



Achtsamkeitsübung Atmen

1. In der Übung der Achtsamkeit gibt es nichts zu tun oder zu erreichen. Es geht nur darum, präsent zu sein, in der Stille zu sitzen und einfach da zu sein. Du kannst die Augen schließen oder sie offen halten. Wenn Du sie offen hältst, ist es gut, sie auf einen Punkt auf dem Boden ca. 1,5 Meter vor Dir auszurichten.
2. Setze Dich bequem auf Deinen Stuhl und nimm eine aufrechte und gerade Position ein. Eine Position, die eine innerlich wache und würdevolle Haltung ausdrückt.
3. Spüre den Kontakt zum Stuhl unter Dir und zum Boden unter Deinen Füßen.
4. Nimm wahr, was jetzt gerade da ist. Wenn Du magst, kannst Du überprüfen, ob Du die Muskeln im Nacken und im Schulterbereich oder im Kiefer ein wenig mehr loslassen möchtest. Gerade so viel, wie Dir angenehm ist.
5. Nun richte die Aufmerksamkeit auf den Atem. Mache Dir bewusst, dass Dein Körper atmet. Beobachte, wie die Luft in den Körper einströmt, sich dort ausbreitet und dann wieder aus dem Körper ausströmt. Versuche, den Ort im Körper zu finden, an dem der Atem für Dich jetzt am deutlichsten zu spüren ist. Vielleicht das Ein- und Ausströmen der Atemluft an der Nase, vielleicht eine Bewegung im Körper, das Ausdehnen oder Zusammenziehen im Brustbereich oder am Bauch. Oder wo auch immer für Dich der Atem jetzt am besten zu spüren ist.

[Pause]

6. Lenke die Achtsamkeit auf den Atem. Einfach atmen.
7. Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit bei jedem Atemzug, vom Beginn des Einatmens bis zum Ende des Ausatmens.
8. Vielleicht kannst Du auch die Pause zwischen Ein- und Ausatmen wahrnehmen.
9. Es geht nicht darum, den Atem zu beeinflussen, sondern um das bewusste Beobachten Deines Atems, wie er einströmt und wieder ausströmt.

[Pause]

10. Einfach den natürlichen Atemfluss beachten.

[Pause]

11. Bemerke, wo Deine Aufmerksamkeit jetzt ist.
12. Wenn Gedanken die Aufmerksamkeit an sich ziehen, nimm wahr, dass sie da sind, verbinde Dich nicht mit ihnen, sondern kehre sanft wieder zurück zur Beobachtung des Atems.
13. Der Atem zeigt den gegenwärtigen Moment, denn atmen kann man nur im Jetzt.

[Pause]

14. Es ist ganz normal, dass Gedanken auftauchen, sie kommen, verweilen einen Moment und gehen wieder.
15. Lass sie kommen und gehen.
16. Sei ganz bei Deinem Atem.

[Pause]

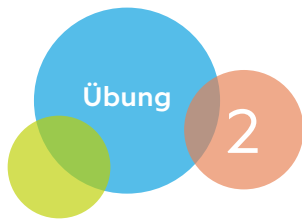
17. Wenn Du bemerkst, dass Gedanken kommen, nimm sie als Deine Gedanken wahr und lass sie wieder ziehen, dabei ist es hilfreich, die Aufmerksamkeit wieder behutsam und akzeptierend auf den Atem zu lenken.
18. Richte Deine Aufmerksamkeit auf den Atem. Einfach atmen.

[Pause]

19. Es kann sein, dass Körperempfindungen auftauchen. Nimm sie einfach als Deine Empfindungen wahr und richte Deine Aufmerksamkeit dann wieder auf Deinen Atem.
20. Bleibe bei dem Atmen.
21. Verweile in dieser Weise noch einige Atemzüge bei Deinem Atem.

[Pause]

22. Wenn Du gleich diese Übung beendest und in Deinen Alltag zurückkehrst, kannst Du vielleicht etwas von dieser akzeptierenden und wohlwollenden Aufmerksamkeit mit in den Alltag nehmen und achtsam Deinem Alltag begegnen.



