

MBSR-KURS

Achtsamkeitstraining

nach Jon Kabat-Zinn



Workbook

Peace my mind

DAGMAR HEINRICH



Hallo!

Bist Du bereit für Veränderungen in deinem Leben?

Auf dich wartet eine Reise zu einer neuen inneren Haltung, die dir erlaubt, das Leben in all seinen Facetten bewusst wahrzunehmen. Achtsamkeit bedeutet, ganz wach und präsent für den gegenwärtigen Augenblick zu sein, ohne ihn zu beurteilen.

Sei gespannt auf die transformative Kraft der Achtsamkeit! Wenn du dich mit Offenheit und Neugier auf diese Reise einlässt und natürlich auch Geduld und Durchhaltevermögen mitbringst, dann darfst du dich überraschen lassen von mehr Gelassenheit und innerem Frieden.

Dieses Workbook soll dir Inspiration und Begleitung sein.

Ich freue mich, dass du dabei bist!

Alles Liebe!

Deine Dagmar

Dagmar Heinrich

Achtsamkeitslehrerin und Gründerin von "Peace my mind"

(Ausbildung am Institut für Achtsamkeit, Dr. Linda Lehrhaupt)

Worte für ein wertschätzendes Miteinander

Für ein wertschätzendes und sicheres Miteinander während unserer gemeinsamen Zeit bitte ich dich, folgende Punkte zu beachten:

- Schweigepflicht

„Alles, was im Raum geschieht/gesprochen wird, bleibt im Raum.“

Nicht über andere Kursteilnehmende außerhalb des Raumes sprechen.

- Selbstfürsorge/Eigenverantwortung

Für sich selbst entscheiden, ob und in welcher Weise er/sie sich der Übung zuwendet; die eigenen Grenzen und Bedürfnisse respektieren; alle Übungen sind als freiwillige Angebote zu verstehen.

- Sachliche und respektvolle Kommunikation

Anderen keine Ratschläge geben, keine Problemlösungen anbieten, nicht Andere „retten“ wollen, Gesprächsbeiträge Anderer nicht unterbrechen

- Offenheit/Toleranz

"Alles, was sich zeigt, darf sein."

Erfahrungen von anderen Kursteilnehmenden nicht bewerten oder verurteilen.

- Pünktlichkeit

Wir beginnen immer mit einer speziellen Anfangsmeditation, die durch ein Zuspätkommen gestört würde. Bei Zuspätkommen bitte kurze Nachricht per Whatsapp oder SMS an Kursleitung schicken, dann vor Eingang auf Einlass warten, bis Meditation zu Ende.

(bei Online-Kursen : Bitte einfach einwählen, ohne Begrüßung in den virtuellen Raum kommen und die Übung schweigend mitmachen.)

Meine Mobilnummer: 0151 229 829 03

INHALT

MODUL 1

Einführung: Achtsamkeit - Was ist das?

MODUL 2

Wahrnehmung der Welt:
Filter und Grenzen unserer
Wahrnehmung

MODUL 3

Im Körper beheimatet sein:
eigene Grenzen erforschen

MODUL 4

Das Phänomen "Stress und
Stressphysiologie":
Achtsamer Umgang mit Stress

MODUL 5

Wahlmöglichkeiten im
Stresserleben erforschen

MODUL 6

Achtsame Kommunikation

MODUL 7

Achtsame Selbstfürsorge

MODUL 8

Rückblick und Ausblick -
das Leben als Praxis



Achtsamkeit – Was ist das?

*„Wir müssen bereit sein, das Leben loszulassen,
das wir geplant haben,
um das Leben leben zu können,
das auf uns wartet.“*

E.M. Forster

Woche 1

ACHTSAMKEIT

nach Jon Kabat-Zinn

"ACHTSAMKEIT BEDEUTET,
AUF EINE BESTIMMTE WEISE
AUFMERKSAM ZU SEIN:
BEWUSST
IM GEGENWÄRTIGEN AUGENBLICK
UND OHNE ZU URTEILEN.

Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.

Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht.

Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

- Jon Kabat-Zinn

ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE WOCHE 1

FORMALE ACHTSAMKEITSÜBUNG ("GEPLANTE" MEDITATION)

1. Praktiziere den Body Scan mit der Audiodatei an sechs Tagen in der Woche.

Optional bei wenig Zeit oder zusätzlich: 5-Minuten-Meditation für zwischendurch

Richte dir für die formalen Meditation einen ruhigen, gemütlichen und sicheren Platz zum Praktizieren nur für dich ganz allein ein.*

PRAKTISCHE ACHTSAMKEITSÜBUNG IM ALLTAG

2. Iss jeden Tag eine Mahlzeit (oder den ersten Bissen) während der Woche in Achtsamkeit. Denke hierbei an die Rosinenübung. (Der Text „Achtsames Essen“ kann dich hier unterstützen.)

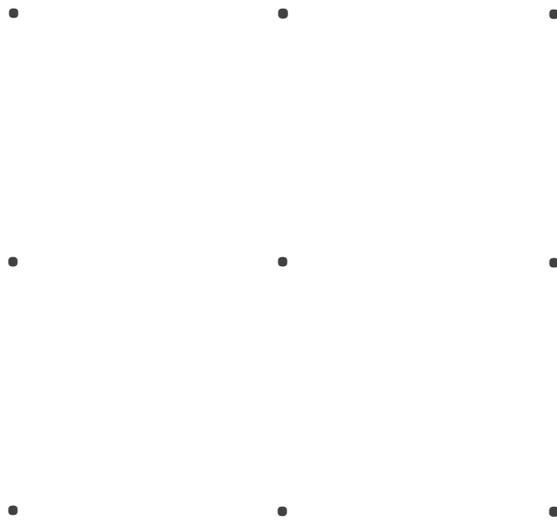
ZUSATZÜBUNG

3. Führe die Neun-Punkte-Übung aus und achte dabei auf deine Reaktionen während des Lösens. Nicht das Ergebnis steht im Vordergrund, sondern das, was Du dabei erlebst!

*„Für unser Herz und unseren Geist gilt dasselbe wie für alle Dinge der Natur: Sie brauchen den richtigen Ort und die richtigen Bedingungen, um wachsen und gedeihen zu können.“

DIE NEUN-PUNKTE-ÜBUNG

Verbinde alle neun Punkte durch vier gerade Linien, ohne dabei den Stift abzusetzen oder eine bereits gezogene Linie nachzuziehen. Es kommt auf den Erlebensprozess beim Lösen der Aufgabe an, nicht auf das richtige Ergebnis an. Daher bitte nicht googeln:)



FORMALE ACHTSAMKEITSÜBUNG: WARUM ÜBEN WIR DEN BODY SCAN?

Neben der Übung der Achtsamkeit im Alltag ist es wichtig, dass wir uns eine Zeit nehmen, in der wir uns ganz der Praxis der Achtsamkeit widmen. Dazu minimieren wir störende Einflüsse von außen und richten unseren Blick nach innen. Der Bodyscan ist eine ideale Möglichkeit, um Achtsamkeit zu üben. Bei dieser Übung wenden wir uns vor allem unseren Körperempfindungen zu und nehmen sie wahr, so wie sie sind. Wir sind mit der Aufmerksamkeit im Körper anwesend und versuchen allen aufkommenden Empfindungen, Gedanken und Gefühlen vorurteilslos mit einer wachen, interessierten und annehmenden Haltung zu begegnen. Vielleicht ist es hilfreich, sich als Forscher zu sehen, der sich auf Entdeckungsreise in den eigenen Körper macht.

Es geht dabei nicht darum, etwas Bestimmtes zu fühlen oder etwas zu erreichen, und ebenso wenig um besondere oder tranceartige Erlebnisse. Allein der Grad der Aufmerksamkeit, die wir unseren Empfindungen schenken, ist entscheidend. Es spielt keine Rolle, ob diese angenehm oder unangenehm oder neutral sind und ob sie schwach oder stark wahrnehmbar sind. Indem wir mit unserer Aufmerksamkeit bei den Empfindungen verweilen, sind wir achtsam, da sie Bestandteil unserer gegenwärtigen Erfahrung sind.

