

## **Metakognitives Training für Menschen mit Bipolaren Störungen**

Lene-Marie Sondergeld, Esther Quinlivan, Paula Haffner, Jana Fiebig, Lena Jelinek, Steffen Moritz & Thomas Stamm

### **Achtsamkeitsübungen**

Die hier niedergeschriebenen Anleitungen sind aus dem klinischen Alltag übernommen und sind in Anlehnung an die Begründer der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie (MBCT) Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams und John D. Teasdale und dem Begründer der Achtsamkeit Jon Kabat Zinn instruiert. Versehentliche Überschneidungen mit urheberrechtlich geschütztem Material bitten wir zu entschuldigen.

### **Empfohlene Achtsamkeitsübung für Modul 1: Rosinenübung**

„Bitte nehmen Sie sich jeder eine einzelne Rosine aus der Schale.“

„Ich möchte Sie einladen die Rosine so zu betrachten, als ob Sie noch nie in Ihrem Leben eine Rosine gesehen hätten. In Gedanken können Sie Ihre Rosine in allen Details beschreiben. Beschreiben Sie ihre Farbe, ihre Form und ihre Oberfläche.“

„Wenn Sie soweit sind schließen Sie bitte Ihre Augen und spüren, wie Ihre Rosine auf Ihrer Hand liegt. Ist sie leicht oder schwer?“

„Nehmen Sie die Rosine nun zwischen Daumen und Zeigefinger und spüren Sie die Konsistenz der Rosine mit Ihren Fingerspitzen. Wie fühlt sich ihre Oberfläche an, ist die Rosine weich oder hart?“

„Lassen Sie ihre Gedanken weiter um die Rosine kreisen. Woher kommt diese Rosine wohl, welchen Weg hat sie hinter sich, und welche und wie viele Menschen waren an ihrem Entstehungsprozess beteiligt?“

„Nehmen Sie die Rosine nun mit Ihrer Nase wahr, riechen Sie an ihr. Welche Gedanken und Gefühle kommen dadurch auf?“

„Wenn Sie soweit sind, legen Sie die Rosine auf Ihre Zunge, bitte ohne sie zu kauen. Legen Sie sie einfach nur hin. Wie fühlt sich die Rosine an? Gibt sie bereits durch die Berührung einen Geschmack ab?“

„Und nun kauen Sie die Rosine genau einmal, machen eine Pause und spüren nach, was sich hierdurch verändert.“

„Kauen Sie die Rosine nun mindestens 10-20 Mal in langsamem Tempo und bleiben Sie dabei achtsam.“

„Legen Sie dann eine Pause ein und nehmen Sie Ihre Sinne wahr. Was schmecken und spüren Sie im Mund, wo genau schmecken Sie was ...?“

„Und nun schlucken Sie die Rosine. Beobachten Sie, was beim Schlucken und danach passiert.“

„Verabschieden Sie sich von der Übung und kommen mit der Aufmerksamkeit zurück in Ihre Umgebung.“

## **Empfohlene Achtsamkeitsübung für Modul 2: Achtsames Spüren von Anspannung und Entspannung**

„Nehmen Sie einen bequemen Sitz ein. Versuchen Sie Ihre Muskeln, soweit Ihnen das möglich ist, ganz locker zu lassen. Wenn Sie soweit sind, beginnen Sie auf Ihre Körperhaltung zu achten. Finden Sie einen guten Kontakt zu Boden und Stuhl, indem Sie Ihre Beine fest mit dem Boden verbinden und ihren Rücken an der Stuhllehne anlehnen. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper gerade ist, Sie Ihren Kopf aufrecht halten und Ihre Arme locker von den Schultern herunter hängen können. Versuchen Sie, Ihre Hände in eine ruhige Position zu bringen, indem Sie sie in Ihren Schoß legen. Wenn Sie möchten, schließen Sie während der Übung Ihre Augen. Wenn es für Sie angenehmer ist, suchen Sie sich einen Punkt am Boden und lassen Ihren weichen Blick darauf ruhen. Es kann sein, dass Sie vermehrt Ihre Gedanken wahrnehmen – das braucht Sie nicht zu beunruhigen. Nehmen Sie das wahr, schenken Sie ihnen entspannt Beachtung, und lassen Sie sie dann weiterziehen.“

„Ihr Atem kann nun ruhig und gleichmäßig fließen, beim Einatmen wölbt sich Ihr Bauch nach außen, beim Ausatmen zieht er sich zurück. Beobachten Sie das für einen Augenblick.“

„Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre rechte Hand und verdeutlichen, Sie sich, wie sich Ihre rechte Hand anfühlt. Versuchen Sie nun jeden einzelnen Finger, den Daumen, die Handfläche und den Rest der Hand bewusst zu spüren.“

„Schließen Sie nun Ihre rechte Hand fest zu einer Faust und beobachten die Spannung, die hierdurch in Ihrem Unterarm und in Ihrer Hand entsteht. Versuchen Sie die Spannung eine Weile zu halten.“

„Lösen Sie die Spannung nun und lassen Sie Ihre Hand und den Unterarm wieder ganz locker in Ihrem Schoß ruhen. Nehmen Sie alle Empfindungen im entspannten Unterarm und in der Hand wahr.“

„Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre linke Hand und verdeutlichen Sie sich, wie sich Ihre linke Hand anfühlt. Versuchen Sie auch hier jeden einzelnen Finger, den Daumen, die Handfläche und den Rest der Hand bewusst zu spüren.“

„Schließen Sie nun Ihre linke Hand zu einer Faust und beachten Sie die Spannung in Ihrem Unterarm und in Ihrer Hand. Versuchen Sie die Spannung eine Weile zu halten.“

