

# **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

*8-wöchiger Kurs*

*(MBSR nach Jon Kabat-Zinn)*

**Kursunterlagen**

## Woche 1 - Achtsamkeit

„Aufgrund der tief verwurzelten Gewohnheiten der Zerstreuung und Unaufmerksamkeit, die unsere Verbindung zum gegenwärtigen Augenblick und zu uns selbst unterbrechen, brauchen wir wirkliche Hingabe und Anstrengung, um achtsam in unserem täglichen Leben sein zu können.“ (Jeffrey Brantley 2003)

### **Grundhaltung: „Nicht bewerten“**

Achtsamkeit ist mitfühlende, nicht-auswählende Bewusstheit mit offenem Herzen. Man entwickelt sie, indem man die Haltung eines unvoreingenommenen, aufmerksamen Zeugen des eigenen Erlebens einnimmt, so wie es im gegenwärtigen Moment stattfindet. Dazu ist es erforderlich, dass du ohne zu urteilen anfängst, einen Bezug zum Inhalt der Erfahrungen herzustellen, während sich der gegenwärtige Moment entfaltet.

Die Gewohnheit, Erfahrungen zu kategorisieren und zu beurteilen, hält dich in Reaktionsmustern gefangen, bei denen du Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen wiederholst. Du bist dir dieser Muster vielleicht nicht einmal bewusst. Wenn du urteilst, trennt dich das vom direkten Erleben jedes Moments und von der sich entfaltenden Realität des Lebens. Wenn du Achtsamkeit praktizierst, ist es wichtig, dass du die urteilende Eigenschaft des Geistes erkennst und das urteilende Denken schon bei seinem Aufkommen identifizierst. Gleichmaßen wichtig ist, dass du das Urteilen nicht verurteilst. Stelle einfach nur fest, dass du gerade urteilst.

#### *Übungen für die erste Woche:*

- 45 zusammenhängende, ungestörte Minuten für die MBSR Übungen finden. Dieser Zeitpunkt sollte jeden Tag der gleiche sein. Im Verlauf der 8 Wochen werden diese 45 Minuten mit verschiedenen Übungen belegt. Diese Zeit nennt man auch Zeit für „formelle Übungen“ oder „formelle Meditation“.
- An 6 Tagen in dieser Zeit den Body-Scan üben
- Eine Mahlzeit in der Woche achtsam essen
- Die Neun-Punkte-Aufgabe
- Übungsheft führen und Übungen protokollieren (schützt vor Selbsttäuschung) - fakultativ.

### *Was ist Achtsamkeit*

Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit nicht-wertend auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist. Sie nimmt wahr, was ist, und nicht, was sein soll. Sie ist einerseits nüchtern, real, desillusionierend, andererseits annehmend, integrierend und vielleicht sogar auf mütterliche Weise liebevoll. Achtsamkeit ist aber noch mehr: Sie ist ein Instrument, eine Technik und vielmehr noch eine innere Haltung, um unsere körperlichen, emotionalen und geistigen Zustände wahrzunehmen und damit integrieren zu können. Weiters intensiviert Achtsamkeit den unmittelbaren Kontakt mit der Gegenwart, der ja ständig zu entschwinden droht, wenn er nicht fest in den Blick genommen wird.

### *Unachtsamkeit (Autopilot)*

Unser Erleben und Handeln läuft meist schematisch und automatisiert ab und ist uns kaum bewusst. Auch die seelisch quälenden Prozesse funktionieren in diesem Autopilot-Modus. Um aus negativen Grübel- und Bewertungskreisläufen heraus zu finden, ist eine Entscheidung erforderlich, aber auch eine explizite Übung im Wahrnehmen. Die Einsicht in die Entstehungsbedingungen einer Störung ist hilfreich, sie schafft aber noch keine anhaltende Verbesserung. Um aus Gewohnheitsmustern heraus zu finden, bedarf es auch des Trainings und des Umlernens.

### *Warum Achtsamkeit üben?*

Die Achtsamkeitspraxis vermittelt einen Ansatz, um aus belastenden Gedanken und Gefühlen auszusteigen und einen anderen Standpunkt einzunehmen. Da unser seelisches Leiden davon abhängt, wie wir unsere Wahrnehmungen erleben und bewerten, liegen die Möglichkeiten der Einflussnahme deshalb nicht so sehr in der Außen- und Umwelt, sondern in der Erkenntnis, dass die Wahrnehmung und Interpretation der Phänomene von uns selbst geschaffen wird und dass wir uns dabei auf die Schliche kommen können. Konkret bedeutet dies, dass wir uns selbst bei der Schaffung und Konzeptualisierung unserer Wirklichkeit achtsam zuschauen können. Indem wir das lernen und üben, gelangen wir in einen anderen mentalen Zustand, der allmählich aus dem seelischen Leiden herausführt. Dieser Zustand kann sehr friedlich und beglückend sein und die Erfahrung von Einigkeit mit sich selbst und der Welt ermöglichen.

Dieser Zustand kann aber auch sehr anstrengend und mühevoll sein, mit Momenten voller Zweifel und nicht mehr Üben-Wollens. Es wird Zeiten geben, in denen man es nicht mehr ausstehen kann. Aber man muss es gar nicht leiden können - sondern es einfach nur tun.

### *Wie-Fertigkeiten*

- **Nicht bewerten**, die Phänomene aber möglichst präzise beschreiben (wie die Rosine)
- Die eigene Meinung zur Sache sollte nicht mit der Sache selbst verwechselt werden. **Immer bei den Fakten bleiben!**
- **Konzentriert bleiben**, stets nur eine Sache auf einmal machen, nicht ablenken lassen! Falls das nicht immer gelingt, dann sehr aufpassen, sich nicht selbst (negativ) zu bewerten!
- **Effektiv und wirkungsvoll handeln**, den Erfolg im Blick haben, das Richtige zur richtigen Zeit machen. An dem Zweckmäßigen und Notwendigen orientieren und nicht an eigener Stimmung, Bewertung oder Hemmung.

### *Was-Fertigkeiten*

- **Mit allen fünf Sinnen wahrnehmen** und beobachten. Dabei darauf achten, wie sich die Wahrnehmungen unablässig ändern. Halte an nichts fest, lehne nichts ab, sei BeobachterIn mit Interesse, Neugier und Distanz.
- **Beschreibe mit Worten**, was du gerade tust und erlebst. Gib deinen Gefühlen und Regungen eine Bezeichnung. Nenne ein Gefühl ein Gefühl, einen Gedanken einen Gedanken, eine Handlung eine Handlung. Lass dich nicht von dem Inhalt gefangen nehmen!
- **Nimm aktiv teil** an deinem Leben und lasse dich darauf ein. Konzentriere dich wie eine Tänzerin, ein Jongleur oder Seiltänzer auf das gegenwärtige Tun.

*Die Neun-Punkte-Aufgabe*

Verbinde alle neun Punkte durch vier gerade Linien, ohne dabei den Stift abzusetzen. (Achte auf Deine innere Haltung bei der Beschäftigung mit dieser Aufgabe.)



## Woche 2 - Wie wir die Welt wahrnehmen

Denke niemals, dass du bereits „weiß“, was da geschieht. Worte, Gedanken und die Illusion, zu „wissen“, sind sehr trügerisch! Es ist besser, „unwissend“ zu praktizieren. Glaube nicht, dass deine Vorstellungen dem entsprechen, wie es wirklich ist. Die Landkarte ist nicht das Terrain.

### **Grundhaltung: Anfänger-Geist**

Wenn du zu beobachten beginnst, was im gegenwärtigen Moment vorhanden ist, neigt der denkende Geist zu dem Glauben, dass er schon alles darüber weiß, was passiert. Oder er versucht, Kontrolle auszuüben über das, was geschieht, indem er verzweifelt nach mehr Informationen sucht. Die Aktivität des Denkens bildet eine Art Filter zwischen dir, dem direkten Erleben und dem wahren Reichtum des Lebens, wie es sich Moment für Moment entfaltet.

Anfänger-Geist zu praktizieren bedeutet, sich in jedem Moment der Erfahrung so zu öffnen, als begegne man ihr zum ersten Mal.

Du kannst tausend Sonnenuntergänge erlebt haben, aber diesen Sonnenuntergang hast du noch nicht erlebt.

Bei der Achtsamkeitspraxis bist du aufgefordert, die gleiche Qualität der direkten Erfahrung zu kultivieren, indem du alles, was auftaucht, als einzigartige und kostbare Erfahrung willkommen heißt.

Dies ist der Anfänger-Geist.

### *Übungen für die zweite Woche:*

- Body-Scan 45 Minuten an 6 Tagen der Woche.
- Übe täglich die Atembeobachtung 5 bis 10 Minuten.
- Wähle eine Routinehandlung, die du täglich achtsam durchführst. Sei dabei präsent und spüre dich im Körper.
- Kalender der angenehmen Erlebnisse ausfüllen.
- Fakultativ: Sinnesbezogene Übungen machen.

