

Erster Termin

Schwerpunkte:

Alle sind und alles ist willkommen!

Theoretische Grundlagen und Inhalte von MBSR – Förderung von selbstregulierenden Fähigkeiten im Umgang mit Stress, Krankheit, Schmerzen. Bedeutung für die Verbesserung der Gesundheit bzw. den Gesundheitserhalt.

Vereinbarungen für die gemeinsame Arbeit – unterstützende Gruppenatmosphäre aufbauen.

Was ist Achtsamkeit? Meditatives Gewahrsein und die Bedeutung des gegenwärtigen Augenblicks – er ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben, erfahren, lernen, wachsen können.

Meditation ist nichts Besonderes! – Achtsamkeit als eine uns bereits innewohnende Fähigkeit, d.h. jeder und jede kann achtsam sein.

Erste direkte Erfahrungen durch Rosinenübung (informelle Praxis – anknüpfen an eine alltägliche Erfahrung), Atemwahrnehmung, Körperwahrnehmung im Body Scan (formale Praxis).

Neugierde bei den Tn wecken und Motivation für die aktive Mitarbeit (tgl. Übungspraxis zuhause) fördern.

Möglicher Ablauf:

Begrüßung - kurze Einführung in das Programm

Anrede klären!

Kurze Meditation zur Einstimmung: Aufmerksamkeit für Körperempfindungen (Kontaktpunkte), Gedanken, Stimmungen, Gefühle jetzt zu Beginn des Kurses – zu kurzer Rückmeldung (max. 5 Min) einladen; wer möchte.

Vereinbarungen: Für die gemeinsame Arbeit (z. B. regelmäßige Teilnahme, Absagen bei Verhinderung, Vertraulichkeit, einander zuhören, Ratschläge vermeiden.)

Empfohlene Grundeinstellungen: Offenheit, Humor, „gesunde Skepsis“ dem Kurs gegenüber – Vereinbarungen vorgeben (z. B. auf Tafel oder Poster) und den Tn die Möglichkeit geben, noch etwas hinzuzufügen.

Angeleitete Reflexion: Was bringt mich hierher, was sind meine Erwartungen, was möchte ich wirklich?

Vorstellrunde in der Gruppe: Bei großen Gruppen >10 - empfiehlt sich zunächst einen Austausch in Zweiergruppen. Während der Vorstellrunde ab und zu, wenn angemessen, willkommen heißende oder unterstützende Bemerkungen, Beobachtungen von Seiten der / des Kursleiter / in.

Umgehen mit den Erwartungen der Tn an den Kurs – Die Tn sensibilisieren für die feine Balance zwischen der verständlichen und berechtigten Hoffnung auf Erreichung und Erfüllung bestimmter persönlicher Ziele und Erwartungen einerseits und der Kultivierung einer inneren Haltung, die nicht zielorientiert, sondern ergebnisoffen ist, andererseits. Vorschlagen, mit der Bewertung des Kurses bis zum Ende zu warten.

Kurze Zusammenfassung dessen, worum es im MBSR-Kurs geht. (Inhalt, Grundlagen, Struktur) Den Begriff „Stressbewältigung“ klären. Die Bedeutung der eigenen Praxis (formell und informell) hervorheben.

Was ist Achtsamkeit? Tn fragen, was sie unter Achtsamkeit verstehen. Auf mögliche Missverständlichkeit des deutschen Begriffes in diesem Zusammenhang hinweisen (keine Praxis des Aufpassens und Richtigmachens!) und Bedeutung im Kontext einer kontemplativen Praxis beschreiben: gegenwärtig, nicht-wertend, freundlich, das Gegenteil vom Autopilotmodus. Praktische Beispiele, Zitate etc.

Auf die Wichtigkeit des Übens (Training des Geistes) hinweisen, um die bereits in jedem von uns vorhandene Fähigkeit der Achtsamkeit zu kultivieren. Achtsamkeitspraxis ist nicht auf die Zeiten der formalen Meditationsübung begrenzt, sondern ist in jedem Augenblick unseres Lebens möglich.

Rosinenübung: Einführung in die Achtsamkeitspraxis.

Aufmerksamkeit auf die Sinneswahrnehmungen – sehen, riechen, fühlen, schmecken, sogar hören! Das Abschweifen der Aufmerksamkeit bemerken und sanft zum Objekt der Aufmerksamkeit zurückkehren.

Erste Rosine – die Tn einladen, ihre Beobachtungen beim betrachten, fühlen, hören, riechen auszusprechen, dann langsam und bewusst essen, schmecken, schlucken.

Zweite Rosine – in Stille essen.

Austausch in der Gruppe: Was haben die Tn beobachtet, was war dieses Mal evtl. anders als wenn sie üblicherweise Rosinen essen? Dazu einladen, auch sehr unterschiedliche Erfahrungen (sowohl angenehme als auch unangenehme) auszusprechen. (Es gibt keine richtigen oder falschen Erfahrungen, Beobachtungen!)

Tn einladen, eine liegende Haltung am Boden einzunehmen: Auf alternative Positionen hinweisen: z. B. Seitenlage oder Rückenlage und die Beine auf einem Stuhl hoch lagern. Auch auf die Möglichkeit hinweisen, bequem auf einem Stuhl zu sitzen, wenn erforderlich.

