

MBSR-Vertiefungskurs

2020



© Brigitte Kantz
www.dortmund-mbsr.de

Lob des Nicht – Tuns

Wenn Sie sich zum Meditieren hinsetzen, auch wenn Sie es nur einen kurzen Augenblick tun, so ist dies eine Zeit des Nicht-Tuns. Es ist sehr wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass dieses Nicht-Tun nicht gleichbedeutend mit Nichtstun ist. Es könnte keinen größeren Unterschied geben. Wesentlich beim Nicht-Tun sind Bewusstsein und Absicht, sie sind sogar der Schlüssel zum Nicht-Tun.

Oberflächlich betrachtet gibt es zwei Arten des Nicht-Tuns: Die eine besteht darin, dass ein Mensch keine äußerlich sichtbare Arbeit tut, während die andere das beinhaltet, was wir „mühevolle“ Aktivität“ nennen könnten. Letztlich werden wir feststellen, dass beide Varianten das Gleiche bedeuten. Entscheidend ist die innere Erfahrung, die ein Mensch dabei macht. Was häufig als formelle Meditationsübung bezeichnet wird, heisst, in einer bestimmten Zeitspanne im Tagesverlauf alle äußeren Aktivitäten zu unterbrechen und sich der Entwicklung der inneren Stille zu widmen, wobei es kein anderes Ziel gibt, als in jedem Augenblick völlig gegenwärtig zu sein. Vielleicht sind solche Augenblicke des Nicht-Tuns die größten Geschenke, die ein Mensch sich selbst machen kann.

Thoreau pflegte stundenlang an seiner Eingangstür zu sitzen und einfach zu beobachten, zu horchen, während sich die Sonne über den Himmel bewegte und Licht und Schatten sich veränderten.

Es gab Zeiten, in denen ich mich nicht entschließen konnte, die Blüte des Augenblicks irgendwelcher Arbeit des Kopfes oder der Hände zu opfern. Ich lasse gen einen breiten Rand an meinem Leben. An manchen Sommermorgen saß ich, nachdem ich mein gewohntes Bad genommen hatte, von Sonnenaufgang bis Mittag in Träumerei versunken, auf meiner sonnenbeschienenen Türschwelle zwischen Fichten, Walnußbäumen und Sumach in ungestörter Einsamkeit und Stille, während die Vögel ringsumher sangen oder leise durch das Haus flatterten, bis ich durch die an das westliche Fenster fallenden Sonnenstrahlen oder durch Wagengerassel auf der Landstraße daran erinnert wurde, dass die Zeit vergeht. In solchen Stunden wuchs ich wie das Korn in der Nacht; sie waren viel besser, als irgendwelches Werk meiner Hände gewesen. Es war keine meinem Leben abgezogene, sondern um so viel dreingebende Zeit. Ich verwirklichte das, was die Orientalen Beschaulichkeit und Arbeitsenthaltbarkeit nennen. Meistens kümmerte ich mich nicht darum, wie die Stunden verflogen. Der Tag stieg empor, als ob er mein Werk beleuchten wollte. Es war morgen, aber siehe, nun ist es Abend geworden, und nicht Berichtenswertes ward getan. Statt zu singen wie die Vögel, freue ich mich stillvergnügt meines dauernden Glückes. Wie der Sperling, der auf dem Nußbaum vor meiner Tür sitzt, seinen Triller, so hatte ich mein Lachen, mein innerliches Lied, das er aus meinem Neste erklingen konnte.

Henry D. Thoreau, Walden

Aus: Im Alltag Ruhe finden; Jon Kabat-Zinn

Übung: Halte hin und wieder im Laufe des Tages inne und werde dir deines Atems bewusst. Dazu reichen fünf Minuten oder sogar nur fünf Sekunden. Lass alles los und akzeptiere den Augenblick voll und ganz, einschließlich dessen, wie du dich fühlst und wie du das Geschehen wahrnimmst. Versuche, in solchen Augenblicken absolut nichts zu verändern. Atme einfach und lass los. Löse dich von der Vorstellung, dass in diesem Augenblick irgendetwas anders sein sollte. Gebe dir im Geiste und in deinem Herzen die Erlaubnis, diesen Augenblick genauso sein zu lassen, wie er ist. Und gestehe dir auch zu, genauso zu sein, wie du bist. Wenn du dich bereit fühlst, dann bewege dich in die Richtung, in die dein Herz dich führt, und tue dies achtsam und entschlossen.

Übungsvorschläge

1. Übe regelmäßig eine der dir bekannten Übungen wie: Bodyscan, Sitzmeditation, Atemmeditation, Yoga, Atempause, Gehmeditation
2. Übe regelmäßig die Übungen: Liebevolltes Atmen, Pause mit Selbstmitgefühl und Bodyscan mit Mitgefühl
3. Informelle Praxis (nach dem Motto „kleine Dosis, aber oft“): Bemerke oder kultiviere informell und absichtsvoll Momente von Gewahrsein mitten am Tag – lenke kurz deine Aufmerksamkeit auf den Atem, den Körper, Geräusche, was du siehst, sowie auf Gedanken und Gefühle – was immer gerade anwesend ist, und nimm alles wahr, ohne es zu bewerten; bemerke ganz unmittelbar, dass du ein kontinuierliches Gewahrsein über den ganzen Tag absichtsvoll kultivieren kannst, mit dem du einen Zugang zu den dir innewohnenden Ressourcen findest, um dem Leben in einer Art und Weise zu begegnen, die weniger konditioniert ist, sondern vielmehr auf die jeweilige Situation abgestimmt ist.
4. Informelle Praxis: Übe einige der im Kurs gelernten achtsamen Dehnübungen, mit denen du dich mit deinem Körper und dem gegenwärtigen Moment verbinden kannst.

