

Kapitel 3 Die Achtsamkeit trainieren

Achtsamkeit gerät bisweilen in den Ruf der weit überschätzten Modedisziplin. Dabei ist ihre der buddhistischen Kultur entlehnte Haltung mehr als Marketing für Säuselmusik und Wellnessprodukte. Bei der Stimmbildung etwa steht für mich seit vielen Jahren die Aufmerksamkeit für Körper und Geist ganz im Mittelpunkt. Im Kontext ‚Funktionaler Stimmbildung‘ ist diese Wahrnehmung das Werkzeug, immer mehr stimmiges Funktionieren zu entdecken, von forciertem Singen zu unterscheiden, Natürliches zuzulassen - über Achtsamkeit. Selbst der aufmerksame Blick lässt Unterschiede im Singgefühl und im Klang erleben: Blicken die Sänger auf ihre Hand, während sie singen, dann auf ein Objekt in der Mitte des Raumes und schließlich in die Ferne, so nehmen sie die ständig größer werdende Freiheit und Weite im Singapparat, den besseren und natürlicheren Klang wahr. Die unendlich vielen Möglichkeiten, Körper, Raum und Blick zu empfinden und die Stimme damit zu verbinden lassen Singen zu einem fabelhaften Feld für Achtsamkeit, Genauigkeit und Sinnlichkeit werden. Diese Tiefe kann man in der Schule auch auf andere Felder übertragen – Meditationen, Beobachtungen des Denkens und Fühlens etwa.

1. Grundsätzliches

Zu einer Schule des Glücks?

Widersprüche ...

Eltern wünschen sich für ihre Kinder meist zuallererst Zufriedenheit, Selbstvertrauen oder Glück. Schule fordert zuerst Disziplin, Leistung oder Denkvermögen. Das scheint ein Widerspruch. Und in der Tat sind viele Kinder unglücklich, gestresst, frustriert, voll Angst und Sorge in ihrem Schüler-Dasein. Ihre Eltern machen sich dann – recht hilflos meist – ebenfalls große Sorgen.

... auflösen

Dabei zeigt Forschung eindeutig, dass Glück und Zufriedenheit keine Luxusgüter sind, für die in der harten Welt der Schule kaum Platz ist, weil sie auf die harte Welt des Lebens vorzubereiten habe, sondern dass Lernen und Denken unter einer Grundstimmung von Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein einfach besser und effizienter gelingt. Achtsamkeit und Meditation haben ein großes, nachgewiesenes Potenzial, diese Gefühle, Haltungen und Zustände zu befördern. Und sie vermögen geistige Leistungsfähigkeit auch in der Schule zu stützen.

Achtsamkeit ...

- erweitert den Horizont und die Wahrnehmung, schafft Stressresilienz und Lösungskompetenzen (Broad-and-Built-Theorie nach Frederiksen 2004)
- erhöht die kreativen Fähigkeiten (Steinke 2011)
- stärkt Konzentration und Aufmerksamkeit (Van Leeuwen 2009)
- erhöht Motivation und Aufnahmebereitschaft (Pekrun 2002)

- erhöht Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein, Metakognition, Lernorganisation und Angstkontrolle (Corti 2020)

Gerade die jüngsten Untersuchungen von Lorenza Corti und Carmen Gelati zur Frage, wie Meditationen die Haltung von Studenten zum Arbeiten verbessern können, lassen aufhorchen. Sie kombinierten Achtsamkeitstraining mit Unterstützung bei der Arbeitsorganisation und sahen Probanden, die als lernende Persönlichkeiten wuchsen. Wenn wir angespannte oder oftmals überforderte Abiturienten vor Augen haben, wünschen wir ihnen solche Förderung in der psychologischen und arbeitsorganisatorischen Leistung. Die Förderung einer selbstwirksamen, angstfreien und metakognitiv starken Persönlichkeit schafft nachweislich zentrale Voraussetzungen für gutes Lernen, Schul- und Lebenserfolg. (Corti 2020)

Zu Achtsamkeit und Entspannung

Sowohl die Meta-Meta-Studie von John Hattie als auch neurobiologische und lernpsychologische Forschung sehen einen großen Nutzen im Erlernen und Praktizieren von Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen. Sie sind über den Erfolg für das Lernen hinaus ein wesentlicher Faktor für ein gelingendes Leben, für Lebensglück. So stellen auch die „Glücksschulen“ (Burow) und das „Schulfach Glück“ (Fritz-Schubert) derartige Methoden in den Mittelpunkt. (Hattie 2009, Burow 2011)

Die Praxis kann so aussehen: Einzelne Fachlehrer sind Experten für einzelne Techniken, die in den Wochenstundenplan fest integriert werden zu Einheiten von 3-10 Minuten. Bei besonderen Herausforderungen, vor Schulaufgaben etwa, können Übungen situativ eingesetzt werden.