Wenn wir bemerken, dass unser Geist abgeschweift ist (also unachtsam geworden ist) und sich in Gedanken verliert, die meist mit Vergangenheit oder Zukunft zu tun haben, richten wir ihn sanft, aber bestimmt zurück zu den Körperempfindungen. In dem Moment, in dem wir unsere Unachtsamkeit bemerken, sind wir wieder achtsam! Abzuschweifen in Gedanken ist kein Grund, darüber verärgert oder enttäuscht zu sein. Verstehe vielmehr, dass es in der Natur des Geistes liegt, abzuschweifen. Ärger oder Ungeduld erzeugen nur zusätzliche Spannungen. Sei also geduldig mit dir und bringe deine Aufmerksamkeit freundlich zum Körper zurück.

Wir versuchen beim Body Scan, unsere Erfahrungen einfach zu beobachten, ohne sie zu bewerten oder verändern zu wollen. Wenn eine Empfindung angenehm ist, dann ist eine Empfindung angenehm. Wenn eine Empfindung unangenehm ist, dann ist eine Empfindung unangenehm. Anstatt unseren normalen Reaktionsmustern nachzugehen, Unangenehmes abzulehnen und loswerden zu wollen und Angenehmes behalten oder verstärken zu wollen, beobachten wir Angenehmes und Unangenehmes gleichermaßen in einer möglichst annehmenden, nicht wertenden Haltung, so gut uns dies möglich ist. Körperempfindungen gehen oft mit Gefühlen/Emotionen und Gedanken einher.

Jeder Gedanke oder jedes Gefühl, das im Geist entsteht, löst wiederum eine Empfindung im Körper aus. Indem wir während des Body Scans diese Vorgänge im Detail beobachten, lernen wir unseren Körper und Geist in einer neuen Tiefe kennen. Wir gelangen mit unserem Körper stärker in Kontakt und bekommen ein feineres Körperbewusstsein. Über die Wahrnehmung unseres Körpers kommen wir stärker in Kontakt mit uns selbst. Dies ermöglicht uns, zunehmend wach und präsent in unserem alltäglichen Leben zu sein, und uns für alle Facetten und Erfahrungen unseres Daseins zu öffnen, ob angenehm oder unangenehm. Der Body Scan ist keine Entspannungsübung, denn Ziel einer Entspannungsübung ist es, sich zu entspannen. Beim Body Scan darfst du dich so fühlen, wie du dich fühlst. Du versuchst dabei, so gut du kannst, genau das einfach wahrzunehmen. Wenn du dabei eine tiefe Entspannung erfährst, was natürlich vorkommen kann, dann nimm auch das wahr. (Michael Holzapfel, MBSR-Lehrer)



„Achtsamkeit wird erreicht, indem man den eigenen Erfahrungen gegenüber die Rolle eines Beobachters einnimmt.“

Jon Kabat-Zinn

PRAKTISCHE ACHTSAMKEITS- ÜBUNGEN IM ALLTAG

Routinetätigkeiten, die normalerweise an uns vorübergehen, dürfen wir während des Achtsamkeitstrainings mit Achtsamkeit durchführen. D.h. wir sind uns komplett bewusst, dass wir sie ausführen. Durch diese Art der praktischen Achtsamkeitsübung schaffen wir es, Achtsamkeit in unseren Alltag zu integrieren. Wir durchbrechen unsere Gewohnheiten und steigen aus dem Autopilotmodus aus. Daher kann man diese bewusste Haltung während der Ausführung der alltäglichen Tätigkeiten auch als "Gewohnheitsbrecher" bezeichnen.



"GEWOHNHEITSBRECHER"
RAUS AUS DEM AUTOPILOTMODUS!

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

WOCHE 1: ACHTSAMES ESSEN

Du kannst diese Übung mit einer vollständigen oder auch nur ein paar Bissen einer Mahlzeit durchführen. Mit Achtsamkeit essen bedeutet, jeden Moment des Essens bewusst wahrzunehmen, das fängt beim Sehen an, beim In-den-Mund-Nehmen, beim Kauen, Schmecken und Schlucken.

