

## „Achtsamkeit und Autopilot“ (Arbeitsblatt 1)

„Achtsam zu sein, bedeutet, wach zu sein. Es bedeutet, zu wissen, was wir tun.“  
Jon Kabat-Zinn

### Alltagsaufgaben zur Achtsamkeit

#### **Beobachtung**

Machen Sie sich täglich bewusst, in welchen Momenten des Tages Sie präsent, bewusst, achtsam waren?

In welchen Situationen, bei welchen Tätigkeiten und mit welchen Menschen haben Sie achtsame Momente erlebt? (Einfach so, ohne Anstrengung.)

#### **Reflexion**

In welchen Momenten Ihres Lebens wären Sie gern bewusster, präsenter und achtsamer? Wann würde es Ihnen guttun, dem Gedankenrauschen den Rücken zuzuwenden, und ganz bei der Sache zu sein?

### Alltagsaufgaben zum Autopiloten

#### **Beobachtung**

Versuchen Sie zu bemerken, wann Sie Dinge automatisch tun!

Welche Dinge sind es?

Wann erleben Sie den Autopiloten als nützlich?

Wann steht er Ihnen im Weg?

Kann er auch manchmal gleichzeitig nützlich und hinderlich sein?

Wann neigen Sie zum Multitasking?

### Formale Übung: Body-Scan

Die Anleitung zum Body-Scan führt Sie Stück für Stück durch Ihren Körper. Dabei schenken Sie jedem Körperbereich für eine kurze Zeit genug Aufmerksamkeit, um zu wissen, wie er sich anfühlt oder ob Sie ihn überhaupt spüren können. Dabei gibt es keine richtigen oder falschen Ergebnisse, es geht nur darum, mit dem Körper in Kontakt zu gehen und zu spüren. Diese Übung können Sie in jeder Haltung machen, die Ihnen lieb ist, im Liegen, im Sitzen, aufs Sofa gekuschelt, in der Wanne liegend, sogar im Stehen oder beim Gehen oder Fahrradfahren – für den Anfang würde ich jedoch das Liegen empfehlen.

## „Anfängergeist“ (Arbeitsblatt 2)

„Im Anfänger-Geist gibt es viele Möglichkeiten, im Geist des Experten nur wenige.“  
Shunryu Suzuki

### Alltagsaufgaben zum Anfängergeist

#### **Reflexion**

Erinnern Sie sich daran, wann Sie sich das letzte Mal wie ein Anfänger gefühlt haben? Womit haben Sie sich dabei beschäftigt?

Was war für Sie am Anfänger-Sein angenehm und was war unangenehm?

Wenn Sie sich jetzt noch einmal in diese Situation hineinversetzen: Gab es ein Empfinden von Freude am Nicht-Wissen, Neugier und Interesse und eine Spur von Abenteuerlust oder Entdeckergeist?

#### **Übung: „Anfängergeist beim Essen“**

Nehmen Sie sich in der kommenden Woche bei mindestens einer Gelegenheit die Zeit, eine Mahlzeit oder einen Snack mit der Übung „Anfängergeist beim Essen“ zu sich zu nehmen.

Es wäre ideal, wenn Sie dabei allein wären und etwa zehn Minuten Zeit hätten, so dass Sie sich der Erfahrung ganz entspannt widmen können. Suchen Sie sich ruhig etwas aus, das Sie gern und häufig essen. Sie können Ihren Anfängergeist aber auch mit einer Speise locken, die Sie eher selten oder sonst nie zu sich nehmen.

#### **Experiment**

Nehmen Sie sich eine typische Alltagsaktivität vor – zum Beispiel das Zähneputzen (Duschen, Treppensteigen, Schuhe anziehen, Türabschließen, Stulle schmieren, Blumengießen, Essen, etc.) – und erleben Sie diese Aktivität ganz frisch.

### Formale Übung: Body-Scan

Üben Sie täglich den Body-Scan. Sie können nun zwischen zwei Varianten wählen:

Zwischen dem Zehn-Minuten-Body-Scan (aus Woche eins) und dem Zwanzig-Minuten-Body-Scan (aus dieser Woche).

Ich empfehle Ihnen, auch den längeren Body-Scan mindestens einmal auszuprobieren, so dass Sie den Unterschied zum kürzeren Body-Scan erleben können.

