

# Wie ich Stress mit Achtsamkeit begegne Woche 5

## **ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE WOCHE 5**

Übe die Sitzmeditation mit der Anleitung, im Wechsel mit dem Body Scan oder mit dem Achtsamen Yoga mit den Anleitungen

Richte deine Achtsamkeit auf stressige Situationen und erkunde, ob du den Raum zwischen Reiz und Reaktion ausweiten kannst, um dort Möglichkeiten für bewusstes und kreatives Handeln zu entdecken

Fülle als Vorbereitung für die 6.Kurseinheit den Bogen „schwierige Kommunikation“ aus

## ÜBUNGS-TAGEBUCH WOCHE 5

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

## Schwierige Kommunikation

Beschreibe die Situation. Wer war beteiligt, worum ging es?	Wie kam die Schwierigkeit zustande?	Was wolltest du von der Person oder der Situation? Was hast du bekommen?	Was wollte(n) die andere(n) Person(en) wirklich? Was haben sie bekommen?	Wie hast du dich während und nach der Situation gefühlt?	Hast du das Problem gelöst? Wie?
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

## *Der Indigene und die Wölfe*

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

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

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

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

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

*Quelle: Unbekannt*

Nicht die tatsächlichen Ereignisse, sondern Ihre Wahrnehmung, bzw. Bewertung derselben sind verantwortlich für Ihren Stress und die damit verbundenen Emotionen.

*Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.*

(Marie v. Ebner-Eschenbach)

*Die Menschen werden nicht durch die Ereignisse selbst, sondern durch ihre Sicht der Ereignisse beunruhigt.*

(Epiktet)

*Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel der Besorgnis über Deinen Kopf fliegen, aber Du kannst verhindern, dass sie sich auf Deinem Kopf ein Nest bauen.*

(M. Luther)

*Für mich habe ich die Überzeugung, dass Stress nicht an der Gesellschaft liegt, sondern daran, mit welcher Einstellung der Einzelne lebt und wie er sein Denken gebraucht, um eine positive innere Einstellung zu entwickeln. Wenn es da fehlt, kommt es zu Stress.*

(Dalai Lama anlässlich der Verleihung des hessischen Friedenspreises in Wiesbaden)

Wie so viele Redensarten zeigen, entstehen Stress und belastende Gefühle wie Angst, Ärger, depressive Stimmungen zu einem erheblichen Teil im Kopf. Wie wir Situationen und unsere eigene Fähigkeit, diese zu bewältigen einschätzen, hat großen Einfluss darauf, ob es zu einer Stressreaktion kommt. Ein wichtiger Beitrag zur Bewältigung besteht darin, unseren eigenen stressverschärfenden Gedanken auf die Spur zu kommen und sie geduldig immer wieder (wie Wolken am Himmel) ziehen zu lassen, bzw. uns bewusst zu machen, dass unsere Gedanken nichts weiter als Gedanken sind und nicht die Realität.

Mit Hilfe von Achtsamkeit können wir uns im Laufe der Zeit unserer stressverursachenden u. stressverschärfenden Gedanken sowie der dahinter verborgenen, tief in unserer emotionalen Geschichte verwurzelten Bewertungsmuster mehr und mehr bewusst werden. Die geduldige Übung unterstützt uns darin, uns von der Macht unserer Gedanken/Muster und der Identifikation mit Ihnen zu lösen, und uns nicht mehr so schnell und automatisch im Netz unserer Assoziationen zu verfangen.

## **GEDANKEN .....**

Wenn wir die Teilnehmer unserer Achtsamkeitskurse in der Stress-Reduction Clinic nach den wichtigsten Resultaten ihrer Teilnahme an dem Programm fragen, erwähnen sie praktisch immer zwei Dinge: Das erste ist das Atmen“, das zweite ist, „zu wissen, dass ich nicht mit meinen Gedanken identisch bin.“

Natürlich haben all diese Menschen auch schon vor der Teilnahme an diesem Programm geatmet. Was sie mit ‚Atmen‘ meinen, ist ein für sie neuartiges Gewahrsein ihres Atmens und die Entdeckung der starken Wirkung, die es haben kann, in Zeiten der Ruhe achtsam dem Atem zu folgen und dies dann mit den Aktivitäten des Alltagslebens zu verbinden.