## Kalender der angenehmen Erlebnisse

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Stichwort für dein angenehmes Erlebnis						
Warst du dir der angenehmen Erfahrung während des Geschehens bewusst?						
Wie genau fühlte sich dein Körper in dem Moment an? Was hast du gespürt?						
Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken gingen mit dem Erlebnis einher?						
Welche Gedanken und Gefühle hast du jetzt, in dem Moment, in dem du schreibst						

### *Atembeobachtung*

Setz dich auf einen Stuhl und Sorge so für dich, dass du für etwa 5 bis 10 Minuten ruhig den Anleitungen folgen kannst.

Achte darauf, dass die Füße mit der ganzen Sohle Bodenkontakt haben; der Oberkörper ist aufrecht, entspannt und in würdevoller Haltung.

Die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln oder sind im Schoß locker ineinandergelegt.

Es hilft dir, wenn du sanft die Augen schließt und lass den Blick auch hinter den Augenlidern nicht starr werden.

Gib dir etwas Zeit, mit dem Körper in der Haltung anzukommen, die du gerade einnimmst und wenn du magst, fühl dich in diese Haltung hinein: wie ist jetzt deine Grundstimmung?

Richte die Aufmerksamkeit jetzt auf den Atem. Suche dir eine Stelle, an dem du den Atem gut spüren kannst. Das könnten die Nasenlöcher sein, oder der untere Bauchraum oder irgendeine andere Stelle.

Verweile dort und folge den Atemzügen in ihrer ganzen Länge. Für die ganze Dauer der Einatmung und für die ganze Dauer der Ausatmung.

Versuche dabei nicht, den Atem zu beeinflussen oder zu verändern. Es ist alles so, wie es jetzt sein soll.

Du wirst schnell bemerken, dass es gar nicht so leicht ist, die Aufmerksamkeit beim Atem zu belassen. Gedanken, Gefühle oder Geräusche zerran an der Aufmerksamkeit; das passiert jedem.

Sobald du bemerkst, dass du nicht mehr beim Atem bist, bleibe freundlich und geduldig mit dir und kehre zum Atem zurück.

Sei dir bewusst, dass dieses Abweichen, Bemerken und Zurückkommen kein Zeichen von „falscher“ oder „schlechter“ Meditation ist, sondern ein ganz wichtiger Baustein der Meditation.

Atmen, bemerken, dass man abschweift, freundlich zum Atem zurück. Atmen, bemerken, dass man abschweift, freundlich zum Atem zurück.

Setze die Atembeobachtung selbständig in Stille eine Weile geduldig fort; und beende die Übung indem du dich bewegst oder streckst, wie es dir gerade gut tut.

## *Sinnesbezogene Übungen*

Es ist nicht einfach, sinnliche Erfahrungen wirklich wahrzunehmen. Sehr schnell werden die wahrgenommenen Phänomene begrifflich gefasst: "Das ist ein Hund", oder sie werden bewertet: "Das ist ein unangenehmes Quietschen", oder sie werden sofort mit sich selbst in Verbindung gebracht: "Ich habe Schmerzen im linken Knie". Dieses schnelle Erfassen und Einordnen ist im Alltagsleben durchaus sinnvoll. Es ermöglicht eine schnelle Orientierung und Reaktion mit recht geringem Aufwand. Der Preis für diese Schnelligkeit ist aber, dass wir unsere Interpretation für die Wirklichkeit halten und uns deshalb nicht mehr die Mühe machen, wirklich hinzuschauen oder hinzuhören. In den folgenden langsamen Sinnesübungen wollen wir versuchen, etwas von der ursprünglichen Qualität der Wahrnehmung - bevor wir alles einordnen konnten - zu entdecken.

**Sehübung:** Der Blick sollte offen und entspannt sein. Versuche, zwischen einem fokussierenden Nahblick und einem offenen Fernblick zu pendeln. Achte auf Farben und Muster, auf Formen und Bewegungen. Lass Dir Zeit, um eine etwas andere Art des Sehens auszuprobieren.

**Hörübung:** Bewusst wahrnehmen, wie ein Klang ankommt, wie er abebbt und wie weitere Töne, Hintergrundgeräusche oder Beiklänge auftreten und sich mit dem ersten Klang mischen. Auch hier darauf achten, dass keine Einordnung ("Das ist der Motor eines xy") erfolgt, sondern vielmehr die Offenheit für das Gehörte aufrechterhalten bleibt.

**Einfache Yogaübungen:** Den Körper in Anspannung und Entspannung spüren und die eigenen Impulse wahrnehmen (z.B. Langeweile, Ehrgeiz, Tendenz zur Überforderung). Wahrnehmen, ob ein gutes und stimmiges Körpererleben empfunden wird oder ob es Hindernisse gibt. Diese gegebenenfalls betrachten und beschreiben.

**Meditatives Gehen:** Langsam und bewusst einen Schritt vor den anderen setzen. Bewusst den Boden, die wechselnde Untergrundbeschaffenheit, die wechselnden Farben und Außeneinflüsse wie Gerüche, Temperatur, Wind, usw. wahrnehmen. Zugleich aber auch auf die innere Kohärenz, die Aufrichtung, den Atem und eine präzise Haltung achten.

**Tastsinn:** Materialien wie Holz, Steine oder Stoffe bewusst mit dem Tastsinn explorieren. Dabei auch das Hören, Riechen, Schmecken, Sehen miteinbeziehen.

**Riechen:** Bewusst darauf achten, was wie riecht, ob man überhaupt etwas riecht. Bei verschiedenen Tätigkeiten auf Gerüche achten

## Woche 3 - Im Körper beheimatet sein

Wir haben nur diesen einen Körper, der uns durch das ganze Leben begleitet. Er reagiert sehr sensibel auf das, was wir ihm antun und versucht sich immer den Bedingungen anzupassen, denen wir ihn aussetzen. Er meldet uns ziemlich direkt, wenn er sich vernachlässigt oder überlastet fühlt. Es liegt an uns, seine Signale wahrzunehmen, richtig zu interpretieren und die richtigen Maßnahmen zu treffen.

### **Grundhaltung: Akzeptanz**

Der Prozess der Akzeptanz beginnt mit der Bereitschaft, die Dinge so zu sehen, wie sie im gegenwärtigen Moment sind. Kannst du deine Aufmerksamkeit genau hier und jetzt konzentrieren, jeden Moment annehmen und zu allem, was auch immer erscheinen mag, in Beziehung treten?

Oft muss man Zeiten intensiver Gefühle von Wut, Angst oder Kummer durchmachen, um das, was ins Bewusstsein tritt, akzeptieren zu können. Diese Gefühle bedürfen der Annahme.

Annahme bedeutet, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, anstatt so, wie man meint, dass sie seien oder sein sollten. Denke daran: Dinge können sich nur im gegenwärtigen Moment verändern. Deshalb ist es notwendig, die Dinge und auch sich selbst so zu sehen, wie sie in diesem Moment - wirklich - sind, wenn du dich selbst oder dein Leben verändern, heilen oder transformieren willst.

Zur Akzeptanz gehört es, weich zu werden und sich dem zu öffnen, was da ist. Man hört auf zu kämpfen. Wenn man aufhört zu leugnen und dagegen anzukämpfen, wie die Dinge jetzt sind, findet man sich selbst mit mehr Energie wieder, um das Vorhandene zu heilen und zu transformieren.

Annahme bedeutet nicht, dass man alles mögen oder eine passive Haltung einnehmen muss. Es bedeutet nicht, dass man mit den Dingen, so wie sie sind, zufrieden sein muss oder dass man aufhören sollte, die Dinge zum Besseren zu verändern. Hier sprechen wir von Annahme im Sinne von Bereitschaft, die Dinge tief, ehrlich und ganz so zu sehen, wie sie sind. Diese Haltung schafft die Voraussetzung dafür, im eigenen Leben auf die kraftvollste und gesündeste Weise handeln zu können, ganz gleich, was passiert.

### *Übungen für die dritte Woche:*

- Übe mithilfe der Audioaufnahmen täglich den Body-Scan abwechselnd mit der Yoga-Übung im Stehen/Liegen.
- Übe täglich 15 bis 20 Minuten die Sitzmeditation. Mit dem Atem zu sein, ist eine gute Gelegenheit zu spüren, was es heißt verbunden und bewusst in der Gegenwart zu *sein*, ohne etwas *tun* zu müssen.
- Bemerke Augenblicke, die dich etwas aus dem Gleichgewicht bringen. Wie reagierst du?
- Kalender der unangenehmen Erlebnisse ausfüllen. Nütze diese Gelegenheit, um in deine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen genau hineinzulauschen. Notiere detailliert die Art des Ereignisses (wo, wer, wie, wann, was). Halte dich an die im Kalender angegebenen Fragen, um die Aufmerksamkeit auf die Details dieser Erfahrung zu lenken, gerade dann, wenn sie sich ereignet.

### *Gehmeditation*

Beginne mit einem festen Stand, beide Füße schulterbreit auseinander, der Oberkörper locker und aufrecht, die Knie leicht gebeugt, die Arme hängen locker am Körper herunter, oder sind auf dem Rücken oder vor dem Bauch zusammengelegt.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf den linken Fuß und führe so langsam du kannst einen kleinen Schritt aus wobei deine Aufmerksamkeit so vollständig wie möglich in jedem Moment bei jeder kleinen Bewegung ist, die dein Fuß und dein Bein ausführt. Dann mach einen Schritt mit dem rechten Fuß, beobachte, wie sich Phasen der Stabilität und Instabilität abwechseln.