Übung: Wie selbstmitfühlend bin ich?

Über den folgenden Fragebogen, der sich in zwei Abschnitte unterteilt, können wir ermitteln, über wieviel Selbstmitgefühl wir bereits in unserem Leben verfügen.

Dieser Fragebogen ist eine Kurzform des Fragebogens zum Selbstmitgefühl. Den gesamten Fragebogen findest du unter: www.self-compassion.org/test-how-self-compassionate-you-are.

Fast niemals

Fast immer

1

2

3

4

5

_____ Ich versuche, verständnisvoll und geduldig mit den Anteilen meiner Persönlichkeit umzugehen, die ich nicht mag.

_____ Wenn etwas Schmerzhafes passiert, bemühe ich mich darum, das Geschehene aus einer ausgewogenen Perspektive zu betrachten.

_____ Ich versuche, meine Misserfolge als Teil des menschlichen Daseins zu betrachten.

_____ Wenn ich schwere Zeiten durchmache, gebe ich mir selbst die liebevolle Fürsorge und Sanftheit, die ich dann brauche.

_____ Wenn mich etwas aufregt, versuche ich, meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten.

_____ Wenn ich mich in irgendeiner Weise unzulänglich fühle, versuche ich, mich daran zu erinnern, dass Gefühle der Unzulänglichkeit den meisten Menschen vertraut sind.

Bitte beachte die umgekehrte Bedeutung der Skala

Fast immer

Fast niemals

1

2

3

4

5

_____ Wenn mir etwas nicht gelingt, das mir wichtig ist, dann zehren mich die Gefühle der Unzulänglichkeit auf.

_____ Wenn es mir schlecht geht, neige ich dazu zu glauben, dass die meisten anderen Menschen wahrscheinlich glücklicher sind als ich.

_____ Wenn mir etwas misslingt, das mir wichtig ist, fühle ich mich in aller Regel allein in meinem Scheitern.

_____ Wenn es mir schlecht geht, dann neige ich dazu, ganz besessen fixiert auf all die Dinge zu sein, die nicht gut laufen.

_____ Ich missbillige meine eigenen Fehler und Unzulänglichkeiten und verurteile sie.

_____ Ich bin ungeduldig gegenüber den Anteilen meiner Persönlichkeit, die ich nicht mag, und toleriere sie nicht.

Auswertung:

Gesamtsumme (alle 12 Fragen): _____

Durchschnittswert (Gesamtsumme dividiert durch 12): _____

Durchschnittlich liegen die Gesamtergebniswerte auf der Skala in etwas um 3. Als grobe Orientierung kann man sagen, dass ein Wert zwischen 1 und 2,5 ein geringes Selbstmitgefühl bedeutet, ein Wert zwischen 2,5 und 3,5 entspricht einer mittleren Ausprägung, und ein Wert zwischen 3,5 und 5,0 bedeutet, dass du ein hohes Selbstmitgefühl besitzt.

(Quelle: Selbstmitgefühl, K. Neff, C. Germer)

Tagebuch über Selbstmitgefühl führen

Führe eine Woche lang ein Tagebuch über Selbstmitgefühl. Das Schreiben unterstützt uns darin, unseren Emotionen auf gute Weise Ausdruck zu verleihen. Studien belegen, dass dies der seelischen und körperlichen Gesundheit zuträglich ist.

Nimm dir am Abend einen ruhigen Moment, und lass die Geschehnisse des Tages noch einmal an die Vorüberziehen. Möglicherweise gab es Dinge oder Geschehnisse, die du jetzt bedauerst oder bei denen du ein schlechtes Gewissen hattest, vielleicht auch Dinge, für die du dich selbst verurteilst, oder auch schwierige Erfahrungen, die für dich schmerzhaft waren (z.B. erinnerst du ein Gespräch mit einer Kollegin, in dem du recht ungeduldig reagiert hast, und auf eine Weise unfreundlich warst, die dir jetzt, im Nachhinein leid tut, vielleicht schämst du dich ein bisschen.....).

Versuche nun, jedes einzelne schwierige Vorkommnis, das du an diesem Tag hattest, mit Achtsamkeit, einem Gefühl des gemeinsamen Menschseins und mit Freundlichkeit zu betrachten und auf diese Weise mit mehr Selbstmitgefühl mit dem Erlebten in Beziehung treten.

Achtsamkeit

Schreibe auf, wie du dich gefühlt hast. Vielleicht traurig, beschämt, ängstlich, unter Druck, gestresst usw.. Versuche dabei, die schmerzhaften Gefühle, die im Nachhinein durch dein Selbstverurteilen oder der schwierigen Umstände an sich aufgetreten sind, in einem ruhigen und ausgeglichenen Gewahrsein zu halten. Schau, ob es dir möglich ist, während des Schreibens nicht zu urteilen und akzeptierend zu sein, ohne deine Erfahrung zu dramatisieren oder sie zu schmälern. (z.B.: während des Gespräches mit deiner Kollegin standest du im Vorfeld unter Zeitdruck und warst darüber gefrustet, nicht das geschafft zu haben, was du dir für diesen Tag vorgenommen hattest. Jetzt, wenn du daran denkst, erkennst du deutlich, dass du überreagiert hast.....)