Entspannung und Achtsamkeit sollen Teil des Schulalltags sein. Die Kinder werden im Erlernen und Üben von Techniken in ihrer Entwicklung befördern, sie verbessern Selbstkontrollmöglichkeiten, Stressregulation und Lernhaltung. Auch die Beziehung zu den Lehrern und unter den Kindern wird dadurch gestärkt.

Wie im Rahmen der ‚Exekutiven Funktionen‘ dargestellt, denkt ein stressfreies Gehirn mit dem Stirnhirn – konzentriert, empathisch, merkfähig – unter Stress fallen wir in das unreflektiert Instinktverhalten des Stammhirns zurück – dem Fluchtinstinkt folgend.



Die besondere Qualität von Compassion - Achtsamkeit in Empathie

Diese Form der Achtsamkeit richtet sich auf den anderen - mit Recht:

- Wir sind soziale Wesen.
- Das stärkste Potenzial für Glück, für Zufriedenheit, für Lebenserfolg liegt in menschlichen Beziehungen, wie die Glücksforschung und die psychologische Forschung zeigen.
- Die häufigsten Störungen von Befindlichkeit fußen auf sozialen Konflikten.

Christian Minuth, Lernforscher im Bereich Fremdsprachen an der Universität Heidelberg, bezieht das auf die Lehrer-Schüler-Beziehung und zitiert den französischen Psychologen Boris Cyrulnik:

„Die wichtigste Lehrerfunktion ist Zuwendung auf die Belange des Schülers, Ergriffensein von der kindlichen Individualität.“ (Cyrulnik 2003, S. 97)

So fordert er ‚empathische Lehrerarbeit‘ als Zentrum unseres Wirkens. Sie führt zu selbständigem Bewältigen eigener Lernprozesse. In der Unterrichtspraxis folgert Minuth ‚freies hypothesen- und fragengeleitetes, tastendes Versuchen im Projekt‘. (Minuth 2016, S. 30)

Michele Borba, US-amerikanische Kinderpsychologin, sieht die Beziehung der Schüler zu anderen: "Studien zeigen, dass die Fähigkeit der Kinder, für andere zu fühlen, ihre Gesundheit, ihren Wohlstand und ihr authentisches Glück sowie ihre emotionale, soziale, kognitive Entwicklung und Leistung beeinflusst. Empathie ist ein Schlüsselement der Resilienz, die Grundlage für Vertrauen, der Maßstab der Menschheit und der Kern von allem, was eine Gesellschaft zivilisiert macht." (Borba 2017)

Gleichzeitig zeigen aktuelle Studien, wie sehr die Empathie bei jungen Menschen ständig abnimmt. Die Universität Michigan sah das Einfühlungsvermögen von College-Studenten von 1980 bis 2010 um 40% zurückgegangen. Man vermutet soziale Medien, Fernsehen, Computerspiele und fehlende tatsächliche soziale Interaktion als Hauptursachen. (Konrath 2010)

Das **ReSource-Projekt**, Federführung Tania Singer, damalige Leiterin der Abteilung Soziale Neurowissenschaft am Max-Planck-Institut für Neuro- und Kognitionswissenschaften in Leipzig, hat zehn Jahre lang die Wirksamkeit verschiedener Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken untersucht. Viele hundert Testpersonen durchliefen Trainingsprogramme von sechs Monaten unter verschiedenen Grundhaltungen:

1. PRÄSENZ – Achtsamkeit auf den eigenen Körper, die Atmung etc. Gerichtet
2. PERSPEKTIVE – Achtsamkeit für die unterschiedlichen Haltungen bezüglich des eigenen Erlebens, auch im Dialog mit einem Dyade-Partner, der diese Haltungen einnimmt
3. AFFEKT – Liebevolle Zuwendung zur eigenen Persönlichkeit und eigenen Gefühlen wie in Dyaden zu dem Partner und dessen Gefühlen

Im Ergebnis dieser weltweit einzigartigen Studie zeigten alle Grundhaltungen der Achtsamkeit subjektive Stressminderung, das Gefühl, gerade sozialem Stress besser gewachsen zu sein. Hormonell konnte das aber nur für die dritte Kategorie nachgewiesen werden. Hier sank signifikant die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol in sozialen Stresssituationen nach einem halben Jahr Training.

