



Leseprobe aus: Zarbock, Amman, Ringer Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater, ISBN 978-3-621-27942-0

© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-27942-0>

# 3

## Acht-Wochen-Kurs zum Selbstlernen grundlegender Achtsamkeitsfertigkeiten



### Übung 1

#### »Was ist da?« (Dauer: 10 Minuten)

Beginnen Sie Ihren Einstieg in die Achtsamkeit zunächst mit einer Vorübung. Wenden Sie sich für ca. zehn Minuten Ihrer Wahrnehmung mit der Fragestellung »Was ist da?« zu.

Auch wenn diese Übung Ihnen sehr schwer oder vielleicht sogar zu leicht erscheint, möchten wir Sie ermutigen, wirklich zehn Minuten bei dieser Übung zu bleiben und nicht »abzukürzen«.

Was haben Sie wahrgenommen? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, sich Ihrer Beobachtungen gewahr zu werden: Was haben Sie *gehört*, *gesehen*, *gefühlt*, vielleicht sogar *gerochen* oder *geschmeckt*? Sind Ihnen Gedanken aufgefallen? Welche Impulse haben Sie bei sich wahrgenommen?

Sind Sie eher von Wahrnehmung zu Wahrnehmung »gesprungen« oder sind Sie einem bestimmten Aspekt gefolgt bzw. haben sich mit ihm treiben lassen?

Wie erleben Sie sich jetzt am Ende dieser Übung?

Teilnehmer unserer MBHP-Kurse, die von uns auch regulär mit diesem Einstieg im Training begrüßt werden, berichten oft ihre *Sinneseindrücke*. Viele schließen während dieser Übung die Augen und nehmen dadurch andere Sinne deutlicher wahr. Einige berichten von *Gedanken* an den vergangenen Tag oder die vergangene Woche mit angenehmen und weniger angenehmen Erinnerungen. Manche erleben durch dieses kurze Innehalten ein wenig Entspannung. Meistens benennt irgendwann ein Teilnehmer Gedanken über die Übung selbst – welchen Sinn sie eigentlich macht, welche Antworten wir erwarten etc. Oft nicken dann viele andere Teilnehmer bestätigend dazu.

### **Zugang zur Achtsamkeit**

Sie fragen sich vielleicht auch, weshalb wir Sie zu dieser Vorübung angeregt haben. Nach unserem Verständnis führt der Zugang zum Konzept der Achtsamkeit über eine Frage (»Was bedeutet Achtsamkeit für mich in meinem (beruflichen) Leben?«) und nicht über vorgefertigte Antworten. Die Frage ist dabei wichtiger als die Antwort. Die persönliche Erfahrung (»das, was ist«) steht »über« der Theorie, d. h. dem intellektuellem Verständnis (»was sein sollte oder könnte«). Die Lehre der Achtsamkeit betont einen *experimentellen* Zugang. Um zu begreifen, welchen Nutzen verschiedene Methoden bringen, reicht intellektuelles Verständnis nicht aus. Ausprobieren und Erfahren sind essenziell. Dieses Trainingsprogramm soll es Ihnen in den nächsten acht Wochen ermöglichen, für sich persönlich zu überprüfen, was Ihnen eine kontinuierliche Praxis der Achtsamkeit geben kann.

### **Trainingsplan**

Zwar stellen sich bei vielen Übungen auch unmittelbare Effekte ein, jedoch braucht eine wirkungsvolle Achtsamkeitspraxis *kontinuierliches Training*.

Deshalb empfehlen wir für die Durchführung des Acht-Schritte-Programms, sich tägliche Zeiten einzuplanen. Für die Auseinandersetzung mit einem neuen Schritt planen Sie bitte ca. eine Stunde Zeit ein. Wir empfehlen, sich im Wochenrhythmus den einzelnen Schritten zuzuwenden, d. h. ab Ihrem persönlichen Startzeitpunkt eine Woche den Übungsempfehlungen des ersten Schrittes nachzugehen, dann nach einer Woche zum zweiten Schritt überzugehen, dort auch wieder ca. eine Woche zu verweilen usw. Es kann durchaus sinnvoll sein, die Zeit zwischen zwei Schritten zu verlängern. Eine Erhöhung der Schrittfrequenz halten wir allerdings nicht für sinnvoll, da – wie oben bereits beschrieben – viele Übungen erst einmal ausreichend geübt sein sollten, so wie das bei vielen anderen neuen Verhaltensweisen auch der Fall ist. Es würde aus unserer Sicht der Achtsamkeitspraxis geradezu widersprechen, fließbandartig alle Übungen einmal abzuarbeiten. Um vielleicht noch einmal das Bild des Affengeistes zur Verdeutlichung zu nutzen: Wenn Sie ein Äffchen mit einer Banane dazu gebracht haben, sich gemütlich auf einem Ast niederzulassen, so wird das eventuell für die Zeit des Verzehrs der Banane ausreichen. Es ist jedoch unwahrscheinlich, dass es

dazu führt, dass das Äffchen von nun an nur noch friedlich an der gleichen Stelle sitzt. Vielmehr wird es sehr rasch wieder zum alten Vergnügen des Tobens zurückkehren. Für eine Dressur brauchen Sie deutlich mehr Übungsmomente.