Am einfachsten ist es, wenn du dich an deine Erfahrungen der Rosinen-Übung in der ersten Woche deines MBSR-Achtsamkeitskurses erinnerst. Am einfachsten ist es, wenn du allein, ungestört und in aller Ruhe isst. Du kannst natürlich auch in Gesellschaft von Menschen achtsam essen, wenn du dich konzentrierst. Allerdings wird es schwierig, wenn du gleichzeitig in Gesprächen verwickelt bist.

Sieh dir zunächst auf deinem Teller an, was du essen willst. Was ist es? Wie sieht es aus? Wo kommt es her? Was für Gefühle kommen auf, wenn du daran denkst, das Essen jetzt in deinen Körper aufzunehmen?

Sei dir deines Atems bewusst, während du das Essen ansiehst und gleich das Essen in den Mund nimmst.

Wie fühlt sich das Essen in deinem Mund an? Versuche, langsam zu kauen und lenke deine Konzentration auf den Geschmack und die Konsistenz des Essens. Du kannst damit experimentieren, länger zu kauen, als du das gewöhnlicherweise machst, um den Vorgang des Zerkleinerns und Schmeckens vollständig mitzerleben.

Nimm den Impuls wahr, den Mund schnell leer zu haben, um den nächsten Bissen zu dir nehmen zu können. Ist er vorhanden? Verschwindet er beim achtsamen Beobachten. Verweile im gegenwärtigen Augenblick mit diesem Bissen, anstatt schnell fortzufahren.

Registriere ganz wach, dir der Absicht des Schluckens bewusst zu werden, bevor du schluckst. Dann kannst du den Vorgang des Schluckens vollständig fühlen. Auf welchem Weg geht der Bissen die Speiseröhre hinunter? Wie fühlt sich das jetzt an?

Du kannst deine Aufmerksamkeit darauf richten, wie viel du isst, in welcher Geschwindigkeit, wie sich dein Körper bei der Essensaufnahme anfühlt.

Durch achtsames Essen kannst du bewusst wahrnehmen, aus welchen Gründen du Essen aufnimmst: aufgrund von Hungergefühlen oder als Reaktion auf vorherige Ereignisse in deinem Leben: Ärger, Langeweile, Frust, Freude. ...

Achtsam essen bedeutet gleichzeitig, das Wahrgenommene nicht zu bewerten oder zu be-/verurteilen. Stelle lediglich fest, was ist, - auch wenn das eine Bewertung sein sollte -, und fahre mit dem Beobachten des gegenwärtigen Momentes beim Essen fort.

"GEWOHNHEITSBRECHER"
RAUS AUS DEM AUTOPILOTMODUS!

THEMENSCHWERPUNKT WOCHEN 1: ACHTSAMKEIT - WAS IST DAS?

Achtsam sein bedeutet, den jetzigen Augenblick bewusst wahrzunehmen. Augenblicke hoher Präsenz kennen wir alle aus bestimmten Situationen, z.B. wenn wir beim Sport oder bei künstlerischer Tätigkeit „in den Fluss kommen“, beim Betrachten eines Sonnenaufgangs usw. - immer dann, wenn wir ganz bei der Sache sind. In solchen Momenten sind wir eins mit dem Geschehen. Wir vergessen alles andere, und wir fühlen und erleben, was es heißt, im Einklang mit uns selbst und den Dingen zu sein. Solche Momente sind in unserem Alltag meist selten, und doch trägt jeder von uns eine Sehnsucht in sich, mehr von unserem Leben auf diese Art zu erfahren.

Achtsamkeit hat zwei Anteile: zum einen das bewusste Erleben des gegenwärtigen Moments und zum anderen das Annehmen desselben. Wenn du gefragt wirst: „Bist du jetzt präsent?“, würdest du wahrscheinlich mit „ja“ antworten. Natürlich bist du zeitlich und räumlich orientiert. Du weißt, wo du bist, und bekommst mit, was vor sich geht. Doch bist du wirklich ganz da, mit all deinen Sinnen anwesend? Ohne dass es uns bewusst ist, ist fast immer ein Teil unserer Aufmerksamkeit woanders. Woanders bedeutet: nicht im Hier und Jetzt, nicht bei dem, was geschieht, sondern in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Beim Pläneschmieden, beim Sich-Sorgen-Machen, beim Schwelgen in Erinnerungen oder Fantasien, beim Problemlösen oder Problemkreieren - eben nicht wirklich anwesend.

