

## **Wie wir die Welt wahrnehmen** Woche 2



衆瞽  
摸象之圖



## 1. Übungen für zu Hause Woche

1. Üben Sie den Body Scan mit der Anleitung an sechs Tagen in der Woche
2. Üben Sie täglich für 10 - 15 min die Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf den Atem
3. Beschreiben Sie Ihre angenehmen Erlebnisse (mit dem Formblatt im Anhang)
4. Verrichten Sie an allen Tagen eine (und immer die gleiche) alltägliche Aktivität mit Achtsamkeit

# Übungs-Tagebuch Woche 1

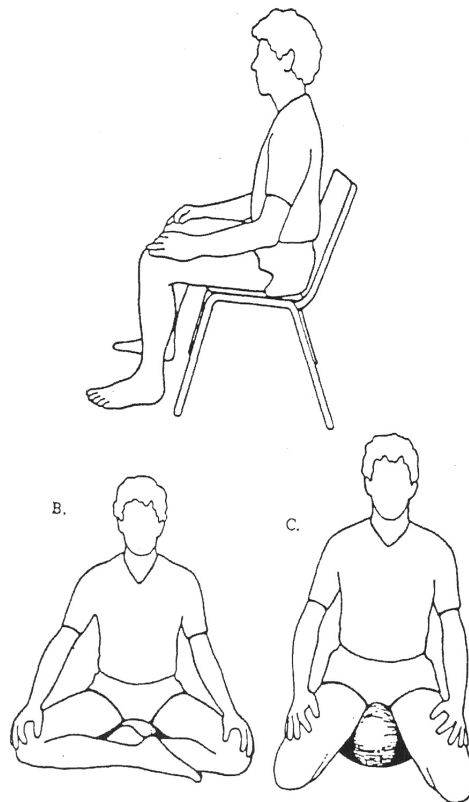
	Übungen, Erkenntnisse, Beobachtungen
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	



## 2. ANGENEHME ERLEBNISSE

Beschreibe dein Erlebnis	Warst du dir der angenehmen Erfahrung <u>während</u> 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, im Moment, in dem du schreibst?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

## DIE SITZHALTUNG



Aufrechte Sitzhaltung: das Becken ist leicht nach vorn gekippt und der Oberkörper aufrecht. Rücken, Nacken und Kopf bilden eine Gerade.

Diese Haltung strahlt Würde aus und kann als Ausdruck des Selbstvertrauens, der Selbstakzeptanz und der gesammelten Aufmerksamkeit betrachtet werden, die es zu entwickeln gilt.

- ☐ auf einem Stuhl, Rücken nicht angelehnt
- ☐ auf einem Kissen am Boden, Beine voreinander gekreuzt
- ☐ auf einem Kissen oder Bänkchen zwischen den Unterschenkeln am Boden, Beine in kniender Position

Die Hände ruhen im Schoß oder auf den Oberschenkeln.

Quelle: Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation



## UMGANG MIT HINDERNISSEN

Unser Ziel in diesem Programm ist es, sich immer öfter bewusst zu sein, was gerade jetzt passiert, was gerade jetzt “los” ist. Ein sehr starker Grund, der uns davon abhalten kann, in jedem Moment vollständig präsent zu sein, ist unsere automatische Tendenz, unsere Erfahrungen (positiv, negativ oder neutral) zu beurteilen

- „das ist irgendwie nicht richtig“
- „das ist nicht so wie es sein sollte“
- „das ist nicht gut genug“ oder
- „das ist nicht das, was ich erwartet oder gewünscht habe“

Diese Beurteilungen können zu einer Abfolge von anklagenden Gedanken führen

- „das sollte verändert werden“ oder
- „die Dinge könnten oder sollten anders sein“

Häufig führen uns diese Gedanken – sehr automatisch – zu ziemlich „ausgetretenen Pfaden“ in unserem Geist. Auf neuen Pfaden können wir die Bewusstheit des gegenwärtigen Moments und ebenso die Freiheit entdecken wählen zu können, ob und welche Handlung ausgeführt werden sollte.

Wir können unsere Freiheit wiedergewinnen, wenn wir, als ersten Schritt die Wirklichkeit unserer Situation erkennen, ohne sofort in automatische Neigungen

- zu urteilen,
- anzuhaften oder
- die Dinge anders haben zu wollen als sie sind gezogen zu werden.