## Übungsformen

Es wird immer zwei Arten von Übungen geben, die Sie täglich umsetzen. Zum einen ist es sinnvoll – und das eigentlich nicht nur in der Phase des Transfers der Achtsamkeit in den eigenen Alltag, sondern auch weiterführend im Sinne eines Frühwarnsystems bei Abweichungen zurück in einen achtsamkeitsarmen Arbeits- und Lebensstil –, sich selbst und die eigene Achtsamkeitspraxis konzentriert-beobachtend mitzuverfolgen. Dazu führen Sie dreimal täglich die sogenannte Blitzlichtachtsamkeit durch und reflektieren Ihre Achtsamkeitspraxis allabendlich in Ihrem Achtsamkeitstagebuch (s. Abschn. 3.1)

Zum anderen gehören zu einem achtsamen Arbeits- und Lebensstil täglich mindestens eine *formelle* und mindestens eine *informelle* Übung. Diese ergeben sich aus den Übungsempfehlungen von Schritt 1 bis 8. Aus unserer Sicht ist es sinnvoll, alle Übungen für sich erprobt zu haben. Es geht aber auch darum, sich nach und nach vor allem der oder den formellen Übung(en) zuzuwenden, die Sie für sich als die passendste erleben, um (lebenslang) damit täglich zu meditieren. Für viele ist das die Sitzmeditation. Ziel ist die kontinuierliche Aufrechterhaltung einer formellen Übungspraxis. Eine informelle »Alltags-Achtsamkeit« kann eine formelle Achtsamkeitspraxis nicht ersetzen. Nur die kontinuierliche Praxis anhand formeller Übungen hält den »Transfer« in den Alltag dauerhaft aufrecht. Planen Sie auf jeden Fall für die Durchführung der formellen Übung mindestens 15 bis 20 Minuten pro Tag und mindestens ebensoviel Zeit für die Durchführung informeller Übungen ein.

## Integration in den Alltag

Damit haben Sie an Tagen, an denen Sie sich einem neuen Schritt zuwenden, einen zeitlichen Umfang von anderthalb bis zwei Stunden (ggf. über den Tag verteilt) für Ihre Achtsamkeitspraxis. An den Übungstagen zwischen zwei Schritten widmen Sie der Achtsamkeit 45 bis 60 Minuten (über den Tag verteilt).

Wenn Sie dies lesen, stellen sich vielleicht bei Ihnen gerade die Gedanken ein, die die Haupthürde bei der Integration von Achtsamkeit in den eigenen Alltag darstellen: »So viel Zeit habe ich doch gar nicht.«, »Wie soll ich denn das schaffen?«, »Das stresst mich doch nur noch zusätzlich.«, »Das ist nur was für die Wochenenden und die Urlaubszeit.« Und liegen Sie nicht auch völlig richtig mit diesen Gedanken? Unsere Antwort darauf ist »jein«.

Natürlich haben Sie Recht damit, dass Achtsamkeit nicht mal eben so nebenher geht und dass die Achtsamkeitspraxis einen eigenen Zeitpunkt im Tagesplan braucht. Und diese Zeit steht dann nicht für andere Erledigungen zur Verfügung. Aus einem gut ausgeprägten Invulnerabilitätserleben (»Ich weiß zwar, dass es bei Menschen in helfenden Tätigkeiten eine erhöhte Burnout-Statistik gibt, aber bei mir besteht da keine Gefahr«) heraus ist dieser Standpunkt durchaus vertretbar.

Betrachtet man das Thema Achtsamkeit bzw. Achtsamkeit in helfenden Berufen aus mehr primärpräventiver Sicht oder gar aus der Positiven Psychologie heraus, so stellen sich dem mindestens zwei Argumente entgegen: Es muss nicht bereits ein Schaden eingetreten sein, um zu handeln. Und ich kann auch ohne irgendeinen Leidensdruck Maßnahmen zum Erhalt oder zur weiteren Verbesserung meiner Lebensqualität beitragen. Oder mit den Worten von Marie Jahoda (1958, zitiert nach Ruch & Proyer, 2011, S. 61) ausgedrückt »... dass die Abwesenheit von Krankheit zwar eine notwendige, aber keine hinreichende Bedingung für seelische Gesundheit (»mental health«) ist«. Mit dieser Antwort verfolgen wir nicht die Absicht, den moralischen Zeigefinger zu erheben. Vielmehr wollen wir Sie damit einmal mehr unterstützen, die Entscheidung für die Achtsamkeit sehenden Auges zu treffen. Es braucht also eine Vorleistung in Form von kontinuierlicher Praxis mit dem entsprechenden Zeitaufwand, um den Benefit der Achtsamkeit erfahren zu können.