Gemeinsames Menschsein

Schreibe mit deinen Worten, inwieweit deine Erfahrung ein Teil der allgemeinen menschlichen Erfahrung ist. Dazu gehört, dass wir alle immer mal wieder schmerzhaft Erfahrungen machen, dass wir alle nicht vollkommen sind (jeder wird mal ungeduldig, oder reagiert über, das ist absolut menschlich – oder – es ist naheliegend, dass Menschen sich in einem solchen Moment so fühlen). Manchmal kann es auch helfen, die Ursachen und besonderen Umstände näher zu beleuchten, die deiner schmerzhaften Situation zugrunde liegen. („Meine Ungeduld und mein Frust wurden noch dadurch verstärkt, dass ich, um Arbeit nachzuholen, einen privaten schönen Termin verschieben müssen; ich kann jetzt deutlich erkennen, dass ich ohne diesen Druck anders reagiert hätte“).

Selbstfreundlichkeit

Schreibe nun an dich selbst einige freundliche und verständnisvolle Worte, in einer Weise, wie du einer guten Freundin, einem guten Freund schreiben würdest. Schreibe dir in einem sanften und beruhigenden Ton, dass dir dein Wohlergehen und dein eigenes Glück wichtig sind und am Herzen liegen. („Es ist alles ok. Ja, du warst ungeduldig und unfreundlich, aber so schlimm ist das auch wieder nicht. Ich kann nachvollziehen, wie gefrustet du warst. Die Beziehung mit deiner Kollegin ist gut und stabil, solche Momente gehören einfach dazu“).

Reflexion

Nachdem du mindestens eine Woche lang Tagebuch geführt hast, frage dich, ob sich etwas an der Art und Weise, wie du mit dir selbst sprichst, verändert hat.

Wie hat es sich angefühlt, sich selbst auf einfühlsamere Weise zu schreiben?

Bist du der Meinung, dass es dir im Umgang mit den Schwierigkeiten, die du erlebt hast, geholfen hat?

Das Tagebuchführen ermöglicht uns, alle drei Schritte des Selbstmitgefühls zu üben:

- Uns achtsam unserem Schmerz zuwenden
- Uns daran erinnern, dass Unvollkommenheit Teil des gemeinsamen Menschseins ist
- Sowie liebevoll und unterstützend mit uns umzugehen, weil wir es gerade schwer hatten

Die drei emotionalen Regulationssysteme

Wir Menschen haben uns im Laufe der Evolution auf eine ganz bestimmte Weise entwickelt und der Natur nach alle die gleichen evolutionsbiologischen Mechanismen, die unser Leben und Überleben regulieren.

Es werden drei Grundtypen der Emotionsregulation unterschieden und jedes geht einher mit den dazugehörigen Hormonen und Gefühlsregungen, die dazu führen, dass wir entsprechende Handlungen einleiten.

Das **Alarmsystem** ist auf Selbstschutz gerichtet. Es wird aktiviert, wenn wir uns physisch oder mental bedroht fühlen. Wenn es aktiv wird zeigt es sich in Kampf, Flucht und Erstarrung. Es ist gekennzeichnet durch aggressives, ängstliches und abweisendes Verhalten. Es wird aktiviert bei jeglicher Form von Stress und ermöglicht uns blitzschnelles reagieren.

Das **Antriebssystem**, zeigt sich in Form von Erregung und Verlangen und ist auf Belohnung gerichtet. Dazu gehören die „Jagd“ nach Besitz, Essen, Sexualpartnern, Macht und Status. In diesem System fühlen wir uns getrieben, erregt und energiegeladen. Das vorherrschende Hormon ist das Belohnungshormon Dopamin, das in uns ein Hochgefühl erzeugt, wenn die „Jagd“ erfolgreich war. Dieses Hochgefühl speichert sich ab, und durch erneutes Jagen versuchen wir immer wieder neu, es herzustellen. Dopamin baut sich relativ rasch wieder ab und auf diese Weise kann in uns schnell wieder ein Gefühl der Unzufriedenheit entstehen und der Kreislauf des Jagens beginnt erneut.

Das **Fürsorge- oder Beruhigungssystem** ist auf soziale Verbindung gerichtet und geprägt von Fürsorglichkeit und Freundlichkeit. Es hat keinen speziellen Auslöser. Ist das System aktiv, regenerieren wir und fühlen uns entspannt, zufrieden und sicher. Es gibt nichts mehr was wir unbedingt „müssen“, wonach wir streben oder was wir ablehnen. Die Aufmerksamkeit wird weit und offen und wir erleben emotionale Zustände von Verbundenheit, Ruhe und Wärme.