Da wir unser ganzes Leben lang in diesem Modus stecken, gemeinsam mit den meisten unserer Mitmenschen, kommen wir gar nicht auf die Idee, dass es anders sein könnte. Im Gegenteil: Wir bemerken im Grunde gar nicht, dass die Dinge bei uns so ablaufen, bis wir uns einmal die Mühe machen, dies zu untersuchen. Dieser Gewohnheitsmodus ähnelt einem „Autopiloten“, da wir eher unbewusst und oft unangemessen auf Einflüsse von innen und außen reagieren und unsere gewohnten Muster abspulen. Vielleicht hast du bei der Rosinenübung oder beim Body Scan feststellen können, welche Qualitäten Achtsamkeit hat, und wie unachtsam wir dagegen meistens sind. Wir werden in den nächsten Wochen viel Gelegenheit haben, unseren Autopiloten näher kennenzulernen und dessen Auswirkungen zu beobachten.

In der Achtsamkeitspraxis holen wir das Bewusstsein wieder in die Gegenwart, und lösen uns gezielt vom Autopilot-Modus. Erst durch das Üben wird uns wirklich bewusst, wie viel wir damit beschäftigt sind, nicht in der Gegenwart zu sein. Der Grund dafür liegt darin, dass wir auf irgendeine Art und Weise mit diesem Moment, mit genau dem, was jetzt ist, nicht komplett einverstanden sind und irgendetwas daran ändern wollen. Der Ausdruck dieser Ablehnung kann von einer zarten Unruhe bis zu sehr starken und unangenehmen Emotionen reichen. Ein großer Teil der Zeit ist nur ein subtiler Widerstand gegenüber dem gegenwärtigen Moment da, ein Sich-Nicht-Ganz-Darauf-Einlassen; vielleicht ist es uns zu langweilig oder zu anstrengend oder zu dies oder zu das. Und schon sind wir dabei, uns im Denken zu verstricken, was unser wesentliches Werkzeug ist auf dem Weg, die Dinge anders haben zu wollen.

Wir werden durch die Übungen in den nächsten Wochen versuchen, einen anderen Umgang zu erlernen. Dieser Umgang heißt „Achtsamkeit“ und bedeutet, wie bereits gesagt wurde, gleichzeitig, das Hier und Jetzt zu erleben und anzunehmen. Es ist also genau das Gegenteil von unserem Autopiloten-Modus von Woanders-Sein und Ablehnen. Achtsamkeit ist zum einen kinderleicht und gleichzeitig schwierig, weil die Macht unserer Gewohnheit so stark ist. Deshalb versuchen wir so oft wir können - also nicht nur während formaler Übungen - achtsam zu sein, um diesen anderen Umgang zu kräftigen. Achtsamkeit kann in jedem Moment stattfinden, es ist vor allem eine Frage des Sich-Daran-Erinnerns und der Übung.

(nach Michael Holzappel, MBSR-Lehrer, Teilnehmerheft)

Grundhaltung: Anfänger-Geist

Wenn Sie zu beobachten beginnen, 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 Ihnen, 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. Sie mögen tausend Sonnenuntergänge erlebt haben, aber diesen Sonnenuntergang haben Sie noch nicht erlebt.

Bei der Achtsamkeitspraxis sind Sie aufgefordert, die gleiche Qualität der direkten Erfahrung zu kultivieren, indem Sie alles, was auftaucht, als einzigartige und kostbare Erfahrung willkommen heißen.

Dies ist der Anfänger-Geist.

(nach Jon Kabat-Zinn und Jeffrey Brantley)

ACHTSAMKEITSPRAXIS ERLERNEN, ABER WIE? ERLAUBEN - SEIN LASSEN

Die Grundlage dieser Praxis ist das achtsame Gewährwerden dessen, was sich gerade im Vordergrund unserer Erfahrung von Augenblick zu Augenblick befindet. Wenn der Geist wiederholt zu einem bestimmten Ort gezogen wird, zu bestimmten Gedanken, Gefühlen oder Körperempfindungen, dann werden wir uns mit Absicht und fester und freundlicher Achtsamkeit dieses Ortes bewusst. Das ist der erste Schritt.