Aufmerksamkeit für den Atem: Verbindung herstellen zur Erfahrung des Rosinenessens.

Aufmerksamkeit von Moment zu Moment, jetzt für die Empfindungen des ein- und ausströmenden Atems. Den Fokus auf die Atemempfindungen an der Bauchdecke richten.

Von der Atemachtsamkeit überleiten zu dem achtsamen Durchwandern des Körpers - **Body Scan**.
Zuvor einführende Hinweise zum Body Scan (siehe Einleitung CD)

Kurzer Austausch über die Erfahrungen der Tn mit dem Body Scan.

Zum Abschluss: CD und Begleitheft (oder Blätter) mit den „Übungen für Zuhause“ austeilen und kommentieren. Hinweise für das Üben mit der CD Zuhause geben.

Übungen für Zuhause - 1. Woche:

- An mindestens 6 Tagen der kommenden Woche den Body Scan mit CD üben.
- 9-Punkte-Übung
- Einmal pro Tag etwas achtsam essen oder trinken.

Zweiter Termin

Schwerpunkte:

Formale Praxis: Einführung der Atembetrachtung im Sitzen (10 Min)

Angeleiteter Body Scan (30 - 40 Min)

Gruppendiskussion über Body Scan. Das Feed-back der Tn nutzen, um die Übungsanleitungen zu verfeinern, Missverständnisse zu klären, das Verständnis der Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und um auf Möglichkeiten eines anderen / achtsamen Umgangs mit den unvermeidlichen Herausforderungen sowohl in der formalen Praxis wie auch im Alltag hinzuweisen. Wo immer möglich, einen Bezug zu den direkten Erfahrungen im gegenwärtigen Moment herstellen.

Thema: 9-Punkte-Übung: Wahrnehmung und Problemlösung. Die Art und Weise wie wir Dinge sehen – oder auch nicht sehen -, bestimmt in hohem Maße, wie wir auf sie reagieren. Kreative Lösungen können „gesehen“ werden, wenn die Begrenztheit des gewohnheitsmäßigen Denkens verlassen wird. Das meditative Gewahrsein und die Erweiterung der Wahrnehmung von uns selbst; das Entdecken unseres Potentials für Wachstum und Heilung.

Transfer zu dem Einfluss von persönlichen Einstellungen und Sichtweisen in Bezug auf Stress auf Krankheit bzw. Gesundheit. Salutogenese, insbesondere Aaron Antonowskis „Kohärenzsinn“ sowie Susanna Kobasas Konzept der „Widerstandsfähigkeit“ erläutern und aufzeigen, dass es nicht der Stress und die Belastungen im Alltag an sich sind, die die kurz- und langfristigen Auswirkungen auf unsere Gesundheit bestimmen (in Grenzen), sondern, was wir überhaupt als Stress wahrnehmen und wie wir damit umgehen.

Die Bedeutung des meditativen Gewahrseins in diesem Zusammenhang; Die Notwendigkeit der regelmäßigen Achtsamkeitspraxis unterstreichen und die Motivation dafür unterstützen, indem die Relevanz der Meditation für das Erkennen neuer Perspektiven und Umgehensweisen für die Bewältigung ganz konkreter Herausforderungen im Leben der Tn durch Stress, Schmerzen, Krankheit etc. deutlicher wird.

Möglicher Ablauf:

Einführung in die Sitzmeditation mit dem Atem als primärem Objekt der Aufmerksamkeit.

Direkt im Anschluss, Raum geben für Fragen und Beobachtungen. Hier u. a. darauf hinweisen, dass es zur Natur des Geistes gehört, unstill zu sein und abzuschweifen und dass dies kein Fehler ist. Die Wichtigkeit einer sanften, freundlichen inneren Haltung betonen! Auch Hilfen anbieten, wie sich mit unangenehmen Empfindungen im Körper während der Meditation umgehen lässt.

Aufmerksamkeit für den Atem im Alltag hervorheben. Siehe auch „Übungen für Zuhause“. Mit Hilfe des Atems überflüssige Anspannung loslassen.

Body Scan anleiten.

Austausch in Zweier- oder Kleingruppe über die Erfahrungen mit dem Body Scan gerade eben und in der vergangenen Woche (max. 10 Min).

Gruppendiskussion – hier das Feedback der Teilnehmer als Vehikel für das Lehren der Achtsamkeit nutzen (siehe oben). Nachfragen, was die Tn evtl. für sich selbst entdecken, sehen können und auch, ob etwas schwierig für sie war.

Darauf achten, dass die unterschiedlichen Erfahrungen aller Tn Raum haben und anerkannt werden. Erfahrungen wie Langeweile, Ruhelosigkeit, Schläfrigkeit etc. sind ebenso willkommen und „normal“ wie tiefe Entspannung und Wohlbefinden. Es geht um die Qualität der Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, offen und wach zu sein für das, was ist, angenehm oder unangenehm. Nachfragen, inwieweit die Tn täglich üben konnten und wenn nicht, was sie davon abgehalten hat. Unterstützung für die Praxis zuhause: Herausfinden, wann es am besten passt und dann Regelmäßigkeit etablieren (soweit dies der Alltagsrhythmus zulässt), gleiche Zeit, selber Ort, die Einstellung „es einfach zu tun und nicht darauf zu warten, Zeit und Lust zu haben“.

