



Leseprobe aus Strobach und Zika, Logbuch Achtsamkeit und Mitgefühl,
ISBN 978-3-407-36852-2 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36852-2](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36852-2)

Inhaltsverzeichnis

Im Hier und Jetzt sein	8
Reisevorbereitungen und Sicherheitshinweise	17
Woche 1: Die Kraft der Präsenz	23
Woche 2: Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt sein	39
Woche 3: Gedanken achtsam wahrnehmen	57
Woche 4: Achtsamer Umgang mit Emotionen und Gefühlen	71
Woche 5: Achtsame Kommunikation	89
Woche 6: Mit dem Herzen Kontakt aufnehmen	107
Woche 7: Selbstfürsorge als Basis für ein gelingendes Miteinander	125
Woche 8: Die Heilkraft der Beziehung	143
Woche 9: Freude, Glück und Genuss kultivieren	155
Woche 10: Mitgefühl und Empathie	169
Woche 11: Loslassen, Vergeben und Verzeihen	187
Woche 12: Dankbarkeit	201
Dankeschön	212
Die Autorinnen	213
Die Online-Materialien	214
Literatur und Quellenangaben	215

Die Icons

Die untenstehenden Icons unterstützen deine Orientierung im Buch.
Hier findest du die Erklärung zu den Zeichen:



Download



Geschichte



Meditation



Selbsterforschung



Wissenschaft

Schön, dass du da bist!

Mögest du Vertrauen haben, dich auf das Unbekannte einzulassen.

Mögest du loslassen können, was dich hindert, dein Licht strahlen zu lassen.

Möge dir die Weisheit deines Herzens bewusst werden.

Mögest du in deinem Tun Klarheit haben.

Mögest du wohlwollende Menschen an deiner Seite haben.

Mögest du selbstfürsorglich auf deine Grenzen achten.

Möge dir deine innere liebevolle Stimme eine verlässliche Begleiterin sein.

Mögest du dich verbunden wissen mit dem großen Ganzen.

Danke, dass wir für die nächsten Wochen an deiner Seite sein dürfen.

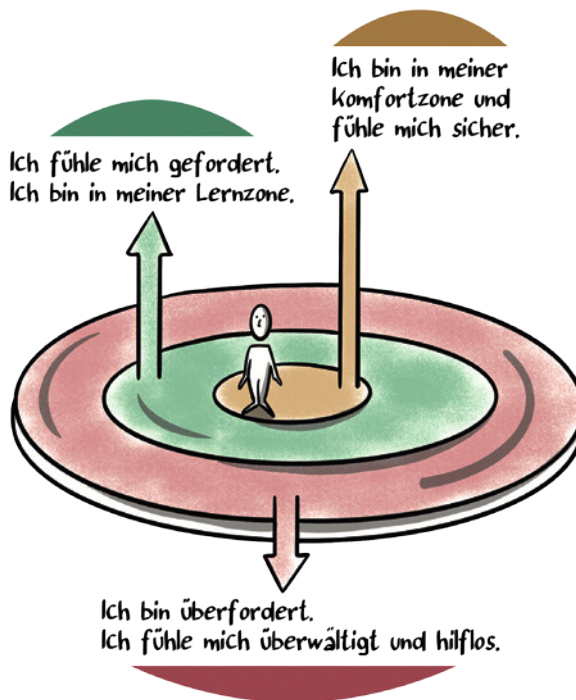
Ulrike und Susanne

Wien, im April 2023

Achtsam und selbstfürsorglich mit dir selbst umgehen

Den Weg der Achtsamkeit und des Mitgefühls einzuschlagen bedeutet nicht, dass dein Leben sofort schöner und leichter wird. Wer Achtsamkeit und Mitgefühl übt, wendet sich neugierig und offen seinem Körper, seinen Emotionen und seinem Geist zu. In allen drei Elementen kann auch Schmerzhaftes verborgen sein, das erst dann wirklich bewusst und spürbar wird, wenn wir innehalten und unsere Aufmerksamkeit darauf lenken. Auch diese Anteile in uns wahrzunehmen ist notwendig, um sie heilen und loslassen zu können. Andernfalls beeinflussen sie unser Leben aus dem Unterbewusstsein heraus. Wenn du dich auf diesen Weg begibst, achte bitte darauf, dich nicht zu überfordern!