Der zweite Schritt ist, so gut wir können, zu bemerken, wie wir uns auf das beziehen, was an dem Ort auftaucht. Oft können wir bei einem auftauchenden Gedanken, einem Gefühl oder einer Körperempfindung sein, aber in einer nicht-akzeptierenden, reaktiven Weise. Wenn wir diese mögen, neigen wir dazu, sie festhalten zu wollen; wir werden anhaftend. Wenn wir sie nicht mögen, weil sie unangenehm sind, schmerzhaft, oder unbequem, dann neigen wir dazu, uns zurückzuziehen und sie aus Angst, Irritation oder Genervtsein wegzuschieben. Jede dieser Reaktionen ist das Gegenteil von Annehmen und Akzeptanz.

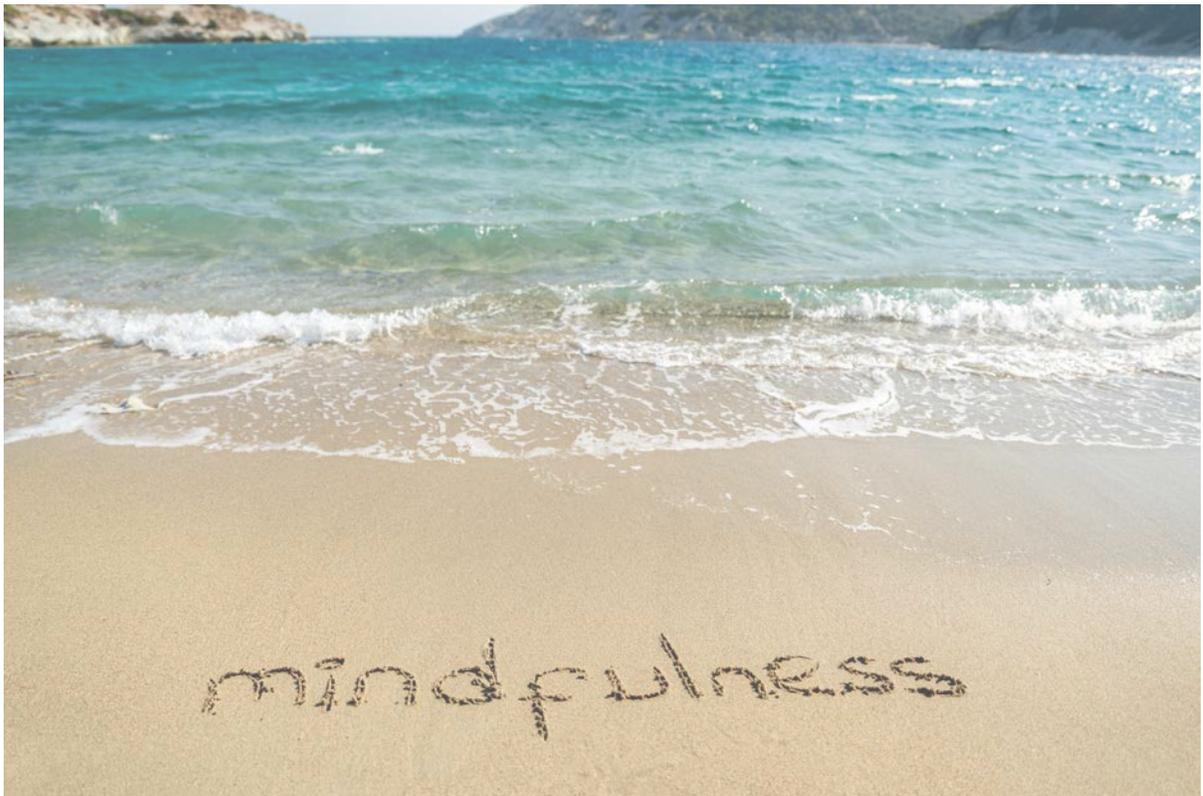
Der einfachste Weg sich zu entspannen beginnt damit, dass wir aufhören, die Dinge anders haben zu wollen. Akzeptierende/annehmende Erfahrung heißt nichts anderes, als Raum zu erlauben für das, was gerade geschieht, anstatt zu versuchen, einen anderen Zustand hervorzubringen. Durch das Annehmen richten wir uns wieder im Gewährsein dessen, was gerade ist, ein. Wir lassen es so