- Die Auseinandersetzung mit den Gefühlen anderer und die Erfahrung, dass eigene Gefühle wahr- und ernstgenommen werden, scheinen das Gehirn dauerhaft positiv zu verändern. Stress-Resilienz ist so tatsächlich signifikant zu verbessern.
- Im Kind- und Jugendalter unserer Schüler ist das einer der wichtigsten Lern- bzw. Entwicklungsvorgänge. In Beziehung zum Lehrer wie untereinander sollte daher das Empathie-Training in Dyaden (Zweierkonstellationen) Teil des Schulalltags werden. (Trautwein e.a. 2020)

Mögliche Entspannungstechniken

Es ist ein breites Feld möglicher Techniken verfügbar, das teilweise aus dem fernen Osten, teilweise aus der psychologischen Praxis kommt. Alle diese Möglichkeiten können auch in der Schule Platz haben:

Formen autogenen Trainings

Fantasiereisen

Angst reduzierende Trainings

TaiChiGong-Übungen von 3 Minuten

Achtsamkeitstraining: sehr effektiv für Zufriedenheit (Britta Hölzel)

Empathie-/Achtsamkeits-/Meditationsforschung (Boris Bornemanns Balloon, ...)

SRL: Stressreduzierendes Lernen, auf der Suche nach dem Alpha-Zustand

Dyade mit bewusster Perspektiv-Einnahme

Dyade unter Haltung der Anteilnahme

Zentrale „Dachtechnik“ Achtsamkeit

Unter dem Dach von „Achtsamkeit“ nach Tania Singer, Britta Hölzel oder – in schulpraktischer Umsetzung – Vera Kaltwasser werden angestrebt:

- Steuerung der Aufmerksamkeit
- Selbstregulation
- Sozialer Umgang

Im Kern bedeutet ein Gefühl für Achtsamkeit GANZ DA SEIN.

Das fördert Glück für das Leben, Glück im Situationsraum Schule und Glück beim Lernen.

Das führt zu ...

- gesteigerter Stressresilienz
- gesteigerter Zufriedenheit
- gesteigerter Lernfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit
- gesteigerter Sozialkompetenz

Elemente sind ...

- Stand-Wahrnehmung
- Atemwahrnehmung
- Körperwahrnehmung
- Achtsame Bewegung
- Empfindungs- und Stimmungswahrnehmung
- Soziale Wahrnehmung

Achtsamkeit bedient sich bei ...

- Qi Gong
- Autogenem Training
- verschiedenen Meditations-Techniken
- Übungen zu optischen Täuschungen und Sinnesübungen
- Erkenntnissen der Hirnforschung
- Sozialen Spielen

Compassion-Training – Lehre aus der ReSource-Studie

Von Lehrern sollte das im Schulalltag selbstverständlich, mit unterschiedlichen Schwerpunkten, in Absprache, regelmäßig praktiziert werden und so Akzeptanz finden und Wirkung zeigen.

Compassion-Training ermöglicht offensichtlich nachhaltige Erfahrungen, aus denen die innere Haltung von Menschen sich sogar in ihren hormonellen Stressreaktionen verändert, wie das Forscherteam von ReSource zeigen konnte.

- Andere Menschen verstehen meine Bedürfnisse
- Andere Menschen haben ähnliche Bedürfnisse
- Menschen unterstützen einander
- Anliegen anderer Menschen sind legitim, ja verständlich
- Menschen werten die Welt aus verschiedenen Perspektiven
- Ich selbst bewerte die Welt aus wechselnden Perspektiven
- Eigenes Erleben und das anderer lohnt sich zu reflektieren

Defizite in der Selbstregulation oder im sozialen Verhalten von Schülern können auf Defizite in diesen Bereichen zurückgeführt werden:

- Schüler sind sich ihrer Perspektiven nicht bewusst
- Schüler sehen die Interessen anderer nicht

- Schüler fühle sich in ihren Interessen und Haltungen nicht verstanden
- Schüler reflektieren nicht über sich und andere
- Schüler zeigen zu wenig Respekt vor anderen Menschen und Haltungen

Diese Defizite scheinen darüber hinaus gefährliche Defizite im politisch-gesellschaftlichen Leben zu sein:

- Bürger, Politiker, Journalisten sehen andere Interessen und Positionen mit zu wenig Respekt und Verständnis
- Bürger, Politiker, Journalisten sind zu wenig bereit zur Selbst- und Fremdrelexion
- Wähler fühlen sich von Politikern und Journalisten nicht genügend wahrgenommen und respektiert
- Populisten werben dafür, endlich nicht mehr reflektieren und mitfühlen zu müssen. Sie treffen mit diesem Angebot auf ordentliche Nachfrage

Erziehung, die Compassion-Training explizit in den Ablauf von Schule ebenso integriert wie in das Klima des Miteinander, vermag ...

- Schüler psychisch stabiler zu machen.
- das Miteinander einer Gemeinschaft entscheidend zu verbessern.
- gesellschaftlichen Tendenzen der Rücksichtslosigkeit, fehlenden Empathie, Respektlosigkeit entgegen zu wirken.

Achtsamkeit für das Lernen in sozialen Unterrichtssituationen

Wie beim Abschnitt ‚Soziales Lernen‘ thematisiert ist die Achtsamkeit für soziale Lernsituationen – Partnerarbeit, Gruppenarbeit, Sitzkreis, ... - wesentlich ...

