

**Hintergrund:**

Durch die Meditation soll vermittelt werden, was Akzeptanz ist und wie man sie erlernen kann. Wir neigen dazu, uns in schwierigen Situationen in negativen Gedanken zu verfangen. Diese Meditation kann helfen, diese Gedanken und Sorgen loszulassen und die Situation akzeptieren zu lernen. Dabei kann uns das Bild von Wolken, welche kommen und gehen, als Metapher helfen.

Ziel:

Akzeptanz üben und stetigen Wandel der Gedanken und Gefühle kennenlernen.

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

Nun werden wir gemeinsam eine Visualisierungsübung machen.

3) Hauptteil:

Stelle Dir vor, es ist ein warmer, sonniger Sommertag.

1 Atemzug

Du liegst auf einer Wiese und blickst hoch in den Himmel. Der Himmel ist blau, die Sonne scheint, und Du siehst nur ein paar Wolken.

1 Atemzug

Du beobachtest die Wolken. Einige der Wolken sind größer, einige sind kleiner. Manche verändern ihre Form langsam und schleichend, manche verändern ihre Form sehr schnell.

Du siehst sie langsam durch Dein Gesichtsfeld treiben.

2 Atemzüge

Einige Wolken schieben sich über die anderen. Einige sind heller und sonnendurchflutet, einige kündigen baldigen Regen an.

1 Atemzug

Nun stelle Dir vor, dass die Wolken Deine Gedanken repräsentieren. Auch Deine Gedanken können in allen Formen und Farben kommen. Jeden Gedanken, der aufkommt, kannst Du in den blauen Himmel setzen und vorbeiziehen lassen.

1 Atemzug

Beobachte Deine Gedanken - manche ziehen schnell vorbei. Andere bleiben eine Weile. Manche nehmen mehr Raum ein und manche weniger.

2 Atemzüge

Wir wollen gemeinsam unsere Gedanken beobachten. Betrachte sie aus der Ferne.

1 Atemzug

Wenn ein Gedanke in Dir aufkommt, beobachte ihn, so wie Du eine Wolke beobachten würdest. Schau Dir seine Form an, seine Geschwindigkeit. Ist der Gedanke klein oder groß? Fließen vielleicht mehrere Gedanken aufeinander zu? Manche Gedanken ziehen schnell vorbei, andere hängen vielleicht vor der Sonne wie schwere Regenwolken.



2 Atemzüge

Immer wieder werden neue Gedanken auftauchen - schaue sie Dir an. Beobachte sie - und lasse sie vorüberziehen wie eine Wolke.

1 Atemzug

Und vielleicht kannst Du zwischen den Gedanken eine Sekunde der Stille erleben. Einen Moment nur blauer Himmel.

1 Atemzug

Wenn es Dir schwerfällt, Deine Gedanken zu beobachten, dann benutze Deinen Atem, um in der Ruhe und bei Dir selbst zu bleiben.

1 Atemzug

Wir atmen ein.

Wir atmen aus.

Wir schauen uns die Wolken an.

1 Atemzug

Unser Verstand ist wie der Himmel. Mal ist es sonnig und wolkenfrei, es weht kein einziges Lüftchen. Der Himmel ist strahlend blau. Und mal gibt es große Wolken, die den gesamten Himmel bedecken.

1 Atemzug

Wenn wir lernen, diese Wolken aus einer Distanz zu beobachten, wissen wir, dass sie auch wieder vorüberziehen. Dass jede Wolke, jeder Gedanke und jedes Gefühl sich verändern und verformen können.

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 der Wolken, Gedanken oder Gefühle.

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?