

fit4future Online-Seminar „Montagsmorgen-Meditation“

Tipps, um die Meditation und Übungen der Achtsamkeit zu verfestigen von unserer Expertin Valerie Nungesser

Die größte Schwierigkeit besteht im Alltag zumeist darin, dass wir vergessen, zu üben. Wir können die Übungszeiten in unserem Terminkalender vermerken. Oder wir nutzen einen Anker, in Form von einem Symbol oder einem Zettel zur Erinnerung. Immer wenn wir dieses Objekt sehen, werden wir uns des Ankers gewahr und erinnern uns zu üben und uns auf die Achtsamkeitspraxis einzulassen. Wir geben Ihnen entsprechend noch Tipps und Hinweise in den einzelnen Übungen.

Wir möchten Sie einladen, sich auf die verschiedenen Übungen einzulassen und diese konsequent zu praktizieren. Jede von Ihnen bietet einen anderen Zugang zur Achtsamkeit und spüren Sie, mit welcher Form Sie am tiefsten mit sich in Verbindung kommen. Es ist wichtig, dass Sie sich für die Meditation und für die Übungen Zeit nehmen und den Anweisungen zu folgen, so gut es geht, selbst wenn es Ihnen schwerfällt, oder langweilig erscheint oder Sie das Gefühl haben, dass es sich wiederholt. Vielleicht gelingt es Ihnen, sich vor Augen zu führen, dass es hier nicht um das Erreichen eines Ziels geht.

Nehmen Sie sich die Zeit, für sich – um Sie selbst sein zu können. Vielleicht tauchen Schwierigkeiten auf, weil es Ihnen nicht gelingt, in Ihr Inneres Stille einkehren zu lassen, oder Sie werden müde, schläfrig und am Ende denken Sie, dass es bei Ihnen nicht funktioniert. Es zahlt sich aus, beharrlich zu bleiben und Nachsicht mit sich selbst zu üben. Teilen Sie sich Ihrem Umfeld mit, dass sie Bescheid wissen, was Sie vorhaben, dass Sie sich nicht um Unterbrechungen kümmern können. Vermeiden Sie Störungen und nehmen Sie sich die Zeit und den Raum für sich.

Was brauchen Sie?

- Einen Raum, einen Ort, an dem Sie ungestört sitzen können (Meditationskissen, Stuhl)
- Eine Decke, um sich warm zu halten
- Papier und Stift (Notizbuch) für die Übungen der Achtsamkeit oder für das Aufschreiben Ihrer Erfahrungen

Im Alltag springen wir aufgrund der Impulse des Initialdenkens von einem Thema zum nächsten. Es wiederholen sich Gedankenschritte immer und immer wieder. Dabei erzeugt unser Denken auch Unruhe, wir grübeln und die Gedanken haben auch Einfluss auf unseren Körperzustand. Wir können uns mit der nachfolgenden Übung unsere Gedanken genauer ansehen und auch innere Antreiber erkennen.

Übung 1: „Unser Denken“

Reservieren Sie sich für den Zeitraum von einer Woche jeweils 15 Minuten Zeit. Idealerweise am Morgen bevor Sie in den Tag starten. Sorgen Sie für Ruhe und setzen sich entspannt und aufrecht an einen Tisch. Notieren Sie auf einem Blatt Papier stichwortartig alles, was in Ihren Gedanken aufsteigt. Auch Kleinigkeiten. Nach 7 Tagen können Sie die Aufzeichnungen, die Zettel nebeneinanderlegen. Gibt es Themen, die sich wiederholen? Geben Sie den Themen Bezeichnungen Bsp.: „Ich und mein Job“, „Ich und meine Familie“, „Portugal“, „Corona“ etc.

Übung 2: „3 Atemzüge bei Druck und Anspannung“

Wenn Du Unbehagen, Anspannung, Stress erlebst, gibt es eine einfache Technik, die Dir hilft und die Du auch in Umgebung von anderen Menschen unbemerkt machen kannst.

Atme gleichmäßig und tief ein und richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem. Spüre die Luft in Deinen Nasenlöchern und Deiner Lunge und achte darauf, wie sich Dein gesamter Oberkörper mit Luft füllt. Versuche, gezielt in den Bauch hinein zu atmen und zu spüren, wie sich Deine Bauchdecke weitet und wieder zusammenzieht. Atme gleichmäßig und langsam und dann kannst Du spüren, wie Dein Körper beim Ausatmen entspannt. Fokussiere Dich auf den Vorgang des Atems. Wiederhole diesen Vorgang insgesamt dreimal und bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit beim Atem. Gerade in Situationen mit großer Belastung wirst Du schon nach drei bewussten Atemzügen spüren, dass Dein Geist klarer und Dein Körper entspannter wird.