„Lassen Sie die Spannung wieder gehen und Ihre Hand und den Unterarm wieder ganz locker in Ihrem Schoß ruhen. Nehmen Sie alle Empfindungen im entspannten Unterarm und in der Hand wahr.“

„Wenn Sie soweit sind, lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Oberarme. Konzentrieren Sie sich darauf, wie sich Ihre Oberarme gerade anfühlen. Versuchen Sie, jeden Muskel, vom Ellenbogen bis zur Schulter zu spüren.“

„Nehmen Sie jetzt bitte Ihre Hände zur Schulter und spannen Sie Ihre Oberarme an. Halten Sie die Spannung für einen Moment und beobachten dabei genau, wie sie sich anfühlt.“

„ Lösen Sie die Anspannung. Nehmen Sie die Hände wieder herunter und lassen die Oberarme ganz locker herabhängen. Spüren Sie, wie die Spannung vergeht und wie angenehm es ist, wenn die Muskeln zurück in den entspannten Zustand übergehen. Beobachten Sie dabei alle Empfindungen.“

„Richten Sie ihre Aufmerksamkeit als nächstes auf Ihr Gesicht. Nehmen Sie alle Empfindungen in Ihrem Gesicht wahr. Nehmen Sie Stirn, Augen, Nase, die Wangen und den Mund ganz bewusst wahr. Versuchen Sie sich die einzelnen Teile Ihres Gesichts ganz bewusst zu machen.“ „Spannen Sie ihr Gesicht nun an, indem sie Ihre Zähne aufeinander beißen, Ihre Augen zusammen kneifen und eine Grimasse schneiden. Versuchen Sie die Spannung für eine Weile zu halten.“

„Lassen Sie die Spannung gehen. Erlauben Sie Ihren Muskeln, sich vollkommen zu entspannen. Lassen Sie alle Muskeln des Gesichts los, sodass Ihre Stirn- und Augenpartie sich glättet und die Wangen sich weich anfühlen. Konzentrieren Sie sich auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.“

„ Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nun zu Ihren Schultern und nehmen Sie den oberen Rücken wahr. Versuchen Sie, die rechte und die linke Schulter und Ihre Schulterblätter zu spüren.“

„Spannen Sie Ihre Schultern nun an, indem Sie sie fest zu Ihren Ohren hochziehen. Achten Sie auf das Spannungsgefühl, das hierbei entsteht. Versuchen Sie, die Spannung noch eine Weile zu halten. Nun widmen Sie sich der Entspannung Ihrer Schultern und lösen die Spannung. Lassen Sie hierfür die Schultern langsam nach unten sinken. Empfinden Sie, wie angenehm es ist, wenn die Muskeln vom angespannten in den entspannten Zustand übergehen. Nehmen Sie alle Veränderungen im oberen Rücken und den Schultern wahr.“

„Wenn Sie soweit sind, lenken Sie bitte Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Bauch und die Bauchmuskulatur. Spüren Sie, wie Ihr Bauch sich mit dem Atemfluss weitet und zusammenzieht.“

„Spannen Sie Ihren Bauch an, indem Sie ihn fest einziehen. Spüren sie nach, wie sich die Anspannung anfühlt. Versuchen Sie die Spannung für einen Moment zu halten.“

„Lassen Sie alle Anspannung aus Ihrem Bauch weichen. Ihr Bauch kann jetzt ganz weich und locker sein und sich mit der Atmung bewegen. Nehmen Sie alle Veränderungen wahr, die Anspannung und Entspannung mit sich bringen.“

„Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Unterschenkel und vergegenwärtigen Sie sich, wie sich Ihre Unterschenkel im Augenblick anfühlen. Versuchen Sie Ihre Schienbeine, die Waden und den restlichen Teil ihrer Unterschenkel zu spüren.“

„Widmen Sie sich jetzt der Anspannung dieses Köperteils. Ziehen Sie hierfür Ihre Zehen und Füße nach oben, so dass Sie Spannung in Ihren Unterschenkeln verspüren. Achten Sie auf das Spannungsgefühl. Probieren Sie die Spannung noch einen Moment zu halten.“

„Lassen Sie nun die Spannung aus Ihren Beinen wieder gehen. Die Beine können wieder locker und bequem am Boden stehen. Nehmen Sie alle Veränderungen in Ihren Beinen wahr und spüren, wie angenehm die Entspannung sich anfühlt.“

„Spüren Sie noch in Ihren Körper hinein und gehen mit Ihrer Aufmerksamkeit von Muskelgruppe zu Muskelgruppe. Nehmen Sie noch einmal wahr, wie Anspannung und Entspannung einander abgewechselt haben. Versuchen Sie Ihre Hände und Arme, das Gesicht, die Schultern, den Bauch und die Beine bewusst wahrzunehmen.“

„Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Atem und beobachten Sie, wie er ganz gleichmäßig ein- und ausströmt.“

„In Ihrem eigenen Tempo verabschieden Sie sich von der Übung und richten Ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen. Nehmen Sie die Geräusche um Sie herum wieder wahr, stellen Sie sich den Raum vor, in dem sie gerade sitzen. Atmen Sie ein paarmal ganz tief ein und aus und finden Bewegung in Ihrem Körper. Wecken Sie Ihren Körper auf, in dem Sie kleine Bewegungen in Fingern und Zehen bringen und diese größer werden lassen. Wenn Sie soweit sind, öffnen Sie sachte die Augen.“