Und um diejenigen, die weiterhin dazu motiviert sind, noch ein wenig zu stärken, können wir aus unserer eigenen Praxis berichten, dass die Ausübung von Achtsamkeit durchaus auch Spaß, Energie und Wohlbefinden mit sich bringt.

#### Beispiel



Vielleicht ist ein abschließender Vergleich mit dem körperlichen Training verdeutlichend: Es fällt Menschen, die regelmäßig Sport treiben, wesentlich schwerer, dies einige Tage nicht zu tun, als Menschen ohne regelmäßiges Training. Diesen wiederum fällt das Aufrufen zu ebensolcher Aktivität schwer, da ihnen ohne diese erst einmal nichts fehlt. Es fehlt ihnen lediglich die Erfahrung der möglichen Entspannung dabei, des Wohlbefindens mindestens danach

oder auch schon während der Ausübung. Die nebenstehende Zeichnung soll dieses Verständnis noch einmal verdeutlichen.

#### Fragebogen

Bevor Sie mit der ersten Einheit des Achtsamkeitskurses beginnen, füllen Sie bitte den Fragebogen in Kapitel 7 (S. 221 ff.) aus. Zum jetzigen Zeitpunkt soll er dazu dienen – fortführend zum einführenden Kapitel des Buches – den aktuellen Stand der eigenen Belastung zu objektivieren und den Grad der Achtsamkeit im momentanen Leben zu erfassen. Neben der damit angeregten Selbstreflexion ermöglicht Ihnen das Ergeb-

nis, am Ende des Achtsamkeitskurses durch erneutes Ausfüllen des Fragebogens Vergleichswerte zum Effekt des Trainings zu haben.

### **Hinweise zur Durchführung der Übungen**

Abschließend würden wir Ihnen gern noch ein paar Tipps zur Erleichterung bei der Durchführung der Übungen mitgeben:

Wenn Sie die in den einzelnen Einheiten empfohlenen Übungen erstmalig und ohne Anleitung durch die Audio-Dateien durchführen wollen, empfiehlt es sich, sich die Übungen zunächst *ganz durchzulesen*, um sich einen Überblick über den Ablauf zu verschaffen, bevor Sie mit der Umsetzung beginnen. Damit bereiten Sie vor, dass Sie sich ganz auf die Übung einlassen können, ohne nach jedem Schritt wieder mit der Aufmerksamkeit ins Buch zurückkehren zu müssen, um nachzulesen, was Sie als nächstes tun sollen.

**Hilfsmittel.** Gerade zu Beginn der Praxis kann es Schwierigkeiten beim genauen Abschätzen der Übungszeiten geben. Damit Sie beim Durchführen der Übungen ohne die Audio-Dateien die Übungen nicht durch wiederholtes Schielen zur Uhr unterbrechen müssen und sich auch nicht gleich durch eine zu lang ausgedehnte Praxis überfordern – es kann z. B. anfänglich bei zu lang ausgedehnten Meditationszeiträumen zum Einschlafen kommen – ist es ratsam, einen Übungstimer zu nutzen. Dies kann z. B. eine Meditationsuhr mit akustischen oder visuellen Signalen, ein Labor-Timer o. ä. sein. Es geht aber auch mit »herkömmlichen Mitteln«, wie z. B. einer entsprechenden Funktion am Mobiltelefon oder der Armbanduhr. Sinnvoll ist es, darauf zu achten, dass die Signale möglichst dezent sind, um einem Aufschrecken aus der Übung vorzubeugen.

**Sitzmeditation auf einem Kissen.** Wenn Sie sich für die Anschaffung eines speziellen Kissens für die Sitzmeditation entscheiden, so empfehlen wir auf jeden Fall ein Probesitzen. Inzwischen kursieren verschiedene Arten solcher Kissens. Es sollte Ihnen aber bei der Auswahl vor allem um den persönlichen Komfort gehen. Je nach Körpergröße und Beweglichkeit der Gelenke kann es angenehmer sein, ein etwas höheres oder eben ein etwas flacheres Kissen auszuwählen. Zwar kann ein ansprechendes Design einen hilfreichen Einfluss auf die Motivation zum Üben haben, jedoch sollten Sie sich bei der Anschaffung bewusst sein, dass Sie auf dem Kissen in einer entspannt-aufrechten Haltung 15 bis 30 Minuten sitzen können sollten. Gut ist, wenn beim Sitzen im vorderen Drittel des Kissens mit voreinandergelegten Beinen beide Knie Kontakt zum Boden haben. Probieren Sie auch aus, ob sich das Kissen eignet, hochkant angewandt Ihren Fersensitz zu unterstützen (Knien Sie sich aufrecht hin, schieben Sie das Kissen hochkant von den Füßen aus unters Becken und lassen Sie dann das Gesäß sinken, bis Sie nahezu keine Muskelkraft der Beine zum Halten Ihres Körpers mehr benötigen). Und – auch wenn es verlockender erscheint, sich für ein kuschelweiches Kissen zu entscheiden – für die Sitzmeditation sind Kissen mit prallen Füllungen (z. B. aus Kapok oder Buchweizenhülsen) am besten geeignet, die kaum nachgeben, wenn man sich draufsetzt. Somit vermeiden Sie während der Meditation häufige Ausgleichsbewegungen und entlasten die Muskulatur.