Das Üben des Body Scan stellt eine Möglichkeit dar, die Aufmerksamkeit in einer freundlichen und interessierten Art und Weise immer wieder darauf zu lenken, wie die Dinge in jedem Moment sind, ohne daran etwas verändern zu müssen. Es gibt kein Ziel, das erreicht werden müsste, außer dem, die Aufmerksamkeit so aufrecht zu erhalten, wie es die Anleitung anregt. Vor allem ist es kein Ziel der Übung, einen besonderen Zustand der Entspannung zu erreichen. Denn das könnte zu neuen Anspannungen führen.

Der Kontakt zum momentanen Ist-Zustand des Körpers und ein Loslassen des möglicherweise ausgedachten Soll-Zustands setzt Entspannung ganz von alleine und ganz natürlich frei.

## DER ATEM

Atem ist Leben.

Du kannst den Atem als einen Faden sehen, der alle Erlebnisse deines Lebens von der Geburt, dem Beginn, bis zum Tod, dem Ende, verbindet. Der Atem ist immer da. Er fließt, wie ein Fluss, von ganz alleine.

Habst du jemals bemerkt, wie sich der Atem mit deinen Stimmungen verändert und wie sich Stimmungen mit dem Atem verändern? Ist er kurz und flach, wenn wir angespannt oder ärgerlich sind, schneller wenn wir aufgeregt sind, langsam und voll, wenn wir glücklich sind und nahezu verschwunden wenn wir Angst haben?

Der Atem ist immer mit uns da, die ganze Zeit. Er kann als Hilfsmittel benutzt werden, als Anker um Stabilität in unseren Körper und unseren Geist zu bringen, wenn wir absichtlich versuchen sich seiner bewusst zu werden. Wir können uns in jedem Moment unseres Alltags mit ihm verbinden.

Meistens sind wir nicht im Kontakt mit unserer Atmung, sie ist einfach da, nahezu in Vergessenheit geraten. Deshalb ist eines der ersten Dinge, die wir bei der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion tun, wieder mehr mit dem Atem in Kontakt zu kommen. Wir beobachten, wie sich unser Atem mit unseren Stimmungen verändert, mit unseren Gedanken, unseren Körperbewegungen. Es geht nicht darum, unseren Atem zu kontrollieren oder ihn zu manipulieren oder in eine bestimmte Richtung oder Tiefe zu drängen.

Einfach beobachten und kennen lernen, wie einen guten Freund. Alles was dafür nötig ist, ist den Atem zu beobachten, ihn zu verfolgen und ihn mit einem Gefühl von Interesse und in einer entspannten inneren Haltung tatsächlich im Körper zu fühlen.

Im Verlaufe der Praxis werden wir uns unseres Atems immer mehr bewusst. Wir können ihn nutzen, um unsere Aufmerksamkeit zu verschiedenen Aspekten unseres Lebens zu lenken. Beispielsweise um angespannte Muskeln zu entspannen, oder um uns auf eine Situation zu fokussieren, die unsere Aufmerksamkeit erfordert. Der Atem kann auch dazu benutzt werden, um mit Schmerz, Ärger, unliebsamen Beziehungen oder dem Stress des täglichen Lebens umzugehen.



Mit der Lenkung der Achtsamkeit auf den Atem können wir Körper und Geist näher zusammenbringen. Wenn wir mit dem Atem sind, sind wir im Körper verankert. Die Gedanken können dabei leichter ins Hier und Jetzt kommen.

### **WENN ICH MEIN LEBEN NOCH EINMAL LEBEN KÖNNTE**

*Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich mir erlauben, mehr Fehler zu machen. Ich würde mich entspannen, ich würde die Dinge lockerer angehen. Ich würde alberner sein als bei dieser Reise. Ich würde weniger Dinge ernst nehmen. Ich würde mehr Chancen ergreifen. Ich würde mehr Berge besteigen, öfter in Flüssen schwimmen und mehr Sonnenuntergänge anschauen. Ich würde mehr Eis und weniger Spinat essen. Vielleicht hätte ich dann mehr wirkliche Probleme, aber dafür weniger eingebildete.*