Kurze Rückmeldungen über die Erfahrungen in der vergangenen Woche mit dem achtsamen Essen.

3 Minuten „Atempausen“ einführen. Siehe auch „Übungen für Zuhause“

Anmerkung: in meiner Erfahrung ist hierfür nicht immer ausreichend Zeit. Diese Übung kann auch beim dritten Termin eingeführt werden.

Thema: Sichtweisen – 9-Punkte. Persönliche Einstellungen, Stress und Gesundheit.

Neben der 9-Punkte-Übung bieten sich als weitere Wahrnehmungsübungen an:

Ev. Visual Awareness Film (Basketball / Gorilla)

Alte Frau / junge Frau

FLY

Riesenmikados – aus 4 Stäben 4 gleichschenklige Dreiecke bilden

Achtsamkeit im Alltag – Achtsamkeit für Routinetätigkeiten beschreiben.

Übungen für Zuhause 2. Woche:

- Body Scan mit CD an mindestens sechs Tagen der Woche
- Zusätzlich tgl. ca. 5 - 10 Minuten Sitzmeditation ohne CD – den Atem wahrnehmen.
- Tagebuch angenehmer Ereignisse ausfüllen. Ein Eintrag pro Tag.
- Im Laufe des Tages, so oft Sie sich daran erinnern, die Aufmerksamkeit auf den Atem und die Körperempfindungen richten. Den Atem 1, 2, 3...Atemzüge lang beobachten und dabei alle „überflüssigen“ Anspannungen bewusst loslassen.

Das nächste Mal bitte bequeme Kleidung für die Yoga-Praxis mitbringen!

Abschließen mit einem Gedicht / Text, z.B. Rilkes „Man muss Geduld haben...“

In Stille sitzen (2 - 5 Min.) - Glocke

Dritter Termin

Schwerpunkte:

Bei diesem Termin nimmt die praktische Übung einen breiten Raum ein. Im Zentrum steht die Einführung der Yoga-Praxis als weitere formale Achtsamkeitsübung nach dem Body Scan und der Atembeobachtung im Sitzen. Achtsamkeit für den Körper, die eigenen Grenzen erforschen, annehmen und dadurch erweitern. Lernen mit den Grenzen zu „spielen“.

In der **Gruppendiskussion** geht es vor allem um die Erfahrungen der Tn, die sie mit den formalen Übungen zuhause machen sowie um die Entwicklung von Achtsamkeit im täglichen Leben. Dabei spielt das bewusste Wahrnehmen von angenehmen und freudigen Erfahrungen, die ohne Achtsamkeit unbemerkt blieben, eine besondere Rolle.

Thema:

Leben im Augenblick. Angenehme Ereignisse. Die Freude präsent zu sein. Die Anwendung von Achtsamkeit im Alltag, vor allem für Routinetätigkeiten. Die Kostbarkeit des gegenwärtigen Augenblicks erkennen, auch wenn die Erfahrung gerade unangenehm, stressvoll oder schmerzhaft ist.

Formale Praxis:

Sitzmeditation mit Aufmerksamkeit für den Atem (ca. 15 Min)

Achtsames Yoga (ca. 45 Min)

Atempausen einführen (falls noch nicht geschehen)

Möglicher Ablauf:

Sitzmeditation mit Ab (Atembeobachtung) – ca. 15 Min.

Rückmeldungen und / oder Fragen direkt anschließend zur Sitzmeditation

Fragen der Tn als Vehikel für das Vermitteln der Kernpunkte der Meditationspraxis benutzen.

Austausch in Kleingruppen: Erfahrungen der vergangenen Woche mit der formalen Praxis und der Achtsamkeit im Alltag.

Mit diesem Austausch verknüpfe ich manchmal das „Achtsame Zuhören“ als Übung. Eine Anleitung hierzu findet sich z. B. unter den Ausbildungsunterlagen oder bei Tara Brach zur achtsamen Kommunikation (siehe Literaturliste).

Anschließend Raum geben für **Fragen, Beobachtungen** in der **Gesamtgruppe**.

wird. Das so genannte Inquiry, wo es sich anbietet.

Einführung in die Yoga-Praxis: Z. B. Was ist Yoga? Yoga als Achtsamkeitspraxis, die gleiche Grundhaltung wie im Body Scan. Die zentrale Rolle des Atems. Hinweise für das Üben.

Anleitung der Yoga-Übungen wie auf Yoga-CD 1. – anschließend Austausch / Fragen.

Gruppendiskussion zum Thema: Die Freude präsent zu sein. Gesprächsgrundlage und Ausgangspunkt kann das **Tagebuch angenehmer Ereignisse** sein. Die Kostbarkeit des gegenwärtigen Moments wertschätzen. Die Freude entdecken, die bereits da ist, aufmerksam werden für die unzähligen kleinen angenehmen Erfahrungen im Alltag, die meistens unbemerkt an uns vorüberziehen. Die Tn einladen, bei sich selbst nachzuspüren, welche angenehmen Empfindungen vielleicht gerade im Moment wahrnehmbar sind.

Eine Kontaktempfindung, ein Geruch, Geräusch, ein warmes Gefühl irgendwo im Körper, eine Vorstellung, Berührung der Hände miteinander Angenehme Empfindungen und die Yoga-Praxis in Verbindung bringen.