Probieren Sie, den Body-Scan mit Anfängergeist zu üben. Auch wenn Sie glauben zu wissen, wie sich die einzelnen Körperteile anfühlen, erspüren Sie sie jeden Tag wieder neu, nehmen Sie Empfindungen wahr und erkunden Sie Ihren Körper mit wacher Neugier.

## „Frei von Bewertung – Offenheit“ (Arbeitsblatt 3)

„Wir versuchen, uns die Dinge zurechtzulegen und dem Geschehen immer einen Schritt voraus zu sein, statt zu spüren, wie die Dinge wirklich sind.“ Jon Kabat-Zinn

### Alltagsaufgaben zur Offenheit

#### Beobachtung

Bemerken Sie, wenn Sie Situationen, Verhaltensweisen, andere Menschen, Schwierigkeiten oder sich selbst im Alltag bewerten. Fragen Sie sich dann: Könnte ich es auch anders sehen?

Bemerken Sie, wann Sie ganz von selbst offen und frei von Bewertung sind. In welchen Situationen taucht diese Offenheit auf? Wie fühlt sie sich an?

#### Experiment

Wenn Sie bemerken, dass Sie in bestimmten Alltagssituationen in Ihren Bewertungen und Interpretationen gefangen sind, dann probieren Sie doch einmal aus, sich folgende Fragen zu stellen:

- Was würde mein Partner, meine Oma, meine Schwester, mein Onkel, mein Kind oder mein Haustier dazu sagen?
- Was würde ich selbst in 100 Jahren dazu sagen?
- Was würde ich nach einer Nacht erholsamen Schlafs dazu sagen?

Es ist in Ordnung, wenn die Antworten, die dabei herauskommen abwegig oder auch lustig sind. Sie müssen nicht richtig sein oder in irgendeiner Weise funktionieren. Es kommt nur darauf an, eine andere Perspektive gefunden zu haben, so dass Sie Ihre eigene Wahrnehmung wieder öffnen können.

#### Reflexion

Wenn Sie in der Situation selbst nicht darauf können, dann ist es auch möglich, diese Fragen im Nachhinein, in einer ruhigen Minute zu stellen, so dass Sie ganz entspannt mit dem Perspektivwechsel spielen können.

### Alltagsaufgaben zum Stress

#### Reflexion

Nehmen Sie sich in dieser Woche eine Stresssituation aus Ihrem Alltag vor, um sie etwas genauer zu reflektieren:

Was hat Ihnen konkret Stress gemacht?

Versuchen Sie, eine Beschreibung dieser Situa-

tion - so genau und sachlich wie möglich und ohne zu bewerten!

Erinnern Sie sich nun auch noch einmal daran, wie Sie körperlich, emotional und gedanklich reagiert haben!

Was haben Sie dann getan? Welche Bewertungen und Interpretationen der Situation haben Dein Erleben von Stress beeinflusst?

### Formale Übung: Meditation „Hier und Jetzt“

Nehmen Sie sich in der kommenden Woche Zeit für die circa zehnminütige Meditation „Hier und Jetzt“. In dieser Übung geht es darum, mit den Wahrnehmungen und Erfahrungen, die gerade präsent sind, in einen offenen und annehmenden Kontakt zu kommen. Dabei ist die Ausgangssituation völlig egal: Sie können entspannt oder hibbelig sein, Sie können müde oder aufgebracht sein, Sie können sich langweilen oder unruhig sein. Sie brauchen keinen bestimmten Zustand herstellen, um eine meditative Übung zu machen.

#### Hinweise zum meditativen Sitzen

Meditationen werden klassischerweise im Sitzen ausgeführt. Dabei ist es im Kontext es Achtsamkeitskurses nicht so wichtig, ob Sie im Schneidersitz auf dem Boden oder einem Meditationskissen sitzen oder ob Sie auf einem Stuhl oder auf einer Couch sitzen. Finden Sie eine entspannte und aufrechte Sitzposition. Auch wenn Sie sich an eine Rückenlehne anlehnen, sitzen Sie wenn möglich so, dass sich Ihre Haltung wach und aufrecht anfühlt.

Wenn Sie sitzen, ohne sich anzulehnen, dann möchte ich Ihnen ebenfalls empfehlen, so aufrecht wie möglich zu sitzen und der Versuchung zu widerstehen, den Rücken rund werden zu lassen.