- Geh langsam. Schritt für Schritt. Übe dich in Geduld und Vertrauen.
- Wähle einen guten Mittelweg, um aus der sicheren Komfortzone in deine Lernzone zu gelangen und dich immer nur ein wenig zu fordern.



An manchen Tagen, wenn das Leben ohnehin schon schwierig genug ist, ist es völlig in Ordnung, in deiner Sicherheits- und Komfortzone zu bleiben – denn das ist (auch) Teil einer guten Selbstfürsorge! An anderen Tagen bist du belastbarer und mutiger und machst vielleicht einen größeren Schritt hinaus aus deiner Komfortzone und hinein in deine Kraft und in eine neue Lebensqualität.

Für wen dieses Buch ist und für wen nicht

Dieses Training ist keine Psychotherapie, medizinische Behandlung oder Ersatz für diese. Der Fokus liegt beim Auf- und Ausbau von Ressourcen der Achtsamkeit sowie Mitgefühl für dich selbst und für andere. Das 12-Wochen-Training kann in bestimmten Fällen jedoch eine gute Ergänzung zu einer psychotherapeutischen oder medizinischen Behandlung darstellen. Wenn du in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung bist, besprich im Sinne deiner eigenen psycho-emotionalen Sicherheit im Vorfeld bitte dein Vorhaben mit deinem Behandler beziehungsweise deiner Behandlerin.

Damit die Übungen in diesem Logbuch für dich sicher durchführbar sind, solltest du in der Lage sein, deine Emotionen zu benennen und deine Aufmerksamkeit auf Körper, Gedanken oder Emotionen lenken zu können, ohne dass du von ihnen überwältigt wirst. Du solltest keinesfalls Tendenzen haben, dich selbst zu verletzen, sondern ein gewisses Repertoire haben, um dich selbst zu beruhigen, wenn du schmerzhaft Gefühle erlebst. Außerdem solltest du deine Augen während der Meditationen oder Übungen schließen können, ohne dich dabei emotional überfordert zu fühlen.

Wenn du derzeit mitten in einem Trauerprozess bist, dich selbst verletzt, unter Selbstmordgedanken, einer akuten Psychose oder an einer akuten Suchterkrankung leidest, solltest du das Logbuch derzeit *nicht* durcharbeiten! In diesem Fall hole dir bitte professionelle Hilfe zum Beispiel in einem Kriseninterventionszentrum oder bei Psychotherapeut:innen.

Achtsamkeit, eine lebenslange Beziehung zu uns selbst

Achtsamkeit ist keine Technik, kein Tool, das man einmal erlernt und bei bestimmten Gelegenheiten »aus dem Hut zaubert«. Achtsamkeit, wie wir sie verstehen und säkular lehren, ist eine Haltung. Ein Weg, eine lebenslange Beziehung zu uns selbst und der Welt zu kultivieren. Es gilt, den Autopiloten, die »Alltagstrance«, aufzuheben. Die Umstände im Außen entziehen sich sehr oft unserem Einfluss. Sehr viel Lebenszeit verbringen wir damit, auf Impulse zu reagieren, die von außen kommen. Wir lavieren uns häufig den ganzen Tag durch die Erwartungen der anderen – der Eltern, der Freunde, der Kolleg:innen, des Partners, der Partnerin, der Kinder ... ohne dabei zu bemerken, dass wir gar nicht unser eigenes Leben leben.

Achtsamkeit verändert unser Leben, indem wir unsere Wahrnehmung beobachten, ohne sie zu bewerten und dadurch unsere Bewusstheit schärfen. Wir werden uns unserer Gedanken, Gefühle und Muster bewusst. Wir erkennen: **Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken! Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle.** Wir werden feinfühlig im Hinblick auf Körpersignale. Wir lernen mit der Zeit, rascher zu erkennen, was uns guttut und was nicht. Wir können kraftvoll aus unserer Mitte agieren, anstatt aus der ersten Emotion heraus zu reagieren.

Achtsamkeit ist kein Wohlfühlprogramm und es ist auch keine Entspannungstechnik! Mit Achtsamkeit lernen wir uns selbst täglich ein bisschen besser kennen und das ist nicht immer angenehm. Wir leuchten mit dem sanften Scheinwerfer der Achtsamkeit auch in die dunklen Seelenecken und Herzenskammern. Wenn wir zu uns selbst ehrlich sind und uns wahr- und annehmen, wie wir jetzt gerade sind, dann öffnen wir gleichzeitig Tore für Veränderungen. Je besser wir uns kennen, desto selbstwirksamer, desto »mächtiger«, desto kraftvoller können wir handeln, anstatt »Spielball« von äußeren Einflüssen zu sein.