Oft ist es hilfreich, lediglich ein paar Schritte in eine Richtung zu gehen, dann bewusst stehen zu bleiben, sich bewusst umzudrehen und dann den Weg zurück zu gehen.

Es kommt nicht darauf an, irgendwo anzukommen, oder eine bestimmte Strecke zurück zu legen, es kommt auch nicht auf die Geschwindigkeit an, sondern nur auf das Maß der Aufmerksamkeit, die du auf die Bewegung richtest.

## *Meditatives Yoga*

Meditatives Yoga besteht aus Haltungen, die achtsam und mit Aufmerksamkeit auf den Atem ausgeführt werden. Sie sind leicht zu erlernen und haben nachhaltige Wirkungen, wenn sie regelmäßig praktiziert werden.

Diese Übungen sind sanft. Eine regelmäßige Ausführung wird sich positiv auf deine Skelettmuskulatur, deine Kraft und Balance auswirken und dir dabei helfen, in einen Zustand tiefer Entspannung und Aufmerksamkeit zu kommen.

Wenn du Yoga übst, nimm die gleiche Haltung ein, wie bei der Meditation: Halte die Aufmerksamkeit im Moment, versuche nicht, irgendein Ziel zu erreichen, erlaube dir einfach zu sein, wie du jetzt bist und lege jede Art von Selbstbewertung ab.

Bewege dich langsam und bewusst. Mit achtsamem Yoga erforschst du deine Grenzen, ohne sie gewaltsam zu überschreiten. Stattdessen spielst du mit dem Verweilen an deiner ganz persönlichen Grenze und atmest dabei.

Damit verbunden ist die Haltung von Wertschätzung für deinen Körper und für die „Botschaften“, die du darüber erhältst, wenn es Zeit ist aufzuhören, oder wann es besser ist, eine Übung vielleicht ganz auszulassen.

## Kalender der unangenehmen Erlebnisse

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Stichwort für dein unangenehmes Erlebnis						
Warst du dir der unangenehmen Erfahrung während des Geschehens bewusst?						
Wie genau fühlte sich dein Körper in dem Moment an? Was hast du gespürt?						
Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken gingen mit dem Erlebnis einher?						
Welche Gedanken und Gefühle hast du jetzt, in dem Moment, in dem du schreibst						

## Woche 4 - Automatische Stressreaktion

Es gibt keine Reize, die per se „objektiv“ als Stressauslöser wirken. Dazu (zum Stressauslöser) werden sie erst durch die individuelle Bewertung der Person, welche die Situation erlebt.

### **Grundhaltung: Loslassen**

Das Loslassen oder Nicht-Anhaften ist eine weitere wesentliche Haltung für die Achtsamkeit. Einen großen Teil der Zeit nehmen die Menschen die entgegengesetzte Haltung ein; sie haften an, ohne sich dessen überhaupt bewusst zu sein. Das, woran man am stärksten anhaftet, sind Gedanken und Ansichten über sich selbst, über andere und über verschiedene Situationen. Es ist eine Art von Festhalten im Inneren. Das ist vielleicht schwer zu erkennen, aber leicht zu spüren.

Die Vorstellungen, an denen man festhält, filtern und formen die eigene Erfahrung von Moment zu Moment tiefgreifend. Wenn du anfängst, durch Meditation auf die innere Erfahrung zu achten, wirst du schnell entdecken, an welchen Gedanken, Gefühlen und Situationen dein Geist festhalten möchte. Und du wirst andere Dinge bemerken, von denen er verzweifelt frei zu werden wünscht.

Das Sein-Lassen ist in Wirklichkeit eine Art des Loslassens. Wenn man nicht eingreift und die Dinge einfach sein lässt, macht man es ihnen eher möglich, wieder zu verschwinden.

#### *Übungen für die vierte Woche:*

- Übe mithilfe der Audioaufnahmen täglich den Body-Scan abwechselnd mit der Yoga-Übung im Stehen/Liegen.
- Übe täglich 20 Min. Sitzmeditation mit Aufmerksamkeit auf den Atem sowie auf andere Körperempfindungen und auf den ganzen Körper.
- Werde dir tagsüber immer wieder deiner eigenen Stressreaktionen und Verhaltensweisen unter Stress bewusst, ohne zu versuchen, diese zu ändern. Versuche festzustellen, ob du dich z.B. blockiert, festgefahren, verschlossen oder starr fühlst.
- Text von Saki Santorelli „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ lesen.

## *Was ist Stress?*

Obwohl jeder für sich weiß, was gemeint ist, wenn man „gestresst“ ist, ist der Begriff Stress objektiv komplex und kaum zu fassen. Aus evolutionärer Sicht ist Stress ein uralter, biologisch sinnvoller Mechanismus, der dem Menschen unter anderem durch einen reflexhaften Angriffs- oder Fluchtmechanismus das Überleben sichert. Bei drohender Gefahr wird dem Menschen durch eine blitzschnelle Kräftemobilisierung des Organismus eine schnelle Anpassung an Belastungen und Herausforderungen ermöglicht. Dabei ist es immer unsere eigene individuelle Bewertung, was eine „drohende Gefahr“ ist, die sich paradoxerweise in der Vergangenheit, in der Gegenwart und in der Zukunft verankern kann.

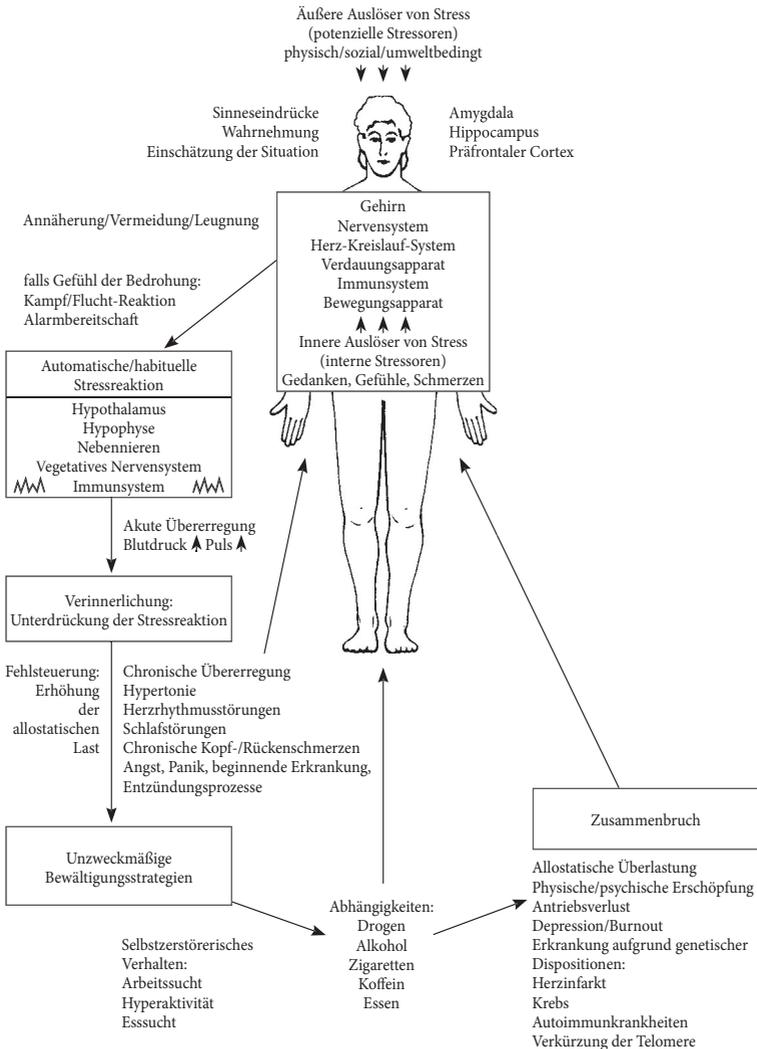
Diese durch Stress ausgelöste körperliche Aktivierung ist nun nicht per se gesundheitsschädlich, sondern kann, wenn sie von regelmäßigen Phasen der Entspannung abgelöst wird, sogar als „Würze des Lebens“, betrachtet werden, wie Selye ein Pionier der Stressforschung dies getan hat.

Der „steinzeitliche“ Mechanismus Stress, der uns im positiven Fall reflexartiges und hellwaches Reagieren ermöglicht, wird für den heutigen Menschen erst dadurch zum Problem, dass er in einer modernen Gesellschaft durch eine Vielzahl von Reizen zum einen unzählige Male am Tag ausgelöst wird, und zugleich aber die durch die Stressreaktion produzierte Energie nicht mehr in Kampf oder Flucht verbraucht wird.

Mit dem Stressbegriff ist aber keineswegs – wie man es im umgangssprachlichen Gebrauch häufig vorfindet – nur die Stressreaktion gemeint, die sich – wie jeder aus eigenem Erleben weiß – in vielfältigen körperlichen Symptomen ebenso zeigt wie in Gedanken, in Gefühlen und im Verhalten. Genauso einseitig wäre es auch beim Stressbegriff nur an die Stressauslöser bzw. Stressoren zu denken, also an all die äußeren Bedingungen und Reize, die die Menschen als Gefahr und Bedrohung werten mögen (z.B. Lärm, Zeitdruck, Ärger mit Partner, Kindern oder Kollegen, Arbeitsplatzveränderungen etc.).