### **Empfohlene Achtsamkeitsübung für Modul 3: Achtsamkeit gegenüber Geräuschen und Gedanken**

„Finden Sie einen bequemen Sitz. Ihre Beine haben einen guten Kontakt zu Boden und Stuhl, Ihr Oberkörper ist aufrecht, Ihre Arme können locker von den Schultern herunter hängen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein und aus. Nehmen Sie dabei das Heben und Senken Ihres Bauchraumes wahr, das jeden Atemzug begleitet.“

„Erlauben Sie Ihrer Aufmerksamkeit, sich ganz zum Hören zu verlagern. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihren Ohren, sodass Sie empfänglich sind für Geräusche, während diese entstehen.“

„Sie brauchen nicht nach Geräuschen zu suchen. Seien Sie einfach offen und gespannt auf die Geräusche, die die Umgebung an Sie heranträgt. Öffnen Sie sich so weit wie heute möglich, für alle Geräusche, aus allen Richtungen, in dem Moment, in dem sie entstehen. Dies können Geräusche in Ihrer Nähe oder in weiter Ferne, Geräusche vor oder hinter Ihnen, von der Seite, von oben oder von unten sein. Beachten Sie den gesamten Raum von Geräuschen um Sie herum. Versuchen Sie sowohl offensichtliche als auch leise und feine Geräusche bewusst wahrzunehmen. Nehmen Sie auch die Stille wahr, also den Raum zwischen den Geräuschen.“

„Erachten Sie die Geräusche, so gut es Ihnen möglich ist, einfach als Empfindungen. Wenn sie bemerken, dass Sie über die Geräusche nachdenken, konzentrieren Sie sich auf die Beschreibung des Gehörten, die Lautstärke des Geräusches, seine Tonlage, Klangfarbe oder Dauer. Versuchen Sie, Gedanken über die Bedeutung oder den Sinn eines Geräusches nicht weiter zu beachten und ziehen zu lassen.“

„Wenn Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr auf die Geräusche des Augenblicks fokussiert ist, erkennen Sie dies wohlwollend an und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dann stets erneut auf die Geräusche der Gegenwart.“

„Wenn Sie bereit sind, lassen Sie die Aufmerksamkeit von den Geräuschen Ihrer Umgebung wieder los und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit neu aus. Richten Sie Ihr Gewahrsein nun auf die gleiche Weise auf die Gedanken, die im Geist entstehen. Nehmen Sie wahr, welche Gedanken aufsteigen und welche sich auflösen und weiterziehen. Es ist nicht nötig, das Kommen und Gehen der Gedanken irgendwie beeinflussen zu wollen. Lassen Sie die Gedanken einfach aufsteigen, genau wie bei den Geräuschen, die entstehen und wieder vergehen.“

„Für manche Menschen ist es hilfreich, die Gedanken so zu betrachten, als ob sie auf eine Leinwand projiziert sind. Sie sitzen einfach da, betrachten die Leinwand und warten, bis ein Gedanke oder ein Bild auftaucht. Wenn dies der Fall ist, nehmen sie ihn so lange wahr, wie er sich dort befindet, und wenn er sich aufzulösen beginnt, lassen sie ihn ziehen.“

„In Ihrem eigenen Tempo verabschieden Sie sich von der Übung und richten Ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen. Nehmen Sie die Geräusche um Sie herum wieder wahr, stellen Sie sich den Raum vor, in dem sie gerade sitzen. Atmen Sie ein paarmal ganz tief ein und aus und finden Bewegung in Ihrem Körper. Wecken Sie Ihren Körper auf, indem Sie kleine Bewegungen in Finger und Zehen bringen und diese größer werden lassen. Wenn Sie soweit sind, öffnen Sie sachte die Augen.“

## **Empfohlene Achtsamkeitsübung für Modul 4: Achtsamkeit gegenüber Atem und Körper**

„Finden Sie eine angenehme Position, atmen Sie ruhig und gleichmäßig und versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit ganz auf das Atmen zu richten. Bleiben Sie für einen Augenblick mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei Ihrem Atem. Wenn es Ihnen angenehm ist, schließen Sie die Augen.“

„Versuchen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit bewusst auszudehnen und die Empfindungen in Ihrem gesamten Körper wahrzunehmen. Sie spüren möglicherweise gleichzeitig im Hintergrund die Bewegungen des Atems im unteren Bauchraum. Gleichzeitig richten Sie Ihren Fokus nun so aus, dass Sie Ihren Körper, mit seinem sich ständig verändernden Muster von Empfindungen, als Ganzes achtsam wahrnehmen. Vielleicht können sie die Bewegungen des Atems in Ihrem gesamten Körper spüren, so als ob der ganze Körper atmet.“

„Wenn Sie möchten, versuchen Sie jetzt nicht nur den Körper als Ganzes und Ihren Atem wahrzunehmen, sondern schließen auch einzelne, Körperempfindungen mit in Ihren Aufmerksamkeitsfokus ein. Diese können dort auftauchen, wo der Körper Berührungspunkte mit der Umgebung hat. Es können Empfindungen von Berührung, Druck oder der Kontakt der Füße mit dem Boden sein, der Ihres Gesäßes mit dem Stuhl oder Ihrer Hände mit Ihrem Schoß. Versuchen Sie, all diese Empfindungen, so gut es Ihnen möglich ist, gemeinsam wahrzunehmen: Ihren Atem, Ihren Körper als Ganzes und die Wahrnehmung der einzelnen Körperempfindungen.“