In diesem Buch verbinden wir diese Selbsterfahrungselemente mit neurowissenschaftlichen Hintergründen. So werden wir »neuroplastisch und situationselastisch«. Einige Übungen aus der Achtsamkeitspraxis haben einen regelrechten »Tabasco-Effekt«: Sie zeigen bei wenig Einsatz große Wirkung. Und wie ein Stein, den man ins Wasser wirft und der immer mehr Kreise

zieht, wird sich deine Achtsamkeit in immer mehr Lebensbereiche ausdehnen und so mit der Zeit dein ganzes Leben verändern.

Für Lehrende der Achtsamkeitspraxis

Wenn du selbst Coach, Trainer oder Trainerin bist und das Buch oder die Online-Unterlagen in deiner Arbeit mit anderen Menschen verwenden möchtest, bitten wir dich, dich stets zu vergewissern, ob deine Coachees oder Teilnehmenden die genannten psychoemotionalen Voraussetzungen für eine sichere Teilnahme erfüllen.

Achtsamkeit zu praktizieren ist kein »Wellnessprogramm« und gerade Meditationen können – auch bei gut gemeintem Einsatz – vorhandene Traumata »an die Oberfläche« bringen. Dringend empfehlen wir allen Achtsamkeitslehrenden sich mit den Prinzipien der traumasensiblen Vermittlung von Achtsamkeit vertraut zu machen. Besonders ans Herz legen wollen wir dir dabei die Literatur oder eine Weiterbildung zum Thema »Traumasensitive Achtsamkeit« nach David Treleaven (Treleaven/Britton 2019).

Grundsätzlich solltest du dieses Kursprogramm nur dann weitergeben und lehren, wenn du selbst über eine fundierte Achtsamkeitspraxis verfügst, gemäß dem Leitsatz: Be mindful. Teach mindfully. Teach mindfulness.

Literaturtipps für Coaches, Trainerinnen und Trainer

Cown, D. M./Reibel, D./Micozzi, M. S. (2011): Achtsamkeit lehren. Ein Praxisleitfaden für Therapeuten, Ärzte und Kursleiter. Arbor.

Serpa G., C. Wolf (2016): Die Kunst, Achtsamkeit zu lehren. Arbor.

Treleaven, D./Britton, W. (2019): Traumasensitive Achtsamkeit. Posttraumatischen Stress erkennen und vermindern | Sicherheit und Stabilität vermitteln | Mit 36 konkreten Modifikationen für die Praxis. Arbor.

Woche 1

Die Kraft der Präsenz

Jetzt

Jetzt. Ist alles gut.

Im Sein sein.

Hier – nicht dort.

Jetzt – nicht dann.

So-Sein.

Genug-Sein.

Jetzt. Sein.

(Ulrike Zika)

Die erste Woche widmen wir der Kraft der Präsenz und dem Innehalten. Du erfährst, warum es dich unglücklich machen kann, wenn du nicht bei der Sache bist, und was es mit dem Anfänger:innengeist auf sich hat. Dabei entdeckst du deinen Atem als Anker.

Der erste Schritt: Innehalten

In herausfordernden Zeiten wie diesen, sehnen wir Menschen uns nach Beständigkeit, nach Sicherheit. Und: unser Geist hat die Qualität, schnell zu sein. Das diene seit jeher der Erhaltung unserer Spezies. Glücklicherweise ist das nicht auf dem Programm der Evolution. Die Aufgabenverteilung ist simpel: Das Herz schlägt. Die Lunge atmet. Der Geist wandert.

Als bewusster, wacher Mensch üben wir uns ständig darin, Veränderungen zu akzeptieren, auch wenn uns manche auf den ersten Blick negativ erscheinen. Das Leben ist Veränderung. Wenn wir uns bewegen, gehen, laufen, zu Bett gehen ... verändern wir uns. Wir kommen vom Elternhaus in den Kindergarten, die Grundschule, die nächste Schulstufe, werden berufstätig, verlieben uns, gründen Familie, fahren in Urlaub ... Alles ist Veränderung, so wie sich auch das Wetter ständig verändert.