*Weißt du, ich bin jemand, die vernünftig lebt, Stunde um Stunde, Tag um Tag. Oh ja, auch ich hatte meine Momente und wenn ich noch einmal von vorne anfangen könnte, würde ich dafür sorgen, dass ich mehr davon hätte. Genau genommen, würde ich versuchen, nichts anderes zu haben. Einfach nur Augenblicke, einen nach dem anderen, anstatt ein Leben lang immer auf die Zukunft zu warten.*

*Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich im Frühling früher anfangen, barfuss zu gehen, und im Herbst würde ich später damit aufhören. Ich würde öfter tanzen gehen. Ich würde öfter Karussell fahren. Ich würde mehr Gänseblümchen pflücken. Wenn Du dich andauernd nur schindest, vergisst Du sehr bald, dass es so wunderbare Dinge gibt wie zum Beispiel einen Bach, der Geschichten erzählt und Vögel, die singen.*

**Zitat: Nadine Stair, 85 Jahre alt, Louisville, Kentucky**



## WAS ÜBEN WIR IM BODY SCAN?

- Konzentration
- Fokussierung
- Akzeptanz
- die Konzentrierung unserer kognitiven Fähigkeiten im Körper
- die Stärkung der Body-Mind Einheit
- die Fähigkeit zu beobachten, wohin unser Denken wandert ohne uns in dem Inhalt zu verlieren
- das Verständnis für „Wir sind achtsam, indem wir bemerken, dass wir unachtsam sind“.

## WAHRNEHMUNG UND SELBSTWAHRNEHMUNG

Wahrnehmung bezeichnet im Allgemeinen den Vorgang der bewussten Aufnahme von Informationen über die Sinne.

Die Fähigkeit zur Sinneswahrnehmung kann bewusst durch Aufmerksamkeit gesteigert werden.

Jeder Sinnesindruck wird mit einer Emotion (Angst, Freude, Schreck usw.) verknüpft. Diese Bewertung bestimmt die Lenkung der Aufmerksamkeit auf bestimmte Sinnesreize.

Unsere Wahrnehmung folgt Gesetze und Konventionen (Interpretation aufgrund von Erfahrung etc.).

Während wir wahrnehmen, tauchen verschiedenen Haltungen auf :

*„Das kenn ich schon!  
„Das mag ich nicht!“  
„Das ist ja toll!“ etc.*

Wenn ich ohne festes Ziel schaue, zeigen sich neue, unerwartete Dinge, zum Beispiel bei einem Waldspaziergang ohne Ziel und Zweck. Dann erlebe ich etwas anderes, als wenn ich einen Waldspaziergang mache, um zum Beispiel Pilze zu sammeln.

Ein fokussiertes Anschauen zeigt etwas anderes als ein offener, nicht fokussierter Blick.

*„Nicht der potenzielle Stressauslöser ist ausschlaggebend dafür, ob man Stress erfährt oder nicht, sondern wie der Einzelne ihn interpretiert und mit ihm umgeht.“  
(Zitat Jon Kabat-Zinn)*

Eine erweiterte Wahrnehmung hilft, dass wir neue Perspektiven und Lösungen sehen können.

Jede\_r trägt Verantwortung für seine eigene Wahrnehmung. Indem wir das tun, gewinnen wir Kontrolle über unser Leben zurück, gewinnen an innerer Freiheit und an Wahlmöglichkeiten.

Wenn ich eine Situation klar wahrnehme, kann ich mich in sie hinein entspannen und werde nicht von ihr überwältigt.

Wenn ich die Dinge nicht in eine bestimmte Richtung dränge, sondern übe, zu akzeptieren, was ist, dann übe ich loslassen.

Das ist die Praxis der nicht urteilenden Achtsamkeit.

### Beispiele für Formen und Benennungen der Wahrnehmung

Je präziser ich in der Lage bin, zu beschreiben, desto feiner wird meine Wahrnehmung.

leicht	klar
dumpf	leuchtend
warm	offen
schwer	zu
taub	zart
pulsierend	fest
hart	blockierend
weich	haltend
prall	krumm
stachelig	knorpelig
eckig	ungleich
kantig	ausgeglichen
wohlrig	harmonisch
schlaff	nachgiebig
ziehend	gepanzert
drückend	ohne Gefühl

brennend	unerträglich
eng	voll
weit	leer
knotig	gezackt
hell	zerfließend
durchlässig	stechend
fließend	verletzlich
wattig	dunkel
hungrig	empfindlich

Quelle: Tatini Petra Schmidt