„Ihre Aufmerksamkeit wird immer wieder von Atem und von den Körperempfindungen abschweifen. Machen Sie sich bewusst, dass dies ganz normal ist. Wann immer Sie merken, dass Ihre Aufmerksamkeit von den Körperempfindungen abschweift, lassen Sie sich nicht beunruhigen. Benennen Sie dann einfach gelassen, woran Sie gerade gedacht haben, und kehren mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zu Atem und Körperwahrnehmung.“

„Es ist möglich, dass manche Empfindungen besonders intensiv werden, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, z.B. Schmerzen im Rücken, in den Knien oder Schultern, und vielleicht stellen Sie fest, wie diese Empfindungen die Aufmerksamkeit wiederholt auf sich ziehen – weg von Ihrem Fokus auf den Atem oder den Körper als Ganzes. Versuchen Sie diese Aufmerksamkeitsverschiebung zu nutzen. Nun können Sie die Empfindungen an dieser Stelle in allen Einzelheiten erforschen: Spüren Sie, wie sich diese Empfindung genau anfühlt? Wo sie sich befindet? Achten Sie darauf, ob sich die Empfindung mit der Zeit verändert, oder zwischen

verschiedenen Stellen wechselt? Versuchen Sie, nicht so sehr über Ihre Empfindungen nachzudenken, nehmen Sie sie einfach wahr. Vielleicht kann Ihr Atem Ihnen helfen, Ihre Achtsamkeit auf diese Bereiche intensiver Empfindung zu lenken und Sie können in sie „hineinatmen.“

„Sobald Sie bemerken, dass die Intensität der Körperempfindungen Sie von der achtsamen Wahrnehmung abbringt, versuchen Sie, sich wieder auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Hierzu richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Bewegungen des Atems oder den ganzen Körper. Wenn Sie wieder im Hier und Jetzt der Wahrnehmung angekommen sind, versuchen Sie erneut, auch einzelne Körperwahrnehmungen in Ihre Aufmerksamkeit zu integrieren.“

„In Ihrem eigenen Tempo verabschieden Sie sich von der Übung und richten Ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen. Nehmen Sie die Geräusche um Sie herum wieder wahr, stellen Sie sich den Raum vor, in dem sie gerade sitzen. Atmen Sie ein paarmal ganz tief ein und aus und finden Bewegung in Ihrem Körper. Wecken Sie Ihren Körper auf, indem Sie kleine Bewegungen in Finger und Zehen bringen und diese größer werden lassen. Wenn Sie soweit sind, öffnen Sie sachte die Augen.“

### **Empfohlene Achtsamkeitsübung für Modul 5: Bodyscan Teil 1 (untere Körperhälfte)**

„Finden Sie einen bequemen Sitz. Ihre Beine haben einen guten Kontakt zu Boden und Stuhl, Ihr Oberkörper ist aufrecht, Ihre Arme können locker von den Schultern herunter hängen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein und aus. Schließen Sie sanft Ihre Augen, wenn es Ihnen angenehm ist.“

„Nehmen Sie sich kurz Zeit, Ihren Atem und die Empfindungen in Ihrem Körper genau zu spüren. Wenn Sie soweit sind, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bitte auf die Empfindungen in Ihrem Körper, vor allem die Empfindung von Berührung und Druck, dort, wo Ihr Körper in Kontakt mit dem Stuhl oder dem Boden ist. Wie fühlt es sich zum Beispiel an, wenn Ihr Rücken die Stuhllehne berührt oder Ihre Füße auf dem Boden ruhen. Was empfinden Sie dabei, wenn Sie auf diese Berührungspunkte achten? Lassen Sie nun mit jeder Ausatmung ein wenig los, und versuchen Sie, sich ein bisschen tiefer in den Stuhl und zum Boden sinken zu lassen. Achten Sie dabei darauf, weiterhin aufrecht und weit zu bleiben.“

„Es soll in der Übung nicht darum gehen, sich anders zu fühlen, etwa entspannter oder ruhiger zu werden. Das kann passieren, muss aber nicht. Ziel dieser Übung ist eher, Ihre Aufmerksamkeit, so gut es Ihnen möglich ist, auf Ihre Empfindung zu lenken. Was also empfinden Sie, während Sie Ihre Aufmerksamkeit der Reihe nach über die verschiedenen Bereiche Ihres Körpers wandern lassen?“

„Versuchen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Körperempfindungen in Ihrem unteren Bauchraum zu richten. Achten Sie hierbei auf die ständigen Veränderungen von Empfindungen an Ihrer Bauchdecke, während Sie einatmen und wieder ausatmen. Bitte nehmen Sie sich dann ein paar Minuten Zeit, um diese Empfindungen zu spüren, während Sie ein- und wieder ausatmen.“

„Wenn Sie soweit sind und die Empfindungen im Bauchraum wahrgenommen haben, probieren Sie, Ihre Aufmerksamkeit langsam zum linken Bein, bis in den linken Fuß und zu den Zehen Ihres linken Fußes herunter wandern zu lassen. Fokussieren Sie nun der Reihe nach jeden einzelnen Zeh des linken Fußes und erforschen Sie Ihre Empfindungen dort. Vielleicht spüren Sie die Berührung zwischen Ihren Zehen, ein Kitzeln, Wärme oder auch gar keine bestimmte Empfindung.“