Auch darüber sprechen, dass selbst inmitten von körperlichen oder emotionalen Schmerzen, angenehme Erfahrungen möglich sein können, und dass es eine Frage der Qualität der Aufmerksamkeit ist, diese Momente bewusst zu erfahren.

Bei MBSR-Gruppen, die sich vorrangig an Menschen mit chronischen Schmerzen richten, lese ich hier gerne einen Text von Darlene Cohen vor. (Siehe Ausbildungsunterlagen und Literaturliste, Darlene Cohen: Dein Bewusstsein ist stärker als jeder Schmerz).

Übungen für Zuhause 3. Woche:

- „Body Scan“ und „Yoga 1“ mit CD abwechselnd üben.
- Zusätzlich tgl. ca. 5 - 10 Minuten Atembeobachtung im Sitzen ohne CD.
- „Tagebuch unangenehmer Ereignisse“ ausfüllen; Ein Eintrag pro Tag.
- Achtsamkeit im Alltag: eine ganz bestimmte tägliche Routinehandlung auswählen, wie z.B. duschen (siehe Beispiel), Zähne putzen, die Treppe hinauf- oder hinuntergehen, die Tür aufschließen ...Immer wenn Sie diese Tätigkeit ausüben, die Aufmerksamkeit ebenso sanft wie innerlich entschlossen in der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks ruhen lassen. Den Atem zur Hilfe nehmen
- Machen Sie immer wieder „Atempausen“!
- Werden Sie sich bewusst, wann Sie im Autopilotmodus sind und unter welchen Umständen dies passiert. Was bringt Sie aus Ihrem Gleichgewicht?
-

Abschluss:

Eventuell einen passenden Text oder ein Gedicht vorlesen.

z.B. Vergnügungen von Berthold Brecht

Sommertag von Mary Oliver

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte von Nadine Stair

Sitzen in Stille (2 – 5 Min.)

Glocke (oder auch nicht!)

Vierter Termin

Schwerpunkte:

Formale Praxis: Sitzmeditation mit Ab und Wahrnehmung der Körperempfindungen; Gehmeditation

Thema: Hindernisse in der Praxis / unangenehme Erfahrungen.

Gruppendiskussion: Hindernisse wie Schläfrigkeit, körperliche Schmerzen, Unruhe, Langweile etc. in der Achtsamkeitspraxis und wie man damit umgehen kann.

Unangenehme Ereignisse (eventuell zusammen mit angenehmen, wenn nicht schon geschehen). Was macht eine Erfahrung angenehm / unangenehm? Woran ist das zu merken (Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle)? Erfahrungen im Alltag, bei der Meditation, beim Yoga, in diesem Moment. Wie gehe ich damit um? Persönliche Bewältigungsstrategien/ Verhaltensmuster im Alltag erkennen. Was bewirken sie? Verbindung zum Thema Stress und Stressreaktion herstellen. Kurze Einführung ins Thema.

Kurzvortrag: Was ist Stress? Die Stressreaktion als sinnvolle (gesunde) Notreaktion bei akutem Stress. Innere und äußere Stressoren. Die Rolle der persönlichen Bewertung der Stressoren für die Auslösung der Stressreaktion (Lazarus). Die gesundheitsschädigenden Auswirkungen von Dauerstress. Unterrichtsmaterialien wie das "Stressreaktionsmodell" von Jon Kabat-Zinn oder eine andere Graphik wie beispielsweise die in meinem Begleitheft eventuell zur Verdeutlichung dieser komplizierten Zusammenhänge benutzen.

An dieser Stelle ist die Vermittlung von Informationen und theoretischen Konzepten zum Thema Stress in Maßen durchaus sinnvoll. Es sollte jedoch unbedingt darauf geachtet werden, dass die Tn in diesen Prozess mit einbezogen werden. Da das Thema „Stress“ äußerst komplex ist, nur die wichtigsten Punkte, mit denen die Tn konkret etwas anfangen können. Innere und äußere Stressoren; Stressreaktion (Kampf oder Flucht Reaktion) Allostase – Allostatische Belastung; Auswirkungen von chronischem Stress auf die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Die automatische Reaktion des Geistes (Autopilotmodus), unangenehmes abzuwehren, zu bekämpfen, zu vermeiden deutlich machen. Verbindung herstellen mit der direkten Erfahrung in der Meditation.

Die Bedeutung des **Innehaltens** und der **Aufmerksamkeit** für das Erkennen von inneren Zuständen und Signalen und welche Konsequenzen das für die Gesundheit hat (Gary Schwartz).

Je nach Gruppensituation, zur Verfügung stehenden Zeit und Vorliebe des Unterrichtenden mit Hilfe eines Märchens wie „Das Wasser des Lebens“ der Gebrüder Grimm oder der keltischen Sage vom König Eochaid (erzählt in „Zerbrochen und doch ganz“) das **intuitive Wissen** der TN ansprechen: Transformation geschieht durch Anerkennung, Hinschauen, Akzeptanz dessen, was wir oft nicht sehen wollen, ignorieren – metaphorisch im Märchen durch das Umarmen des Hässlichen, Unerwünschten, Ungebetenen (Zwerg, hässliche alte Frau)....