**Sitzmeditation auf einem Stuhl.** Auch wenn Sie sich für die Sitzmeditation auf dem Stuhl entscheiden, sollten Sie Ihren Übungsstuhl nach ähnlichen Kriterien prüfen: Ist die Polsterung der Sitzfläche ausreichend hart? Steht der Stuhl stabil genug, dass Sie im vorderen Drittel sitzen können, ohne dass der Stuhl zu kippen droht? Ist der Stuhl ausreichend hoch/niedrig, dass Sie mit Ihrer Körpergröße bequem beide Fußsohlen flach und fest auf den Boden aufstellen können? Und dass sich dabei die Schenkel und Knie ein wenig unterhalb des Beckens befinden? Armlehnen sind oft störend.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Motivation bei Ihrer Achtsamkeitspraxis!

### 3.1 Woche 1 – Einführung in Achtsamkeit

#### Einstimmung

Halten Sie zunächst einen Moment inne, um sich auf sich zu besinnen: Welche *Körperempfindungen* nehmen Sie gerade bei sich wahr? ... Welche *Gedanken* gehen Ihnen im Moment durch den Kopf? ... Welche *Emotionen* können Sie zurzeit bei sich beobachten? ... Wie ist im Moment Ihr *Allgemeinzustand*? (Sind Sie zum Beispiel wach und motiviert oder müde und etwas skeptisch oder entspannt und neugierig oder ...?) Nehmen Sie diese Aspekte von sich einfach nur wahr, ohne darauf Einfluss zu nehmen. Sehen Sie Ihre Beobachtungen als *Bestandsaufnahme von sich selbst*. Was da ist, ist weder gut noch schlecht noch veränderungsbedürftig oder unbedingt erhaltenswert – es ist im Moment einfach da.

#### Inhalte der ersten Woche

Besinnen Sie sich zunächst auf Ihren achtsamsten und Ihren unachtsamsten Moment der letzten 24 Stunden.

Nach welchen Kriterien haben Sie den jeweiligen Moment ausgewählt? Vergleichen Sie diese ggf. noch einmal mit dem Konzept der Achtsamkeit, wie wir es weiter vorn im Buch erläutert haben. Dabei werden Sie feststellen, dass Ihr unachtsamster Moment keineswegs gänzlich unachtsam war, denn er ist Ihnen als unachtsamer Moment aufgefallen. Und – wie Sie bereits wissen – ist Achtsamkeit genau dann vorhanden, wenn ich der Abweichung von meinem Vorhaben (achtsam zu sein) gewahr werde. Auf diesen Gedanken werden Sie im Laufe Ihrer beginnenden (und fortgeschrittenen) Achtsamkeitspraxis immer wieder zurückgreifen können. Nützlich ist er zum Beispiel dann, wenn Sie mit Ihrer eigenen Achtsamkeitspraxis zu hadern beginnen. Und auch heute, am Start Ihrer ersten »Trainingswoche«, wenn Sie die ersten Übungen durchführen, wird er hilfreich sein. Entdecken Sie also jede Abweichung von dem eigentlichen Objekt Ihrer Konzentration offen, erkennen Sie die Entdeckung als praktisches Erleben der Achtsamkeit an und kehren Sie mit dieser Einstellung ohne Groll zurück zum eigentlichen Übungsobjekt.

Die erste Übung der heutigen Einheit wendet sich vor allem dem Achtsamkeitselement »Konzentration« zu.

## Übung 2

### Atemkonzentration (Dauer: 5 Minuten)

Nehmen Sie sich zuerst einen Moment Zeit, um eine entspannte Körperhaltung einzunehmen und »anzukommen«.

*Schließen Sie die Augen* oder lassen Sie sie halb geöffnet auf einem Punkt schräg vor Ihnen auf dem Boden ruhen.

Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nun Ihrem Atem zu. Beobachten Sie in dieser Übung die *Körperempfindungen Ihres Atems*, ohne den Fluss des Atems willkürlich zu beeinflussen. Jeder Atemzug kommt und geht von ganz allein.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die *Empfindungen im Bauchbereich*. Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen leicht hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Versuchen Sie, Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Empfindungen dieser Atembewegung zu richten und Ihren Atem so kontinuierlich wie möglich zu beobachten.

Sollte Ihre Aufmerksamkeit einmal abschweifen, so nehmen Sie dieses wahr und kehren dann mit der Aufmerksamkeit wieder *sanft* zu den Atembewegungen Ihrer Bauchdecke zurück. Versuchen Sie, ohne Umwege mit der Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurückzukehren. Fragen Sie sich jetzt nicht, woher die Ablenkung kam. Wenn Sie möchten, können Sie dies immer noch im Anschluss an die Übung tun.

Führen Sie die Übung fünf Minuten durch. Kehren Sie zum Abschluss dieser Übung mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder in den Raum zurück und öffnen Sie langsam Ihre Augen.

**Variation.** Gerade zu Beginn der Achtsamkeitspraxis kann es hilfreich sein, die Handflächen auf den Unterbauch zu legen. Dies ermöglicht eine deutlichere Wahrnehmung der Atembewegungen. Weiter intensivieren lässt sich dieser Effekt noch, wenn Sie ausatmend die Hände ein wenig fester auf den Unterbauch drücken (also das Ausströmen der Luft aus dem Körper unterstützen) und einatmend die Hände ein wenig mehr lockern (also der einströmenden Luft Platz verschaffen). Wenn Sie die Hände nicht mit zur Hilfe nehmen wollen, so lassen Sie sie ineinander gelegt im Schoß oder auf Ihren Knien ruhen.

Nehmen Sie sich einige Augenblicke Zeit, um sich Ihrer Erfahrungen mit der Übung bewusst zu werden. Haben Sie ein Abschweifen Ihrer Aufmerksamkeit bemerkt? Sind Ihnen ein wohlwollender Umgang damit und die Rückkehr zur Übung gelungen? Gab es Unterschiede und/oder Gemeinsamkeiten zwischen dieser fünfminütigen Übung zum Achtsamkeitselement »Konzentration« und Ihren Konzentration erfordernden Situationen im Alltag?

Vermutlich wird es Ihnen nicht gelungen sein, die Aufmerksamkeit kontinuierlich bei der Übung/der Atmung zu halten. Wahrscheinlich sind Sie mit Ihren Gedanken nach einigen Atemzügen abgeschweift und waren mit Ihrer Aufmerksamkeit woanders. Dieses ist – v. a. bei in der Achtsamkeitspraxis noch Ungeübten – die Regel. Der Geist ist zu wenig geübt. Wird ein Sinneskanal aktiv vernachlässigt (z. B. das Sehen durch Schließen der Augen), beginnt der Geist mit der Suche nach neuen, ergänzenden Informationen, sodass viele Praktizierende anfänglich feststellen, dass sie nach spätestens drei oder vier Atemzügen gedanklich abschweifen. Dies ist der Ausgangspunkt einer jeden Achtsamkeitsschulung und kein Anlass, sich schon jetzt entmutigen zu lassen oder sich selbst »leistungsmäßig« unter Druck zu setzen. Der »Kern« der Achtsamkeit besteht in der *Wahrnehmung und Anerkennung der aktuellen Realität*. Dazu gehört – insbesondere! – die Wahrnehmung und Anerkennung der Schwierigkeiten bei der Achtsamkeitspraxis. Schwierigkeiten und Probleme sind somit gewissermaßen sogar unverzichtbare und untrennbare Bestandteile der Achtsamkeit. Rufen Sie sich Ihr bisher erworbenes Wissen über Achtsamkeit in Erinnerung, um es mit den Beobachtungen aus der Übung abzugleichen und diese damit auch selbst zu validieren.

Nachdem Sie bereits in der Einleitung dieses Kapitels eine Übung (Übung 1: »Was ist da?«) zum Beobachten durchgeführt haben, haben Sie nun bereits zu zwei Elementen der Achtsamkeit praktische Erfahrungen gesammelt. In den kommenden Einheiten werden Sie sich einzeln oder auch in Kombination mit den anderen Elementen vertraut machen. Außerdem werden Sie bereits in der übernächsten Einheit (Übung 11) die Sitzmeditation kennenlernen.

### Achtsames Sitzen

Wie sich aus den praktischen Tipps zu Beginn dieses Kapitels bereits angedeutet hat, erfordern die im Sitzen durchzuführenden Meditationen eine *funktional entspannt-aufrechte Körperhaltung*. Anders als beim alltäglichen Vorgang des Sitzens gibt es beim achtsamen Sitzen/bei der Sitzmeditation einen festen Zeitpunkt und einen (relativ) störungsfreien Ort, an dem sie stattfindet. Die Haltung wird sich vielleicht von Ihrer üblichen Sitzhaltung unterscheiden. Deshalb nehmen Sie sich zunächst die Zeit, eine meditative Sitzhaltung einzunehmen.