sein, wie es ist – wir bemerken und beobachten einfach das, was bereits da ist. Auf diese Art und Weise können wir mit Erfahrungen umgehen, die unsere Aufmerksamkeit sehr stark auf sich ziehen. Wenn wir zum Beispiel bemerken, wie unsere Aufmerksamkeit immer wieder vom Atem

weggezogen wird zu körperlichem Unwohlsein, Gefühlen oder Empfindungen, dann ist der erste Schritt, diese körperlichen Empfindungen wahrzunehmen und den Fokus des Gewährseins auf die Stelle zu richten, an der diese Empfindungen am stärksten sind. Der Atem ist dabei ein nützliches Vehikel – genauso wie wir es im Body Scan geübt haben, können wir mit freundlichem und sanftem Gewährsein zu diesem Teil Ihres Körpers gehen, indem wir dort „hineinatmen“ mit dem Einatmen und „von dort ausatmen“ mit dem Ausatmen.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die körperlichen Empfindungen gerichtet haben und diese Stelle in unserem Gewahrsein ist, dann sagen wir zu uns selbst: „Das ist in Ordnung, das ist ok. Was immer es ist, es ist ok. Ich bin bereit, es zu fühlen.“ Dann bleiben wir bei dem Gewahrsein dieser körperlichen Empfindungen und unserer Beziehung zu ihnen, atmen mit ihnen, akzeptieren sie, lassen sie da sein. Es könnte hilfreich sein zu wiederholen: „Das ist in Ordnung, das ist ok. Was immer es ist, es ist ok. Ich bin bereit, es zu fühlen.“ Wir können so jedes Ausatmen nutzen, um die Empfindungen weicher werden zu lassen und uns so den Empfindungen zu öffnen, die wir wahrnehmen. Annehmen heißt nicht resignieren: Akzeptanz, als lebendiger erster Schritt, erlaubt uns Schwierigkeiten vollständig wahrzunehmen und dann, wenn es angemessen ist, in einer geschickten Art und Weise mit ihnen umzugehen, anstatt in einer Hauruck-Version auf sie zu reagieren, indem wir automatisch unsere (oftmals wenig hilfreichen) Strategien anwenden, mit denen wir üblicherweise unseren Schwierigkeiten begegnen.

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



DIE SIEBEN (ACHT) SÄULEN DER ACHTSAMKEIT



Wie wir unser Leben wahrnehmen, hängt wesentlich von unserer inneren Einstellung gegenüber dem ab, was wir erleben. Die sogenannten sieben Säulen der Achtsamkeit sind hilfreiche innere Einstellungen, die uns dabei helfen, Achtsamkeit zu kultivieren. Gleichzeitig werden diese Einstellung durch Achtsamkeitsübungen gefestigt. Übrigens: Die achte Säule "Humor" hat liebenswerterweise Jon Kabat-Zinn hinzugefügt :).

Auf ins Land in der Achtsamkeit

Eine kleine Geschichte über die sieben Säulen der Achtsamkeit

DIE TEILNAHME AN EINEM MBSR-KURS IST WIE EINE REISE IN EIN BESONDERES LAND.

Ein kleiner bunter Blumenstrauß an Menschen hat sich ein Herz gefasst und sich entschieden, auf eine Reise zu gehen: eine achtwöchige Abenteuerreise ins Land der Achtsamkeit.

In diesem Land werden die Reisenden Dinge kennenlernen, die ihnen vielleicht in ihrer eigenen Heimat noch gar nicht aufgefallen sind oder nicht wichtig waren, die aber hier ganz besondere Rollen spielen werden.

Eine gute Grundvoraussetzung für die Reise ist eine Art von Neugier und Anfänger-Geist. Der Gruppe wird von der Reiseleitung empfohlen, mit einer Offenheit für alles, was da ist, die Reise zu begehen: Altes und Neues, Vertrautes und Nicht-Vertrautes, Angenehmes und Unangenehmes wird gleichermaßen neugierig und unvoreingenommen entdeckt.