Stress ist weder nur Reiz (Stressauslöser) noch nur Reaktion. Vielmehr stehen nach heute verbreitetem Verständnis, welches auf den Stressforscher Lazarus zurückgeht, beide Aspekte (Stressor und Stressreaktion) in einer Beziehung der wechselseitigen Beeinflussung (Transaktion) zueinander, einer Verbindung zwischen einer sich ständig verändernden Situation und einer denkenden, fühlenden und handelnden Person, die sich beide beeinflussen und aufeinander wirken.

Abbildung 9  
 Der Stressreaktions-Zyklus  
 (automatisch/habituell)



Quelle:  
 Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR.  
 Vollständig überarbeitete Neuauflage 2013, O.W. Barth Verlag; S. 404 (Abb. 9) und S. 435 (Abb. 10)  
 Grafiken mit freundlicher Genehmigung des O.W. Barth Verlags

Nach dieser Auffassung gibt es keine Reize, die per se „objektiv“ als Stressauslöser wirken. Dazu (zum Stressauslöser) werden sie erst durch die individuelle Bewertung der Person, welche die Situation erlebt. Diese Bewertungen, die blitzschnell und fast zeitgleich ablaufen, entscheiden darüber, ob wir eine Situation als irrelevant, als angenehm positiv oder als stressbezogen, d.h. als bedrohlich, als schädigend oder als herausfordernd erleben.

Ebenso beeinflussen unsere Bewertungen maßgeblich die Art der Stressreaktion. Anders als zu Zeiten Selyes weiß man heute, dass die Stressreaktion nicht bei allen Menschen und in allen Belastungssituationen in gleicher stereotyper Weise abläuft, sondern dass sie je nach individueller Reaktionsspezifität (einer reagiert stärker über den Verdauungsapparat, ein anderer mehr über das Herzkreislauf-System) und je nach Bewertung mit unterschiedlichen Emotionen verbunden ist, denen wiederum jeweils spezifische neuroendokrine (bezogen auf das Nervensystem) Stressreaktionsmuster wie Veränderungen in Gehirn, Nerven- und Immunsystem sowie auf hormoneller Ebene zugeordnet werden können.

Einige Emotionsforscher schlagen daher vor, statt von unspezifischem Stress genauer von Stress-Emotionen zu sprechen. Wie viele und wie sehr Krankheiten durch Stress-Emotionen, besonders Ärger und Wut, Angst und Furcht oder Depression bedingt und beeinflusst werden, wird durch zahlreiche Forschungsergebnisse der letzten Jahre zunehmend deutlicher.

In der einschlägigen Literatur ist daher schon die Rede davon, dass die herkömmliche Unterscheidung zwischen somatischen und psychosomatischen Krankheiten überholt und nicht länger sinnvoll ist. Quelle: Alfred Spill und Ulla Franken

### *Autobiographie in 5 Kapiteln*

1. Ich gehe die Straße entlang, plötzlich befindet sich ein großes Loch vor mir. Ich falle hinein. Ich bin verloren. Ich kann nichts dafür. Nach langen Mühen finde ich heraus.
2. Ich gehe dieselbe Straße entlang. Plötzlich befindet sich ein großes Loch vor mir. Ich tue so, als ob ich es nicht sehe und falle wieder hinein. Ich bin wieder in dieser Situation, aber es ist nicht meine Schuld. Nach langer Zeit finde ich heraus.

3. Ich gehe dieselbe Straße entlang. Plötzlich befindet sich ein großes Loch vor mir. Ich sehe es. Trotzdem falle ich aus Gewohnheit hinein. Meine Augen sind offen. Ich weiß, wo ich bin und trage die Verantwortung. Sofort komme ich wieder heraus.
4. Ich gehe dieselbe Straße entlang. Plötzlich befindet sich ein großes Loch vor mir. Ich mache einen großen Bogen um das Loch.
5. Ich gehe eine andere Straße entlang.

Quelle: Portia Nelson

### *Achtsamkeit am Arbeitsplatz*

Die folgenden „Wege“ gleichen einer Landkarte. Ich wünsche dir Frieden und Wohlergehen bei der Erkundung des Territoriums und beim Entdecken deiner eigenen „Wege“.

Nimm dir jeden Morgen 5-30 Minuten Zeit, um still zu sein und zu meditieren. Setze oder lege dich hin, um ganz bei dir zu sein. Blicke aus dem Fenster, höre den Geräuschen der Natur zu, mache einen kurzen Spaziergang.

Wenn du deinen Arbeitsweg beginnst, nimm dir eine Minute Zeit, um auf deinen Atem zu achten.

Auf dem Weg zur Arbeit, im Auto etwa, nimm die Spannungen im Körper wahr, z.B. verkrampfte Hände am Lenkrad, hochgezogene Schultern, angespannter Magen etc. Erlaube diesen Spannungen, sich zu lösen. Macht dich das Angespannt-Sein zu einem besseren Fahrer oder einer besseren Fahrerin? Wie fühlt es sich an, entspannt zur Arbeit zu fahren?

Entscheide dich dafür, das Autoradio nicht einzuschalten und mit dir selbst zu sein.

Experimentiere damit, auf der Autobahn rechts zu fahren und fünf km/h unter der Höchstgeschwindigkeit zu bleiben.

Wenn du zu einer roten Ampel kommst, nutze die Zeit, um deinen Atem wahrzunehmen, ebenso die Bäume, den Himmel oder deine Gedanken in diesem Moment.

Wenn du an deinem Arbeitsplatz angekommen bist, nimm dir einen Moment Zeit, um wirklich anzukommen. Werde dir bewusst, wo du bist und wohin du gehst.

Werde dir an deinem Arbeitsplatz immer wieder deiner körperlichen Wahrnehmungen bewusst und entlasse unnötige Anspannung.

Nutze die Pausen, um dich wirklich zu entspannen. Vielleicht machst du einen kurzen Spaziergang, anstatt Kaffee zu trinken, zu rauchen oder zu lesen.

Es ist hilfreich, wenn du für die Mittagspause die Umgebung wechseln kannst.

Wenn du einen eigenen Arbeitsraum hast, schließe die Tür für eine Weile und entspanne dich ganz bewusst.

Entscheide dich, jede Stunde einen „Stopp“ von 1-3 Minuten einzulegen, während dessen du dir deines Atems und deiner Körperwahrnehmungen bewusst wirst. Erlaube deinem Geist während dieser Zeit der Innenschau, sich zu beruhigen.

Verwende Anhaltspunkte in deiner Umgebung als Erinnerung für deine Zentrierung auf dich selbst, z.B. das Klingeln des Telefons, die rote Ampel etc.

Nutze die Mittagspause oder andere Zeiten, um mit Menschen, die dir nahe stehen, zu sprechen. Versuche, Themen zu finden, die nicht unbedingt mit der Arbeit zu tun haben.

Entscheide dich dafür, ein oder zweimal pro Woche dein Mittagessen schweigend einzunehmen. Nutze diese Zeit, um langsam zu essen und bei dir zu sein.

Versuche am Ende des Arbeitstages kurz Rückschau zu halten. Beglückwünsche dich zu der getanen Arbeit und mache eine Liste für den nächsten Tag. Für heute hast du genug getan!

Spüre beim Verlassen deiner Arbeitsstelle die kühle oder warme Luft draußen. Nimm die Kühle oder Wärme deines Körpers wahr. Was geschieht, wenn du dich für diese Umweltqualitäten und körperlichen Wahrnehmungen öffnen kannst, ohne sie zu abzuwerten?

Nimm die Geräusche draußen wahr. Kannst du gehen, ohne dich getrieben zu fühlen? Was geschieht, wenn du langsamer wirst?

Nimm dir auf dem Nachhauseweg einen Moment Zeit, um bewusst den Wechsel von der Arbeit zu deinem Zuhause zu vollziehen. Nutze den Moment, um einfach nur zu sein. Wie die meisten Menschen bist du dabei, dich in deine nächste Vollzeitbeschäftigung zu begeben - dein Zuhause.

Wenn du Auto fährst, bemerke, wann du anfängst, zu schnell zu fahren. Könntest Du etwas daran ändern? Werde dir bewusst, dass du über mehr Kontrolle verfügst, als du glaubst.

Wenn du zuhause angekommen bist, nimm dir einen Augenblick, um dich bewusst auf das Zuhause-sein (mit deiner Familie oder allein) einzustimmen.

Lege Zuhause deine Arbeitskleidung ab. Diese einfache Handlung hilft dir vielleicht, in deine Rolle als Privatperson zu schlüpfen. Begrüße alle Mitglieder deines Haushalts. Nimm dir einen Moment Zeit, ihnen in die Augen zu sehen. Wenn möglich, schaffe dir 5-10 Minuten, um still und ruhig zu sein. Wenn du allein lebst, nimm die Stille deiner Wohnung wahr und das Gefühl in deine Umgebung einzutreten.

