

**Hintergrund:**

Dies ist eine Meditationstechnik, die dabei helfen soll, mit Ablenkungen umzugehen und den Fokus aufrechtzuerhalten. Das Meditationsobjekt, mit dem wir dies üben, ist unser Atem.

Ziel:

Fokus aufrecht erhalten, gnädig gegenüber Ablenkungen sein.

Dauer: 10 Min

Anmerkung zum Skript:

Die Markierungen sollen Dir bei der Anleitung helfen:

- 1 Atemzug: Lasse eine Pause entstehen, die 1 Atemzug lang ist. Mache am besten selbst einen tiefen Atemzug und fahre dann fort.
 - *[Alles, was in eckigen Klammern steht, sind weitere Hinweise für Dich, die Du nicht laut vorliest]*
-

1) Vorbereitung:

[Nimm Dir kurz Zeit für Dich. Stelle Dich auf das Anleiten der Übung ein und richte kurz Deinen Fokus nach innen.

[Erkläre den anderen in der Kleingruppe kurz, worum es in der Übung geht (siehe: Hintergrund)]

2) Intro:

[Ab hier den Text langsam und mit ruhiger Stimmlage vorlesen]:

Nimm eine bequeme Sitzposition ein. Versuche einen aufrechten Rücken zu bewahren, ohne dies zu forcieren. Lege die Hände auf die Oberschenkel, in einer Position, die für Dich angenehm ist. Sitze aufrecht, Dein Rücken ist frei.

1 Atemzug

Suche Dir nun einen Punkt vor Dir aus, auf den Du Dich entspannt fokussierst. Lass Deinen Blick weich werden.

2 Atemzüge

Wir werden nun 3 gemeinsame Atemzüge nehmen, indem wir tief durch die Nase einatmen, und durch den geöffneten Mund wieder ausatmen. Tief durch die Nase ein (selbst tief einatmen) und wieder aus (hörbar durch den Mund ausatmen), nochmal tief ein (selbst tief einatmen) und wieder aus (hörbar ausatmen). Und ein letztes Mal tief ein (selbst tief einatmen) und aus (hörbar ausatmen). Lass nun Deinen Atem wieder zu seinem natürlichen Rhythmus zurückkehren, durch die



Nase ein und aus.

Wer möchte und es noch nicht gemacht hat, kann jetzt seine Augen schließen. Wenn Du die Augen lieber offen lassen willst, ist das auch kein Problem.

1 Atemzug

Spüre den Kontakt von Deinem Gesäß mit der Sitzunterlage, den Kontakt Deiner Hände auf den Oberschenkeln. Spüre, wie sich Dein Bauch und Dein Brustkorb heben und senken, während Du atmest.

2 Atemzüge

3) Hauptteil:

Richte nun Deine Aufmerksamkeit auf das Atmen.

1 Atemzug

Suche Dir eine Stelle, an der Du den Atem gut spüren kannst. Das kann die Nasenspitze sein, oder der untere Bauchraum oder irgendeine andere Stelle. Verweile dort und folge den Atemzügen in ihrer ganzen Länge – Für die ganze Dauer der Einatmung und für die ganze Dauer der Ausatmung. Versuche dabei nicht, den Atem zu beeinflussen oder zu verändern. Es ist alles so, wie es jetzt sein soll.

2 Atemzüge

Wenn Du bemerkst, dass Du mit Deinen Gedanken abgeschweift bist, kehre einfach mit Deiner Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atmen. Sei nicht zu streng mit Dir. Die Übungen werden Dir fortwährend leichter fallen.

2 Atemzüge

Nehme nun wahr, wie der Atem durch die Nase ein- und ausströmt.

Der Mund kann geschlossen bleiben. Atme jetzt einige Male kräftig durch die Nase ein – und wieder aus. Es ist der Atem, den Du jetzt hörst und spürst. Wenn Du einatmest, kommt die Luft über die Nase in den Körper. Wenn Du ausatmest, strömt die verbrauchte Luft über die Nase wieder hinaus. –

1 Atemzug

Beobachte nun genau, wie Du atmest. Atmest Du ganz schnell und kurz oder atmest Du ganz langsam und tief? Vielleicht spürst Du ja den Luftzug vor den Nasenlöchern. Vielleicht ist die Atemluft warm, oder ist sie kalt? Oder die Luft ist trocken, oder sie ist feucht.