„Wenn Sie so weit sind, versuchen Sie sich vorzustellen, wie der Atem beim Einatmen in den Brustraum eintritt und dann in den Bauchraum hinunterströmt, bis in das linke Bein, in den linken Fuß und zu den Zehen des linken Fußes. Beim Ausatmen spüren Sie, wie der Atem den ganzen Weg wieder zurückgeht, durch den Fuß, das Bein, den Bauchraum hinauf, in die Brust und von dort aus durch die Nase wieder hinaus strömt. Spüren oder stellen Sie sich für ein paar Atemzüge diesen Weg des Atems vor. Atmen Sie bis in Ihre Zehen hinein und schließlich wieder aus den Zehen hinaus, durch den Körper und zur Nase hinaus. Vielleicht ist es für Sie schwierig, die einzelnen Empfindungen und den Weg des Atems zu spüren. Üben Sie einfach gelassen das Hinein- und Ausatmen, ohne dass es gelingen muss.“

„Lassen Sie mit der nächsten Ausatmung den Fokus auf Ihre Zehen los. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf die Empfindungen Ihrer linken Fußsohle, den Spann und Ihre Ferse. Versuchen Sie genau zu spüren und wahrzunehmen, wo die Ferse in Kontakt mit dem Boden ist. Während Sie Ihre Empfindungen im unteren Fußraum untersuchen, vergessen Sie nicht, Ihren ruhigen Atem im Hintergrund fließen zu lassen. Erforschen Sie Ihren unteren Fuß und stimmen Sie dies gleichmäßig mit Ihrem Atem ab.“

„Nun versuchen Sie Ihre Aufmerksamkeit vom unteren Fuß auf den Rest des Fußes auszubreiten, auf das Fußgelenk, die Oberseite des Fußes bis hin zu den Knochen und Gelenken. Lenken Sie, während Sie noch etwas tiefer einatmen, Ihren Atem auf den gesamten linken Fuß, und lassen Sie beim Ausatmen den Fuß wieder komplett los.“

„Lassen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit im unteren Bereich des linken Beines wandern. Wandern Sie mit der Aufmerksamkeit schrittweise hinauf, in die Wade, das Schienbein, das Knie, ihren Oberschenkel, Ihr Gesäß und Ihren Schoß.“



„Dehnen Sie Ihre Aufmerksamkeit der Reihe nach auf die körperlichen Empfindungen in jedem Bereich der unteren Körperhälfte aus. Versuchen Sie nun also auch ein Gefühl der Achtsamkeit für das rechte Bein und den rechten Fuß zu entwickeln. Fokussieren Sie jetzt erneut schrittweise und in Ihrem eigenen Tempo die rechten Zehen, den rechten Fuß, das rechte Bein, bis zum Gesäß und Schoß hinauf. Versuchen Sie hierbei, so gut es Ihnen möglich ist, jede Körperempfindung in dem gesamten Bereich gleichwertig zu beachten und zu spüren. Wenn Sie einen größeren Bereich wieder verlassen, atmen Sie einfach mit der Einatmung in den Bereich hinein, und mit der Ausatmung lassen Sie diesen Bereich wieder los. Nehmen Sie sich hierzu ausreichend Zeit. Erst wenn Sie soweit sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Empfindungen im unteren Bauchraum, wo Sie die Übung begonnen haben.“

„Wenn Sie eine Anspannung oder eine andere intensive Empfindung in einem Teil des Körpers wahrnehmen, versuchen Sie in diese hineinzuatmen. Lenken Sie dabei ihre Achtsamkeit beim Einatmen sanft in diese Empfindungen hinein und stellen Sie sich beim Ausatmen vor, dass sich die Empfindungen lösen oder Sie diese loslassen.“

„Von Zeit zu Zeit werden Ihre Gedanken möglicherweise von Ihrem Atem und Ihrem Körper abschweifen. Das ist vollkommen normal. Sobald Sie diese Abschweifung bemerken, machen Sie sich diese entspannt bewusst und nehmen sie wahr, wohin Ihre Gedanken gewandert sind. Versuchen Sie dann ihre Aufmerksamkeit zurück auf den Körperteil zu lenken, dessen Empfindung Sie gerade spüren wollten.“

„Nachdem Sie auf diese Weise die ganze untere Hälfte Ihres Körpers „abgetastet“ haben, machen Sie sich für ein paar Minuten Ihren Körper als Ganzes bewusst und nehmen Sie Ihren ruhigen Atem wahr, der dabei frei in Ihren Körper ein- und aus Ihrem Körper wieder hinausströmen kann.“

## **Empfohlene Achtsamkeitsübung für Modul 6: Bodyscan Teil 2 (obere Körperhälfte)**

„Setzen Sie sich auf einen Stuhl und finden Sie eine bequeme Position, in der Ihr Atmen ruhig und gleichmäßig fließen kann. Schließen Sie nun langsam Ihre Augen, wenn Ihnen das angenehm ist.“

„Nehmen Sie sich kurz Zeit, um Ihren Atem und die allgemeinen Empfindungen in Ihrem Körper wahrzunehmen, die sie in diesem Moment begleiten.“

„Wenn Sie soweit sind, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf die Empfindungen in Ihrem Körper, vor allem die Empfindung von Berührung und Druck, dort, wo Ihr Körper in Kontakt mit dem Stuhl ist. Wie fühlt es sich zum Beispiel an, wenn Ihr Rücken die Stuhllehne berührt oder

Ihre Füße auf dem Boden ruhen. Was empfinden Sie dabei, wenn Sie auf diese Berührungspunkte achten? Lassen Sie nun mit jeder Ausatmung ein wenig los, und probieren Sie, sich ein bisschen tiefer in den Stuhl und zum Boden sinken zu lassen. Achten Sie darauf, dennoch aufrecht zu bleiben, sodass Ihr Atem frei fließen kann.“