Sollte es Ihnen nicht möglich sein, im Sitzen zu üben, dann ist es natürlich auch in Ordnung, die Übung im Liegen oder sogar im Stehen auszuführen. In dem Fall möchte ich Sie einladen, kreativ auszuprobieren, in welcher Position Sie zurzeit am besten meditieren können.

## „Geduld – Prozessen ihre Zeit geben“ (Arbeitsblatt 4)

„Wir alle möchten unser Leben so vollständig wie möglich leben. Deshalb müssen wir lernen, dort zu sein, wo das Leben stattfindet, nämlich genau hier, jetzt.“ Fred von Allmen

### Alltagsaufgaben zur Geduld

Nutzen Sie die Reflexionen, um Ziele und Prozesse in Ihrem Leben zu erkunden und vielleicht eine andere Sichtweise – die Achtsamkeitsperspektive – darauf zu gewinnen.

#### Reflexion

Wenn Sie sich einmal vorstellen, das Bild vom Samen, der in seiner eigenen Zeit zu einer Pflanze heranwächst, auf einen Bereich Ihres Lebens zu übertragen, vielleicht einen Bereich, in dem viel Druck, viel Anspannung und eine hohe Zielorientiertheit besteht:

Was für Ideen, Impulse und Gedanken kommen da auf?

Daraus folgt eine weitere Inspiration für Ihren Alltag:

Denken Sie an einen Bereich in Ihrem Leben, in dem Sie sich viel mit dem gewünschten Ergebnis befassen, wo Sie es fast nicht erwarten können, es zu erreichen, und ungeduldig jedes kleine Hindernis schnellsten loswerden wollen. Vielleicht ist das ein Arbeitsprozess, vielleicht eine familiäre Angelegenheit, vielleicht ein Aspekt Ihrer Partnerschaft.

Nehmen Sie sich nun die Zeit, um zu reflektieren, wie lange Sie schon auf dieses Ergebnis ausgerichtet sind und was Sie alles schon getan haben, um es zu erreichen. Viele dieser Schritte waren wahrscheinlich hilfreich und haben Sie ein Stück weitergebracht. Nehmen Sie sich die Zeit, die Energie und die Zeit zu wertschätzen, die Sie in jeden einzelnen Schritt investiert haben und

auch, wie Sie dieser Schritt Ihrem Ziel nähergebracht hat. Und manche der Schritte waren wahrscheinlich überhaupt nicht hilfreich. Hätten Sie das vorher gewusst, hätten Sie diese Schritte vielleicht gar nicht erst ergriffen. Aber Sie wussten es nicht, und so haben Sie jetzt diese Erfahrung gewonnen, das Wissen darum, was Sie beim nächsten Mal nicht mehr probieren brauchen. Und vielleicht ist es Ihnen heute möglich, auch diese Schritte – die Umwege – zu wertschätzen, sie als wichtigen Teil des gesamten Prozesses anzuerkennen. Und was würden Sie sagen, wenn Ihr Prozess ungefähr einhundert Schritte brauchen würde, wieviel haben Sie schon gemacht? Wo stehen Sie jetzt?

#### Experiment:

Nehmen Sie sich für eine Alltagsaktivität Zeit, in der Sie häufig Ungeduld erleben. Üben Sie dabei, sich immer wieder ins Hier und Jetzt zu holen und die Erfahrung des Moments wahrzunehmen und wertzuschätzen.

### Formale Übung: „Atemmeditation mit offenem Gewahrsein“

Üben Sie regelmäßig - am besten täglich - die dieswöchige „Atemmeditation mit offenem Gewahrsein“. Bleiben Sie dabei ganz im Prozess und kehren Sie immer wieder zum Atem zurück, freundlich und ohne Erwartungen, wenn Sie sich im offenen Gewahrsein verloren oder verstrickt haben.