Möglicher Ablauf:

Sitzmeditation mit Ab, Ausdehnen auf Körperempfindungen (30 Min)

Gehmeditation einführen (ca. 10 Min)

Sitzen in Stille (5 Min)

Feed-back der TN in Bezug auf Ihre Erfahrungen/ Fragen mit der A.-Praxis gerade eben und Zuhause. Besonders auf die Erfahrungen mit den Yoga-Übungen eingehen und bei Unklarheiten Details der Übungen verdeutlichen (eventuell demonstrieren) und die Anleitungen präzisieren. Erfahrungen mit der Achtsamkeit bei alltäglichen Aktivitäten.

Angeleitete Reflexion: Sich an eine unangenehme Erfahrung erinnern: Frage: Welche Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle sind jetzt präsent, während Du Dich an die unangenehme Situation erinnerst?

Anschließend **Austausch in Kleingruppen**. Frage: Was genau macht die Erfahrung unangenehm? Woran merke ich das? Was bewirkt eine annehmende Betrachtungsweise?

Gruppendiskussion:

An der Tafel mit Hilfe des „Dreiecks der Achtsamkeit“ anhand der direkten Beobachtungen einer unangenehmen Erfahrung der TN die kognitiven, emotionalen und physischen Aspekte und deren gegenseitigen Beeinflussungen aufzeigen.

Im Gruppengespräch die oben erläuterten Themen behandeln.

Übungen für Zuhause 4. Woche:

Über die Beobachtung zur Stressreaktion während der kommenden Woche sprechen.

- Angeleitete Sitzmeditation (CD) abwechselnd üben mit Body Scan oder Yoga (mindestens an sechs Tagen der Woche).
- Zusätzlich täglich einige Zeit (5 – 20 Minuten) in einer aufrechten Sitzhaltung (oder liegend, wenn nötig) ohne CD den Atem beobachten
- Achtsamkeit im Alltag (siehe: Mit Achtsamkeit durch den Tag)
- „Beobachtungen zur Stressreaktion „ ausfüllen“
- Übung: Annehmen von „kleinen“ unangenehmen Erfahrungen

Text oder Märchen

Zum Schluss: **Kurze Sitzmeditation**

Fünfter Termin

Schwerpunkte:

Die Hälfte des Kurses ist vorbei!

Formale Praxis: Sitzmeditation mit Ab, Körper als Ganzem, Geräusche, **Gedanken als vorübergehende Ereignisse;** Gehmeditation und / oder Yoga (einige Übungen im Stehen)

Thema: Stressthema vertiefen Schwerpunkt auf die Bedeutung der Achtsamkeit im Umgang mit Stress.

Aufbauend auf dem Thema der vorangegangenen Stunde (Hindernisse/ unangenehme Ereignisse) und den Erfahrungen der Tn während der Woche mit den „Beobachtungen zur Stressreaktion“ steht der achtsame Umgang mit Stress im Mittelpunkt dieses Termins. Sich an den Fragen und Erfahrungen der jeweiligen Tn orientieren und es für sie relevant und verständlich halten. Eine alltagstaugliche Anwendung der im MBSR vermittelten „Methoden“ ermöglichen, auswählen. Keine komplizierten theoretischen Vorträge! Die Möglichkeit aufzeigen, sich auch unangenehmen Erfahrungen öffnen zu können und mit ihnen präsent zu bleiben, wenigstens für Momente - längerfristig immer kontinuierlicher. Hierdurch werden eine differenziertere Wahrnehmung und das Erkennen von Optionen für das eigene Handeln und Verhalten möglich. Transfer der in der formalen A-praxis kultivierten Fähigkeit der freundlichen, annehmenden und nicht reaktiven Aufmerksamkeit auf alltägliche unangenehme stressvolle Momente – die größeren und kleineren Irritationen, Frustrationen des Alltags, körperliche Schmerzen, Ängstlichkeit etc. Darauf hinweisen, dass in jedem neuen Augenblick die Möglichkeit inhärent vorhanden ist, sich dem inneren Geschehen auf freundliche und mitfühlende Weise zu- statt von ihm abzuwenden.

Mögliche Themen, die durch Kurzvorträge, Kleingruppenarbeit und angeleitete Reflexionen behandelt werden können, sind:

Thema Stressreaktion ev. nochmal aufgreifen auf Fragen eingehen. Die Bedeutung von Wahrnehmung und Bewertungen (Antreiber) im Umgang mit Stressoren – Bedeutung der Achtsamkeit. Stressresistenz (Verbindung herstellen zu dem Thema des 2. Termins: Sichtweisen - 9-Punkte, Kohärenzgefühl (Antonowski), Widerstandsfähigkeit (Kobasa), Resilienz.)

Achtsamkeit als Schlüssel zur Befreiung aus der Stressreaktion. Mit Hilfe der Achtsamkeit – wissen was geschieht, noch während es geschieht – automatisch ablaufende und gewohnheitsmäßige Gedanken und Verhaltensabläufe absichtlich unterbrechen, d. h. innehalten - hierdurch werden neue, kreative und effektivere Reaktionsmöglichkeiten möglicherweise erkennbar und können zur Verfügung stehen.

Die Wahlmöglichkeit der eigenen Reaktion hervorheben (Viktor Frankl). Voraussetzung ist immer das Bewusstsein dessen was gerade geschieht.