Achtsamkeitsübung Gegenwartsmeditation

1. Setz Dich aufrecht hin und achte darauf, dass es für Dich bequem ist. Deine Hände kannst Du ineinander falten und auf Deine Beine oder in Deinen Schoß legen.
2. Schließe jetzt die Augen. Wenn Du die Augen lieber offen behalten möchtest, richte Deinen Blick auf einen Punkt etwa 1,5 Meter vor Dir auf den Boden.
3. Bei jedem Einatmen richte Dich ein kleines Stückchen weiter auf. Ziehe Deine Schultern zurück. Richte Deinen Kopf auf. Stell Dir vor, Dein Kopf würde die Decke ein kleines Stück nach oben drücken.
4. Bleib so aufrecht sitzen. Bei jedem Ausatmen entspanne jetzt nacheinander die Muskeln in Deinem Gesicht: die Stirn, die Muskeln um Deine Augen herum, Deinen Unterkiefer. Lass mit jedem Ausatmen diese Muskeln ein wenig lockerer werden.

[Pause]

5. Wir werden jetzt nacheinander Schritt für Schritt durchgehen, was Du gerade hörst, riechst, fühlst und siehst. Wenn ich nach Deinen Eindrücken frage, nimm sie einfach wahr.
6. Konzentriere Dich darauf, was Du in diesem Moment hörst. Versuche, alle Geräusche wahrzunehmen. Die lauter und auch die leiseren im Hintergrund. Versuche nicht, zu bestimmen und zu bewerten, was Du hörst. Nimm nur die Geräusche wahr.

[Pause]

7. Lenke jetzt Deine Aufmerksamkeit darauf, was Du in diesem Moment riechst oder schmeckst. Lass Dir Zeit und achte darauf, wonach die Luft riecht, die Du einatmest. Nimm den Geruch wahr, ohne zu überlegen, was Du riechst oder woher der Geruch kommt. Vielleicht weißt Du nicht genau, was es ist, das Du riechst. Das ist in Ordnung. Es kann auch sein, dass Du gar keinen Geruch wahrnimmst. Auch das ist in Ordnung.

[Pause]

8. Konzentriere Dich jetzt darauf, was Du in diesem Moment an Deinem Körper spürst. Spüre die ganz alltäglichen Dinge: Deine Kleidung auf Deiner Haut. Die Schuhe an Deinen Füßen. Vielleicht spürst Du Wärme oder Kälte an manchen Stellen Deines Körpers. Gibt es Körperteile, die kälter sind? Gibt es Stellen an Deinem Körper, die wärmer sind? Lass Dir Zeit und nimm diese Unterschiede einfach wahr.

[Pause]

9. Strecke jetzt langsam Deine Arme aus und bewege Deinen Körper ein wenig. Die Bewegungen haben kein Ziel. Spüre, wie Du Dich bewegst.

[Pause]

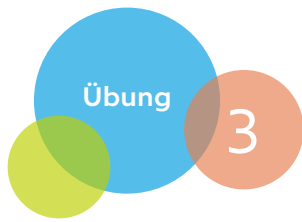
10. Öffne jetzt Deine Augen und lasse, wenn Du das magst, Deinen Blick ein wenig schweifen. Spüre die Farben. Die Formen. Nimm all das wahr und versuche, dabei nichts einzuordnen oder zu bewerten. Nimm es einfach nur wahr.

[Pause]

11. Verweile in dieser Weise noch einige Zeit beim Hören, Riechen, Spüren und/oder beim Sehen.

[Pause]

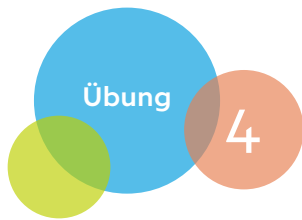
12. Wenn Du gleich diese Übung beendest, kannst Du vielleicht etwas von dieser akzeptierenden und wohlwollenden Aufmerksamkeit mitnehmen und achtsam Deinem Alltag begegnen.