Übung 3: „Telefon-Stopp“

Um mit unserem Atem in Verbindung zu gehen, braucht es einer Übungspraxis, die wir neben der Meditation, dem Qi-Gong, dem Yoga und weiteren Methoden auch im Alltag üben können. Der Atem zeigt uns sehr schön an, welche Gefühle und Gedanken aktuell präsent sind oder gerade aufsteigen.

Das Telefon können wir leicht als Stopp- bzw. Entschleunigungssignal nutzen.

Wenn es klingelt, reagieren Sie nicht unmittelbar, halten Sie inne und warten sie die ersten drei Töne des Klingelns ab. Bleiben Sie bei Ihrem Atem, schauen Sie, wie Sie gerade atmen, verbinden Sie sich mit Ihrem Atem, lächeln Sie sich und den Anrufer zu. Erst dann nehmen Sie den Hörer bewusst ab. Sie werden wahrnehmen, dass dieser bewusste Stopp, dieses Innehalten, die Atmosphäre Ihrer Telefonate deutlich entspannen kann.

Übung 4: „Routinetätigkeit“

Wählen Sie eine Aktivität aus der folgenden Liste (oder eine andere, die Ihnen gefällt) aus, die Sie im Alltag täglich verrichten:

- Zähne putzen
- Duschen
- Haare föhnen
- Bei der Arbeit oder zu Hause von einem Raum in den anderen gehen
- Staubsaugen oder Kehren
- Blumen gießen
- Müll hinaustragen
- Geschirr spülen
- Waschmaschine oder Trockner füllen

Legen Sie die Tätigkeit, die Sie 7 Tage in Achtsamkeit verrichten möchten, schriftlich fest. Schauen Sie, ob es Ihnen gelingt, eine Woche lang täglich daran zu denken, dass Sie die Tätigkeit im Geist der Achtsamkeit durchführen. Sie müssen sie nicht langsamer ausführen als sonst und es muss auch nicht ein Genuss sein. Dies ist keine Voraussetzung. Machen Sie das, was Sie normalerweise tun, doch schauen Sie, ob Sie dabei absolut präsent sein können.

Halten Sie schriftlich fest, was Ihnen dabei auffällt. Es geht darum, dass Ihr Tag durch ein paar zusätzliche Momente bereichert werden soll, in denen Sie vollkommen im Hier und Jetzt sind – präsent sind. Folgen Sie bei der Verrichtung der Tätigkeit in Ihrem Rhythmus.

Wo sind Sie in Gedanken? Achten Sie auf die Empfindungen, wie fühlen sich die Bewegungen an? Gibt es einen Geruch wahrzunehmen, etwas zu hören? Achten Sie auf Ihre Sinne, Gefühle und auf Ihre Gedanken dabei und kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Ausführen der Tätigkeit zurück.

Übung 5: „Achtsames Essen“

Sie können diese Übung mit einer vollständigen Mahlzeit oder auch nur mit einem Teil einer Mahlzeit durchführen. Beim Achtsamen Essen geht es darum, mit Aufmerksamkeit zu essen, jeden Moment bewusst wahrzunehmen. Das beginnt damit, wenn Sie das Essen sehen, es in den Mund nehmen, es kauen, schmecken, hinunterschlucken. Leichter fällt es, Achtsames Essen zu üben, wenn wir dabei in Stille essen, uns nicht ablenken lassen, Störungen, Unterbrechungen ausgesetzt sind oder wenn wir uns zum Beispiel mit anderen Menschen beim Essen unterhalten. Natürlich können wir auch in Gesellschaft achtsam essen, wenn wir uns darauf konzentrieren, es zu tun.

Durchführung:

Zunächst schauen Sie an, was Sie gerade essen wollen. Was ist es? Wie sieht es aus? Wo kommt es her? Wie fühlen Sie sich damit, dieses Essen jetzt gleich in Ihren Körper aufzunehmen?

Spüre Sie Ihren Atem, während Sie das Essen anschauen und wissen, dass Sie es gleich in Ihren Mund nehmen werden. Verbinden Sie sich mit Ihrem Atem.

Fühlen Sie das Essen in Ihrem Mund. Kauen Sie langsam und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Geschmack und auf die Beschaffenheit des Essens. Vielleicht

möchten Sie länger und bewusster kauen, als Sie es sonst tun, um den Prozess des Kauens und Schmeckens intensiv und vollständig zu erfahren.

Registrieren Sie Impulse, die sich womöglich dazu leiten, den Mund schnell leer zu essen, damit Sie den nächsten Bissen zu sich nehmen können. Bleiben Sie im gegenwärtigen Moment mit diesem Bissen anstatt schnell zum nächsten zu gehen. Wenn Sie mögen, legen Sie zwischendrin das Besteck weg.

Versuchen Sie, jeden Bissen in der gleichen Art und Weise zu sich zu nehmen und zu genießen.

Auch das Schlucken können Sie bewusst fühlen, indem Sie sich der Absicht des Schluckens gewahr werden, bevor Sie schlucken.