## „Vertrauen – Sicherheit im Nicht-Wissen“ (Arbeitsblatt 5)

„Es sind ja nicht die Gewissheiten, die uns glücklich machen.“  
David Lynch

### Tipps zum Am-Ball-Bleiben

- Sie könnten zum Beispiel eine feste Übungszeit in Ihrem Alltag einrichten: immer morgens oder abends, oder immer vor oder nach der Arbeit. Nach spätestens drei Wochen durchhalten hat sich eine Gewohnheit etabliert und es wird leichter.
- Üben Sie an Tagen, an denen es Ihnen besonders schwerfällt, sich auf die Übung einzulassen, für einen kürzeren Zeitraum oder suchen Sie sich ganz bewusst eine Übung aus (sie haben jetzt schon mehrere in Ihrem Übungsköcher), die Ihnen liegt, leichtfällt und / oder Spaß macht.
- Nutzen Sie Ihren Handy-Wecker, um sich an das Üben zu erinnern.
- Seien Sie freundlich mit sich, wenn es doch nicht ganz so klappt, wie Sie es sich vorgenommen haben und nutzen Sie den Moment, in dem Sie sich eigentlich darüber ärgern würden, lieber dafür, sich kurz zu überlegen, wie Sie den Faden jetzt gleich oder am heutigen Tag wieder aufnehmen können.

### Alltagsaufgaben zum Vertrauen

#### Experiment

Was kann es uns also ermöglichen, den inneren Sprung ins Nicht-Wissen zu wagen?

Machen Sie einmal ein Experiment: Das nächste Mal, wenn Sie eine kleine Aufgabe im Haushalt oder auf der Arbeit erledigen wollen, fragen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner, eins Ihrer Kinder, einen Mitbewohner oder eine Kollegin, ob sie diese Aufgabe erledigen kann. Insbesondere, wenn es etwas ist, an dem sie hängen, in der Weise, dass sie darüber denken: „Das mache ich lieber selber.“ oder „Das kann hier sowieso kein anderer.“

Wer außer Ihnen kann noch das Geschirr an den richtigen Platz im Schrank stellen? Wer außer Ihnen bezieht die Betten in der richtigen Weise?

Wer außer Ihnen kann das Auto vernünftig putzen?

Und was wäre, wenn Sie feststellen würden: Keiner macht es genau so wie Sie?

Wagen Sie dieses kleine Experiment und lassen Sie sich einmal darauf ein, wahrzunehmen, wie es sich anfühlt, Dinge loszulassen und sich entfalten zu lassen, ohne genau zu wissen, was dabei herauskommt.

Eine Empfehlung für dieses und viele andere Erfahrungsexperiment ist:

Wählen Sie etwas Kleines aus, eine kleine Aufgabe, eine alltägliche Tätigkeit.

Nicht das Wichtigste, nicht das Schwerste!

#### Beobachtung

Erkunden Sie, wie es ist, dem Körper zu vertrauen. Der Körper sendet uns ständig Signale. Signale, die uns körperliche Bedürfnisse anzeigen, aber auch Signale, die wir vielleicht am ehesten unter den Begriffen „Bauchgefühl“ oder „Intuition“ kennen. Das ist nichts Magisches oder Esoterisches: Körper und Geist sind über biochemische Prozesse eng miteinander verknüpft, und so kann es sein, dass wir auf bestimmte Menschen allergisch reagieren oder uns zu anderen Menschen hingezogen fühlen. Oft laufen solche Dynamiken unbewusst ab, und unser Körper zeigt uns vielleicht mit einer Gänsehaut, einem Kloß im Hals oder einem warmen Gefühl im Bauch viel schneller, als wir es uns bewusst machen können, wer und was uns gut tut und wovon wir uns lieber fernhalten sollten.

Nehmen Sie es einmal bewusst wahr: Wann macht sich Bauchgefühl bemerkbar? Überprüfen Sie, ob Ihr Bauchgefühl und Ihre Beobachtungen einer Situation oder eines Menschen übereinstimmen.

#### Reflexion

Reflektieren Sie in einer ruhigen Minute, welchen Menschen in Ihrem Leben Sie vertrauen, welche Situationen oder Bedingungen Ihnen Vertrauen schenken.

#### Erfahrung

Wenn Sie in der kommenden Woche Vertrauen direkt erleben, dann baden Sie darin!

### Formale Übung: Achtsamkeitsmeditation

Lassen Sie in dieser Woche einmal jeden Tag von neuem Ihr Bauchgefühl entscheiden, welcher meditativen Übung Sie Raum geben möchten. In dieser Übungseinheit finden Sie eine 30-minütige Anleitung für die Sitzmeditation – trauen Sie sich!