Achtsamkeitsübung Gedanken

1. Setze Dich bequem, aber aufrecht auf den Stuhl. Beide Füße berühren den Boden, der Rücken ist leicht angelehnt, die Halswirbelsäule entspannt, die Hände ruhen locker im Schoß.
2. Schließe nun die Augen.
3. Komme entspannt im Hier und Jetzt und in diesem Raum an.
4. Mache Dir bewusst, wo Deine Füße den Boden berühren, wo Deine Sitzbeinhöcker den Stuhl berühren, wo Dein Rücken die Stuhllehne berührt und ob sich Deine Nackenmuskulatur entspannt anfühlt. Ziehe ggf. nochmals Deine Schultern hoch in Richtung der Ohren und nach hinten und lasse sie dann sanft wieder hinabgleiten.
5. Lenke Deine Aufmerksamkeit nun auf Deine Gedanken und beobachte Dich selbst beim Denken. Unsere Gedanken sind ein fortwährender Strom von Wörtern, Bildern, Erinnerungen, Sätzen, Satzfragmenten, Stimmen und Einfällen.
6. Welche Gedanken gehen Dir gerade durch den Kopf? Was treibt auf und in Deinem Gedankenstrom an Wörtern, Erinnerungen, Bildern? Welche Elemente tauchen gerade auf und welche Elemente tauchen gerade wieder ab? Welches sind Deine eigenen Bilder und Gedanken, die ganz persönlich und ganz Deine eigenen sind?
7. Sind es Gedanken und Bilder, die Dein Verstand als eher angenehm oder als eher unangenehm kategorisieren möchte?
8. Beobachte Dich dabei, wie Du Deinen eigenen Gedankenstrom bewerten möchtest, und versuche gleichzeitig, die Perspektive eines Vogels einzunehmen, der neutral und unberührt vom Geschehen unter ihm von oben die Landschaft betrachtet.
9. Ist es nicht interessant, wie unser Verstand ständig versucht, alles einzuordnen und zu sortieren? Beobachte Dich selbst, welche Kategorien Du für Deine eigenen Bilder und Gedanken verwendest.
10. Mache Dir nun bewusst, dass unser Gedankenstrom voller vergänglicher Gedanken, Bilder, Erinnerungen und Einfällen ist.
11. Welches Bild kommt Dir hierzu in den Sinn? Treiben Deine Gedanken wie Blätter auf einem Fluss an Dir vorbei? Oder sind sie vielleicht eher wie Wolken am Himmel, die vorüberziehen? Vielleicht erscheinen sie Dir auch wie Formen an einem Strand, die vom Wasser ständig neu aufgeworfen und danach wieder fortgespült werden?
12. Manche dieser Blätter, Wolken und Sandformen mögen Deinem Verstand als besonders wichtig oder sehr bedrohlich erscheinen. Dein Verstand hat dann sicherlich den Impuls, diese besonders wichtigen oder bedrohlichen Gedanken festzuhalten, damit sie nicht wieder entgleiten. Es könnte ja sein, dass diese Gedanken von besonderer Wichtigkeit sind und Du Dich deshalb besonders mit ihnen identifizieren solltest, damit sie nicht in Vergessenheit geraten können. Sollte dies passieren, beobachte Dich einfach dabei und versuche, Dir dann wieder bewusst zu machen, dass Deine Gedanken eben einfach das sind, was sie sind: Gedanken und somit Produkte Deines Verstandes, Bewertungen Deiner Erfahrungen, subjektive Eindrücke Deines Lebens, aber keine Realitäten.

13. Gedanken sind flüchtige Produkte des Geistes und kommen und treiben an Dir vorbei wie Blätter auf einem Fluss, Wolken am Himmel oder verschwinden mit der nächsten Welle wie Formen im Sand.
14. Versuche nun, einen Deiner vielen Gedanken für einen kurzen Moment genauer zu betrachten. Ist es ein wichtiger Gedanke? Ist es ein bedrohlicher Gedanke, der Dir Angst macht?
15. Schaue ihn in Ruhe von allen Seiten gut an und betrachte ihn. Kannst Du ihm Wohlwollen beim Betrachten entgegenbringen oder sind es vielleicht eher unangenehme Gefühle, die hierbei entstehen, wie Angst, Ärger oder auch Traurigkeit?
16. Was auch immer es ist, was nun kommt und auftaucht – versuche, dieses Gefühl anzunehmen, ohne ihm zu viel Wichtigkeit zu geben. Auch Gefühle sind letztendlich nur Produkte unseres Verstandes und Organismus. Sie rollen an, türmen sich auf und rauschen an uns vorbei, um sich dann wieder aufzulösen – so wie eine Welle am Meer.
17. Nimm nun noch einmal diesen besonders wichtigen oder vielleicht auch besonders unangenehmen Gedanken. Betrachte ihn noch einen Augenblick und schenke ihm kurz Aufmerksamkeit, vielleicht sogar Wohlwollen.
18. Und nun lass ihn einfach los. Ist er ein Blatt? Dann lege ihn sorgsam zurück in den Fluss und beobachte, wie er langsam davontreibt, bis er aus Deinem Blickfeld verschwunden ist.
19. Wenn er eine Wolke ist, schaue ihr noch ein bisschen nach, wie sie am Himmel entlangzieht, bis sie hinter der nächsten Bergkuppe oder am Horizont verschwunden ist.
20. Und falls er eine Form im Sand ist, warte einfach ab, bis die nächste Welle kommt und mit ihrem Schaum und ihrer Gischt die Formen im nassen Sand verstreicht und den Sand neu vermischt.
21. Lass Deinen Gedanken los und beobachte, wie er sich auflöst und vergeht. Denn er ist, was er ist – ein vergängliches Produkt Deines Verstandes.
22. Lass Deinen Atem nun wieder etwas tiefer werden. Atme einige Male ganz bewusst ein und wieder aus.
23. Mache Dir bewusst, wo Deine Füße den Boden berühren, wo Deine Sitzbeinhöcker den Stuhl berühren, wo Dein Rücken die Stuhllehne berührt und ob sich Deine Nackenmuskulatur entspannt anfühlt.
24. Ziehe nochmals Deine Schultern hoch in Richtung der Ohren und nach hinten und lasse sie dann sanft wieder hinabgleiten.
25. Komme ganz entspannt im Hier und Jetzt und in diesem Raum an.