Sie können Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, wie viel Sie essen, wie schnell Sie Speisen zu sich nehmen und wie sich Ihr Körper während und nach der Mahlzeit anfühlt. Vielleicht essen Sie auch als Folge eines bestimmten Ereignisses in Ihrem Leben. Horchen Sie doch mal nach der Hälfte der Mahlzeit in sich hinein „Bin ich noch hungrig?“ Oder essen Sie mal bewusst nicht auf.

Übung 6: „Dankbarkeitsübung“

Um die kleinen Dinge im Leben mehr schätzen zu lernen ist die folgende Übung in Dankbarkeit eine Stütze. Sie besteht einfach darin, dass Sie einmal am Tag an zehn Fingern abzählen, wofür Sie dankbar sind. Es ist wichtig, wirklich zehn Punkte zu nennen, auch wenn es nach der dritten oder vierten Sache zunehmend schwieriger wird. Genau dies ist der Aspekt der Übung. Sie soll Ihnen die kleinen, manchmal etwas unbemerkten Aspekte des Tages ins Bewusstsein rücken. Es kann Ihnen eine Hilfe sein, wenn Sie die Übung immer zur gleichen Zeit am Ende des Tages machen. Vielleicht können Sie diese als ein Art Ritual vorm zu Bett gehen machen.

Übung 7: „Büroklammer“

Eine einfache Übung, die Büroklammer-Übung zeigt uns, wie unsere inneren Monologe und Gedanken aussehen. Nehmen Sie zehn Büroklammern und stecken Sie diese in die vordere Hosentasche. Bei jedem inneren Monolog, der sich auf die Zukunft oder Vergangenheit bezieht, nehmen Sie eine Büroklammer aus ihrer vorderen Tasche und stecken Sie diese in ihre hintere Hosentasche (oder Sie befördern sie von der linken in die rechte Tasche). Natürlich geht das auch mit einem anderen Kleidungsstück, das Taschen hat.

Und jetzt stoppen Sie die Zeit und schauen Sie, wie lange es dauert, bis Ihre vordere bzw. wenn Sie mit der linken starten, Ihre linke Tasche geleert ist.

Diese Übung liefert Ihnen ein sehr genaues Spiegelbild Ihres inneren Monologs. Die Übung der Achtsamkeit hilft uns, gegenwärtig zu sein. Und der Wechsel der Büroklammern zeigt uns, wie unser Geist in die Zukunft und in die Vergangenheit springt...

Natürlich können Sie statt Büroklammern auch andere kleine Gegenstände wie z.B. Murmeln nehmen.

Wer möchte kann diese Übung mehrfach über einen Tag verteilt in Zyklen machen. Entweder wieder in der vorderen bzw. linken Hosentasche beginnen oder die Büroklammern einfach in die „Ausgangs-Hosentasche zurück transportieren.“

Übung 8: „Achtsames Gehen im Alltag“

Legen Sie für sich eine Strecke fest, die Sie im Alltag regelmäßig zurücklegen. Das könnten zum Beispiel sein: der Weg vom Klassenzimmer zum Kopierer, der Weg vom Lehrerzimmer in den Klassenraum, der Weg über den Schulhof bzw. ins Schulgebäude, der Weg zur Bushaltestelle, eine Treppe, die Sie regelmäßig hinauf- oder hinabsteigen. Markieren, legen Sie diese Strecke für sich fest und praktizieren Sie auf dieser Wegstrecke bei jedem Kontakt bewusstes, langsames Gehen. Das kann auch ein Weg bei Ihnen zu Hause sein. Gehen Sie ganz bewusst, nehmen Sie den Kontakt mit der Erde wahr und wie sich Ihr Körper bei jedem Schritt bewegt. Dazu gehört das Fuß aufsetzen, der Kontakt mit dem Boden, das Abrollen und die Bewegung von Hüfte, Beinen, Oberkörper.

Achtsames Gehen macht uns wach. Gehen wir achtsam, kommen wir mit der Freude einfachen Gehens neu in Verbindung. Indem wir auf die Qualität unserer Schritte achten, verankern wir diese Qualitäten in unserem Leben. Versuchen Sie langsam und bewusst zu gehen. Wenn Sie mögen, können Sie Ihre Schritte leise durch die Worte „Aufrecht, Entspannt, Frei“ begleiten.

Weitere Tipps zum Thema Achtsamkeit entnehmen Sie auch der Aufnahme des fit4future-Online-Seminars „Mit Achtsamkeitsübungen gelassener durch die Corona-Zeit“ auf dem

[fit4future Kita-Blog](#)
[fit4future Kids-Blog](#)
[fit4future Teens-Blog](#)

fit4future, Eine Initiative der Cleven-Stiftung, powered by DAK-Gesundheit

c/o planero GmbH
Sylvensteinstraße 2
D-81369 München

Tel: 089/74 66 14 45
Fax: 089/72 53 401
E-Mail: digital@fit-4-future.de
www.fit-4-future.de