„Es soll auch in der heutigen Übung nicht darum gehen, sich anders zu fühlen, entspannter oder ruhiger zu werden. Das kann passieren, muss aber nicht. Ziel dieser Übung ist auch heute, Ihre Aufmerksamkeit, so gut es Ihnen möglich ist, auf Ihre Empfindung zu lenken. Was also empfinden Sie, während Sie Ihre Aufmerksamkeit der Reihe nach über die verschiedenen Bereiche Ihres Körpers wandern lassen?“

„Versuchen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Körperempfindungen in Ihrem oberen Bauchraum zu lenken. Achten Sie dabei auf die ständigen Veränderungen von Empfindungen an Ihrer Bauchdecke, während Sie einatmen und wieder ausatmen. Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um diese Empfindungen zu spüren, während Sie ein- und wieder ausatmen.“

„Nachdem Sie die Empfindungen im Bauchraum wahrgenommen haben, lassen Sie den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit über Ihren Bauch und Ihre Brust aufsteigen und weiterwandern über die linke Schulter und den linken Arm, in die linke Hand und zu den Fingern der linken Hand. Richten Sie nun bitte Ihre Aufmerksamkeit nacheinander auf jeden einzelnen Finger der linken Hand, vom Daumen bis zum kleinen Finger. Spüren Sie die einzelnen Empfindungen jedes Fingers. Vielleicht können Sie auch den Kontakt Ihrer Finger miteinander wahrnehmen. Vielleicht spüren Sie ein Kribbeln, aufsteigende Wärme oder auch gar keine bestimmte Empfindung.“

„Wenn Sie so weit sind, versuchen Sie sich vorzustellen, wie der Atem beim Einatmen in Ihren Brustraum eintritt und von dort aus durch den linken Arm bis in Ihre linke Hand, zu den Fingern der linken Hand hinströmt. Versuchen Sie wieder mit der nächsten Ausatmung zu spüren oder sich vorzustellen, wie der Atem den ganzen Weg wieder zurückfließt, durch die Hand, in den Arm, den Arm hinauf, durch die Schulter bis in Ihre Brust und von dort aus durch die Nase wieder hinausströmt. Spüren Sie oder stellen Sie sich für ein paar weitere Atemzüge diesen Weg des Atems vor. Sie atmen bis in Ihre Finger hinein und schließlich wieder aus den Fingern hinaus. Vielleicht ist es schwierig, die einzelnen Empfindungen und den Weg des Atems zu spüren. Üben sie einfach gelassen das Hinein- und Ausatmen, ohne, dass Sie etwas erreichen müssen.“

„Wenn Sie soweit sind, lassen Sie mit der nächsten Ausatmung die Aufmerksamkeit von Ihren Fingern gehen. Konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen Ihrer linken Handfläche, dem Handrücken und Ihrem Handgelenk. Während Sie Ihre Empfindungen in der linken Hand

untersuchen, vergessen Sie nicht Ihren Atem im Hintergrund ruhig weiterfließen zu lassen. Die Erforschungen Ihrer linken Hand können gleichmäßig mit ihrem Atem geschehen.“

„Versuchen Sie nun, sich auf die ganze Hand zu konzentrieren. Nehmen Sie bewusst Ihre Handfläche, den Handrücken, die Handkanten, bis hin zu den Knochen und Gelenken wahr. Lenken Sie dann, während Sie ein wenig tiefer einatmen, Ihren Atem auf die ganze linke Hand, und lassen Sie beim Ausatmen die Hand wieder vollständig los. Wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihrem eigenen Tempo, begleitet von der Atmung, den linken Arm entlang. Nehmen Sie schrittweise den Unterarm, den Ellenbogen, den Oberarm, Ihre Schulter und den Nackenbereich wahr.“

„Konzentrieren Sie sich nun nacheinander und ganz in Ruhe auf die körperlichen Empfindungen in jedem Bereich der oberen Körperhälfte. Versuchen Sie nun also auch ein Gefühl der Achtsamkeit für Ihre rechte Schulter, den rechten Arm, die Hand und Ihre Finger zu entwickeln. Kehren Sie danach zu Ihrer Schulter und Nackenpartie zurück und wandern schrittweise den Rücken hinab und den Bauch hinauf, bis zu Ihrem Kopf und Gesicht. Beachten Sie die gegenwärtigen Körperempfindungen, so gut es Ihnen möglich ist, mit dem gleichen Maß an Aufmerksamkeit und Interesse. Wenn Sie einen größeren Bereich wieder verlassen, atmen Sie beim Einatmen in den Bereich hinein und verlassen den Bereich mit der nächsten Ausatmung, indem Sie ihn bewusst loslassen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zuletzt wieder auf die Empfindungen im oberen Bauchraum und verweilen Sie dort.“

„Wenn Sie Anspannung oder andere intensive Empfindungen in einem bestimmten Teil des Körpers wahrnehmen, versuchen Sie in diese hineinzuatmen. Lenken Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit beim Einatmen achtsam auf diese Empfindungen und stellen Sie sich beim Ausatmen vor, dass sich die Empfindungen lösen oder Sie diese loslassen.“

„Von Zeit zu Zeit werden Ihre Gedanken und Ihre Achtsamkeit unweigerlich von Ihrem Atem und Ihrem Körper abschweifen. Das ist aber vollkommen normal. Sobald Sie die Abschweifung bemerken, machen Sie sich diese entspannt bewusst und nehmen Sie wahr, wohin Ihre Gedanken gewandert sind. Versuchen Sie dann Ihre Aufmerksamkeit zurück auf den Körperteil zu lenken, dessen Empfindung Sie gerade spüren wollten.“