Möglicher Ablauf:

Angeleitete Reflexion: Halbzeit des Kurses. Kurze – ehrliche(!) -Bestandsaufnahme: Wo stehen die Tn? Was sehen, lernen sie? Wie diszipliniert üben sie Zuhause? Die Möglichkeit eines Neuanfangs. Loslassen von Erwartungen an die 2. Hälfte des Kurses. Jeder Augenblick ist neu!

Kurzer Austausch über diese Reflexion in der Gesamtgruppe / Besprechung der Hausaufgaben

Yoga im Stehen (15 Min), fließender Übergang in die Sitzhaltung.

Sitzmeditation: Atembetrachtung, Körper als Ganzes, Geräusche; Gedanken 30 Minuten

Fragen direkt zur Praxis in der Gesamtgruppe besprechen. Besonders den Unterschied hervorheben zwischen dem Denken selbst und dem Gewahrsein, das Denken geschieht.

Zweiergruppen: Austausch über die Beobachtungen zur Stressreaktion.

Gesamtgruppe: Eine Liste machen, was die Tn als Stress empfinden. Woran merken sie, dass sie gestresst sind? Welche persönlichen Bewältigungsstrategien, Muster und Antreiber haben sie?

Das Paradoxe an der Achtsamkeit: Entgegen der gewohnheitsmäßigen Neigung, alles Unangenehme zu bekämpfen und abzulehnen, lädt die Achtsamkeit dazu ein, sich gerade dem zuzuwenden, was man verständlicherweise gerne loswerden oder ausblenden möchte. Es ist diese freundliche Zuwendung, die heilsame Veränderungen bewirken kann.

Verbindung herstellen zur formalen Praxis.

Angeleitete Reflexion: Sich an eine (kürzlich erlebte) Stresssituation erinnern und die Stressreaktion vor allem auf der Körperebene beobachten. Damit experimentieren, nicht einzugreifen, nur zu sehen was im Moment im Körper geschieht. Den Atem als Anker benutzen. Verändert sich etwas?

Besprechung der „Übungen für Zuhause“ für die kommende Woche besonders im Hinblick auf Stresssituationen.

Übungen für Zuhause 5. Woche:

- Sitzmeditation (CD) abwechseln mit entweder Body Scan oder Yoga an mindestens 6 Tagen der Woche
- Zusätzlich täglich noch einmal 5 – 10 Minuten in einer Sitzhaltung ohne CD den Atem beobachten.
- In stressvollen Situationen innehalten und den Atem und die Körperempfindungen (Gedanken, Gefühle) wahrnehmen. Vielleicht ist es möglich, mit Hilfe der Atmung den Lauf der Dinge etwas zu verlangsamen. Eventuelle Wahlmöglichkeiten für das Umgehen mit der Situation erkennen. Gibt es vielleicht bestimmte Gedanken, welche die Situation erschweren. Sind diese Gedanken hilfreich, sind sie wahr? Könnten Sie vielleicht auch etwas anderes denken? Erlauben Sie sich gerade in einer schwierigen oder schmerzhaften Situation, Mitgefühl für sich selbst zu haben.
- Ausfüllen des Tagebuchs schwieriger zwischenmenschlicher Situationen

z.B. Rumis „Das Gasthaus“ lesen.

5 Minuten Sitzen in Stille.

Sechster Termin

Schwerpunkte:

Achtsamer Umgang mit „Stress“ in Beziehungen – Konflikte
Achtsame Kommunikation, Verbundenheit

Meditationpraxis: 30Min. Sitzmeditation, Yoga

Möglicher Ablauf:

Kurze Einstimmung / Reflexion

Mögliche kurze Übung zur Einstimmung: Tn machen einen kurzen Body Scan im Stehen und identifizieren eine Körperregion, die im Moment besondere Aufmerksamkeit braucht.

Sitzmeditation: Anschließend etwas Zeit geben für Fragen

Thema: Soziale Konflikte und Achtsamkeit in Bezug zu Kommunikationsmustern.

Die Aikido-Übung als Metapher. Ein Ausagieren auf körperlicher Ebene von etwas, was normalerweise auf der verbalen Ebene abläuft. Die Übung bezieht sich auf eine ganz bestimmte Situation sozialer Auseinandersetzung (für andere Konfliktsituationen ist sie nur bedingt zutreffend) und zwar jene Situation, in der ich mich persönlich von jemand angegriffen und herausgefordert fühle. Die Tn können durch Beobachtung der Demonstration des Lehrenden mit einem Gruppenmitglied möglicherweise erkennen, welche persönlichen Strategien zur Konfliktbewältigung sie selbst vorwiegend haben und dann sowohl durch die Demonstration als auch durch die eigene Durchführung der Aikido-Übung (Pushing Hands) die Wirkung einer achtsamen Umgehensweise mit Konfliktsituationen direkt erfahren. Darüber hinaus lässt sich die Essenz dieser Übung auch auf andere herausfordernde Situationen übertragen, wie zum Beispiel auf den achtsamen Umgang mit körperlichen Schmerzen.

Vorgehensweise:

Kurze Reflexion zur Einführung: Sich an eine persönliche Konfliktsituation erinnern.