- für das Gelingen dieser Situationen
- für die profitable Nutzung solcher Situationen für Lernerfolg, soziale Förderung, Disziplinförderung

Dabei ist notwendig, die Interaktionsformen gut zu planen und vor sowie während und nach den Einheiten in einer bestimmten Interaktionsform ...

- ... vorher achtsam mit den Wünschen nach sinnvollem Verhalten,
- ... nachher achtsam mit dem tatsächlichen Verhalten, mit Gelingen und Problemen umzugehen.

Der Lehrer kann hier Wünsche/Regeln/Vorgaben äußern, die Schüler können Regelvorschläge machen, Lehrer und Schüler können Beobachtungen mitteilen.

2. Praxis der Achtsamkeit

Achtsamkeits-Basis

Was gehört grundlegend zu Achtsamkeitstraining, das unabhängig von Lehrstoff und der Beobachtung von Denken und Merken stattfindet? Im Bezug auf die langfristige Etablierung von Achtsamkeitsübungen sucht man eine gesunde Mischung aus Wiederholungen, Ritualen, Gewohnheiten – etwa oft gleiche Sitz, immer wieder die selbe Geräuschkulisse, die selbe Grundübungen – und Steigerung, Abwechslung, Entwicklung. Gerade Compassion-Meditation wird erst nach einiger Zeit sinnvoll funktionieren, zu viele Anregungen irritieren gerade zu Beginn sehr. Achtsamkeit will ja Reduktion und Fokussierung der Wahrnehmung – so ist Einfachheit Grundprinzip. Dabei keine Langeweile zu erzeugen, ist die anspruchsvolle Aufgabe des Meditationsleiters gerade Kindern und Jugendlichen gegenüber. Da ist es zunächst entscheidend, wie glaubwürdig, selbst begeistert, menschlich zugewandt man Achtsamkeitsübungen anleitet. Der Raum muss völlig erfüllt sein von Versenkung und Konzentration. Bei den ersten Übungen ist neben dem Charakter des wohlmeinenden Angebots auch eine gewisse Strenge und Konsequenz nötig: Wer sich nicht einfangen lässt, erhält das knappe Angebot, draußen so lange zu warten.



Rituale und Signale, die wiederkehren und Entspannung per se erzeugen - wie bei Pawlows historischem Experiment mit Hunden, die schon beim Futterreiz, dem Läuten mit der Glocke, Speichel produzierten. Die Glocke war mit dem Futter verbunden worden – die klassische ‚Konditionierung‘. Dazu könnte gehören:

Meditationsmusik, Meditationsklänge, Gong, Klangschale

Duft – beruhigende Düfte (Lavendel) entspannend-Angst-lösende Düfte (Orange) ...

Grundhaltung

Auf Stuhl sitzen - Handgelenke nach oben geöffnet auf Oberschenkeln

Schneidersitz auf Matte, aufrecht, Handgelenke an Knien

Varianten:

gebückt - Enge, Bedrücktheit spüren - dann bewusst aufrichten

Hände nach unten, dann umkehren - offener, optimistischer

auf Tisch sitzen, im Stehen draußen

Kontaktfläche zu Stuhl spüren - wo berühre ich wie stark Sitzfläche? Temperatur?

Farben vorstellen

Augen schließen

Möglicher Ablauf

Grundposition spüren

Wo berühre ich den Boden? Warm? Druck?

Wie fühlt sich meine Haltung an?

Atem

eigenes Tempo zulassen, spüren
ruhiges Tempo bewusst wahrnehmen
tief atmen - bis in den Bauch
bewusst einströmen lassen - Pause - ausströmen lassen - Pause
bewusst Pausen wahrnehmen

Andere Gedanken

zulassen, wie Wolken weiterziehen lassen, wie Hintergrundmusik akzeptieren
eigentlich mit Achtsamkeit Belegtes als Musik im Vordergrund

Abschluss

langsam Augen öffnen
strecken
erfrischender Atemzug

„Achtsamkeiten“

-> Worauf kann sich die Achtsamkeit richten – ob real oder vorgestellt?

Alltägliches achtsam begleiten

Schulweg, Frühstück, Kauen, Geschmack, ...

Atemstrom verfolgen:

Luft streicht in Nase entlang, Mundraum, Hals, Brustraum, dort verbreitet sie sich,
gleichsam bis in den Bauch, bis in die Sitzhöcker,
bis in die Arme-Hände-Finger, bis in die Beine-Füße-Zehen

Atem mit Meeresbrandung vergleichen

Wellenklänge
Eintauchen in kommende und verlassende Welle - vergleiche mit Atem

Atem mit Blüte vergleichen

Blüte vorstellen - entfaltet sich - zieht sich zu Knospe zusammen

Atem mit Licht und Wärme vergleichen

Gelb beim Einatmen vorstellen, breitet sich warm aus (QiGong)

Körper scannen

Scheitel-Gesicht-Hals-Arme-Hände-Brustraum
oberer Rücken-Bauch/unterer Rücken-Beine-Füße
Hand-Finger / Fuß-Sohle-Rücken
-> Was spürst Du? Blicke nur auf dieses Körperteil.