#### Übung 3

##### Entspannt-aufrechte Sitzhaltung (Dauer: › 5 Minuten)

Nehmen Sie eine *möglichst aufrechte Sitzhaltung* ein, damit Ihr Atem im Oberkörper (blockade-)frei fließen kann. Wenn es Ihnen möglich erscheint, lehnen Sie sich dabei nicht an. Am besten sitzen Sie im vorderen Drittel Ihres Stuhls. Stützen Sie Ihr Körpergewicht hauptsächlich auf Ihr Skelett. Die Muskeln können nur entspannen, wenn sie kein Gewicht tragen müssen. Andernfalls würden sie steif und hart und können so während der Meditation zu Schmerzen führen. Die Wirbelsäule des Menschen beschreibt eine S-Kurve. »Aufrecht« heißt also nicht, den Rücken »durchzudrücken«. Da es jedoch individuelle Abweichungen von

dieser Form gibt, nehmen Sie sich zunächst die Zeit, eine für Sie angenehme, zur Architektur Ihres Körpers passende Sitzhaltung zu finden. Beginnen Sie damit, aus Ihrer gerade eingenommenen, aufrechten Sitzhaltung heraus mit dem Oberkörper kleine Pendelbewegungen zu machen. Vielleicht probieren Sie zunächst aus, wie es ist, den Oberkörper ein wenig mehr nach vorn zu neigen. Oder vielleicht auch nur Teile davon (z. B. die obere oder die untere Wirbelsäule). Pendeln Sie dann in Ihrem Tempo auch einmal leicht nach hinten, zur linken und zur rechten Seite ... Pendeln Sie so lange, bis Sie eine Position für den Oberkörper gefunden haben, die sich für Sie richtig anfühlt – Ihre ganz individuelle entspannt-aufrechte Sitzhaltung.

Beide Beine sollten *festen Kontakt zum Boden* haben. Stellen Sie dazu am besten die Füße auf die gesamte Fläche der Fußsohle auf. Die Arme liegen locker auf den Schenkeln. Oder Sie legen Ihre Hände im Schoß ineinander.

Sollten Sie heute bereits auf dem Sitzkissen üben wollen, so setzen Sie sich ähnlich wie auf dem Stuhl auf das vordere Drittel Ihres Kissens. Legen Sie die Beine voreinander – etwa so, dass jeder Fuß vor dem Knie des jeweils anderen Beines liegt und sie kreuzbeinig sitzen. Versuchen Sie, sich so zu positionieren, dass *beide Knie den Boden berühren*. Sind die Knie auf dem Boden aufgestützt, entlastet das den Hüftbereich. Sollten Ihre Knie den Boden (noch) nicht erreichen, so legen Sie sich kleine Kissen, entsprechend gerollte Decken o. ä. darunter. Dann pendeln Sie mit Ihrem Körper – wie für die Sitzhaltung auf dem Stuhl beschrieben – Ihre persönliche entspannt-aufrechte Sitzhaltung aus.

Die Hände legen Sie auf den Knien oder im Schoß ab.

Wenn sich ein Taubheitsgefühl in einem Körperteil einstellt, kommen Sie leicht in Bewegung. Wenn das Taubwerden erst beginnt, können Sie zunächst auch durch gezielte Atmung in den betreffenden Bereich entgegenwirken. Weitere Möglichkeiten sind, die Aufmerksamkeit auf diesen Bereich auszurichten oder die Muskeln willentlich anzuspannen und danach wieder zu lösen. Sitzmeditation

muss nicht statisch sein, sondern kann eine sehr langsame, kontinuierliche Bewegung darstellen. Beginnen Sie mit einer spiralenartigen Bewegung des Oberkörpers, die immer kleiner wird. Nehmen Sie diese Bewegungen im Unterleib – vor allem in der Bauchregion und in den Sitzhöckern – auf.

Nehmen Sie sich für das Herausfinden der individuellen entspannt-aufrechten Sitzhaltung mindestens 5 Minuten Zeit.



**Alltagsautomatismen.** Alltagsautomatismen wären im Sinne des alltäglichen Sitzens z. B. aufzustehen, wenn etwas drückt oder auf andere Weise unangenehm ist, eine andere Sitzhaltung einzunehmen, dabei zu reden, die Teetasse auf den Tisch abzustellen oder auf andere Weise gedanklich abgelenkt zu sein und so den Prozess des Hinsetzens und die eingenommene Sitzhaltung nicht bewusst wahrzunehmen.