Quelle: Saki Santorelli

## **Woche 5 - Achtsamkeit gegenüber stressverschärfenden Gedanken - Bewusstes angemessenes Handeln**

Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern. (M. Luther)

### ***Grundhaltung: Nicht-Anhaften***

Wir verbringen viel Zeit im Leben damit, Dinge zu tun und zu versuchen, sie zu verändern. Diese Gewohnheit des Tuns übernehmen wir oft in die Meditation und das kann wirklich ein Problem sein. Der egoistische Geist möchte mehr davon bekommen, was er mag, und das loswerden, was er nicht mag. Wenn er entscheidet, dass du nicht so bist, wie du sein solltest, übt er Druck aus, dass du dich selbst änderst.

Dieser Druck, etwas zu tun oder zu verändern, wird als ein Streben oder ein Sichbemühen erlebt, anders zu sein, woanders hinzugehen oder etwas anderes zu machen.

Meditation stellt ein Paradox dar. Der beste Weg, die eigenen Meditationsziele, seien es Kontrolle über Angstgefühle und Panik, Stressreduzierung, spirituelles Wachstum, persönliche Entwicklung oder irgendetwas anders zu erreichen, besteht darin, keine Resultate mehr anzustreben und stattdessen zu beginnen, sich achtsam darauf zu konzentrieren, die Dinge Augenblick für Augenblick zu sehen und zu akzeptieren, wie sie sind.

### *Übungen für die fünfte Woche:*

- Body-Scan, Gehmeditation, Sitzmeditation und Yoga an 6 Tagen der Woche, abwechselnd nach Wahl
- Achtsamkeit im Alltag. Versuche in stressigen Situationen, ob du einen Abstand zwischen Stress-Reiz und Reaktion legen kannst, um dort Möglichkeiten für kreatives Handeln zu entdecken.
- Führe täglich ein Tagebuch über eine stressbelastete Begegnung. Nütze die Fragestellungen, um genau zu erforschen, was dabei in und mit dir passiert. In der nächsten Sitzung werden wir dies gemeinsam reflektieren.

### *Wahrnehmung und Bewertung*

Mach dir bewusst, dass es nicht die tatsächlichen Ereignisse sind, sondern deren Wahrnehmung und Bewertung, die für deinen Stress und den damit verbundenen Emotionen verantwortlich sind.

Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus. (Marie v. Ebner-Eschenbach)

Die Menschen werden nicht durch die Ereignisse selbst, sondern durch ihre Sicht der Ereignisse beunruhigt. (Epiktet)

Für mich habe ich die Überzeugung, dass Stress nicht an der Gesellschaft liegt, sondern daran, mit welcher Einstellung der Einzelne lebt und wie er sein Denken gebraucht, um eine positive innere Einstellung zu entwickeln. Wenn es da fehlt, kommt es zu Stress. (Der Dalai Lama anlässlich der Verleihung des hessischen Friedenspreises in Wiesbaden)

Wie so viele Redensarten zeigen, entstehen Stress und belastende Gefühle wie Angst, Ärger, depressive Stimmungen zu einem erheblichen Teil durch unsere Gedanken.

Wie wir Situationen und unsere eigene Fähigkeit, diese zu bewältigen einschätzen, hat großen Einfluss darauf, ob es zu einer Stressreaktion kommt.

Ein wichtiger Beitrag zur Stress-Bewältigung besteht darin, unseren eigenen, den Stress verschärfenden Gedanken auf die Spur zu kommen und sie geduldig immer wieder ziehen zu lassen (wie Wolken am Himmel), bzw. uns bewusst zu machen, dass unsere Gedanken nichts weiter als Gedanken sind und nicht die Realität.

Mit Hilfe von Achtsamkeit können wir uns im Laufe der Zeit unserer Stress verursachenden und Stress verschärfenden Gedanken sowie der dahinter verborgenen, tief in unserer emotionalen Geschichte verwurzelten Bewertungsmuster mehr und mehr bewusst werden.

Die geduldige Übung unterstützt uns darin, uns von der Macht unserer Gedanken/Muster und der Identifikation mit diesen zu lösen, um uns nicht mehr so schnell und automatisch im Netz unserer Assoziationen zu verfangen. Quelle: Ulla Franken

### *Der Atemraum*

Dies ist eine formale ebenso wie informelle Übung, die es uns leichter macht, aus unseren Automatismen herauszutreten, immer wieder bewusst im gegenwärtigen Moment zu sein und dadurch jenen inneren Freiraum zu finden, der es uns ermöglicht, mit der jeweiligen Situation angemessen umzugehen.

1. Bewusst werden: Bring dich in den gegenwärtigen Augenblick, indem du bewusst eine aufrechte Haltung einnimmst und frage dich: „Was erlebe ich im jetzigen Moment? Was für Körperempfindungen habe ich? Was für Gefühle und Gedanken sind da?“ Es geht darum, einfach nur spüren und anzunehmen, wie es jetzt gerade ist, ohne es anders haben zu wollen, als es ist.
2. Sich sammeln: Fokussiere dich, indem du die Aufmerksamkeit auf den Atem lenkst, das Ein- und Ausatmen spürst. Sei eine Weile mit dem Atem. Dies kann hilfreich sein, um mehr innere Ruhe zu finden.
3. Ausweiten: Weite nun deine Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper aus, einschließlich deiner Haltung und Gesichtszüge. Nimm eine annehmende Haltung ein. Denke dir z.B. „das ist der gegenwärtige Moment, auch wenn er unangenehm sein mag.“

Diese Übung kann dazu beitragen, dass die Folgemomente nach einer emotional oder gedanklich belastenden Situation frei vom Echo der vorigen sind, weil man sich diesen in einem gewissen Ausmaß gestellt, sie verarbeitet und losgelassen hat. Dies führt zu mehr Spielraum in den eigenen Emotions- und Gedankenmustern und damit zu mehr innerer Freiheit, wie man mit sich und seiner Umwelt umgehen möchte und kann.

### *Die HALT-Methode*

1. H - Halt: Halte für einen Moment inne. Reagiere nicht gleich.
2. A - Atmen: Atme ein und atme aus, Moment für Moment, und spüre, wie sich dabei der Brustkorb und/oder die Bauchdecke bewegen.
3. L - Loslassen: Sei dir deiner Erfahrung bewusst. Spüre die Empfindungen im Körper. Betrachte die Gedanken oder Geschichten, die dir durch den Kopf gehen. Vergegenwärtige dir, dass Gedanken keine Tatsachen sind. Bemerkte deine Gemütsimpulse und Emotionen. Nimm die jetzige Erfahrung so, wie sie gerade ist.
4. T - Tun: Geh auf eine Weise vor, die angemessen ist und die mit deinen Werten in Einklang ist.

### *Der Indianer und die Wölfe*

Ein alter Indianer erzählte seinem Enkel von einer großen Tragödie und wie sie ihn nach vielen Jahren immer noch beschäftigte.

„Was fühlst du, wenn du heute darüber sprichst?“ fragte der Enkel.

Der Alte antwortete: „Es ist, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen kämpfen. Der eine Wolf ist rachsüchtig und gewalttätig. Der andere ist großmütig und liebevoll.“

Der Enkel fragte: „Welcher Wolf wird den Kampf in deinem Herzen gewinnen?“

„Der Wolf, den ich füttere!“ sagte der Alte.

## Fragebogen „Stressbelastete Begegnungen“

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Worin bestand die stressbelastete Begegnung? Mit wem?						
Was habe ich von der Person wirklich erwartet? Habe ich es bekommen?						
Was wollte die andere Person von mir? Hat sie es bekommen?						
Körperempfindungen, Gefühle, Stimmungen und Gedanken während des Vorfalls und danach						
Würde das Problem in der Zwischenzeit gelöst? Wie?						

## Woche 6 - Achtsame Kommunikation

Welche Gedanken und Gefühle in uns auftauchen, können wir nicht kontrollieren. Wie bewusst wir mit ihnen umgehen, ist jedoch unsere Entscheidung.

### **Grundhaltung: Geduld**

Geduld ist die Fähigkeit, Schwierigkeiten mit Ruhe und Selbstbeherrschung zu (er)tragen. Das erfordert eine Verbindung zum inneren ruhigen Kern und ebenso Vertrauen und Mut.

Geduld verlangt auch ein gewisses Maß an Freundlichkeit und Mitgefühl sich selbst gegenüber, während man die Aufregung der Situation (er)trägt. Ungeduld kommt oft auf, wenn das Ego, der selbstbezogene Teil ins uns allen, danach schreit, dass die Dinge anders sein sollen, als sie es tatsächlich sind.

Um geduldiger zu werden, musst du zuerst lernen, Ungeduld zu erkennen. Achte auf jedwede Neigung, durch den Moment zu hetzen, um zum nächsten zu kommen.

#### *Übungen für die sechste Woche:*

- Body-Scan und Yoga an 6 Tagen der Woche, abwechselnd, täglich 15-20 Minuten Sitzmeditation mit einbauen
- Informelle Praxis: Achte neugierig und wertneutral auf deinen „stofflichen und nicht-stofflichen“ Austausch mit der Welt. Wie fühle ich mich während und nach einer Mahlzeit? Was nehme ich über meine anderen Sinne auf und wie reagiere ich darauf? Was nährt mich? Was zehrt an meinen Kräften?