Die zweite Aussage verweist darauf, dass sich die meisten von uns nur sehr vage dessen bewusst sind, dass wir ständig denken. Meist fällt uns das erst auf, wenn wir versuchen, unsere Aufmerksamkeit systematisch auf unseren Atem zu konzentrieren und ohne Urteil wahrzunehmen, was in unserem Geist vor sich geht. Erst dann merken wir, wie schwierig es ist, unsere Aufmerksamkeit zu stabilisieren und sie über längere Zeit auf irgendetwas zu richten, selbst auf etwas scheinbar so Simples, wie unseren eigenen Atem.

Wenn wir anfangen, auf den Atem zu achten und darauf, was uns vom Atem ablenkt, merken wir gewöhnlich sofort, dass wir praktisch ununterbrochen denken. Wir merken, dass unser Denken größtenteils aus Beurteilungen und Bewertungen unserer Wahrnehmungen besteht, sowie darin, Vorstellungen und Meinungen über Dinge zu entwickeln. Außerdem erkennen wir, dass unser Denken komplex, chaotisch, unvorhersehbar und häufig ungenau, unzusammenhängend und widersprüchlich ist.

Diesen nie versiegenden Strom unseres Denkens nehmen wir die meiste Zeit über nicht einmal bewusst wahr. Unsere Gedanken scheinen eine Art Eigenleben zu führen, Sie gleichen Wolken, die kommen und gehen, augenblicklichen Ereignissen im Feld unseres Bewusstseins. Doch kreieren wir aus ihnen ständig neue Modelle der Wirklichkeit in Form von Ideen und Meinungen über uns selbst und andere und die Welt, und diese halten wir dann für wahr, während wir Anzeichen dafür, dass das Gegenteil der Fall ist, häufig leugnen. Wenn uns nicht klar ist, dass Gedanken nichts weiter sind als Gedanken, können wir in praktisch jedem Bereich unseres Lebens in Schwierigkeiten geraten. Wenn wir dies hingegen wissen, kann uns das helfen, den Fallen auszuweichen, die unser Denken uns stellt. (...)

Wir etikettieren uns selbst in einem fort. Wir urteilen über uns, glauben dann diesem Urteil, und indem wir es glauben, verengen wir die Sicht dessen,

was real und was wahr ist. Unsere Sichtweise nimmt den Charakter einer selbst erfüllenden Prophezeiung an. Dadurch schränken wir uns selbst und unsere Mitwelt ein, und wir werden blind für die in uns selbst und in anderen schlummernden Möglichkeiten der Transformation, weil wir eine starre Sicht der Dinge haben, die die vielfältigen Dimensionen, die Komplexität, die Ganzheit und die beständige Veränderung aller Dinge und Menschen nicht wahrnimmt. Bei der Achtsamkeitsübung geht es darum, dass Du lernst, Deine Gedanken als Gedanken und nicht schlicht und einfach als „die Wahrheit“ zu sehen. Mit Gefühlszuständen verhält es sich natürlich genauso.

Wenn wir uns unsere Gedanken und Gefühle auf diese Weise anschauen, wird die hartnäckige Herrschaft der Personalpronomen über den Geist zuweilen gelockert werden. In solchen Augenblicken, ist das was wir erfahren nicht mehr „mein“ Gedanke sondern lediglich „ein“ Gedanke, und nicht mehr „mein“ Gefühl, sondern „ein“ Gefühl. Das kann uns vom hartnäckigen Haften an „unseren“ Gedanken, Meinungen und Gefühlszuständen befreien und uns eine umfassende Perspektive sowie größere Freiheit geben.

Ob es sich um Verärgerung oder Peinlichkeit, Ungeduld oder Wut handelt, wenn wir es im Geiste der Achtsamkeit registrieren und es als das erkennen was es ist, erschließen wir uns dadurch neue Verhaltensalternativen, so dass wir uns nicht mehr zwangsläufig darin verfangen oder automatisch darauf reagieren müssen.