Eine aus der Sitzhaltung abgeleitete erste Übung, die die fünf Elemente und damit auch das Ausschalten der Alltagsautomatismen trainiert, ist im Folgenden dargestellt.

#### Übung 4

##### **Sitzachtsamkeit (Dauer: 5–10 Minuten)**

Nehmen Sie Ihre aktuelle Sitzhaltung wahr.

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihren ganzen Körper – beginnen Sie z. B. äußerlich, indem Sie erst einmal die Kontaktflächen des Gesäßes und der Beine mit dem Stuhl/dem Sitzkissen und die der Füße mit dem Boden wahrnehmen ... und gehen Sie dann weiter nach innen, beginnen und enden Sie da (z. B. von den Füßen in Richtung Kopf), wo es für Sie im Moment passend ist, versuchen Sie an jeder Körperregion einen *kleinen Moment innezuhalten* und die genaue Ausrichtung wahrzunehmen ... und wenn Sie Anspannungen in bestimmten Muskelbereichen merken, so spüren Sie einen Augenblick dorthin, benennen Sie sie, indem Sie z. B. sagen »Das ist eine Anspannung« oder einfach »Anspannung«, bewerten Sie sie nicht, *akzeptieren* Sie, dass sie da sind ... wenn der Impuls kommt, etwas zu verändern, nehmen Sie ihn wahr, benennen Sie ihn, bewerten Sie ihn nicht und geben Sie ihm nicht nach.

Gehen Sie zur nächsten Körperregion weiter. Sollten Sie einmal abgelenkt sein, durch Gedanken, Geräusche etc., kehren Sie immer wieder ganz gelassen mit Ihrer Aufmerksamkeit zu der Körperregion zurück, die Sie zuletzt beobachtet haben ... und wenn Sie jede einzelne Körperregion »besucht« haben, versuchen Sie, sich das Körpergefühl Ihrer ganz persönlichen entspannt-aufrechten Sitzhaltung einzuprägen.

Nehmen Sie sich für diese Übung fünf bis zehn Minuten Zeit.

Es kann anfänglich zu Schwierigkeiten mit der Sitzhaltung kommen. Ähnlich wie zu Beginn des dritten Kapitels bereits beschrieben, kann dies an fehlender Gewöhnung – vor allem bei Lesern, die bisher diese Art der Sitzhaltung noch nie oder kaum ausgeführt haben – liegen. Möglich ist auch, dass aufgrund der Eigenschaften des individuellen Körperbaus minimale Veränderungen der eingenommenen Sitzhaltung bereits zu einer Verbesserung führen können. Oftmals ergibt sich im Laufe der kontinuierlichen Meditationspraxis eine Routine beim Einnehmen der geeigneten Körperhaltung. Eine Variante der bisher beschriebenen Sitzhaltung, die für manche Achtsamkeitspraktizierende komfortabler oder zu den eigenen körperlichen Gegebenheiten passender erscheint, ist der Fersensitz. Dafür positionieren Sie Ihr Sitzkissen hochkant, damit das Körpergewicht ein wenig abgefangen werden kann und nicht hauptsächlich

von den Füßen getragen werden muss. Knien Sie sich aufrecht hin, schieben Sie das Kissen hochkant von den Füßen aus unter Becken und lassen Sie dann das Gesäß sinken, bis Sie nahezu keine Muskelkraft der Beine mehr zum Halten Ihres Körpers benötigen.

Der Fersensitz kann bei aufeinanderfolgenden, längeren Übungseinheiten, wie sie z. B. in Intensivübungseinheiten wie Retreats oder Achtsamkeitstagen vorkommen können, eine Abwechslung zu der kreuzbeinigen Sitzhaltung sein.



Welche Erfahrungen haben Sie während der Übung gemacht? Welche Gedanken sind aufgetaucht? Welche Handlungsimpulse haben Sie beobachtet? Gab es Bewertungen, die Ihnen aufgefallen sind? Wie sind Sie jeweils mit diesen Beobachtungen umgegangen? Konnten Sie sie benennen und loslassen, ohne darauf zu reagieren? Oder haben Sie sich vom Affengeist verlocken lassen und sind dem ein oder anderen Gedanken, Impuls oder der ein oder anderen Bewertung für einen Moment gefolgt?

Gut, dass es Ihnen aufgefallen ist!