### *Ich-Botschaften*

Häufig fällt es uns in der Kommunikation mit anderen Menschen schwer, klar zu sagen, was wir möchten bzw. was wir nicht wollen. So hat sich wahrscheinlich jeder schon einmal hinter einem „Man könnte ja mal“ (ins Kino gehen, gemeinsam Sport treiben, die Küche aufräumen) versteckt, anstatt zu sagen: „Ich möchte gerne mit dir etwas Schönes unternehmen“ oder „Ich möchte mich jetzt ausruhen. Spülst du bitte das Geschirr.“

Vor allem dann, wenn wir uns ärgern oder aus einem anderen Grund innerlich aufgebracht sind, tendieren wir dazu, dem Gegenüber Vorwürfe zu machen, und uns über sein Verhalten zu beschweren. Oft fällt es uns leichter, unser Gegenüber zu kritisieren („Immer kommst du zu spät“; „Nie kümmerst du dich“ etc.), als ganz bei unserem Erleben und unseren Gefühlen zu bleiben und etwas von unserem Innenleben preiszugeben. („Ich fühle mich unwohl, wenn ich alleine hier warten muss.“)

Für den Verlauf des Gesprächs macht es einen Unterschied, ob ich sage: „Du bist rücksichtslos“ oder „Ich fühle mich übergangen.“ Im ersten Fall schieben wir dem anderen die Schuld zu und bringen ihn damit in Verteidigungshaltung. Im zweiten Fall übernehmen wir Verantwortung für unseren Anteil an dem Gefühl und geben dem anderen damit Spielraum. „Ich Botschaften“ gelten daher als sehr kommunikationsförderlich. (Schulz v. Thun)

Sprich über dich selber, deine Gefühle und Gedanken. Konzentriere dich auf dein Erleben und entfalte es. Teile dem anderen soviel wie möglich mit, was dich bewegt.

Konzentriere dich auf deine Wünsche, die du in Bezug auf einen anderen hast, und teile sie ihm mit.

Überlege mit dem anderen, welche Wünsche zu erfüllen sind.

Lass dir eine Rückmeldung geben, was der andere verstanden hat und lass dir sagen, wie er deine Worte erlebt hat.

Vermeide Aussagen darüber, was der andere wohl denkt und fühlt, denn diese lassen ihn über unser Anliegen im Unklaren und bringen ihn in Verteidigungsbereitschaft.

Quelle: Ulla Franken

### *Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen*

Wir können es meist nicht kontrollieren, welche Gedanken und Gefühle auftauchen, aber wir haben die Wahlmöglichkeit, wie bewusst wir mit dem, was in uns auftaucht, umgehen. Hilfreiche Schritte für einen achtsamen Umgang mit unseren Emotionen sind:

1. Innehalten und den Atem spüren.
2. Das Gefühl im Körper wahrnehmen.
3. Das Gefühl benennen ohne zu bewerten z. B.: „Da ist Angst“, „Da ist Ärger“.
4. Gedanken und Bewertungen dazu wahrnehmen, ohne sich mit der „Geschichte“ oder mit Schuldzuweisungen zu identifizieren.
5. Das Analysieren und Nachdenken über das Gefühl wahrnehmen und stoppen.
6. Das Gefühl zulassen, beobachten und bewusst wahrnehmen, ohne sich in dieses hineinziehen zu lassen.
7. Wenn dies zu schwierig ist, immer wieder zum Atem zurückkehren und von neuem beginnen.
8. Eine gute Haltung ist: Offen sein für den Prozess und Mitgefühl entwickeln.

### *Aspekte eines achtsamen Umgangs mit schwierigen Gefühlen*

1. Vor schwierigen Gefühlen nicht davonlaufen, sondern sie als „jetzt sind sie da“ annehmen und mit einem weiten Geist umarmen.
2. Stärkung des Selbstwertgefühls.
3. Zugang zu dem, was in mir vorgeht, schafft Gefühl der Sicherheit.
4. Zugang zu dem inneren Wissen, was mir gut tut und was nicht.
5. Erkennen, dass ich nicht meine Gefühle bin, sondern dass ich Gefühle habe.
6. Umgang mit der Angst vor „überflutenden Gefühlen“ lernen.
7. Emotionen haben viel mit Lebendigkeit und Wachstum zu tun.
8. Emotionsvermeidung macht auf lange Sicht krank.

9. Entwicklung von mehr Besonnenheit, um zu schauen, was wir mit unseren Emotionen tun wollen.
10. Durch das regelmäßige Praktizieren der Meditation sinkt die Bereitschaft zur Feindseligkeit. Durch regelmäßige Meditation entwickeln wir Mitgefühl für uns und auch für das Leiden anderer.

Quelle: Petra Meibert

## Woche 7 - Selbstfürsorge - Wie lebe ich mein Leben?

### **Grundhaltung: Vertrauen**

Bei der Meditation ist es von grundlegender Bedeutung, dass du lernst, dir selbst und deinen Gefühlen zu vertrauen. Du lernst, darauf zu vertrauen, dass du klar sehen kannst, was dir eigentlich widerfährt.

Bei der Achtsamkeitspraxis wirst du deine Bewusstheit des Lebens und deines eigenen Erlebens von Moment zu Moment vertiefen. Du wirst mehr Sensibilität und Genauigkeit entwickeln in der Unterscheidung dessen, was jetzt vorhanden ist, was im eigenen Körper und Geist sowie um dich herum passiert. Du wirst lernen, dass nur du allein am besten weißt, was sich innerhalb deiner eigenen Haut abspielt und was außerhalb. Du brauchen keinen Experten, der dir das sagt.

Du kannst lernen, aufmerksam und präsent zu sein, indem du die machtvollen Fähigkeiten zu Aufmerksamkeit und Bewusstheit nutzt, die du bereits besitzt. Es ist wichtig, dass du deiner Autorität, sich selbst zu kennen, vertrauen lernst, anstatt außerhalb deiner selbst nach einer Autorität zu suchen. Bei diesem Prozess entdeckst du, was es wirklich bedeutet, du selbst zu sein und das Leben authentisch zu leben.

#### *Übungen für die siebte Woche:*

- Erstelle aus den formalen Übungen (Body-Scan, Sitzmeditation, Yoga-Übungen) einen für dich geeigneten Übungsplan, den du für die nächsten fünf Wochen einhalten kannst. Beginne diese Woche damit. Übe ohne Audioaufnahmen und notiere deine Beobachtungen oder Reaktionen.
- Informelle Praxis der täglichen Achtsamkeit.

### *Tägliche Achtsamkeit*

1. Wenn du am Morgen aufwachst, richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem, bevor du aufstehst. Beobachte diesen fünf Atemzüge lang.
2. Bemerke Veränderungen in deiner Haltung. Sei dir bewusst, was du im Geist und Körper spürst, wenn du deine Position vom Liegen zum Sitzen, zum Stehen, zum Gehen veränderst. Bemerke es jedes Mal bewusst, wenn du deine Haltung zu einer anderen veränderst.
3. Wenn du das Telefon läuten hörst, einen Vogel singen, einen Zug vorbeifah-

ren, Lachen, ein Auto, den Wind, eine schließende Tür hörst, dann nehme eines dieser Geräusche als Glocke der Achtsamkeit. Höre wirklich hin und sei gegenwärtig und wach.

4. Kehre während des Tages immer wieder zu deinem Atem zurück. Beobachte diesen fünf Atemzüge lang.
5. Wenn du isst oder trinkst, nimm dir eine Minute Zeit und atme bewusst. Betrachte das Essen und werde dir bewusst, dass dieses Essen mit all dem verbunden ist, was seine Herstellung nährte. Kannst du die Sonne, den Regen, die Erde, den Bauern, den Lastwagenfahrer in diesem Essen erkennen? Iss aufmerksam, im Bewusstsein, dass dies deine Gesundheit unterstützt. Blicke bewusst auf das Essen, rieche es, schmecke, kaue und schlucke es achtsam.
6. Werde dir deines Körpers bewusst, während du gehst oder stehst. Halte einen Moment inne und spüre deine Haltung. Spüre den Untergrund, auf dem du gehst. Spüre die Luft in deinem Gesicht, auf deinen Armen und Beinen, während du gehst. Bist du in Eile?
7. Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Zuhören und Sprechen. Kannst du zuhören, ohne zuzustimmen oder nicht zuzustimmen, ohne mögen oder ablehnen und ohne zu planen, was du als Nächstes sagen willst, wenn du an der Reihe bist? Wenn du sprichst, kannst du einfach sagen, was du sagen möchtest, ohne zu übertreiben oder herunterzuspielen? Bemerke dabei, wie sich dein Körper und Geist anfühlt.
8. Wenn du in einer Warteschlange stehst, nutze die Zeit und spüre dein Stehen und Atmen. Spüre den Kontakt der Füße am Boden und wie sich dein Körper anfühlt. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Heben und Senken deiner Bauchdecke. Fühlst du dich ungeduldig?
9. Werde dir im Laufe des Tages der Anspannungen in deinem Körper bewusst. Beobachte, ob du in diese hinein atmen kannst und mit dem Ausatmen überflüssige Spannung loslassen kannst. Gibt es angesammelte Spannung irgendwo in deinem Körper? Zum Beispiel im Nacken, in den Schultern, im Magen, im Kieferbereich, im unteren Rücken? Wenn möglich, strecke und recke dich und mache einmal am Tag Yoga.
10. Richte deine Aufmerksamkeit auf alltägliche Aktivitäten, wie Zähne putzen, abwaschen, Haare kämmen, Schuhe anziehen und arbeiten.