**„Freundlichkeit und Mitgefühl“** (Arbeitsblatt 6)

„Urteile nicht hart über Dich selbst. Ohne Erbarmen mit uns selbst sind wir außerstande, die Welt zu lieben.“  
Buddha

**Alltagsaufgaben zu  
Freundlichkeit und Mitgefühl****Beobachtung**

Nutzen Sie die Körpersignale, die Sie wahrnehmen, wenn Sie auf Ihr Bauchgefühl hören, auch dafür, sich zu fragen:

Was brauche ich gerade?

Bin ich im Moment im Einklang mit meinem Körper und seinen Bedürfnissen?

**Reflexion:**

Welche Redewendungen, die sich auf körperliche Empfindungen beziehen, benutzen Sie häufig? Kennen Sie die entsprechende Körperempfindung aus Ihrem Erleben?

Welchen Bedürfnissen geben Sie regelmäßig Raum in Ihrem Alltag, welche Bedürfnisse kommen eher zu kurz?

Nehmen Sie wahr, ob es Bedürfnisse gibt, die Sie eher zulassen – vielleicht auch, weil Sie sie als positiv, angenehm oder akzeptiert bewerten – und ob es Bedürfnisse gibt, die Sie eher nicht zulassen (weil Sie sie vielleicht schlimm oder peinlich finden, sie als negativ, unangenehm oder moralisch verwerflich betrachten)!

Wichtig: Hier gibt es kein Richtig und Falsch – es geht vielmehr darum, sich der eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden. Manche Bedürfnisse können zu bestimmten Zeitpunkten oder in bestimmten Situationen auch schädlich für sich selbst und für andere sein, so dass es durchaus eine gute Entscheidung sein kann, ihnen nicht

nachzugehen. Dann könnten Sie sich fragen: Was würde anstelle guttun? Was brauche ich noch? Wann könnte ich diesem Bedürfnis Raum geben, ohne mir oder anderen zu schaden?

**Experiment**

Außerdem möchte ich Sie einladen, sich selbst jeden Tag eine freundliche oder selbstmitfühlende Handlung zu schenken. Das können kleine Alltagsfreuden sein oder auch regelrechte Mitgefühlereignisse: Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Sprechen Sie sich selbst jeden Morgen nach dem Aufwachen, vielleicht noch im Bett liegend, einen freundlichen oder selbstmitfühlenden Wunsch aus. Sie könnten zum Beispiel innerlich oder laut in den Raum sagen: „Für heute wünsche ich mir selbst Gelassenheit.“ „Ich gönne mir heute Entspannung.“ oder „Möge ich heute die kleinen Freuden des Alltags schätzen.“

**Formale Übung:  
Meditation „Freundlichkeit“**

In dieser Woche finden Sie die Übung „Freundlichkeit“, die ich Ihnen zu diesem Achtsamkeitsaspekt ans Herz legen möchte. Eine andere Art, in der Haltung von Mitgefühl und Freundlichkeit zu üben, wäre, sich jeden Tag zu fragen, welche Übung würde mir heute gut tun?

**„Ziellos zielen“** (Arbeitsblatt 7)**Glücklich sein**

Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

Er sagte:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich liebe, dann liebe ich ...“

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

„Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?“

Er sagte wiederum:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich ... „

Wieder sagten die Leute:

„Aber das tun wir doch auch!“

Er aber sagte zu ihnen:

„Nein -  
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,  
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,  
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“

**Alltagsaufgaben zum ziellosen Zielen****Reflexion**

Wenn es passt, nehmen Sie sich im Laufe der Woche einmal Zeit, um Ihre Ziele aufzuschreiben und zu reflektieren, was es für Sie persönlich bedeuten würde, sich prozessorientiert Schritt für Schritt einem dieser Ziele zu nähern.

Überlegen Sie einmal, welche Alltagstätigkeiten – sei es direkt bei der Arbeit oder auch zu Hause – Sie einmal ganz losgelöst vom Ergebnis ausführen könnten. Wie ginge es zum Beispiel, zu kochen beim Kochen? E-Mails zu beantworten, beim E-Mails beantworten? Bei welchen Tätigkeiten könnten Sie sich einmal leicht darauf einlassen, dass Ergebnis für eine kurze Zeit loszulassen und sich ganz dem Prozess zu widmen?