„Nachdem Sie auf diese Weise die ganze untere Hälfte Ihres Körpers „abgetastet“ haben, machen Sie sich für ein paar Minuten Ihren Körper als Ganzes bewusst und nehmen Sie Ihren ruhigen Atem wahr, der dabei frei in Ihren Körper ein- und aus Ihrem Körper wieder hinausströmen kann.“

## **Empfohlene Achtsamkeitsübung für Modul 7: Achtsames Gehen**

„Stellen Sie sich nun an einem Ort im Raum auf, an dem Sie genügend Platz haben, sich frei zu bewegen. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße etwa fußbreit auseinander und parallel zueinander stehen; drücken Sie Ihre Knie nicht durch, in Ihren Kniekehlen kann eine Mikrobeuge entstehen, sodass Sie weich stehen können. Lassen Sie Ihre Arme entspannt hängen, oder schließen Sie die Hände locker vor Ihrem Körper. Achten Sie auf einen entspannten Blick und schauen Sie nach vorne ohne etwas Spezielles zu betrachten und zu fokussieren.“

„Wenn Sie soweit sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihren Fußsohlen und versuchen Sie ein Gefühl für die Körperempfindungen bekommen, die durch den Kontakt der Füße mit dem Boden entstehen. Versuchen Sie auch ein Gefühl für das Gewicht Ihres Körpers, das durch Ihre Beine und die Füße auf den Boden übertragen wird, zu entwickeln. Vielleicht hilft es Ihnen, Ihre Knie ein paar Mal ganz leicht zu beugen oder Ihre Fußgewölbe und Zehen zu bewegen, um die Empfindungen in Ihren Füßen und Ihren Beinen deutlicher zu spüren.“

„Wenn Sie sich nun gesammelt haben, versuchen Sie Ihr Körpergewicht auf Ihr rechtes Bein zu verlagern und achten Sie darauf, inwiefern sich Ihre Körperempfindungen in den Beinen und Füßen hierdurch verändern. Während Ihr linkes Bein nun frei von der Belastung wird, übernimmt Ihr rechtes Bein den Halt für den restlichen Körper.“

„Wenn nun Ihr linkes Bein entlastet ist, erlauben Sie Ihrer linken Ferse, sich langsam vom Boden ab zu heben. Nehmen Sie hierbei die Empfindungen in den Wadenmuskeln wahr, und heben Sie dann den ganzen linken Fuß behutsam vom Boden ab, bis nur noch Ihre Zehen Kontakt zum Boden haben. Wenn Sie ins Wanken oder Schwanken kommen, konzentrieren Sie sich auf Ihr Standbein und geben mehr Gewicht dort hinein. Spüren Sie jetzt achtsam die Körperempfindungen in den Füßen und Beinen und heben Sie langsam den linken Fuß vom Boden ab. Bewegen Sie den Fuß behutsam nach vorne. Nehmen Sie genau wahr, wie sich Ihr Fuß und das Bein anfühlt, während sie sich durch die Luft bewegen, und setzen dann die Ferse unter Ihrem Körper wieder auf dem Boden ab. Rollen Sie behutsam den Rest der linken Fußsohle ab und nehmen mit ihr Kontakt mit dem Boden auf, sodass sie schließlich in Ihrer Ausgangsposition stehen.“

„Verlagern Sie Ihr Körpergewicht nun langsam auf das linke Bein und den linken Fuß und beachten sie gleichzeitig die zunehmend stärkeren Körperempfindungen in diesem. Während dieser Verlagerung wird Ihr rechtes Bein entlastet und Sie können die rechte Ferse langsam vom

Fußboden abheben, bis nur noch die Zehenspitzen Kontakt zum Boden haben.“

„Da jetzt ihr linkes Bein ihr Gewicht trägt, versuchen Sie nun den rechten Fuß ganz vom Boden ab zu heben und bewegen Sie ihn langsam nach vorne. Achten Sie dabei auch auf die Veränderungen von Körperempfindungen in Ihrem Fuß und in Ihrem Bein. Langsam führen Sie den Fuß zurück Richtung Boden. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die rechte Ferse, während diese erneut Kontakt zum Boden aufnimmt. Rollen Sie den Fuß langsam ab, bis Sie wieder mit dem ganzen Fuß am Boden stehen. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht hierbei auf den rechten Fuß. Versuchen Sie auch hierbei die unterschiedlichen Körperempfindungen zu spüren.“

„Gehen Sie nun auf diese Weise langsam von einem Ende des Raumes zum anderen. Ihre Aufgabe ist dabei vor allem die Empfindungen in den Fußsohlen und Fersen bewusst wahrzunehmen, während diese in Kontakt mit dem Boden sind, sowie die Empfindungen in den Beinmuskeln, während Sie sich vorwärts bewegen.“

„Drehen Sie sich am Ende Ihres Weges behutsam und langsam um. Bei dem Richtungswechsel finden komplexe Bewegungsmuster statt. Versuchen Sie diese wahrzunehmen und anzuerkennen. Wenn Sie soweit sind, gehen Sie Schritt für Schritt zurück.“

„Gehen Sie auf diese Weise im Raum auf und ab, wobei Sie immer die einzelnen Körperempfindungen in den Füßen und Beinen, sowie den Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden, so bewusst wie Ihnen möglich, wahrnehmen. Achten Sie darauf, Ihren Blick entspannt nach vorn zu richten.“

„Sobald Sie merken, dass Ihre Gedanken und die Achtsamkeit für die Empfindungen beim Gehen abschweifen, lenken Sie diese wieder auf Ihre Körperempfindungen zurück. Nutzen Sie den Moment, während die Füße den Kontakt mit dem Boden aufnehmen und die dazugehörigen Empfindungen als Anker, um sich wieder auf die zu beobachtenden Körperempfindungen zu fokussieren.“