11. Bevor du am Abend schlafen gehst, nimm dir einen Moment Zeit und bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Beobachte diesen fünf achtsame Atemzüge lang.

Quelle: Aus: Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. Von: John Teasdale, Zindel Segal and Mark Williams

## Woche 8 - Achtsamkeit beibehalten - es lohnt sich!

### **Grundhaltung: Verantwortung übernehmen**

Gib nicht vorschnell anderen Menschen oder den Umständen die Verantwortung dafür, wie es dir im Moment ergeht. In den meisten Fällen bist du ganz allein dafür verantwortlich, was jetzt in diesem Moment ist. Meistens ist wahr, das niemand anderes als du selbst in der Vergangenheit die Weichen dafür gestellt und sich für einen Weg entschieden hat, der dich genau an diesen Punkt gebracht hat, an dem du in diesem Moment stehst und auch die Richtung zu weisen scheint, wo du dich in den nächsten Momenten befinden wirst.

Folgst du diesem Weg automatisch? Verantwortung übernehmen kann heißen: jetzt innehalten, jetzt klar erkennen, wo du stehst und klar erkennen, wo du im nächsten Moment sein willst und wo nicht.

Es liegt in der menschlichen Natur, viel Energie darauf zu verwenden, die momentane Situation zu verleugnen oder zu beschönigen; oder gar endlos darüber zu hadern, wie man nur an diese Stelle gelangen konnte. Die Vergangenheit ist vergangen und nicht mehr veränderbar und hat im besten Falle nur noch lehrenden Wert für anstehende Entscheidungen. Dazu kommen in der Regel starke Gefühle und endlose Gedanken. Dieses aufzehrende Kreisen um die Frage: „Warum nur“ ist gepaart mit der starken Ablehnung: „ich will das nicht, so wie es jetzt ist“.

All das ist verständlich und selbst Teil der momentanen Realität. Wenn es bei diesem Kreisen bleibt, wird sich die Situation nicht ändern, eher kann der Körper unter der Last der energiefressenden Gedanken und Gefühle Wirkung zeigen und krank werden. Das nutzlose Kreisen kann zur konvergierenden Spirale werden, die im schlechtesten Falle als finales Ergebnis den Zusammenbruch hat.

Erkennen Sie diesen Zustand bei Ihnen? Verantwortung übernehmen kann heißen: jetzt innehalten, das Kreisen verlangsamen, stoppen. Sieh klar, was ist, akzeptiere, wo du jetzt bist und nimm dir die Zeit herauszufinden, was deine weiteren Möglichkeiten sind. Sicher kannst du dem Kreisen weiter folgen, aber es gibt sicher noch andere Möglichkeiten. Finde heraus, welche. Unterbrich Routinen, experimentiere, was für dich geht und was nicht geht.

Verantwortung übernehmen kann heißen: identifiziere die Dinge, die du nicht in der Hand hast und die du nicht verändern kannst, aber sei kritisch, vieles kann man verändern, wenn manchmal auch nur langsam. Finde heraus, was ganz in deiner Entscheidungsgewalt liegt und entscheide dich, für dich zum Guten.

*Übungen ab der achten Woche:*

- Die Übungen abwechselnd nach dem eigenen Übungsplan anwenden. Den Body-Scan wenigstens zweimal wöchentlich üben.
- Informelle Praxis der täglichen Achtsamkeit.

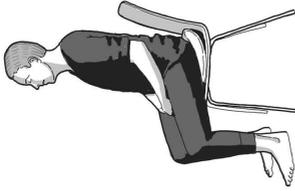
### Sitzmeditation: Tipps

- Es lohnt sich, sich etwas Zeit zu nehmen, um eine Sitzhaltung zu finden, die für Sie am besten funktioniert. Es geht darum, in eine bequeme, stabile Sitzposition zu kommen, bei der der Rücken gerade, aber nicht starr ist.
- Es ist in Ordnung, einen Stuhl zu benutzen, das Sitzen auf dem Boden bietet keinen besonderen Vorteil, obgleich manche Leute es bequemer finden. Wenn Sie sich für einen Stuhl entscheiden, sollten Sie einen mit gerader Rückenlehne wählen, so dass Ihre Fußsohlen flach auf dem Boden aufliegen können. Schlagen Sie die Beine nicht übereinander. Es ist am besten (falls es Ihnen möglich ist), sich nicht anzulehnen, so dass sich die Wirbelsäule selbst stützt.
- Falls Sie auf einer weichen Unterlage auf dem Boden sitzen, sollten Sie ein festes, dickes Kissen oder einen Meditationshocker benutzen, so dass Ihr Gesäß etwa 7 bis 15 cm angehoben wird und Ihre Knie den Boden berühren. Sie haben drei Optionen:

**Option 1:** Auf einem Kissen sitzen, wobei Sie eine Ferse nah an den Körper heranziehen und das andere Bein angewinkelt davor legen

**Option 2:** Mit einem Kissen zwischen den Füßen knien

**Option 3:** Auf einem Meditationshocker sitzen



Option 1



Option 2

Option 3

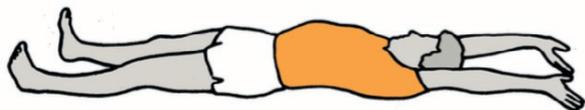
Experimentieren Sie mit der Höhe des Kissens oder Hockers, bis Sie eine angenehme Haltung gefunden haben, die Sie gut unterstützt.

**Für welche Möglichkeit Sie sich auch entscheiden: Ihre Knie sollten stets tiefer sein als Ihre Hüften.**

Wenn Sie in einer Haltung sitzen, bei der die Knie tiefer sind als die Hüften, beschreiben Ihr Rücken eine leichte S-Kurve und Ihr Rückgrat stützt sich selbst. Lassen Sie die Hände im Schoß oder auf den Oberschenkeln ruhen.

Viele Leute betrachten den Meditationshocker als ideal, um die richtige Haltung einzunehmen. Sie können mit zusätzlichen Kissen oder einer gefalteten Decke experimentieren, bis Sie die ideale Sitzhöhe für sich gefunden haben.

## Einige Hatha Yoga-Übungen im Liegen



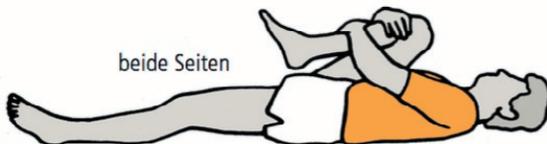
unteren Rückenabschnitt  
gegen den Boden drücken