Achtsamkeitsübung Wahrnehmung

1. In der Übung der Achtsamkeit gibt es nichts zu tun oder zu erreichen. In dieser Zeit geht es nur darum, in der Stille zu sitzen und zu sein, einfach nur präsent zu sein. Du kannst die Augen dafür schließen oder offen halten. Wenn Du sie offen hältst, ist es gut, sie auf einen Punkt ca. 1,5 Meter vor Dir auf dem Boden auszurichten.
2. Setze Dich bequem auf Deinem Stuhl und nimm eine aufrechte und gerade Position ein. Eine Position, die eine innerlich wache und würdevolle Haltung ausdrückt.
3. Spüre den Kontakt zum Stuhl unter Dir und zum Boden unter Deinen Füßen.
4. Nimm wahr, was jetzt gerade da ist. Wenn Du magst, kannst du überprüfen, ob Du die Muskeln im Nacken und im Schulterbereich oder im Kiefer ein wenig mehr loslassen möchtest. Gerade so viel, wie Dir angenehm ist.
5. Nun richte die Aufmerksamkeit auf den Atem.
6. Mache Dir bewusst, dass Dein Körper atmet.
7. Beobachte, wie die Luft in den Körper einströmt, sich dort ausbreitet und dann wieder aus dem Körper ausströmt.
8. Versuche, den Ort im Körper zu finden, an dem der Atem für Dich heute am deutlichsten zu spüren ist.
9. Vielleicht das Ein- und Ausströmen der Atemluft an der Nase, vielleicht eine Bewegung im Körper, das Ausdehnen oder Zusammenziehen im Brustbereich oder am Bauch.
10. Oder wo auch immer für Dich heute der Atem am besten zu spüren ist.

[Pause]

11. Lenke die Achtsamkeit auf den Atem. Einfach atmen.
12. Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit bei jedem Atemzug, vom Beginn des Einatmens bis zum Ende des Ausatmens.
13. Vielleicht kannst Du auch die Pause zwischen Ein- und Ausatmen wahrnehmen.
14. Es geht nicht darum, den Atem zu beeinflussen, sondern um das bewusste Beobachten deines Atems, wie er einströmt und wieder ausströmt.

[Pause]

15. Ich werde nun Fragen stellen und Du kannst in Dich hineinhören und hineinspüren, um eine Antwort zu finden. Es gibt dabei keine richtigen oder falschen, keine guten oder schlechten Antworten. Es gibt für Dich einfach Deine Antworten in diesem Moment. Und wenn Du mal keine Antwort hast, dann ist das auch nicht schlimm.

[Pause]

Wenn Deine Augen noch offen sind: Was siehst Du gerade?

[Pause]

Was hörst Du gerade?

[Pause]

Was denkst Du gerade?

[Pause]

Was spürst Du gerade in Deinem Körper?

[Pause]

Welche Gefühle nimmst Du gerade wahr?

[Pause]

Ich wiederhole die Fragen und Du kannst wieder in Dich hineinfühlen. Die Antworten sind vielleicht manchmal die gleichen. Vielleicht tauchen neue auf. Vielleicht auch keine. Das ist alles in Ordnung.

[Pause]

Was siehst Du gerade?

[Pause]

Was hörst Du gerade?

[Pause]

Was denkst Du gerade?

[Pause]

Was spürst Du gerade in Deinem Körper?

[Pause]

Welche Gefühle nimmst Du gerade wahr?

[Pause]

16. Lenke nun Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem. Spüre, wie Dein Brustkorb sich hebt und wieder senkt.

17. Entspanne Deine Muskulatur bei jedem Ausatmen. Die Schultern.
Die Stirn.
Den Kiefer.

[Pause]

18. Kehre dann mit Deiner Aufmerksamkeit wieder in den Raum zurück. Und öffne dann in Deinem Tempo wieder die Augen.