wir mit der zunehmenden Komplexität und Unsicherheit in unserer Welt umgehen, kann Achtsamkeit uns zu wirksamen, widerstandsfähigen und kostengünstigen Antworten auf scheinbar kompromisslose Probleme führen.

### Reflektion:

1. Was haben Sie erlebt?
2. Wie könnte diese Maßnahme für Sie hilfreich sein?
3. Als Ergebnis dieser Maßnahme:
  - i. Was könnten Sie weniger tun?
  - ii. Was könnten Sie mehr tun?
4. Wie könnte diese Maßnahme (nachdem sie mindestens einige Wochen lang geübt wurde) Ihnen bei verbaler Aggression helfen?