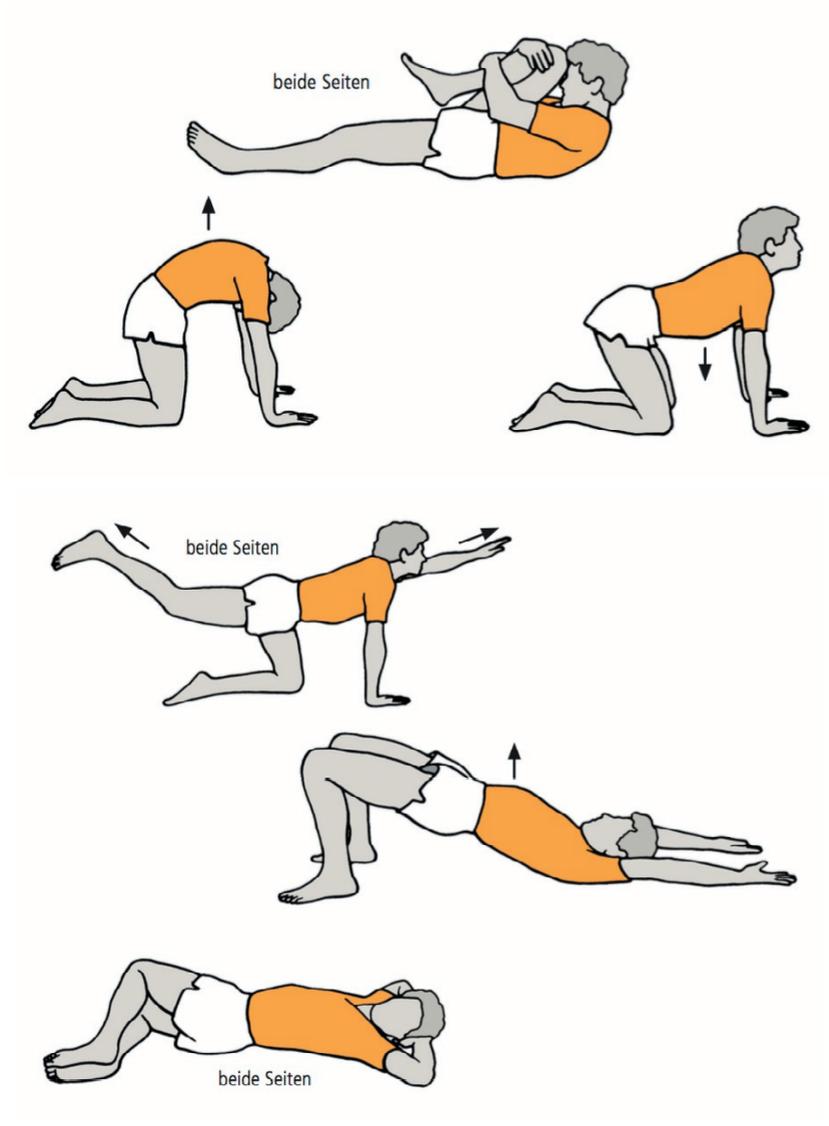


unteren Rückenabschnitt anheben;  
Hüfte bleibt auf dem Boden

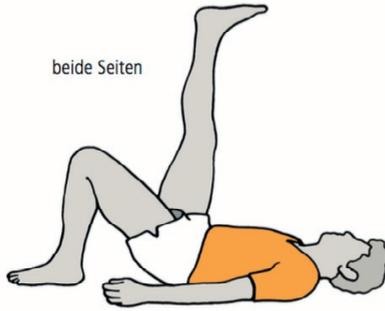


beide Seiten

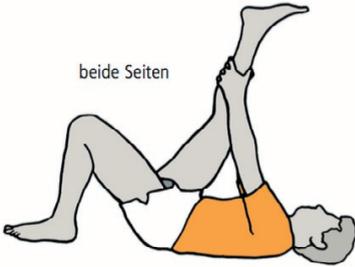




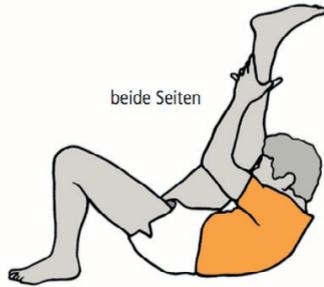
beide Seiten



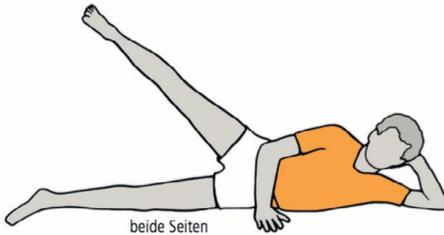
beide Seiten

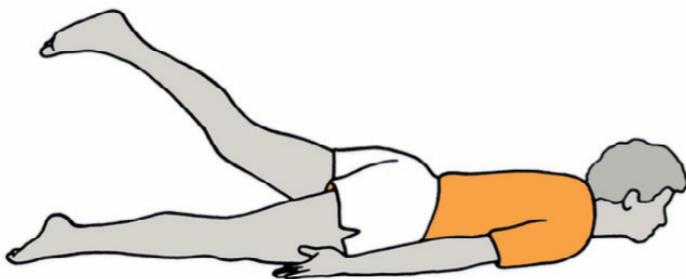


beide Seiten



beide Seiten

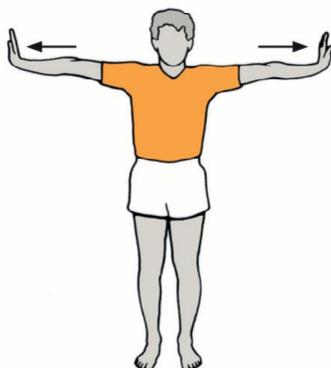
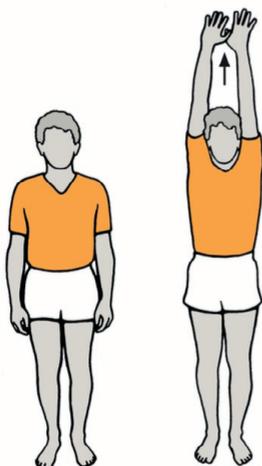




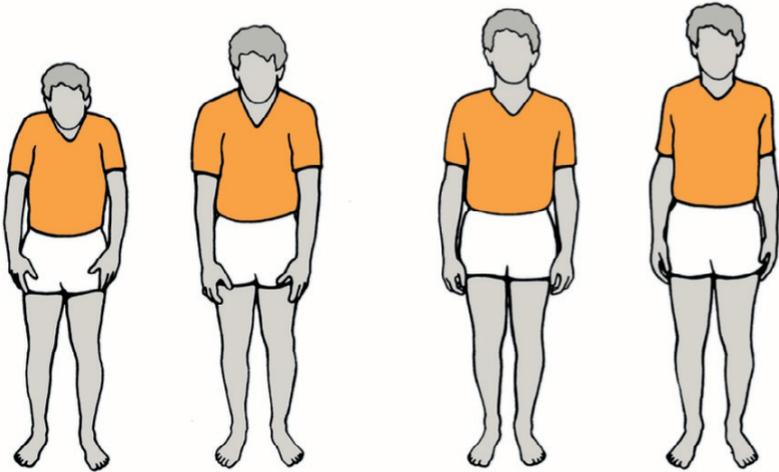
beide Seiten



## Einige Hatha Yoga-Übungen im Stehen



Schulterkreisen: erst nach vorn, dann nach hinten



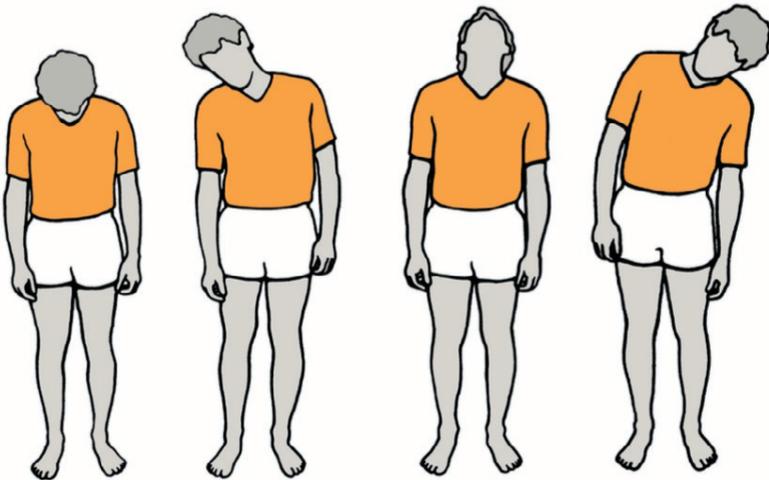
anheben

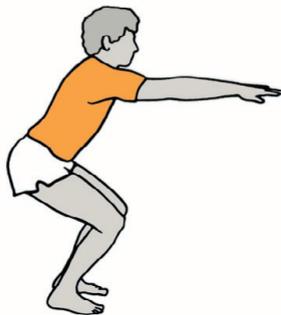
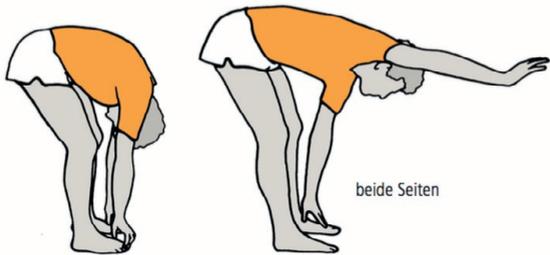
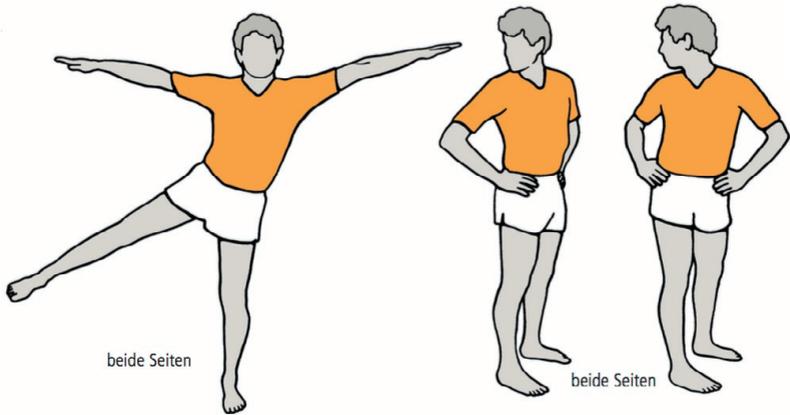
nach vorne rollen

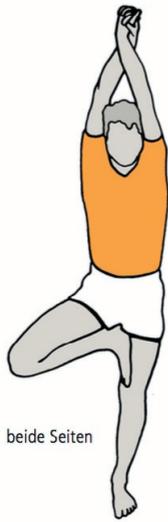
fallen lassen

nach hinten rollen

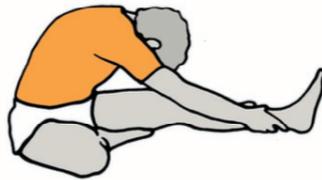
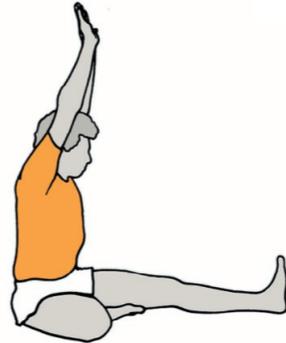
Kopfkreisen: erst in die eine, dann in die andere Richtung







beide Seiten



jeweils beide Seiten