Präsent zu sein bedeutet, eine unmittelbare Erfahrung zu ermöglichen, ohne in die eigene Geschichte einzusteigen: »Ah, so empfinde ich das gerade! Interessant! Sieh an, welcher Gedanke gerade aufgetaucht ist! Faszinierend!«

Der amerikanische Molekularbiologe und Begründer des Mindfulness Based Stress Reduction Program (= MBSR, achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) Jon Kabat-Zinn gilt als Wegbereiter und Schlüsselfigur der westlichen Achtsamkeitsbewegung. Der von ihm entwickelte MBSR-Kurs ist ein 8-Wochen-Programm, der in den 1970er-Jahren in einer Klinik mit Schmerzpatienten in Massachusetts seinen Ausgang genommen hat und – laufend wissenschaftlich begleitet – mittlerweile weltweit zur Reduktion von Stress, Krankheiten und chronischen Schmerzen erfolgreich eingesetzt wird.

Im Podcast mit Shannon Harvey (<https://theshannonharveypodcast.libsyn.com/01-jon-kabat-zinn-phd>) definiert Jon Kabat-Zinn Achtsamkeit folgendermaßen: »The awareness that arises from paying attention on purpose in the present moment non-judgementally. And the non-judgemental part is the kicker! [...] Non-judgementally does not mean, that you have no judgements, it means, you have to be mindful of how many judgements you have.« (»Achtsamkeit ist das Gewahrsein, das entsteht, wenn man seine Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment richtet, ohne zu urteilen. Und der nicht-urteilende Teil ist der Knackpunkt! [...] Nicht-urteilend bedeutet nicht, dass man keine Urteile hat, es bedeutet, dass man achtsam sein muss, wie viele Urteile man hat.«)

Wir üben uns darin, anzunehmen, was auch immer geschieht. Dabei geht es nicht darum, zu allem Ja zu sagen und sich alles gefallen zu lassen. Im Gegenteil. Präsenz ist eine sehr machtvollte Haltung und eröffnet uns schier grenzenlose Möglichkeiten. Wenn uns etwas widerfährt, ist die Ursache für unser Leiden nicht die Situation selbst, sondern unsere Wahrnehmung derselben und eben die Geschichten, die wir dazu in unserem Kopf verfassen.

»Achtsamkeit ist ein radikaler Akt der Liebe«, stellt Jon Kabat-Zinn fest (2019c). Liebe ist hier zu verstehen als uneingeschränktes Zuwenden, Annehmen. Dadurch tritt Gelöstheit ein. Wir fühlen uns sicher. Wir sind entspannt. Darum ist es so essenziell, in uns ein Ambiente, eine innere Umgebung zu schaffen, die diese Gelöstheit ermöglicht. **Es ist gut, wie es ist, egal wie es ist.**

Präsent zu sein bedeutet Nicht-Tun. Das ist etwas ganz anderes, als nichts zu tun!

Um in unsere Präsenz zu kommen, um also bewusst in der Gegenwart anzukommen und dort zu bleiben, ist zuerst ein Innehalten notwendig. Eine kleine Atempause. Wenn wir kurz innehalten, können wir bemerken, was jetzt in diesem Moment im Außen und in unserem Inneren los ist. Stell dir vor, du drückst jetzt in diesem Moment die Stopptaste in deinem Leben. Was kannst du *jetzt gerade* alles bewusst wahrnehmen: im Außen an Geräuschen, Gerüchen, Farben, anderen Menschen und in deinem Inneren an Gedanken, Gefühlen, körperlichen Empfindungen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

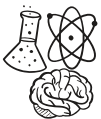
Wenn wir präsent sind, beobachten wir vielleicht, dass wir gerade bewerten. Indem wir innehalten, vermeiden wir ein reagieren und damit eine Verstrickung in eine unheilsame Situation.