**Formale Übung:  
Achtsamkeitsspaziergang**

Im formalen Üben mit Zielen kann es tatsächlich einmal ganz interessant und hilfreich sein, eine Übung im Gehen zu machen. Dafür eignet sich die Anleitung zu einem Achtsamkeitsspaziergang. Nehmen Sie sich die Anleitung über Kopfhörer mit auf einen Spaziergang, probieren Sie die verschiedenen Facetten von achtsamem Gehen und Spazieren in aller Ruhe aus und lassen Sie sich ganz auf diese Erfahrung des ziellosen Zielens ein.

Entscheiden Sie sich heute oder morgen für eine formale Übung, die sich die ganze Woche über beibehalten. Laden Sie sich selbst zu Beginn jeder Übungszeit neu dazu ein, zu üben beim Üben, sitzen beim Sitzen, atmen beim Atmen, sein beim Sein.

## „Annehmen – Zulassen, was ist, wie es ist.“ (Arbeitsblatt 8)

„Spannung ist, wer du glaubst, sein zu müssen. Entspannung ist, wer du bist.“  
Chinesisches Sprichwort

### Alltagsaufgaben zum Annehmen

#### Reflexion:

Nehmen Sie sich einmal Zeit, um sich bewusst zu machen, von welchen Situationen, Menschen oder Schwierigkeiten Sie sich am liebsten abwenden wollen und es auch tun.

- Was wollen Sie loswerden?
- Was möchten Sie nicht wahrhaben?
- Finden Sie mindestens drei Beispiele aus Ihrem eigenen Leben und bringen Sie sich in eine Rangfolge.
- Welcher dieser Schwierigkeiten könnten Sie sich am ehesten einmal interessiert und offen zuwenden?
- Zu welcher Situation würde es Ihnen am schwersten fallen, „Okay“ zu sagen?
- Was wäre das Schlimmste daran, sich der leichtesten dieser Schwierigkeiten zuzuwenden?
- Welche Befürchtung ist damit verbunden?
- Oder ist das Ablehnen und Loswerden-Wollen einfach nur eine Gewohnheit, die Sie weitermachen?

#### Gedankenexperiment

Laden Sie sich selbst einmal zu dem folgenden Gedankenexperiment ein: Denken Sie an die einfachste Ihrer Schwierigkeiten und stellen Sie sich vor, Sie könnten ganz leicht dazu sagen: „Ja, es ist schwierig. Ja, so ist es eben. Es ist okay.“ (Ganz egal, was dazu geführt haben könnte, dass Sie das nun können.) Was würde sich verändern: körperlich, emotional, gedanklich und in Ihrem Handeln?

#### Experiment

Üben Sie das Annehmen in der Kommunikation: Hören Sie Ihrem Gegenüber gut zu. Und laden Sie sich selbst ein, die Meinung des anderen erstmal so stehen zu lassen, wie sie ist. Vielleicht hilft es Ihnen, erstmal ein paar neugierige Fragen

zu stellen, sich die Ansicht des anderen einmal ganz genau erklären zu lassen. Versuchen Sie herauszufinden, wie die Person zu dieser Sichtweise gekommen ist und versuchen Sie, ihre Bedürfnisse und Gefühle, die hinter ihrer Meinung stehen zu verstehen. Lassen Sie Unterschiede freundlich zu. Und erinnern Sie sich: Üben Sie mit einem für Sie einfachen Menschen, mit einer kleinen Meinungsverschiedenheit, im wahrsten Sinne des Wortes.

#### Beobachtung

Angenehm und unangenehm im Alltag: Beobachten Sie einmal beim Essen, wie sich angenehme Erfahrungen und unangenehme Erfahrungen zeigen. Meistens finden Sie auch fast gleichzeitig statt. Nehmen Sie sich Zeit, anhand eines Bissens ganz fein zu erkunden, was daran angenehm, unangenehm und neutral ist. Nehmen Sie sich Zeit, anhand einer Mahlzeit die Wahrnehmung von Angenehm und Unangenehm über einen bestimmten Zeitraum im Bewusstsein zu halten.

#### Formales Üben: Achtsamkeitsmeditation

Heute möchte ich Ihnen für die kommende Woche empfehlen, lange Übungen einzuplanen. In der aktuellen Kurseinheit finden Sie eine Anleitung für eine ca. 30-minütige Sitzmeditation. In der fünften Kurseinheit finden Sie die Anleitung für einen längeren Body Scan.