*Quelle: Jon u. Myla Kabat-Zinn: Achtsamkeit - mit den Kindern wachsen. Freiburg: Herder, 2000.*

*Sei frei von Kummer.*

*Bedenke, wer die Gedanken erzeugt.*

*Warum bleibst Du im Gefängnis,*

*obwohl die Tür weit geöffnet ist?*

*Befreie Dich aus dem Gestrüpp des Angst-Denkens.*

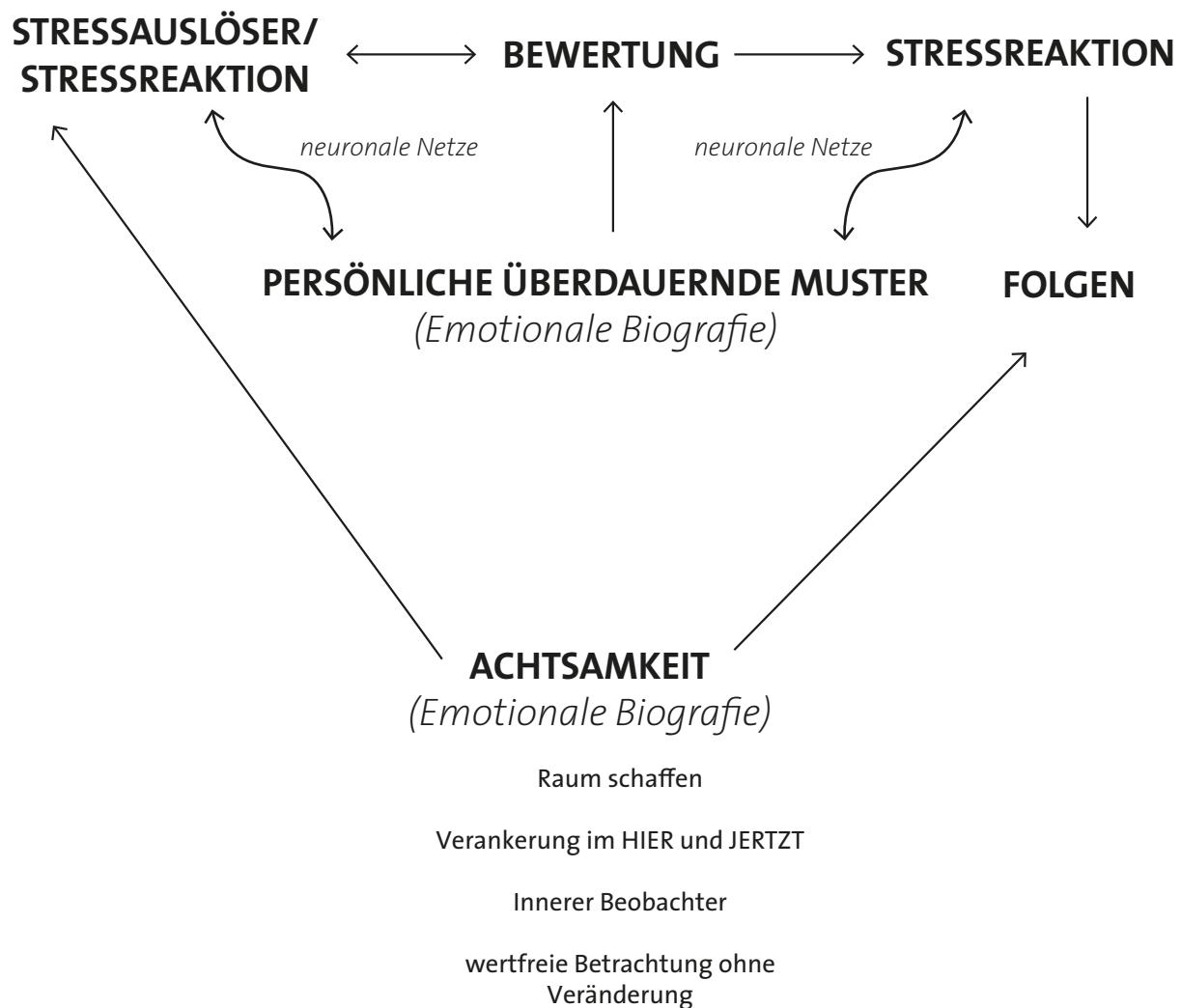
*Lebe in Stille.*

*Fließe abwärts und immer weiter abwärts*

*in ständig weiter werdenden Ringen des Seins.*

*Quelle: Rumi*

## Wie können wir dem Stress begegnen?



Die grundsätzliche Leitlinie dieser Übung ist uns darüber bewusst zu werden, was in jedem einzelnen Moment unserer Erfahrung gerade vorherrschend ist. Wenn unser Geist wiederholt zu einer bestimmten Stelle gezogen wird, zu bestimmten Gedanken, Gefühlen oder Körperempfindungen, dann gehen wir absichtlich und willentlich mit behutsamer und freundlicher Aufmerksamkeit zu dieser Stelle.

Das ist der erste Schritt.