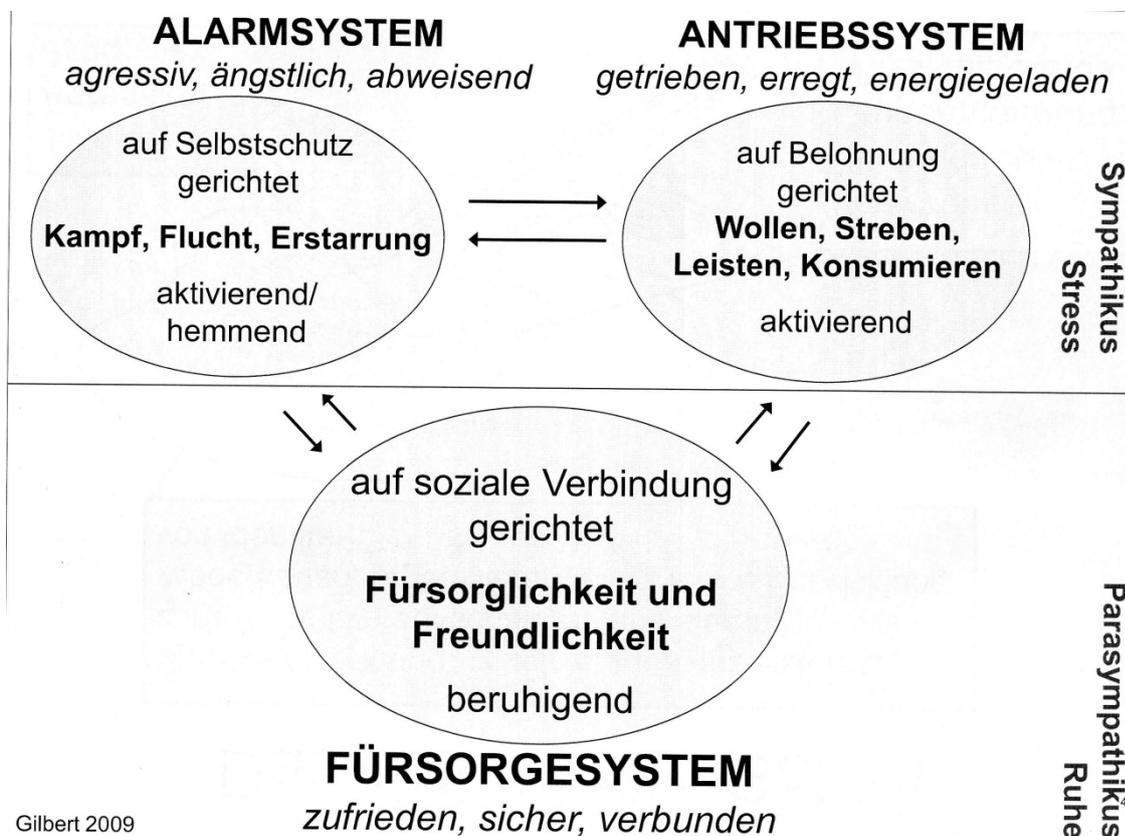
Die Katze

Die drei Regulationssysteme lassen sich sehr schön bei einer Katze beobachten. Wenn eine Katze Hunger bekommt, sieht man sie aktiv werden und auf der Suche nach Beute durch den Garten schleichen, das Antriebssystem ist erwacht. Ist ihr Bauch gefüllt, legt sie sich behaglich zur Ruhe und schnurrt, wenn man sie streichelt. Das Fürsorge- und Beruhigungssystem gibt den Ton an. Taucht aber plötzlich ein Hund auf, ist ihr Alarmsystem sofort aktiviert. Im Nu ist sie aufgesprungen und dreht sich mit gewölbten Rücken und dickem Schwanz fauchend zum Feind. Sobald die Gefahr vorüber ist, legt sie sich wieder träge hin.

Übung: Die drei Kreise

Welche emotionalen Regulationssysteme wurden in deinem Leben stärker und welche weniger stark „trainiert“? Zeichne die drei Kreise des Alarm-, Antriebs- und Fürsorgesystems auf ein Blatt Papier. Du kannst den Kreis eines Systems, das stärker entwickelt ist, größer zeichnen und den Kreis eines schwächer entwickelten Systems kleiner.

Du kannst auch Stichworte in die Kreise schreiben. Nimm dir Zeit dafür, bei jedem System zu verweilen, und achtsam wahrzunehmen, was in dir aufsteigt. Sehe mit einer milden, offenen Aufmerksamkeit hin, auch wenn es vielleicht schmerzhaft sein mag.



Die drei Regulationssysteme (Gilbert 2009, The compassionate mind, S.22)

Übungsvorschlag: Mitfühlende Bewegung

Du kannst diese Übung durchführen, wann immer du eine kleine Pause einlegen möchtest, um dich mit dir und deinem Körper zu verbinden und dich zu dehnen und zu strecken. Bei dieser Übung liegt der Fokus darauf, sich von innen heraus mitfühlend zu bewegen – in einer ganz individuellen Weise – die Augen können dabei geöffnet oder geschlossen sein.

- Aufrecht stehend den Kontakt der Füße zum Boden spüren
- Sich sanft nach rechts und links sowie vor und zurück wiegen
- Kleine Bewegungen in den Kniegelenken machen und spüren, wie sich die Empfindungen in den Fußsohlen dabei verändern
- Ganz im Spüren der Füße sein
- Nimm dir im nächsten Schritt einen Moment Zeit, deinen Körper als Ganzes zu spüren
- und dann auch erspüren, welche Körperregionen sich angenehm anfühlen
- und auch die Regionen erspüren, die möglicherweise angespannt sind
- sich erlauben, für einen Moment mit der Aufmerksamkeit an den Stellen zu verweilen, an denen du Unbehagen spürst
- der nächste Schritt besteht darin, deinen Körper jetzt langsam so zu bewegen, dass es dir angenehm ist und dir in diesem Moment wirklich guttut
- dabei auch den Atem spüren
- freundlich und liebevoll mit dem eigenen Körper sein
- vielleicht magst du die Schultern oder den Kopf bewegen, vielleicht gibt es in dir einen Impuls für eine Vorwärtbeuge, eine Streckung, Schütteln, Gähnen, Töne machen.....dem Raum geben, was sich für dich gerade richtig anfühlt
- sich vom Körper leiten lassen, Bewegungen zulassen, die deinem Körper in diesem Moment guttun
- wir alle erleben Momente der Unzufriedenheit mit unserem Körper, mit seinem Aussehen oder seiner Beweglichkeit, und wir wünschen und vielleicht, dass er anders wäre
- wenn du dies jetzt in dir wahrnehmen solltest, ist die Einladung, sanft anzuhalten, hinzuspüren und dich mit deinem zarten Herzen zu verbinden
- das Herz weiß ganz genau, dass unser Körper sein Bestes tut
- und wir können erneut ganz sanft hin spüren und den Körper fragen: Was brauchst du jetzt gerade?
- Ganz allmählich in den aufrechten Stand zurückkehren und den Körper zur Ruhe kommen lassen
- Den Körper nochmal als Ganzes spüren, und nachspüren, ob sich bestimmte Empfindungen vielleicht etwas verändert haben
- Sich selbst genau so sein lassen, wie du dich jetzt in diesem Moment fühlst