Einen Teilnehmer oder eine Teilnehmerin (gleiches Geschlecht wie Lehrer/in, ähnliche Körpergröße, für die Aufgabe geeignet) sorgfältig auswählen, erklären was diese Übung beinhaltet (Körperkontakt) und nach Einverständnis fragen. Der Gruppe erklären, worum es bei dieser Übung geht (vor allem den metaphorischen Charakter der Übung betonen) und dann zu zweit die verschiedenen Kommunikationsstile demonstrieren:

Passiv – passiv-aggressiv – aggressiv – nacheinander durchspielen und kurz besprechen.
Auch darauf hinweisen, dass alle diese Reaktionsweisen u. U. angemessen sein können.

Aikido (Pushing Hands) (Ich wiederhole diese Demonstration meistens mehrmals.)
Diese Übung möglichst auch von den Tn selbst als Partnerübung durchführen lassen.

Anschließend **Gruppendialog** über die Übung führen, wie sie erlebt wurde, konkrete Beispiele aus dem Alltag der Tn, Möglichkeiten und evtl. Bedenken bezüglich der Umsetzung etc.

Übungen für Zuhause 6. Woche:

- Sitzmeditation abwechselnd mit Body Scan und Yoga, Gehmeditation und Atem einige Male am Tag beobachten. Achtsamkeit auf Körperempfindungen während du mit anderen Menschen kommunizierst.
- Achtsames Zuhören (siehe Übung); Im Fall einer zwischenmenschlichen Konfliktsituation erinnern Sie sich an die Möglichkeit eines offenen und respektvollen Umgehens mit der betreffenden Person, ohne dass Sie dabei die Wertschätzung für Ihre eigenen Gefühle und Ihre Integrität verlieren müssen (Aikido-Übung).

Auf Achtsamkeitstag vorbereiten!

Siebter Termin

Formale Praxis:

Sitzmeditation: AB, Körperempfindungen, Geräusche, Gedanken, „**offenes Gewahrsein**“. Kurze Yogapraxis oder Gehmeditation. Selbstakzeptanz – Selbst Mitgefühl – Verbundenheit, Metta

Meditationspraxis: 30 Minuten Sitzmeditation / Gehmeditation

Gesprächsrunde über die Übungspraxis zuhause und die Nachwirkungen des Tages der Achtsamkeit. In dem anschließenden Austausch insbesondere auf die Erfahrungen mit dem „offenen Gewahrsein“ – also Achtsamkeit ohne bestimmtes Objekt – eingehen.

Thema der Gruppendiskussion: Die Bedeutung der Achtsamkeit im Umgang mit Stress weiterführen. „Bewusst handeln statt automatisch reagieren“; Das Erkennen von Handlungsoptionen und kreativen Lösungsmöglichkeiten. Problemorientiertes und emotionsorientiertes Vorgehen,(siehe hierzu „Gesund durch Meditation“) . Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen.

Hinweis: Die Themen: Bewusst handeln statt automatisch reagieren und Kommunikation werden weitergeführt im Gruppenaustausch.

Ablauf:

Ev. damit beginnen die Plätze zu wechseln – eine andere Perspektive einnehmen – ein paar Mal.

Angeleitete Reflexion: Achtsamkeit im Umgehen mit einer schwierigen Emotion. Sich erinnern an einen Moment in jüngster Zeit, indem wir vielleicht traurig, ängstlich, wütend ... waren. Die Situation in der Erinnerung wieder lebendig werden lassen. Das Gefühl – das jetzt in der Erinnerung aufkommt - erforschen, sich ihm bewusst öffnen. Körperempfindungen und Gedanken wahrnehmen. Dem Gefühl erlauben da zu sein, ohne es zu verändern oder zu verdrängen. Was geschieht? Verändert sich etwas? Oder auch nicht!! Nichts Bestimmtes erwarten, nur offen sein, für das was ist – von Moment zu Moment! Atem als Anker!

Hinweis: Es sind nicht die schwierigen Gefühle per se, die problematisch sind, sondern die Art und Weise, wie wir uns zu ihnen verhalten. Gewohnheitsmäßig identifizieren wir uns mit ihnen, werden zur Wut, Enttäuschung etc. anstatt sie als etwas Vorübergehendes zu sehen. Achtsamkeit nimmt die Körperempfindungen und die Gedanken, die mit den schwierigen Gefühlen einhergehen, genau wahr, anerkennt sie so wie sie sind, ohne sie zu bekämpfen und auch ohne sich mit ihnen zu identifizieren. (Wut ist im Augenblick da, aber ich bin nicht die Wut) Freundlichkeit der eigenen Erfahrung gegenüber und Mitgefühl für sich selbst unterstützt diesen Umgang mit schwierigen und schmerzhaften Erfahrungen.

Kurzvortrag: Umgang mit schwierigen Gefühlen,

Kurzvortrag zum Thema: Selbstakzeptanz – Selbst-Mitgefühl – Verbundenheit und Einführung in Metta- Meditation

Anschließend: **Metta-Praxis** (15 Minuten) oder

Ev. auch eine Bergmeditation oder eine Seemeditation anleiten

Übungen für Zuhause:

- TN stellen in dieser Woche ihr Übungsprogramm selbst zusammen und üben an 6 Tagen ohne CDs („Stützräder“). Was, wie viel, in welcher Kombination ist ihnen überlassen. Die Achtsamkeitspraxis zu etwas Eigenem machen!
- Wenn möglich einige Zeit während der täglichen Meditation der „Metta“ - Praxis (Meditation zur Entwicklung von Herzengüte) widmen.