Probieren Sie beim langen meditativen Üben aus, kleineren und größeren Schwierigkeiten mit Annehmen zu begegnen.

**„Loslassen – mit Veränderung leben“** (Arbeitsblatt 9)**Zitat:**

Es gibt eine wunderbare Geschichte aus der Tradition des Zen-Buddhismus, die Annehmen und Loslassen auf den Punkt bringt:

Der Zenmeister Hakuin Ekaku war in seiner Nachbarschaft sehr beliebt. Man lobte ihn wegen seines reinen Lebenswandels. Ein junges und schönes Mädchen wohnte in seiner Nähe. Ihre Eltern waren Kaufleute. Das Mädchen wurde schwanger. Sie war nicht verheiratet. Sie wollte den Namen des Kindsvaters nicht preisgeben. Die Eltern ließen ihr keine Ruhe, da behauptete sie: „Hakuin ist der Vater meines Kindes.“

Enttäuscht und über alle Maßen wütend gingen die Eltern zu dem Meister. Alles was er zu den Vorwürfen sagte war: „Ist das so?“

Das Kind wurde geboren. Die zornigen Eltern der frischgebackenen Mutter brachten das Neugeborene zu Hakuin. Hakuin hatte inzwischen seinen guten Ruf verloren. Man hielt ihn für eine verkommene Kreatur. Das schien Hakuin jedoch nicht weiter zu beunruhigen. Die Eltern des Mädchens riefen: „Hier, dein Kind!“ „Ist das so?“ war alles, was Hakuin dazu sagte.

Er nahm das Baby auf und sorgte gut für das kleine Kind. Er pflegte und behütete es wie sein eigen Fleisch und Blut.

Ein Jahr verging. Die junge Mutter hielt es nicht mehr aus. Sie beichtete ihren Eltern die Wahrheit. Der Vater ihres Kindes wäre ein armer, junger Fischer und nicht der Zenmeister Hakuin.

Unverzüglich gingen die Eltern der jungen Frau zu Hakuin. Sie baten ihn unter Tränen um Vergeltung. Es täte ihnen so unendlich leid. Ob sie das Kind zu sich nach Hause holen könnten? Hakuin war einverstanden. Er übergab ihnen das Kind. Tränenüberströmt dankten sie ihm nochmals und sagten: „Du bist ein so reiner Mensch! Ein wahrer Meister!“

Alles was Hakuin ihnen entgegnete war: „Ist das so?“

**Alltagsaufgaben zum Loslassen****Reflexion und Experiment**

Nehmen Sie als Übungsobjekt eine Verspannung (körperlich, emotional, mental oder sozial), mit der Sie selbst häufig zu tun haben:

Wie können Sie so gut wie möglich mit dieser Verspannung leben, solange sie noch da ist, während Sie kontinuierlich und liebevoll daran arbeiten, diese Verspannung nach und nach zu lockern und aufzulösen?

Was bedeutet es für Sie konkret, sich dieser Verspannung liebevoll zu widmen?

Was würden Sie praktisch tun, wie könnten Sie anders darüber denken, um der Verspannung die besten Möglichkeiten zum Entspannen zu schaffen?

**Reflexion**

Nehmen Sie sich Zeit einmal nachzusinnen, was sich in Ihrem Leben schon alles verändert hat: Körperlich, emotional, sozial. Räumlich, finanziell, lokal. Meinungen, Gewohnheiten, Werte.

Wenn Sie sich zwei bis drei dieser Veränderungen genauer anschauen, was fällt Ihnen dann auf? Mit welchen Veränderungen sind Sie komplett einverstanden? Welche Veränderungen stimmen Sie traurig oder wütend?

Gibt es Veränderungen, die Sie vielleicht zuerst traurig oder wütend gestimmt haben und nach einiger Zeit konnten Sie mit Abstand darauf schauen und sagen, es war und ist genau das, was mir etwas anderes Wichtiges ermöglicht hat?