Wenn wir präsent sind,

- können wir mit Stress und Ängsten besser umgehen.
- können wir Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden.
- können wir mit herausfordernden Situationen heilsamer umgehen.
- haben wir weniger Konflikte.
- sind wir effizienter.
- erhöhen wir unsere Klarheit.
- sind wir ausgeglichener und entspannter.
- können wir aus alten Mustern aussteigen, die uns im Job und in unseren privaten Beziehungen behindern.
- können wir »unser« Leben leben, anstelle die Erwartungen anderer erfüllen zu wollen.
- fühlen wir uns in unserer Haut wohler und sind gesünder.
- fühlen wir uns in der Gesellschaft anderer wohler und haben glücklichere Beziehungen.
- können wir unsere Bedürfnisse klarer kommunizieren und erhöhen unsere Chance diese auch erfüllt zu bekommen.
- sind wir glücklicher, weil wir das Glück erkennen, wenn es da ist.

Ein unsteter Geist ist ein unglücklicher Geist

Unser menschlicher Geist verfügt über bemerkenswerte Fähigkeiten: Er ermöglicht uns, dass wir nachdenken und reflektieren, Pläne schmieden, lernen, Probleme lösen oder Geschichten erfinden können. Mit vielen seiner Fähigkeiten hat er uns geholfen, als Art in der Evolution zu überleben. Was dabei allerdings etwas zu kurz gekommen ist, sind Fähigkeiten, die wir benötigen, um glücklich zu sein. Dem stehen eine Reihe unserer geistigen Skills nämlich oft im Weg. Ein spannendes Forschungsergebnis der Harvard Universität konnte eindrucksvoll zeigen, was das unter anderem bedeutet.



Die iPhone-Studie

In einer groß angelegten Studie über Glück im Alltag befragten Forscherinnen und Forscher der Harvard Universität über den Tag verteilt rund 5 000 Menschen via iPhone-App nach ihrem emotionalen Befinden (»Wie fühlen Sie sich

gerade?«), nach ihrer gegenwärtigen Beschäftigung (»Was machen Sie gerade?«) und wie sehr sie mit ihrer Aufmerksamkeit bei diesem Tun waren (»Denken Sie gerade an etwas anderes als an das, was Sie gerade tun?«). Von diesen Daten wurden nach dem Zufallsprinzip 2 250 Erwachsene ausgewählt, deren Ergebnisse in Folge ausgewertet wurden, es zeigten sich drei wesentliche Ergebnisse (Killingsworth/Gilbert 2010):

- Die Gedanken von Menschen schweifen häufig ab, unabhängig davon, was sie gerade tun.
- Menschen sind weniger glücklich, wenn ihre Gedanken abschweifen, als wenn sie »bei der Sache« sind.
- Das, was Menschen denken, beeinflusst ihr Wohlbefinden mehr als das, was sie tun.

Deine Aktivitätenliste



Bei den Online-Materialien findest du eine Vorlage, in die du deine Aktivitäten notieren und einschätzen kannst, inwieweit du wirklich aufmerksam warst, wo deine Gedanken abgeschweift sind und wie du dich körperlich und emotional gefühlt hast.

Wenn du diese Übung am Vormittag machst, nimm die Zeit vom Zeitpunkt deines Aufwachens an bis zwei Stunden danach und schreibe deine Aktivitäten auf. Wenn du die Übung am Nachmittag oder Abend machst, wähle einen Zeitraum der letzten zwei bis drei Stunden.

Sieh dir an, wie viele deiner Aktivitäten du wirklich ganz bewusst und geistig präsent (= ohne an etwas anderes zu denken) ausgeübt hast.

Kannst du einschätzen, inwieweit du wirklich aufmerksam warst, was du gleichzeitig gemacht (oder gedacht) hast und wie du dich körperlich und emotional dabei gefühlt hast?

Was kannst du aus dieser Übung hier festhalten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Die Qualität des Anfänger:innengeists

Zu den Grundqualitäten der Achtsamkeit gehört der Anfänger:innengeist. Mit »Anfänger:innengeist« an die Dinge heranzugehen bedeutet, jeden Handgriff, jede Begegnung so zu erleben, als wäre es das erste Mal. Wir verlassen bewusst vorgefertigte Meinungen, Erfahrungen und Schubladen, um jeden Moment, jede Begegnung und jede Erfahrung neu zu erleben. Jeder Augenblick ist immer wieder anders, immer wieder neu.

Was bedeutet Anfänger:innengeist für mich und wo will ich heute damit beginnen, ihn zu kultivieren?

.....

.....

.....