Im Hinblick auf das Ende des Kurses die Tn dazu einladen, zum letzten Termin etwas mitzubringen (Gedicht, Text, Lied), was einen Aspekt ihrer im Kurs gemachten Erfahrung zum Ausdruck bringt.

Alternative Themen für den 7. Termin:

Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag nach Kursende.

Was nehme ich mich in meinem Alltag zu mir? (außer der Nahrung: Filme, Fernsehen, Bücher, soziale Kontakte etc.). Was nährt mich, und welche Gewohnheiten schaden mir?

Achter Termin

Schwerpunkte: Meditationspraxis – Klärung von Fragen zur Praxis – Austausch – Rückblick/ Ausblick – Abschied

Termine für Nachgespräche vereinbaren!

Möglicher Ablauf.:

Body Scan (30 Minuten) - zurückkommen zur allerersten im Kurs gelernten Achtsamkeitsübung
Fließender Übergang (als Teil der Achtsamkeitspraxis) zur:
Sitzmeditation, wenig Anleitung (20 Minuten)

Austausch über die Praxis, Klärung von Fragen, insbesondere darauf eingehen, wie es für die Tn war, ohne CDs zu üben.

Eventuell: **angeleitete Reflexion**: Was hast du in diesem Kurs gelernt, das Du auf keinen Fall vergessen möchtest? – anschließend schreiben die Teilnehmer einen Brief an sich selbst. Den an sich selbst adressierten Brief schickt Lehrer / in einige Wochen später ab.

Austausch (paarweise oder in Triaden) darüber, wie es für die Tn in dem nun zu Ende gehenden Kurs war.

Eine Auswahl von Fragen, die den Austausch anregen und strukturieren können:

Mit welchen Erwartungen bist Du ursprünglich in diesen Kurs gekommen? – Welche Hoffnungen hattest Du? Nimmst Du etwas mit, wenn ja, was? Was hast Du gelernt? Was war herausfordernd für Dich? Möchtest Du diese Praxis nach Ende des Kurses fortsetzen? Wenn ja, was sind die möglichen Hindernisse, und was könnte Dich unterstützen?

Kurzes **Resümee** des Unterrichtenden des gesamten Kurses, in dem die Kernpunkte des Programms noch einmal hervorgehoben werden.

Tn sitzen im Kreis und teilen ihre Erfahrungen und die eventuell mitgebrachten Gedichte, Texte etc. mit der ganzen Gruppe.

Ausblick: Wie geht es weiter? Auf evtl. Fortsetzungsangebote, Meditationsgruppen und –Zentren hinweisen. Literaturlisten, Adressenlisten und vorbereitete Handouts austeilen.

Abschlussritual

Beispielsweise im Kreis sitzen oder stehen, Hände halten, geschlossene Augen.

Gedicht oder Reflexion oder Teilnehmer sagen ein Wort, was ihre Empfindung im Moment ausdrückt.

Tag der Achtsamkeit

Ablauf (UKG)

- ca. 5 Min. Glocke / Stille / Glocke
- ca. 15 Min. Einführung/ Einstimmung in den Tag der Achtsamkeit / Regeln für den Tag
- ca. 30 Min. Die Schweigezeit beginnt - Sitzmeditation mit Aufmerksamkeit für den Atem
- ca. 30 Min. Yoga im Stehen (Ablauf wie Yoga-CD 2)
- ca. 30 Min Body Scan
- ca. 30 Min Gehmeditation (wenn möglich auch draußen)
- ca. 30 Min Sitzmeditation (Atem, Körper als Ganzes, Geräusche, Gedanken, offenes Gewahrsein)
- ca. 10 Min Hinweise für die informelle Praxis in der Mittagspause

Mittagspause (ca. 1 ¼ Std.)

- ca. 20 Min. Schnelles Gehen – Crazy Walking (anschließend eventuell rückwärts gehen mit geschlossenen Augen, Kontakt mit anderen und gemeinsam langsam weiter rückwärts zur Raummitte hin gehen wählen können, eventuell den Kontakt auch wieder lösen, in der Mitte zusammenstehen und gemeinsam tönen (Bienenschwarm).
- ca. 10 Min. Kurzvortrag (Unterstützung für die Meditationspraxis)
- ca. 30 Min. Gehen und Sitzen (irgendwo im Raum) abwechseln
- ca. 15 Min. Metta

Ende des Schweigens: Tn flüstern zunächst mit Nachbar/in

Kurzer Austausch / Rückmeldungen (Jede (r) sollte wenigstens kurz sagen, wie es war)

Abschluss: Glocke – Stille - Glocke

Ritual, wenn passend – z.B. im Kreis stehen, die Hände fassen, die Tn werden eingeladen, spontan ein Wort oder mehrere Worte zu sagen, die ihre augenblickliche Stimmungslage ausdrücken: „Popcorning“.

Hinweis. Selbstverständlich kann dieser Ablauf abgewandelt werden. Die See- oder Bergmeditation können an diesem Tag gut eingefügt werden, wenn dafür etwas anderes verkürzt oder weggelassen wird.