Der zweite Schritt ist so gut wir können wahrzunehmen, welche Beziehung wir zu dem haben, was an dieser Stelle aufkommt. Häufig möchten wir einen aufkommenden Gedanken, ein Gefühl oder eine Körperwahrnehmung nicht annehmen und reagieren darauf. Wenn wir es mögen, tendieren wir dazu, daran festzuhalten, daran anzuhafsten. Wenn wir es nicht mögen, sei es weil es schmerhaft, unangenehm, irgendwie ungemütlich ist, tendieren wir dazu, uns anzuspannen, es aus Angst, Irritation oder weil wir uns belästigt fühlen, wegzustoßen. Jede dieser Reaktionen ist das Gegenteil von Akzeptanz.

Der leichteste Weg zur Entspannung ist als erstes damit aufzuhören, die Dinge anders haben zu wollen als sie sind.

Die Erfahrung Dinge zu akzeptieren bedeutet einen Raum für das zu öffnen was gerade passiert, anstatt zu versuchen, einen anderen Zustand herstellen zu wollen. Durch Akzeptanz können wir uns in die Bewusstheit des gegenwärtigen Augenblicks zurücklehnen. Wir lassen es einfach sein wie es ist – wir nehmen einfach wahr und beobachten was immer gerade präsent ist. In dieser Art und Weise können wir mit Erfahrungen umgehen, die unsere Aufmerksamkeit stark binden.

Wenn Sie zum Beispiel bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit stark vom Atem weggezogen wird hin zu Empfindungen, die mit dem Körper verbunden sind wie körperliches Unwohlsein, Gefühle,

Emotionen ist der erste Schritt, sich dieser körperlichen Empfindungen achtsam gewahr zu werden und bewusst den Fokus der Aufmerksamkeit dorthin zu bewegen, wo sie am deutlichsten zu spüren sind.

Der Atem ist ein wertvolles Vehikel um das zu tun – genau wie Sie es im Body Scan getan haben können Sie mit freundlicher und behutsamer Aufmerksamkeit zu diesem Teil des Körpers gehen, beim Einatmen in diesen Teil einatmen, beim Ausatmen aus diesem Teil ausatmen.

Wenn Ihre Aufmerksamkeit zu diesen Körperempfindungen gewandert ist und Sie den Punkt im Feld Ihrer Aufmerksamkeit haben dann sagen Sie sich „Es ist in Ordnung, was immer es ist, es ist in Ordnung. Lass mich das fühlen“.

Dann bleiben Sie einfach mit der Wahrnehmung dieser körperlichen Empfindungen und Ihrer Beziehung zu ihnen, atmen mit ihnen, akzeptieren sie.

Akzeptanz hat nichts mit Resignation zu tun. Akzeptanz ist ein grundlegender erster Schritt, der es uns ermöglicht, uns vollständig der Schwierigkeiten bewusst zu werden und dann, wenn es angemessen ist, in einer geschickten Art und Weise zu antworten, statt in einer reflexartigen, in der wir automatisch in unsere alten (und oft nicht hilfreichen) Strategien mit Schwierigkeiten umzugehen verfallen.

## WOCHE 5

### WESENTLICHE ELEMENTE DES MBSR PROGRAMMS

Wenn wir beginnen unseren eigenen Stressverschärfenden Gedanken auf die Spur zu kommen... was hilft?

- geduldig sein
- Gedanken wie Wolken am Himmel weiterziehen lassen
- freundlich sein: liebevoll und wertschätzend mit dir umgehen:
- Reality Check: stimmt das wirklich was ich über die Situation/ den Menschen denke/fühle? Kann es evtl. auch anders sein?
- Bemerken wenn die Gedanken in Richtung Vergangenheit/Zukunft treiben..... und sich beziehen darauf, was hier und jetzt ansteht
- Aus einer Mücke keinen Elefanten machen (Mücken bzw. Katastrophenfantasien nicht „füttern“)
- Nicht so sehr auf das Problem, sondern auf die Lösung schauen

Bewusst handeln statt automatisch reagieren...alles braucht Zeit.....

## ZEITMANAGEMENT AUF BESONDRE ART

Ein Philosophieprofessor eröffnete seine Vorlesung mit folgenden Worten:  
„Es geht heute um das Thema „Zeitmanagement“ und wir werden dazu ein Experiment machen.“.

Er nahm ein Goldfischglas, stellte es auf den Tisch und füllte es mit einigen großen Steinen, bis kein weiterer mehr hineinpasste.