„Versuchen Sie zu Beginn in einer langsameren Geschwindigkeit zu gehen als normalerweise, damit Sie wirklich die Möglichkeit haben, jede Empfindung beim Gehen wahrzunehmen. Sobald Sie sich mit dem achtsamen, langsamen Gehen wohlfühlen, können Sie auch versuchen, schneller zu gehen und Ihr Tempo bis hin zu Ihrer normalen Geh-Geschwindigkeit zu steigern oder sogar noch etwas schneller zu werden. Sollte es auftreten, dass Sie sehr unruhig sind, können Sie auch probieren, zunächst schneller zu gehen und dann auf natürliche Weise langsamer zu werden, während Sie ruhiger werden.“

„Bleiben Sie langsam an einer für Sie angenehmen Stelle stehen und kommen aus der Bewegung in die Ruhe. Spüren Sie für einen Moment der

Bewegung nach. Versuchen Sie, die achtsame Wahrnehmung Ihrer Körperempfindungen, die Sie soeben erlebt haben, sooft wie möglich auch in Ihre alltäglichen Erfahrung des Gehens einzubringen und achtsames Gehen hierdurch zu üben.“

## **Empfohlene Achtsamkeitsübungen für Modul 8:**

### **a) Wechselatem, Einstiegsübung**

„Finden Sie einen angenehmen und aufrechten Sitz und suchen sich einen Punkt am Boden, den Sie während der Übung als Blickpunkt behalten. Der Punkt sollte in ausreichender Entfernung liegen, sodass Ihre Schultern und Ihr Nacken ganz entspannt sein können. Schauen Sie mit weichem Fokus dorthin.“

„Bitte führen Sie Ihre rechte Hand in Richtung Nase und verschließen Sie mit dem Daumen das rechte Nasenloch. Atmen Sie nun lang und tief durch das linke Nasenloch ein und aus (1 Minute).“

„Verschließen Sie jetzt zum Beispiel mit dem Zeigefinger das linke Nasenloch und atmen Sie weiter lang und tief. Wer geübt darin ist, kann das Nasenloch auch mit dem kleinen Finger verschließen. (1 Minute).“

Wechseln Sie nun jetzt die Nasenlöcher und atmen links ein und aus, dann rechts ein und aus (1 Minute).“

„Lösen Sie die Finger von der Nase und atmen wieder frei ein und aus. Lösen Sie nun auch den Blick und kommen mit der Aufmerksamkeit zurück in die Umgebung.“

### **b): einfache Atemübung**

„Finden Sie nun eine bequeme Sitzposition. Wichtig ist, dass Ihre Wirbelsäule sich bei dieser Übung selbst trägt. Experimentieren Sie mit Ihrer Sitzhaltung, bis Sie bequem und fest auf Ihrem Stuhl sitzen.“

„Achten Sie auf eine aufrechte und bequeme Haltung. Wenn Sie möchten, können Sie gerne auch Ihre Augen schließen.“

„Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindungen der Berührung Ihres Körpers. Nehmen Sie wahr, wo Ihr Körper Kontakt mit dem Stuhl und dem Boden hat. Spüren Sie in die Empfindungen Ihres Körpers hinein und beobachten Sie, wie er sich heute anfühlt. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, diese Empfindungen genau zu spüren.“

„Nehmen Sie nun für einen Augenblick bewusst wahr, wie Ihre Atmung fließt, ohne diese hierdurch zu verändern. Beobachten Sie einfach das, was ist.“

„Von Zeit zu Zeit werden Ihre Gedanken von dem Fokus der körperlichen Empfindungen und der Atmung weg wandern. Vermutlich werden sie sich auf Pläne, Tagträume, Ängste oder andere Dinge ausweiten.“

Das ist vollkommen in Ordnung und normal. Versuchen Sie diese Abschweifungen einfach nur wahrzunehmen und anzuerkennen und Ihre Aufmerksamkeit anschließend wieder darauf zu fokussieren, was Sie empfinden.“

„Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun zu den Körperempfindungen im Unterbauch, die entstehen, während der Atem ein- und ausströmt. Wenn Sie mögen, können Sie Ihre Hand auf den Unterbauch legen. Das könnte dabei helfen die Veränderungen der Bauchdecke bei jeder Einatmung und bei jeder Ausatmung wahrzunehmen und zu spüren. Spüren sie den natürlichen Rhythmus Ihres Körpers, in dem sich die Bauchdecke leicht hebt und dann wieder sanft senkt.“

„Achten Sie nun auf die Veränderung der körperlichen Empfindungen in Ihrem Unterbauch. Versuchen Sie vom Einströmen des Atems in Ihren Körper bis zum Ausatmen alle Empfindungen zu spüren. Verfolgen Sie den Atemfluss mit Ihrer Aufmerksamkeit. Vielleicht fallen Ihnen dabei auch die kleinen Pausen zwischen jeder Einatmung und der darauf folgenden Ausatmung auf, sowie die zwischen jedem Atemzug.“

„In Ihrem eigenen Tempo verabschieden Sie sich von der Übung und richten Ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen. Nehmen Sie die Geräusche um Sie herum wieder wahr, stellen Sie sich den Raum vor, in dem Sie gerade sitzen. Atmen Sie ein paarmal ganz tief ein und aus und finden Bewegung in Ihrem Körper. Wecken Sie Ihren Körper auf, indem Sie kleine Bewegungen in Finger und Zehen bringen und diese größer werden lassen. Wenn Sie soweit sind, öffnen Sie sachte die Augen.“