Extremitäten entspannen - autogenes Training

l. Arm - Oberarm, Unterarm, Hand, r. Arm, l. Bein, r. Bein

-> wird angenehm warm, schön schwer, ganz entspannt,

-> erst Teile von innen nach außen, dann ganzer Arm/ganzes Bein

Körpermitte spüren

Spüre am Sonnengeflecht, in der Körpermitte die warme, gelbe Sonne, dies sich ausbreitet

Hände betrachten

Linien? Flecken? Finger? ...

Schlafen (Bornemann Balloon-App)

Meditationshaltung

Spüre, wie Du sitzt oder liegst

Fühle deinen Scheitel - Was spürst du?

Fühle Gesicht, Hals, Arme, Hände, Brustraum

Auflösen - Durchatmen, bewegen

Konzentration (Bornemann)

Ruhe im Hier und Jetzt beim Ein- Ausatmen, bei den Pausen

wenn Gedanken kommen - erkennen - zurück zum Atmen

Sieh zum Kopf - was spürst Du jetzt?

Spür die Arme und Hände -

Brust, oberer Rücken gerade jetzt?

Bauch, Unterleib, unterer Rücken, Po - Empfindungen? Gedanken?

Zurück zum Spüren des Körpers

Beine, Füße - was ist jetzt dort?

Ganzer Körper, Atmen bewusst

Gefühle (Bornemann)

nach Beginn: Welche Gedanken kommen wie Wolken? Kannst Du sie benennen?

Zwinge dich aber nicht dazu - verstricke dich nicht in sie - beobachte sie nur wie Wolken.

Spür' Körper, wie er sich sanft bewegt

Merkt Du Stimmung, auch wenn sie vielleicht schon länger in Dir ist?

Fühle in weichen Bauch bis Schambein - lass Empfindungen zu Dir kommen, spürst Du Leben ?

Spürst Du Atem, wie er den Bauch bewegt?

Schließ' Körpermitte bis Schultern mit ein - nimm Bewegung wahr, die der Atem dort auslöst.

Richte Aufmerksamkeit auf gesamten Körper Fuß-Kopf rechts-links.

Wie fühle ich mich? Lass die Frage einsinken, Du brauchst keine Worte, nur in Körper

hineinfühlen. Wenn es geht, nutze Worte.

Geräusche

hören, was ist - ohne zu bewerten

auf zufällige Geräusche achten: Welche Geräusche? Laut oder leise? Angenehm oder nicht?

welche Geräusche nimmst du sonst nicht wahr? Atmen des Nachbarn, ...?

Wie fühlen sich die Geräusche an? Angenehm oder störend?

Gibt es Pausen? Kannst Du die Stille hören?

Auf Musikstück, bewusste Klänge achten - Leitfragen.

Dinge im Raum

finde runde Objekte, grüne Dinge, ...

Gegenstand erfühlen

Oberfläche? Struktur? Mit geschlossenen Augen, ...

Geschmack und Gefühl vorstellen

L erzählt etwa von Zitrone, die aufgeschnitten wird, tropft, ...

Körperpunkte fühlen

Partner tippt eine oder zwei Punkte am Körper an
Wie fühlt sich die Stelle an? Wo ist sie? ...

Tendenz und Gefühl und schwere Gedanken bewegen

'ich bin entspannt' (Körper fühlt sich schwer an, Gedanken sinken)

'ich bin gelassen' (Körper fühlt sich nach außen öffnend an, Gedanken gehen nach außen,
Lächeln entsteht)

'ich bin gelöst' (Körper fühlt sich leicht an, Gedanken scheinen nach oben aus dem Kopf, sich
aufzulösen)

dann eine Runde Steigerung: "ganz entspannt - richtig gelassen - total gelöst"

Zwischendurch kann die Aufmerksamkeit auf Körperteile oder Atem gerichtet werden.

Emotionen in Gesicht und Körper

L macht Emotion in Gesicht und Körper vor - S machen nach als Freeze

S machen Emotionen vor - andere machen nach

S gehen durch den Raum wie Musik/Erzählung/Beschreibung/Bild Emotionen schürt - Freeze

Punkte im Gesicht deutlich machen, die Emotionen tragen:

Mundwinkel, Augenbrauen, Wangenknochen, Augen

bewusst manipulieren: grinsen ohne lächeln, nur im Mund lächeln, Trauer - Augen, ...