1 Atemzug

Lasse den Atem einfach so sein, wie er ist. Beobachte ihn nur. Achte nur darauf, das Atmen zu spüren.

2 Atemzüge

Du bemerkst vielleicht, dass es Dir gar nicht so leicht fällt, ständig auf Deinen Atem zu achten. Du wirst Dich vielleicht in irgendwelchen Gedanken verlieren. Zum Beispiel denkst Du an etwas aus Deinem Alltag, an den Beruf oder die Familie. Das macht nichts, das ist jetzt egal. Wenn Dir auffällt, dass Du an etwas anderes denkst,



sag einfach innerlich zu Dir: »Das ist in Ordnung. Und jetzt konzentriere ich mich wieder auf den Atem.« Dein Atem ist Dein Anker, der Dich in den jetzigen Moment zurückholt.

1 Atemzug

Atme dann ein wenig tiefer, damit Du die Luft wieder spürst. Du spürst, wie die Luft durch die Nase mit jedem Atemzug kommt – und geht.

1 Atemzug

Jedes Mal, wenn Du bemerkst, dass Du an etwas anderes denkst, kehrst Du einfach wieder zurück zum Atmen durch die Nase. Hier bist Du jetzt Dein eigener Meister: Du konzentrierst Dich auf das Atmen, und das wird Dir mit der Zeit auch immer besser gelingen.

2 Atemzüge

Du konzentrierst Dich nun darauf, wohin die Luft fließt, wenn Du einatmest und ausatmest. Sie fließt durch den Hals, das kannst Du spüren. Manchmal kann das ein wenig kratzen, aber das macht nichts. Es fühlt sich an wie Zugluft, das ist gut. Dann fließt die Luft in die Lungen. Das kannst Du auch spüren, weil sich Dein Brustkorb leicht hebt und senkt.

2 Atemzüge

Auch im Bauchraum kannst Du das Ein- und Ausatmen spüren. Wenn Du Deine Bauchatmung nicht spürst, atme einfach ein wenig tiefer, aber nur ein wenig, und dann wieder normal. Spüre das Heben und Senken Deiner Bauchdecke.

1 Atemzug

Bleibe dabei: Verfolge Deinen Atem und spüre die Luft in Deinem Körper. Selbst wenn Du gerade aufgeregt oder auf jemanden wütend bist, wenn Du nervös bist oder Angst vor der Zukunft hast. Bleibe im Hier und Jetzt und beobachte, was Dein Atem macht.

2 Atemzüge

4) Outro:

Und jetzt möchte ich, dass Du all Deinen Fokus fallen lässt und Deinen Geist komplett frei lässt. Lass los von jeglicher Konzentration auf das Kommen und Gehen Deines Atems.

1 Atemzug

Wenn Dein Geist denken möchte, dann lass ihn denken, wenn er fühlen möchte, lass ihn fühlen, lass ihn einfach frei, das zu tun, was er gerade möchte, ohne jegliche Kontrolle.

4-5 Atemzüge

Komme nun langsam wieder in diesen Raum zurück. Spüre dafür den Kontakt von Deinem Gesäß mit der Sitzunterlage, den Kontakt Deiner Hände auf den Oberschenkeln und atme einige Male tief ein und aus.



Du kannst nun in Deinem Tempo Deine Augen wieder öffnen.

[Wenn alle wieder die Augen geöffnet haben, frage Deine Kleingruppe, wie es ihnen mit der Übung ergangen ist und was leicht oder schwer gefallen ist]

*[Du kannst die Trainer*innenrolle nun verlassen und Ihr könnt gemeinsam das Feedback zur Übungsanleitung durchgehen (siehe unten)]*

Feedback zur Übungsanleitung (im Workbook) (max. 5 min)

1. Wie ist es der anleitenden Person selbst ergangen?
 - a. Wie habe ich mich beim Anleiten gefühlt?
 - b. Was war schwierig?
 - c. Was hat gut geklappt?
2. Welches Feedback haben die teilnehmenden Personen für die anleitende Person?
 - a. Wie war die Stimme? Wie war das Tempo?
 - b. Wie waren Intro, Hauptteil, usw.?
 - c. Was ist mir Positives aufgefallen? Was kann in Zukunft besser gemacht werden und wo sehe ich noch Potenzial?