Was im Reisegepäck weiterhin nicht fehlen sollte: Vertrauen in den Prozess der Reise. Wer zu Anfang noch nicht so viel Vertrauen hat, der kann es vielleicht auf der Reise selbst finden. Dafür ist es gut, wenn die Reisenden mehr und mehr auf ihre eigene Stimme hören, ihre eigenen Gefühle und Grenzen respektieren und nicht in erster Linie darauf hören, was andere zu ihnen sagen. Sie können auch auf die Weisheit ihres Körpers hören, der ihnen genau darüber Auskunft gibt, was sie brauchen, was ihnen schadet.

Die Reise beginnt. Man stellt sich vor, erfährt etwas über anstehende Termine, Organisatorisches und über die landestypischen Regeln, die dort herrschen. Bei einigen Reisenden kommt schon leichter Hunger auf. Während der ersten Mahlzeit kommen die Reiseteilnehmer etwas in Staunen. Es gibt Rosinen, die sie ganz langsam essen sollen. Seltsam, aber doch erkenntnisreich.

In den folgenden Tagen schaut sich die Gruppe des Öfteren Sehenswürdigkeiten an oder sie geht in Museen, in Ausstellungen, die den einen oder anderen auf den ersten Blick gar nicht interessieren. Manche sagen sich: „Ach, das kenn ich schon“, andere wiederum: „Ach, das mag ich nicht. Das hab ich noch nie gemocht.“ Da kann schon mal Langeweile, Ungeduld oder Irritation aufkommen. Hier ist es dann ganz hilfreich, wenn sie die Dinge, die sie wahrnehmen, nicht gleich bewerten, sondern sich ihnen mit freundlichen Interesse zuwenden. Vielleicht gibt es hier ja doch etwas zu entdecken, das für sie Bedeutung haben könnte?

Manchmal erwischt ein Teil der Gruppe auf der Reise den Bummelzug, weil sie ein wenig länger beim Essen bleiben wollten, während die anderen schon am Strand oder in der Bar sitzen, dann ist Geduld und Nicht-Erzwingen gefragt. Jeder darf die Reise in seinem eigenen Tempo begehen.

Was auch neu für einige Reisenden ist, dass sie nichts leisten bzw. kein Ziel erreichen müssen. Der Weg der Achtsamkeit selbst ist das Ziel. Jeder ist eingeladen, ganz bewusst im gegenwärtigen Augenblick durch dieses Land zu reisen, um die Fülle des Lebens in diesem Land in all seinen Facetten mitzubekommen. Hier dürfen sie genau so sein, wie sie sind.

Es kommt auch vor, dass die Reisenden in manchen Gästehäusern manchmal auf Gäste treffen, mit denen sie nicht so gerne beim Frühstück sitzen. Dann kann Akzeptanz hilfreich sein und die mitfühlende Einsicht, dass die anderen Gäste auch dort sein möchten und ihr eigenes kleines Glück suchen.

Und irgendwann kommen sie an einen Ort, wo sie sich so richtig wohl fühlen, alles ist so schön, sie möchten hier ewig verweilen. Und doch müssen sie am nächsten Tag weiterreisen. Die Reiseleitung weist darauf hin, dass sie heute die Qualität des Loslassen üben können.

Last but not least, gibt es manchmal Tage, an denen alles schief läuft. Jemand hat verschlafen, ein anderer hat noch etwas im Hotelzimmer vergessen, im Meer sind heute viele Quallen, also kein Strandtag. Nichts läuft so wie geplant. Alle Reisenden sind aber mittlerweile so gelassen, dass sie es mit einer guten Portion Humor nehmen und einfach mal zur Ruhe kommen ohne Planung, einfach alles so lassen, wie es ist von Moment zu Moment.

Und jeder Tag Deines Lebens kann auch für Dich der Beginn einer langen Abenteuerreise ins Land der Achtsamkeit sein, die Dich mehr zu Dir selbst führt. In Deinem eigenen Reisetempo in Deinem eigenen menschlichen Sosein.

Dagmar Heinrich

W O C H E 1 : M Y N O T E S



A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.

W O C H E 1 : M Y N O T E S