L/S macht vor - andere machen nach - andere raten

Körperteile beteiligen sich an Emotionen: Beine, Hüfte, Hände, ...

Inneres Lächeln

Gesicht spüren - Stirn... entspannen

Situation, Mensch, Tier vorstellen - Lächeln ermöglichen

Lächeln in Mundwinkeln, Augen spüren

Gedanken beobachten

Was kommt mir in den Sinn? Wie entwickelt es sich weiter? Wie fühlt es sich an?

Im Stehen achtsam werden

Ganz einfach aufstehen und achtsam werden – das geht schnell und lässt sich kurz und bündig in den Unterrichtsablauf integrieren. Natürlich bietet es auch Gelegenheit, die starre Sitzordnung, gar das Schulgebäude zu verlassen und den flexiblen Arbeitsplatz im Gang, im Kreis, im Wald achtsam zu erleben und zu schätzen.

Bewusstes Stehen

Arme hängen lassen zwischen Himmel und Erde

Sperren lösen - im Lot stehen - Achseln frei

-> Extreme ausprobieren und spüren, dann loslassen

Kopf weder vorne noch hinten

Schultern hängen-anstrengen-selbstbewusst aufgerichtet

Brustkorb nicht herausstrecken, nicht erschlaffen, sondern gelassen aufgerichtet

Hüfte weder Hohlkreuz noch durchhängend, sondern beweglich mittig

Beine schulterbreit - Füße peinlich nach innen-parallel-leichtes v

Knie fest - los

Blick gesenkt-angestrengt hoch-selbstbewusst nach oben/Stirn leuchtet

-> durchlässig für Atem - beweglich für Bewegung

einzelne Körperstellen verspannen - lösen mit dem Einatmen, das man zulässt

Magische Wände

zu Wand an der Seite: 'Zieht uns magisch an' - Gewicht auf dortiges Bein - Wechsel

Zauberhand

L zeigt mit Daumen und Zeigefinger Ring - S folgen mit Körperposition der Hand

Himmel und Erde verbinden

Stand - Arme hängen

Arme langsam öffnen - Hände nach oben drehen - Gefühlsänderung spüren

Lichtdusche

QiGong-Stand - Arme etwas anwinkeln - Hände nach unten - schlechte Gedanken loslassen

Arme öffnen - Hände nach oben öffnen - gute Energie als Licht sammeln

wechseln - mit Einatmen öffnen, Ausatmen wieder schließen

Hände aufeinander - Energieball

Handflächen aufeinander vor Bauch spüren - warm, weich

Mit Atem öffnen und schließen - als Energie spüren - mit Körper vergleichen/auf Körpergefühl beziehen

Ruhe pflegen

Hände vor Unterbauch zusammen

Handflächen schwerelos bis zur Brust hochtreiben lassen

sanft nach unten wieder zusammenführen

inneres Lächeln und Einatmen beim Heben

Lianen unter Wasser

Arme hängen locker

wie von selbst heben sanft wie Lianen unter Wasser langsam bewegen lassen

-> Bewegung, Weichheit, Gefühle spüren

mit Atem verbinden

sanfte Bewegung durch gesamten Körper wahrnehmen

Ball spielen

Grundstellung

l. Knie bis Hüfte und r. Hand bis Schulterhöhe heben - Arm angewinkelt, Hände hängen

Hand senken, Bein berührt mit Ballen Boden, dann ganzen Fuß belasten

Wechsel - spielerisch fließend - in schöner Landschaft Ball spielen vorstellen - gute Laune

weiter Horizont

Arme nach vorne - Hände zueinander – öffnen

-> weiten Horizont wahrnehmen, mit Bergpanorama, übers Meer vergleichen,

Weite angenehm wahrnehmen

möglicher Abschluss

Hände vor Unterbauch sammeln, eine Hand auf Bauch, eine unter Nabel

l. Bein an rechtes - geschlossene Beine

r. Hand Faust, l. Hand darüber legen - 'Respekt' im KungFu

voreinander verbeugen - 'Wertschätzung' KungFu

Traumreisen, Fantasiereisen

Mitgefühl-Meditation - ‚Metta‘

Emotionen werden bei diesen aus Indien stammenden Meditationsformen zunächst auf die eigene Person hin bewusst gemacht, dann auch auf gedachte andere Menschen ausgeweitet. Zentraler Begriff ist die ‚Güte‘, die diese Techniken auch im Buddhismus verorten. Sie ähnelt der christlichen Nächstenliebe. Auch die Forderung Jesu ‚Liebe deinen Nächsten wie dich selbst‘ spiegelt die Erkenntnis, man müsse zuerst die eigene Person wertschätzen, um sich auch dienend anderen zu öffnen. Gerade die Stärkung von Verantwortung und Nachhaltigkeit sehen Wissenschaftler wie Stefan Brunnhuber hier im Fokus.