Reflexion:

Nimm dir einen Moment Zeit und spüre nach, was du während dieser Übung erlebt hast. Wie hat es sich angefühlt, Anspannung und Unbehagen bewusst wahrzunehmen, und freundlich und fürsorglich Bewegungen einzuladen? War es möglich, eine Bewegung zu finden, die deinem Körper das gab, was er gerade brauchte? Wenn du magst, kannst du diese Übung mehrmals am Tag durchführen. In dieser kleinen Übung ist es natürlich schön aber gleichzeitig nicht so wichtig, dass dein Körper sich anschließend wirklich besser anfühlt. Wesentlicher ist es, dass wir uns darin üben, Anspannung im Körper bewusst wahrzunehmen und darauf mit liebevoller Fürsorge zu reagieren. Im Alltag ignorieren wir oftmals die Stresssignale unseres Körpers. Diese Übung lädt dazu ein, es sich zur Gewohnheit zu machen, regelmäßig in unseren Körper hineinzuspüren – mit der bewussten Absicht, uns das zu geben, was wir brauchen – und auf diese Weise auch eine gesündere und unterstützende Beziehung zu uns selbst zu entwickeln.

(Quelle: Selbstmitgefühl, Neff, Germer)

Liebevoller-Güte-Meditation

Die Meditation der Liebevollen Güte fällt einigen Menschen eher schwer. Das Wiederholen der Sätze wird als konstruiert oder umständlich empfunden und oftmals brechen sie die Praxis ab, weil die Sätze für sie irgendwie mechanisch und nicht authentisch klingen. Wenn es für dich auch so sein sollte, möchte ich dich ermutigen, dieser Meditationsform trotzdem eine Chance zu geben. Folgende Geschichte aus der jüdischen Tradition veranschaulicht, auf welche Weise die Praxis wirkt:

Ein Thoraschüler fragt den Rabbi: “Warum fordert uns die Thora auf, diese Worte auf unser Herz zu legen? Warum sagt sie uns nicht, wir sollen diese heiligen Worte in unser Herz legen?”

Der Rabbi antwortet: “Weil unsere Herzen in unserem gegenwärtigen Zustand verschlossen sind und wir die heiligen Worte nicht in unser Herz aufnehmen können. Also legen wir sie auf unser Herz. Und dort bleiben sie, bis uns eines Tages das Herz bricht und die Worte hineinfallen.”

Körperübungen zum „sich wohl fühlen“ von Julie Henderson

(ISBN 3-86039-010-4, AJZ Druck & Verlag GmbH Bielefeld)

Gähnen

Mit ein bisschen Glück weißt du noch, wie man gähnt. Wenn nicht, versuche es so:

Atme tief ein. Wenn du ganz tief eingeatmet hast, öffne den Mund weit, hebe den weichen Gaumen (den oberen hinteren Teil Deines Rachens) und mache Gähngeräusche.

Dies sollte ein Gähnen auslösen, es sei denn, du versuchst es zu sehr. Wenn es nicht gleich funktioniert, versuche es immer wieder, so entspannt wie möglich, bis etwas „klick“ macht und du merkst, dass du gähnst.

Wenn alles hoffnungslos erscheint, hänge mit gähnenden Leuten rum und lasse dich davon anstecken.

Warum? Wirkungen

Gähnen ist eines der leichtesten und besten Dinge, die du für dich tun kannst. Gähnen entspannt Rachen, Gaumen, oberen Nacken und Hirnbasis. Es hilft, die Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit ins Gleichgewicht zu bringen, was dazu beiträgt, Gehirn und Wirbelsäule klar und flexibel zu erhalten.

Es hilft dir, „runterzukommen“ aus deinem Kopf.

Es regt die Speichelbildung an, verbessert so die Verdauung und verstärkt den Geschmackssinn.

Es vermehrt den Flüssigkeitsfluss in den Augen, was diese reinigt und beruhigt.

Es steigert die Serotoninproduktion im Gehirn. Es wirkt stimmungsausgleichend: es beruhigt dich, wenn du hyperaktiv bist und heitert dich auf, wenn du niedergeschlagen bist.

Die erhöhte Serotoninausschüttung beim Gähnen trägt dazu bei, dass du einschlafen kannst, auch wenn du Schwierigkeiten hast, zur Ruhe zu kommen.

Grund genug, es mit dem Gähnen zu versuchen.

Wippen/Schütteln

Stelle dich hin, die Füße hüftbreit und die Knie leicht gebeugt.

Beuge und strecke die Knie ein wenig. Tue dies immer wieder, bist du zu deinem „Schüttelrhythmus“ gefunden hast.