**Experiment**

Gern möchte ich Sie dazu anregen, ganz praktisch etwas loszulassen:

Wie wäre es, wenn Sie sich in der nächsten Woche einmal ein paar Stunden Zeit nähmen, um Ihren Kleiderschrank oder einen Bereich davon zu entrümpeln (wahlweise könnte auch die berühmte Küchenschublade, in der sich jeglicher Kleinkram sammelt, der Schreibtisch oder ein Fach im Schreibtisch oder ein Bereich der Garage oder Werkstatt anbieten). Finden Sie in dem jeweiligen Bereich mindestens zehn Dinge, die sie nicht mehr brauchen. Verschenken oder verkaufen Sie sie, schmeißen Sie weg, was nicht mehr brauchbar ist. Berücksichtigen Sie dabei bitte die Mülltrennung!

**Formale Übung: Gehmeditation**

Wenn Sie Ihre Erfahrungen mit dem Loslassen gern vertiefen möchten, dann eignet sich dafür jede der bisherigen Übungen.

Zusätzlich kann ich Ihnen die Gehmeditation ans Herz legen, die Sie in dieser Kurseinheit finden. In der meditativen Bewegung sind Sie unweigerlich mit dem Kommen und Gehen von Erfahrungen und verschiedenen Zuständen konfrontiert. In der Anleitung werde ich Sie immer wieder dazu anregen, die Veränderungen wahrzunehmen und zu kontemplieren.

## „Dranbleiben und Vertiefen“ (Arbeitsblatt 10)

Nun ist unser Kurs hier zu Ende. Ich bin dankbar dafür, dass Sie sich darauf eingelassen haben. Und immer noch sehr interessiert an Ihren Erfahrungen und Ihren Fragen. Gern können Sie mir hierzu auch eine E-Mail schreiben an: [kontakt@achtsamkeit-magdeburg.de](mailto:kontakt@achtsamkeit-magdeburg.de).

### **Reflexion**

Bitte nehmen Sie sich zum Abschluss des Kurses die Zeit, Bilanz zu ziehen:

Wie hat die Achtsamkeit Sie in Ihrem Leben begleitet und unterstützt?

In welchen Bereichen Ihres Lebens haben Sie besonders deutliche Veränderungen bemerkt? In welchen Bereichen hat sich nichts getan?

Welche Übungen liegen Ihnen, welche Übungen möchten Sie am liebsten für eine sehr lange Zeit vermeiden?

Im Großen und Ganzen: Möchten Sie weiterhin mit Achtsamkeit leben?

Wenn die Antwort auf diese Frage „Ja“ lautet, dann machen Sie sich jetzt bewusst, dass das nicht einfach so passieren wird. Um an der Achtsamkeit dranzubleiben, braucht es den Aufwand von ein wenig Energie. Hier sind einige Tipps und Vorschläge, die Ihnen das Dranbleiben erleichtern können:

- Planen Sie sich Übungen in regelmäßigen Abständen – am besten täglich – in Ihr Leben ein.
- Nehmen Sie ein oder zwei Alltagsaktivitäten, die Sie als Übung der gegenwärtigen Bewusstheit nutzen.
- Suchen Sie sich einen oder zwei Achtsamkeitsaspekte heraus, um sie für einen längeren Zeitraum zu betonen. Zum Beispiel könnten Sie sich wöchentlich Zeit nehmen, zu reflektieren, wie diese Aspekte deutlicher werden, mehr Raum haben, welche Schwierigkeiten sich damit zeigen und wie Sie damit umgehen könnten.
- Hören Sie immer wieder einen der Vorträge dieses Kurses, um sich wieder zu erinnern oder selbst anzustupsen: Stimmt, in diese Richtung wollte ich mich ausrichten!
- Gehen Sie auf die Suche und finden Sie in der Weite der digitalen und analogen Welt Informationen Bücher, Podcasts, Videos, Vorträge und Anleitungen, die Sie weiterhin auf Ihrem Weg begleiten können. Einige Anregungen finden Sie auf dem Arbeitsblatt dieser Übungseinheit.
- Wenn Sie Ihre Erfahrung systematisch vertiefen wollen, suchen Sie sich einen MBSR-Kurs in Ihrer Nähe. Sehr hilfreich beim Finden eines Kurses ist die Internetseite des MBSR-Verbands: [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)

**Ich wünsche Ihnen für Ihren weiteren Weg viel Freude, Klarheit und Gelassenheit und natürlich viele, viele Momente der Achtsamkeit.**