Leichtigkeit breitet sich aus

Sitzen - Atmosphäre am Meer - Atem spüren, wie Luft durch Nase/Mund/Hals/Brustkorb - bis in Arme streicht

-> Farbe/Stimmung/Luftstrom verteilt sich entspannt/frei/leicht in Arm bis Fingerspitzen

Was in Deinem aktuellen Leben ist so frei/leicht/entspannt? Dafür bist du dankbar.

Was in Deinem Leben sollte diese Leichtigkeit/Freiheit erhalten? Wie fühlt sich das an?

Teile Deinem Partner beides mit, dann tauscht ihr

sich selbst Güte schenken - in Entspannung zu sich Gütiges sagen:

"Möge ich sicher und geborgen sein - frei von Sorgen und Not.

Möge ich glücklich und zufrieden sein.

Möge ich gesund und heil sein.

Möge ich frei von Leid sein. Leid als dunklen Rauch sehen - frei als weißes Licht

Möge ich Leichtigkeit und Wohlbefinden erfahren."

-> dabei Wärme, sanften Atem, zufriedene Gesichtszüge spüren

einem vorgestellten lieben Menschen/Haustier Güte schenken:

"Mögest du sicher und geborgen sein ..."

"Mögest du frei von Leid sein" Leid des anderen als Rauch sehen, Licht als Freiheit

einem anderen Menschen Güte schenken:

"Mögest du sicher und geborgen sein ..."

andere Menschen sind Freunde, weil sie das selbe Glück und die selbe Befreiung von Leid suchen

wo haben andere Menschen schon Güte gezeigt?

Einem Menschen, mit dem man im Streit ist, Güte schenken:

"Mögest du sicher und geborgen sein ..."

Perspektiven ändern ReSource/Hangartner

In andere Person einfinden

-> Wie sehr wünscht sich der andere von Leid befreit zu sein?

-> Wie fühlt sich das Leid des anderen an?

Als Rauch sehen, im Gesicht spüren, ...

sich in die negative Seite anderer Menschen versetzen:

in jemanden, der neidisch auf mich ist

in jemanden, der hochmütig mir gegenüber ist

-> wie fühlt sich das an?

den eigenen Neid spüren
den eigenen Hochmut und Stolz spüren - wie fühlt sich das an?
sich in das Ziel meines Neides hineinversetzen - wie fühlt sich derjenige?
sich in das Ziel meines Hochmutes hineinversetzen - wie fühlt sich derjenige?

Möglicher Ablauf

Schritt 1: Bequeme Haltung im Sitzen/ Liegen/ Stehen einnehmen.

Schritt 2: Sich selbst etwas Gutes wünsche

„Möge ich frei sein von Leiden. Möge ich frei sein von Hass, Gier und Verblendung.
Möge ich erfüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden. Möge ich glücklich sein.“

Schritt 3: Anderen etwas Gutes wünschen

Das kann ein Mensch, aber auch ein Tier sein. Wichtig ist, dabei ein Gefühl von Wohlwollen, Güte, Liebe zu haben.

„Mögest du gesund und frei von Leiden sein. Mögest du frei sein von Hass, Gier und Verblendung. Mögest du erfüllt sein mit Ruhe und Gelassenheit und Frieden. Mögest du glücklich sein.“

Schritt 4: Nun können Liebe und Wohlwollen an weitere Personen geschickt werden.

z.B.: Person, zu der neutrales Verhältnis besteht; an einen schwierigen Menschen; an alle Menschen im eigenen Umfeld usw.

Schritt 5: Zurückkehren

Wieder tiefer atmen, sich räkeln, um die Meditation zu beenden; wohlwollendes Gefühl mit in den Tag nehmen

Wenn es anfangs schwierig ist, Güte weiterzugeben, kann man sich eine regenbogenartige Energiebahn (oder einfach einen Regenbogen) vorstellen - von sich selbst zu seinem Gegenüber - auf der die Sätze übermittelt werden.

Dyade - achtsamer Dialog

Dyaden sind die zentralen Techniken der Compassion-Meditation. Zwei Menschen öffnen sich füreinander. Meist bietet sich eine übliche Achtsamkeitsübung vorher an – gerne im Hocken auf Matten. Die Partner auf einer Matte drehen sich dann zueinander und gehen in die Dyade.

Gegenüber spüren

Mit geschlossenen oder offenen Augen Atem wahrnehmen - Ruhe spüren
Anderen mit seinen Gefühlen und Gesichtsausdruck vorstellen
Eigenen Gefühle dem anderen gegenüber wahrnehmen und annehmen
'Ist das wirklich so? Kann ich andere Seiten des Gegenübers wahrnehmen?'