Hinweis: Das ist etwa 130-140 mal pro Minute. Lasse alle Körperteile lose hängen, schlackere und zappele in deinem Schüttelrhythmus.

Arme, Beine, Kopf, Lippen, alles was sich schütteln lässt. Lasse auch das, was innen ist, Leber, Herz, Nieren, all die saftigen Lappen, wippen. Lass dein Gehirn schlackern.

Mache Geräusche beim Wippen, die den Rhythmus deines Schüttelns in deine Umgebung tragen.

Warum? Wirkungen

Wippen ist ein rhythmisches Pulsieren, das Kinder lieben. Was auch immer den richtigen pulsierenden Rhythmus unterstützt, unterstützt Leben, Lebendigkeit und Wohlbefinden. Wippen tut das bestimmt.

Einer der speziellen Tricks des Wippens ist, dass es die Gelenke entspannt, die Diaphragmen (Scheidewände im Körper) in Schwung bringt und die Körperflüssigkeiten kräftig in Bewegung setzt.

Wippen stimuliert den Stoffwechsel und erhöht die verfügbare Energie. Wippen vitalisiert uns, wenn wir erschöpft oder träge sind, lockert uns, wenn wir uns starr fühlen.

Weil Wippen ein Kinderspiel ist, bewahrt uns unsere Bereitschaft zum Wippen davor, uns zu ernst zu nehmen.

Summen

Diese Übung kannst du in jeder Position machen. Für die meisten ist es am einfachsten im Liegen.

Lege dich bequem hin.

Lasse deine Stimme tönen: hmmmmmmmm. Lasse diesen Klang als Vibration durch deinen Körper wandern. Konzentriere dich dabei mehr darauf, wie sich der Klang anfühlt, als darauf, wie er sich anhört.

Lasse den Klang – das gefühlte Pulsieren des Tones – bis in dein Gehirn wandern, in deine Arme und Hände, durch den Rumpf hinunter bis zu den Beinen und Füßen. Je entspannter du bist, wenn du tönst, desto weiter wird der Klang gehen. Die Menschen um dich herum

hören den Klang vielleicht nicht, aber du wirst fühlen, wie er sich fortbewegt, feiner und feiner durch deinen Körper. Summe eine Weile und ruhe dich dann aus. Summe etwas länger und ruhe auch etwas länger. Nach und nach wird der gefühlte Klang deinen ganzen Körper durchdringen.

Warum? Wirkungen

Du erinnerst dich, Schall bewegt sich durch Kompression und Ausdehnung des Materials, durch das er dringt – ob Luft, Wasser oder das Holz einer Tür. Diese Welle von Kompression und Ausdehnung entsteht auch, wenn du einen Ton erzeugst, der durch deinen Körper wandert. Dieser Puls des Öffnens und Schließens spannt und entspannt in deinem ganzen Körper alle Arten und Ebenen von Gewebe – von den Flüssigkeiten bis zu den Knochen. Muskeln, Flüssigkeiten, Nerven, Organe, Knochen – alles wird durch diesen pulsierenden Klang berührt und massiert.

Weil der Klang durch deinen ganzen Körper wandert, löst er die inneren Blockaden, die dich von Teilen deiner selbst trennen oder dir das Gefühl geben, aus lauter kleinen einzelnen „Ichs“ zu bestehen – die oft voneinander getrennt sind. Weil sich diese Barrieren durch den Klang auflösen, wird das Körperbild einheitlicher und der Energiefluss tiefer und vollständiger.

Summen entspannt und tonisiert sanft und schnell alle Teile des Körpers, die durch den Klang berührt werden. Der Gewinn daraus hängt davon ab, wohin wir den Ton schicken. Wenn wir z.B. in unseren Rachen summen, kann es sein, dass es uns leichter fällt, zu sagen, was wir meinen.

Seufzen

Ich brauche dir wohl nicht erzählen, wie man seufzt. Der Einheitlichkeit halber und für die Marsmenschen, die dies lesen könnten:

Atme tief ein und lasse die ganze Luft mit einem leichten Stoß des Zwerchfells auf einmal wieder heraus; gleichzeitig mache ein Geräusch wie „AH“.

Warum?

Alles, was die Kapazität des Atmens erhöht, ist gut, denn wenn wir mehr atmen, sind wir vitaler, empfänglicher und kraftvoller.

Seufzen „pumpt“ insbesondere das Zwerchfell und unterstützt so die Bewegung aller anderen Diaphragmen. Je eutoner und elastischer unsere Diaphragmen sind, umso leichter und angemessener können sich unsere Körperflüssigkeiten (Blut, Lymphe, zerebrospinale Flüssigkeit) bewegen, was bedeutet, dass wir uns generell mobiler und weniger träge fühlen. Angemessener Flüssigkeitsstrom bedeutet auch angemessene Energieverteilung.

Angemessener Flüssigkeitsstrom bedeutet auch ausgewogener innerer Flüssigkeitsdruck. Dieser ausgeglichene innere Flüssigkeitsdruck ist tatsächlich das, was uns aufrecht hält und uns fast unweigerlich das Gefühl von Selbstvertrauen gibt.

Komisch Sprechen

Lege deine Zungenspitze hinter die unteren Zähne, als würde sie deinen ganzen Mund ausfüllen.

Spreche.