Nun blickte er in die Runde und fragte: „Ist das Glas voll?“  
Die Studenten antworteten im Chor; „Ja!“  
„Wirklich?“

Der Professor nahm eine Schachtel, öffnete sie und kippte vorsichtig Kieselsteine in das Glas und schüttelte es dabei leicht. Der Kies füllte die Zwischenräume zwischen den großen Steinen.

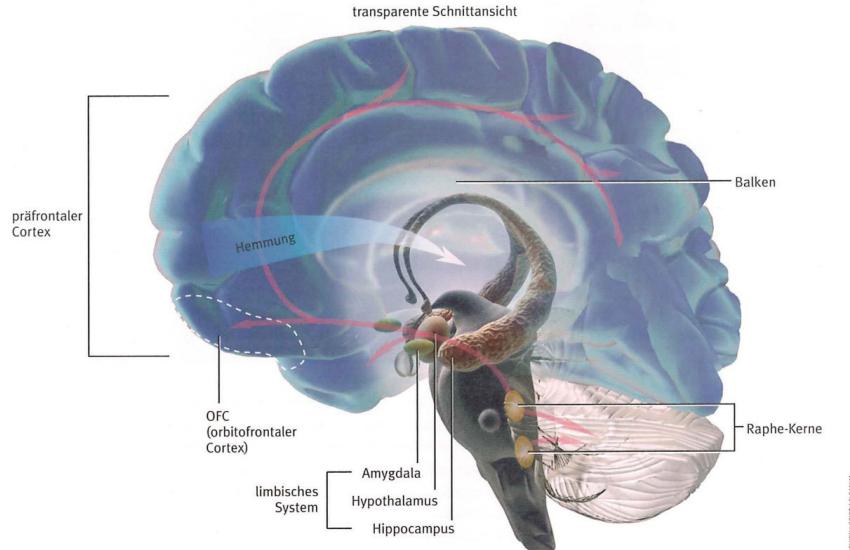
Dann blickte er wieder in die Runde und fragte erneut: „Ist dieses Glas voll?“. Dieses Mal durchschauten die Studenten sein Spielchen.  
Einer davon antwortete: „Sehr wahrscheinlich nicht!“

„Gut“, antwortete der Professor. Nun nahm er einen Beutel, öffnete ihn und begann behutsam Sand in das Glas zu schütten. Der Sand füllte die Löcher zwischen den Steinen und dem Kies.  
Er blickte dann auf seine Gruppe und fragte: „Welche Erkenntnis lässt sich mit diesem Experiment demonstrieren?“

Ein Student, nachdem er über das Thema des Kurses nachgedacht hatte, antwortete: „Das beweist, dass auch wenn man glaubt, die Agenda sei vollständig voll, man dennoch immer neue Termine hinzufügen kann, wenn man wirklich will“.

„Nein“, antwortete der Professor, „genau das bedeutet es nicht. Die Erkenntnis, die wir aus diesem Experiment gewinnen können, ist die folgende:  
„Wenn man nicht zuallererst die großen Steine in das Glas legt, finden sie später keinen Platz mehr!“ Und diese Steine könnte man auch nennen: Gesundheit, Familie, Kinder, Freunde, Träume ... Und sicher gibt es noch viele andere Namen.“

*nach Stephen Covey (sinngemäß)*



## DAS ACHTSAME GEHIRN

Studien des Präfrontalkortex von Daniel J. Siegel, Interpersonelle Neurobiologie  
 Die Funktionen des mittleren Präfrontalkortex der in Meditation trainiert wird.

- **Körperregulation**  
*Brems- und Beschleunigungsfunktionen*
- **Kommunikation**  
*Koordination des eigenen geistigen Inputs/ Resonanzprozess mit anderen*
- **Emotionale Ausgeglichenheit**  
*Aktivierung d. Limbischen Bereiche/ Sinn und Vitalität*
- **Reaktionsflexibilität**  
*Innehalten vor dem Handeln/ Auswahl aus Optionen*
- **Empathie**  
*Mitgefühl mit anderen Menschen*
- **Einsicht**  
*Sich selbst kennendes Gewahrsein verbindet Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft*
- **Angstmodulation**
- **Intuition**  
*Registrieren des Inputs aus neuronalen Netzwerken der inneren Organe und Herz*
- **Moral**  
*Moralisches Empfinden und Verhalten/ das in Betracht ziehen eines größeren Bildes*