Dem Gegenüber zuhören

einer erzählt dem anderen gegenüber
... eine momentane Freude/Sorge/Problem/Lieblingmusik, ...
Gegenüber hört still, aber aufmerksam und zustimmend zu dann Wechsel

- ▶ Man kann einander wechselnd erzählen und kommentarlos zuhören.
- ▶ Man kann einseitig erzählen und dann erst einmal Nachfragen oder Kommentar ermöglichen.
- ▶ Man kann im Dialog beide Erzählungen vergleichen.
- ▶ Man kann dazwischen oder am Ende immer wieder individuelle Reflexion ermöglichen:

Reflexion

- Augen wieder schließen - Atem wahrnehmen
- Wie habe ich mich als Erzähler gefühlt? Welche Rolle hatte ich?
- Wie habe ich mich als Zuhörer empfunden? Habe ich bewertet oder nicht?
- Habe ich mit mir verglichen oder war ich ganz beim Gegenüber?
- Bin ich zufrieden mit mir? Mit dem Gegenüber?
- Habe ich das Gegenüber verstanden? Habe ich mich verstanden gefühlt?

Achtsamkeit für Fühlen und Denken

Auch Lernen und Merken, Fühlen und Wahrnehmen können achtsam begleitet und so zu stärkerer Selbstwirksamkeit und Selbsteinschätzung führen. Alle Übungen zur Stärkung der exekutiven Funktionen, alle Techniken von Balance, Koordination und Bewegung, jede Lernstrategie und jeder Denkprozess sollten von achtsamer Beobachtung begleitet sein. Insbesondere ist für unser Gehirn der Vergleich erkenntnisfördernd. Wie wir in der funktionalen Stimmbildung beständig dem Gehirn zu vergleichende Vorgänge anbieten, ist das bei allen Trainingssituationen angesagt. Gesangsschüler singen etwa erst mit aktiv gesenktem Unterkiefer, dann mit fallen gelassenem Unterkiefer, darauf mit gehobenem Oberkiefer. Wie hat sich jeweils die Kehle angefühlt? Welcher Klang ist entstanden?

Dieses Prinzip macht Körperübungen oder Denkstrategien erst wirkungsvoll. Weil das Gehirn dann die schlüssigere Version im Vergleich begreift und lernt und weil die Schüler nun zu Akteuren im Labor des Lernens und Denkens werden.

Als einfaches Beispiel mögen Bewegungsübungen auf dem Balance-Board dienen: Die Schüler stehen auf den Boards und machen Bewegungen und Haltungen nach, die ihren Körperschwerpunkt immer wieder auch zur Seite hin verlagern. Sie sollen dann bei einer Bewegungsfolge spüren, wie es sich anfühlt, wenn der Blick an das Ende des Raumes reicht, wenn man auf die eigenen Füße schaut oder gar die Augen schließt. In diesem Vergleich lassen sich ungemein viele Erfahrungen machen, lässt sich ermessen, wie die Überlagerung der Sinne – Gleichgewicht-Sehen-Fühlen – funktioniert.

Auch Tanzen als komplexes Training der exekutiven Funktionen bietet viel Raum für Achtsamkeit. Wir proben den Sirtaki mit drei Schrittfolgen und fragen uns etwa: ‚Bevor du startest, wie bereitest du dich unwillkürlich vor? Siehst du anonyme Beine vor dir – hörst du mit innerer Stimme die Schrittfolge als Rhythmus oder Wortfolge – gehst du die Schritte des Tanzlehrers durch – stellst du dir deine eigenen Beine vor – nimmst du Muskelspannungen und Druck vorweg?‘ Es gibt so viel zu entdecken, wenn man miteinander einen Tanz einstudiert!

Und auch beim Merken etwa von Zahlenreihen lässt sich Spannendes beobachten: ‚Merke dir fünf Zahlen, zuerst nenne ich sie in einem Zuge deutlich gesprochen: 5-7-1-9-4‘. ‚Nun zeige ich dir fünf Zahlen oder spreche sie mit großen Pausen dazwischen. Was machst du im Kopf?‘ Die Schüler beobachten, dass sie sich im ersten Falle den Klang der Zahlenfolge vorstellen und im ‚subvocal rehearsal‘ andeuten. Sie bemerken das perfekte und leichte Behalten, das allerdings nur einige Sekunden anhält. Beim zweiten Setting müssen sie sich die einzelnen Zahlen als Folge vorstellen, was mühsamer und fehleranfälliger ist. Allerdings verharrt das Behalten länger.

Diese achtsamen Vergleiche beteiligen die Schüler aktiv, machen neugierig und sorgen für erhellende Einsichten. Sie sollten ständige Begleiter sein.

Boris Bornemann und Diego Hangartner aus dem ReSource-Team haben auf Ihren WebSites sehr gute Quellen, Kurse und Kontakte parat:

<https://www.diegohangartner.org/>

<https://www.borisbornemann.de/retreat>

Worauf kann sich Achtsamkeit richten?