Wenn du dich an die Methode gewöhnt hast, spreche über ernste Dinge: Macht, Religion, Politik, Sex. Wenn du dich wirklich mutig und entspannt fühlst, spreche über dich selbst und deine Lieblingsgeschichten; darüber, worauf du wartest, damit es dir gut geht und wie es dir ginge, wenn die Dinge doch bloß anders wären.

Lache frei heraus.

Warum?

So zu sprechen entspannt die Zunge, besonders ihre Wurzel. Es flexibilisiert den Gaumen und die harte Hirnhaut von der Hirnbasis bis zum Hinterkopf. Genau wie beim Gähnen trägt dies dazu bei, das Gehirn zu entspannen und die zerebrospinale Flüssigkeit frei ins Fließen zu bringen. Das alles hilft uns, uns freier zu fühlen, entspannter und weniger unseren Lebensumständen verpflichtet.

Und auf mysteriöse Weise hilft uns die ganze Prozedur dabei, über unsere gewohnten Geschichten und die tiefe Erwartung verdammt zu werden, zu lachen und uns so von unseren gewohnten Reaktionen zu befreien.

Komisch Sprechen hat nichts mit dem Verlust von Mitgefühl zu tun – und keineswegs damit, sich über das Leiden lustig zu machen. Das Leben ist schwer genug, als dass man allzu viel Zeit damit verbringen sollte, unglücklich über Dinge zu sein, die vorbei und/oder nicht mehr wahr sind. Dies ist ein Mittel, um anzufangen, uns von unserer altgewohnten Erfahrungs- und Wahrnehmungsweise zu befreien – von den alten Geschichten, die wir immer und immer wieder durchleben, als ob sie notwendig wären.

„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 bereitet er dich vor
auf ganz neue Freuden.

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.

Verfasser unbekannt, vermutlich von Rumi inspiriert

Sein, mit dem was ist

Selbstmitgefühl: „Mit Selbstmitgefühl schenken wir uns selbst die gleiche Güte und Fürsorge, die wir auch einem guten Freund oder einer guten Freundin schenken würden.“
(Kristin Neff)

Die Metapher des wohlwollenden Gastgebers beschreibt wohl am besten diese einzigartige Mischung aus liebevoller Güte und Achtsamkeit, die Selbstmitgefühl ist. In seinem Gedicht „Das Gasthaus“ drückt das der Dichter Rumi sehr schön aus.

Rumi ermutigt uns, sich dem zu öffnen, was das Leben uns bringt. Und was auch immer erscheint, sei es Kummer, eine Freude oder dunkle Gedanken, dass wir uns all dem zuwenden und jeden ankommenden Gast „lächelnd an der Tür begegnen und ihn einladen“. unabhängig davon, ob wir ihn mögen oder nicht mögen.

Möglicherweise warten wir ungeduldig auf die Abreise einiger Hausgäste, mit dem Wunsch, so schnell wie möglich die alte Ordnung wiederherzustellen.

Wir können uns die folgenden Fragen stellen:

In welcher Beziehung wollen wir zu den Gästen stehen?

Welche Gastgeberin möchte ich sein?

Ist es mir möglich, mit Großzügigkeit, Toleranz und Mut jeden Gast zu empfangen, ihn kennenzulernen, und den Wert seines Besuches zu erkennen?

Ist es mir möglich, jeden Gast mit dem Atem, mit dem Herzen zu begrüßen?

Übungsvorschläge für Achtsamkeit im Alltag

Die STOP-Übung

Hierbei geht man nach den jeweiligen Buchstaben verschiedene Handlungen durch:

Situation: sich vergegenwärtigen, wo man ist

Take a breath: den Atem fühlen

Observe: den Körper wahrnehmen

Proceed: die nächste Bewegung bewusst machen

(nach: Stahl/Goldstein: Mindfulness Stress Reduction Workbook)

Übung: 3 Atemzüge

1. Atemzug: den gesamten Atemzug bewusst wahrnehmen und spüren
2. Atemzug: während des Atemzuges den Körper bewusst entspannen
3. Atemzug: sich innerlich fragen: was ist jetzt wichtig

Empfehlung: beide Übungen im Laufe des Tages regelmäßig durchführen

Vier Schritte zur Bewältigung schwieriger, intensiver Gefühle

Diese Achtsamkeitstechnik stammt aus dem Buch von Tara Brach „Nach Hause kommen zu sich selbst“ und ist in praktisch jeder Situation anwendbar.

1. Erkennen, was vor sich geht
 2. Das Leben so sein lassen, wie es ist
 3. Die innere Erfahrung mit Wohlwollen erkunden
 4. Nicht-Identifikation
- Sitzend oder liegend achtsam werden, den Atem wahrnehmen, tief durchatmen...
 - Erwinnere eine Situation, in der du dich festgefahren fühlst oder die in dir eine schwierige Reaktion wie Ärger, Angst, Scham oder Hoffnungslosigkeit hervorruft. (Konflikt in der Familie, Krankheit, Versagen bei der Arbeit, Gespräch welches du im Nachhinein bedauerst...
 - Nimm dir Zeit, dich auf die Erfahrung einzulassen
 - Visualisiere die Situation, erinnere, was gesagt wurde, spüre die angespanntesten Momente

1. Erkennen was vor sich geht

- Frage dich angesichts dieser Situation: Was passiert gerade in mir?
- Welche Körperempfindungen kannst du wahrnehmen?
- Welche Gefühle, Emotionen?
- Toben Gedanken durch deinen Kopf?
- Nimm dir einen Moment Zeit, um dir bewusst zu werden, wie du diese Situation in deinen Gefühlen und Empfindungen als Ganzes wahrnimmst.
- Kannst du spüren, wie diese Erfahrung in deinem Herzen und in deinem Körper und auch in deinem Kopf lebendig ist