### **Regelmäßiges Üben**

Wie wir bereits in den einleitenden Worten für dieses Kapitel vermittelt haben, ist Selbsterfahrung durch regelmäßige Übung sehr wichtig. So lässt sich die Achtsamkeit nach und nach in das eigene Leben integrieren. Deshalb werden wir Ihnen für jede Übungswoche solche Übungen vorschlagen. Wir haben die Übungen in zwei Bereiche unterteilt:

- (1) Übungen, die Sie kontinuierlich begleiten werden
- (2) Übungen, die Sie dazu anregen, Inhalte der jeweils aktuellen Übungswoche in Ihrem Alltag zu erproben

Für die Übungen ist es sinnvoll, sich einen festen Ort zu schaffen. Finden Sie eine Körperhaltung und Sitzgelegenheit, die Ihnen am besten entspricht (Stuhl oder Sitzkissen). Als erste »ständige Übung« möchten wir Ihnen die »Blitzlichtachtsamkeit« vorstellen. Wählen Sie dazu drei Zeitpunkte des Tages für diese Übung aus (z. B. 08:00, 12:00, 16:00 Uhr). Erinnern Sie sich ggf. durch einen Timer (z. B. Armbanduhr, PC-gestütztes Terminverwaltungsprogramm, Handy) und führen Sie dann die nachfolgende Übung durch.

## Übung 5

### Blitzlichtachtsamkeit (Dauer: 3–5 Minuten)

Notieren Sie sich mental die Antworten auf folgende drei Fragen:

- (1) Wie stark ist mein Körper angespannt? (0–100 %)
- (2) Was ist meine im Vordergrund stehende Emotion?
- (3) Was sind meine im Vordergrund stehenden Gedanken?

Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit für fünf Atemzüge auf Ihren Atem.

Spüren Sie anschließend für ein bis drei Minuten die Lebendigkeit und Präsenz Ihres Körpers. Beginnen Sie zunächst mit den Empfindungen in Ihren Händen, bis in die Fingerspitzen hinein ..., dann in den Unterarmen ..., den Oberarmen ..., in Stirn und Kopfhaut ..., den Augen ..., der Nase ..., den Lippen ..., den Wangen und der Kiefermuskulatur ..., in Hals und Nacken ..., in den Schultern ..., im ganzen Rücken ..., im Bauch ..., im Gesäß ..., in den Oberschenkeln ..., in den Unterschenkeln und in den Füßen, bis in die Zehen hinein und weiten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf weitere Teile (z. B. die Organe) Ihres Körpers aus. Lassen Sie ein inneres Gewahrsein des Körpers sich langsam entwickeln ... und wiederholen Sie diese Art der Körperwahrnehmung wellenartig noch einige Male, bis Sie den Eindruck haben, Ihren Körper mit all seinen aktuellen Phänomenen für sich ausreichend erfasst zu haben.

Füllen Sie jetzt zum ersten Mal Ihr Achtsamkeitstagebuch (s. S. 63) aus, das die zweite »ständige Übung« darstellt.

Reflektieren Sie für sich abschließend noch einmal Ihre Beobachtungen aus dieser ersten Achtsamkeitseinheit. Welche Erfahrungen haben Sie für sich gesammelt? Gab es neue Erkenntnisse? Ist vielleicht die Neugier aufgetaucht, einiges im Theorieteil noch einmal vertiefend nachzulesen? Sind Sie motiviert, weiterzumachen?

## Übungen für die kommende Woche

### Tägliche Achtsamkeitsrituale:

- Blitzlichtachtsamkeit
- Achtsamkeitstagebuch

### Weiteres:

Führen Sie mindestens einmal täglich Übung 2 (»Atemkonzentration«) und Übung 4 (»Sitzachtsamkeit«) durch. Es ist ein Minimum von jeweils fünf Minuten Übungsdauer sinnvoll. An manchen Tagen kann es angenehm sein, die Übungen isoliert im Alltag durchzuführen. An anderen Tagen passen sie vielleicht gut als Abschluss für die Blitzlichtachtsamkeit.

Viel Erfolg!

## Arbeitsblatt Achtsamkeitstagebuch

Tag .....

Welches war mein achtsamster Moment des Tages?

.....

Welches war der unachtsamste (automatisierteste/impulsivste/selbstvergessenste) Moment des Tages?

.....

.....

Welche Körperempfindungen wurden in diesen Momenten jeweils hervorgerufen? Wo/wie manifestierte sich der jeweilige Achtsamkeitsstatus körperlich?

.....

.....

.....

Wie viel Zeit haben Sie auf das Üben verwendet?

.....

Welche Gefühle, welches Erleben, welche sekundären Bewertungen werden durch diese Einschätzung hervorgerufen? Tauchen eigene Leistungsansprüche – etwa »Mache ich es richtig?« – auf? Tauchen Gedanken auf, die die Übungen erforschen wollen, etwa »Was bringt mir das?« Benennen Sie diese, validieren Sie sie und lassen Sie sie dann los.

Welche Gedanken gab es über die Nützlichkeit des Achtsamkeitstrainings?

.....

Wie verbunden erleben Sie sich zurzeit mit der Achtsamkeit/dem Training?

.....

Welche neuen Erfahrungen haben Sie gemacht?

.....

.....