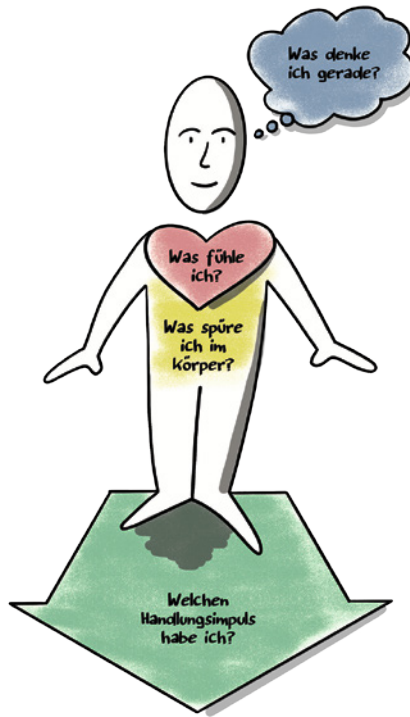
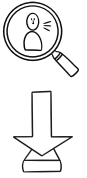
.....

.....

.....

.....

Der Quick-Check-in



Um mit deiner vollen Aufmerksamkeit auch während des Tages immer wieder bewusst ins Hier und Jetzt zu gelangen, legen wir dir ans Herz immer wieder für einen Quick-Check-in innezuhalten. Du benötigst dafür nur zwei bis drei Minuten.

Nimm eine bequeme Haltung ein und atme einmal tief durch. Dann lenke deine Aufmerksamkeit zunächst auf deinen **Körper** und deine Körperempfindungen. Was spürst du gerade? Ist dir warm oder kalt? Wie spürt sich dein Körper an? Sind deine Muskeln angespannt oder entspannt? Deine Schultern hochgezogen? Vielleicht kannst du deine Schultern bewusst loslassen und deine Muskeln ein wenig entspannen? Ist dein Körper wach oder müde? Gibt es schmerzhaft Stellen in deinem Körper? Wie fühlt sich dein Magen an? Bist du hungrig? Durstig? Ist deine Blase voll? Nimm ein paar tiefe Atemzüge, während du deine Körperempfindungen bewusst wahrnimmst. Einfach nur wahrnehmen, nicht bewerten. Wenn du gar nichts wahrnehmen kannst, ist das auch in Ordnung.

Dann richte deine Aufmerksamkeit auf deine **Gefühle**. Was fühlst du gerade? Bist du fröhlich? Entspannt? Neugierig? Traurig? Aufgeregt? Gestresst? Erschöpft? Welche Gefühlsregungen sind gerade da? Verweile ein paar Momente bei deinen Gefühlen und nimm wieder ein paar tiefe Atemzüge. Auch jetzt: Nur wahrnehmen, nicht bewerten.

Die nächste Station sind deine **Gedanken**. Welche Gedanken sind gerade da? Sind deine Gedanken auf die Vergangenheit oder Zukunft gerichtet? Sind Sorgen da? Probleme, die du zu lösen versuchst? Ist der Geist ruhig oder hüpfert er herum wie ein wildes Äffchen? Einfach wahrnehmen und beobachten, nicht bewerten und nicht verstricken in die Geschichten, die gerade auftauchen. Zwei tiefe Atemzüge nehmen und die Aufmerksamkeit weiterwandern lassen zum nächsten Aspekt.

Gibt es **Handlungsimpulse**? Ein Glas Wasser trinken, weil du am Beginn der Übung Durst bemerkt hast? Aufzustehen und ein paar Schritte gehen? Einen Termin für ein Gespräch vereinbaren, weil du bemerkt hast, dass etwas ausgesprochen werden möchte? Oder dich wieder deiner Tätigkeit von vorher widmen? Beobachte deine Handlungsimpulse und entscheide nun bewusst, welchen davon du ausführen magst.

Was konntest du beobachten? Was hast du erlebt?

.....

.....

.....

.....

Gab es Unterschiede dabei, wie du die einzelnen Ebenen (Körperempfindungen, Emotionen, Gedanken, Handlungsimpulse) wahrnehmen konntest? Waren einzelne Ebenen leichter/schwieriger wahrzunehmen oder gar nicht?

.....

.....

.....

.....

.....

Konntest du die Ebenen immer auseinanderhalten oder sind sie manchmal auch vermischt gewesen in deiner Wahrnehmung?

.....

.....

.....

.....

Wie geht es dir jetzt?

.....

.....

.....

.....

Was willst du sonst noch schriftlich festhalten?

.....

.....

.....

.....