2. Das Leben so sein lassen, wie es ist

- Schicke deinem Herzen eine Botschaft, diese ganze Erfahrung so zuzulassen, wie sie ist
- Findest du in dir die Bereitschaft, innezuhalten und zu akzeptieren, dass in diesem Augenblick das ist, was ist
- Du könntest damit experimentieren und dir innerlich die Worte zuflüstern wie „Ja“, oder „Zulassen“, oder „ich stimme zu“, es ist ok...
- Vielleicht läuft es darauf hinaus, dass du innerlich „Ja“ sagst zu einem großen „Nein“, zu einem in schmerzhafter Abwehr zusammen gezogenen Körper und Geist
- Vielleicht sagst du „Ja“ zu dem Teil von dir der sagt „ich hasse das“
- Dies ist Teil eines natürlichen Prozesses
- Es geht einfach darum, wahrzunehmen, anzuerkennen, was wahr ist, ohne irgendetwas davon zu verurteilen, zu verdrängen oder zu kontrollieren

3. Die innere Erfahrung mit Wohlwollen erkunden

- Beginne, deine Erfahrung genauer zu erforschen
- Nutze dabei deine natürliche Neugier und dein Interesse an deinem Innenleben
- Du kannst dich fragen: Was braucht hier am dringendsten meine Aufmerksamkeit?
- Oder: Was sehnt sich am meisten danach, von mir angenommen zu werden?
- Richte deine Fragen sanft und mit freundlicher, einladender Stimme nach innen

- Achte darauf, wo du die Erfahrung am deutlichsten im Körper spürst
- Bemerkt du irgendwo Hitze, Enge, Druck, Schmerz?
- Wenn du den intensivsten Teil deiner körperlichen Empfindungen gefunden hast, kannst du diese durch dein Gesicht zum Ausdruck kommen lassen
- So, dass deine Mimik deine Körperempfindungen spiegelt oder vielleicht sogar etwas übertrieben darstellt
- Welche Emotionen bemerkst du, wenn du das tust?
- Angst, Ärger, Kummer, Scham?

- Du kannst dich auch fragen: Welche Überzeugung von mir steckt dahinter?
- Wenn dich das zu sehr ins Denken bringt, lass es wieder los
- Oftmals taucht auf diese Frage eine deutliche Überzeugung auf
- Vielleicht die Überzeugung, in dieser Situation irgendwie zu versagen
- Oder abgelehnt zu werden
- Oder auch die Überzeugung, nicht mit dem fertig zu werden, was hinter der nächsten Ecke lauert, oder irgendwie mangelhaft zu sein, nie glücklich werden zu können
- Wie lebt diese Überzeugung in deinem Körper?
- Welche Empfindungen gehen damit einher?

- Anspannung, Wundgefühl, Brennen, Hohlheit?
- Schicke auch hier der Intensität der schwierigen Erfahrung ein „Ja“, oder ein „Zulassen“ oder „es ist ok“ und erlaube dir, dich in deiner ganzen Fülle wahrzunehmen
- Was bemerkst du, wenn du so zulässt, was geschieht?
- Wird etwas in deinem Körper oder deinem Herzen weicher?
- Spürst du vielleicht mehr Offenheit, mehr inneren Raum?
- Oder bewirkt die Absicht, zuzulassen, mehr Anspannung, Verurteilungen und Angst?
- Wird dein Empfinden verstärkt oder anderweitig verändert?
- Frage jetzt den Bereich, der sich am schwierigsten anfühlt: Was willst du von mir?
- Oder: Was brauchst du von mir?
- Verlangt dieser leidende Teil von dir nach Anerkennung, Akzeptanz, Vergebung, Liebe
- Und wenn du ein Gespür dafür hast, was er braucht: Was ruft das natürlicherweise in dir hervor?
- Vielleicht hast du eine weise Botschaft für dich, oder du möchtest dich auf energetischer Ebene liebevoll in den Arm nehmen
- Vielleicht legst du sanft eine Hand auf dein Herz
- Experimentiere damit, wie du mit deinem Innenleben Freundschaft schließen kannst
- Durch Worte oder durch Berührungen, Bilder oder Energie
- Entdecke, wie deine Aufmerksamkeit noch inniger und liebevoller werden kann

4. Nicht-Identifikation verwirklichen – in natürlichem Gewahrsein verweilen

- Mit dieser bedingungslosen, freundlichen Zuwendung zu deinem Innenleben bemerkst du vielleicht die Möglichkeit, dich entspannt zurück zu lehnen und einfach gewahr zu sein
- Wie ein Meer, auf dessen Oberfläche sich Wellen erheben und niedersinken
- Empfindungen, Emotionen und Gedanken entstehen in einer zartfühlenden, wachen Offenheit und vergehen wieder
- Kannst du spüren, wie dein Sein nicht durch irgendeine Welle der Angst, des Ärgers oder der Verletztheit bestimmt wird
- Kannst du spüren, wie die Wellen der Oberfläche zu deiner Erfahrung gehören, ohne dass die unermessliche Tiefe und Größe deines Seins je Schaden nimmt?
- Nimm dir noch etwas Zeit, um einfach in diesem weiten, wohlwollenden Gewahrsein zu verweilen und was immer in deinem Körper oder Geist auftaucht, einfach kommen und gehen lassen
- Erkenne in diesem natürlichen Gewahrsein die innerste Wahrheit deines Seins