

## 9. Internationaler Hamburg Sport-Kongress - 3.-4. November 2018

Handout zum Workshop 723 - Samstag, 3.11.2018/ 14.15 - 15.45 Uhr:

### **„Meditieren - Wie geht das?“**

#### Grundlagen und Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

---

#### **Anleitung Achtsamkeitsmeditation**

1. Wähle eine gute Zeit und einen sicheren, geschützten Ort.
2. Finde eine aufrechte, damit auch würdevolle (!) und entspannte Sitzhaltung. Das ist wichtig.
3. Lege die Hände auf Oberschenkeln/Knie ab. Schultern, Arme und Hände sollen so entspannt wie möglich sein.
4. Verbinde Dich über Deine innere Aufmerksamkeit mit der Wahrnehmung Deiner Atmung. Stelle Dir vor oder spüre wie es eine ruhige Atmung ist.
5. Schließe die Augen und bringe so (automatisch) Deine Aufmerksamkeit noch mehr nach Innen. Du begibst Dich mit dem Schließen der Augen noch mehr in Deinen inneren Raum, in Deinen Binnenraum.
6. Beobachte so mit Deiner Aufmerksamkeit vor allem innen zunächst einige Atemzüge lang weiter Deine ruhige Atmung.
7. Dann stelle Dir vor oder erinnere Dich: In Dir gibt es eine beobachtende Instanz, eine **innere Beobachterposition**. Von dort aus ist es Dir möglich, innere Phänomene (Gedanken, Gefühle ...) wahrzunehmen und zu beobachten, ohne nach Ihnen zu greifen, sie denkend zu bearbeiten oder zu diskutieren. Und auch ohne sie wegzuschieben, zu übergehen oder abzuwehren. Von der **inneren Beobachterposition** aus kannst Du Deine inneren Phänomene aus einer gewissen Distanz wahrnehmen.
8. Die **innere Haltung** sich selbst gegenüber aus der inneren Beobachterposition heraus zeichnet sich aus dadurch, dass sie nicht wertet, vor allem nicht **entwertet** oder kritisiert - egal, was gerade in einem vorgeht. Die eigene Haltung aus der inneren Beobachterposition heraus sollte geprägt sein von Akzeptanz, Wohlwollen, Verständnis, auch Freundlichkeit und Mitgefühl sich selbst gegenüber und dem gegenwärtigen inneren Befinden.

In der Achtsamkeitsmeditation geht es somit um die Betrachtung und Wahrnehmung von Körpergefühlen, Empfindungen, Emotionen, Bild- und Wortgedanken (die Ebenen Körper, Seele (Gefühle), Geist (Gedanken)) aus der **inneren Beobachterposition** heraus mit der inneren Haltung der **achtsamen oder auch „radikalen“ Akzeptanz**. Dabei gilt:

- nicht beurteilen - sondern annehmen
- nicht analysieren - sondern bewusst wahrnehmen, erspüren
- nicht vergleichen - sondern im Hier und Jetzt sein
- nicht bewerten - sondern beobachten, erforschen
- nicht reagieren - sondern neugierig, offen bleiben
- Es geht es darum, **vom aktiven Tun zum wahrnehmenden, annehmenden Da-Sein** (innerlich eher passiv-rezeptiv) zu kommen.

Hilfreiche Orientierungen dabei:

- Wenn Gedanken oder Gefühle zu aufdringlich oder belastend werden, lenke die Aufmerksamkeit immer wieder zurück zur Wahrnehmung der ruhigen Atmung. Dadurch bewahrst Du innere Ruhe und Sicherheit, egal welche Eindrücke in Dir auftauchen oder beharrlich sind.
- Versuche immer wieder diese innere Beobachterposition einzunehmen. Unterstützender Gedanke: Ich habe diese Gefühle, Gedanken, Empfindungen, aber **ich bin sie nicht**.
- Achte auch immer wieder auf die Lücken zwischen den Gedanken, Eindrücken.... Wie ist es, wenn es in Dir still oder ruhig wird?
- Bemühe Dich immer wieder auf's Neue um eine innere Haltung **achtsamer Akzeptanz** - Freundlichkeit, Verständnis und Mitgefühl gegenüber Dir selbst und Deinem inneren Erleben.
- Leitende Fragen bei der inneren achtsamen Beobachtung, z.B.:
  - Wie geht es mir eigentlich gerade jetzt? Wie fühle ich mich?
  - Was ist eigentlich gerade bei mir los?
  - Welches ist die Wahrheit des Augenblicks in meinem inneren Erleben?

Mit der Zeit kann sich so eine mehr und mehr freundliche, annehmende Einstellung zum eigenen inneren Erleben entwickeln. Auf die Dauer hilft dies, Akzeptanz und Ruhe den eigenen Befindlichkeiten gegenüber herzustellen und so innere Spannungen zu vermindern (Stressreduzierung). Auf diese Weise ist es möglich, mehr und mehr Gelassenheit mit sich selbst und den Bewegungen des Lebens gegenüber zu entwickeln.

## Zusammenfassung

4 wesentliche Punkte sind leitend bei der Achtsamkeitsmeditation:

1. **Aufrechte**, entspannte - und somit **würdevolle Haltung** im Sitzen.
2. Ruhige Atmung.
3. Schließen der Augen und so noch mehr nach innen gehen. **Den eigenen Binnenraum erfahren**. Vorstellung an dieser Stelle: In sich einen ruhigen und sicheren Ort finden.
4. Die **innere Beobachterposition** einnehmen bzw. entwickeln und üben mit der **inneren Haltung der achtsamen Akzeptanz**. Kennzeichnend sind Wohlwollen, Selbst-Annahme, Selbst-Freundlichkeit, Verständnis für sich selbst ... irgendwann auch Mitgefühl für sich selbst.

Achtsamkeitsmeditation ist nichts, was man erwarten kann zu können.

Achtsamkeitsmeditation ist ein Übungsweg!

## Empfehlungen für die Praxis der Achtsamkeitsmeditation im Alltag:

- ⇒ Es wird empfohlen, täglich zu meditieren.
- ⇒ Die Dauer sollte am Ende bei ca. 20 min täglich liegen.
- ⇒ Für den Anfang gilt es eine Dauer zu finden, mit der man sich wohl fühlen kann. Motto: Lieber kurz als gar nicht.
- ⇒ So könnte man mit 2-3 min beginnen.
- ⇒ Hilfreich dabei sind Meditations-Apps, mit denen man die Zeit einstellen kann und die mit einem Gong (...oder anderen Ton) den Schluss deutlich machen.
- ⇒ Jede Übungseinheit kann dabei als wertvoll gelten. Auch wenn man den Eindruck hatte, dass man z.B. zu viele Gedanken hatte, sich nicht konzentrieren konnte, zu verspannt war ... Entscheidend ist, genau das wahrzunehmen, was und wie es ist. Wie „un-perfekt“, „mislingend“ - manchmal - auch immer. Genau da ankommen. Und dabei weiter ruhig atmen.

## **Atemübung zum Üben einer ruhigen und tiefen Atmung: Atemübung mit der Vorstellung der „Atemsäule“**

1. Sitze aufrecht und bequem in Deiner Meditationshaltung. Schließe die Augen.
2. Zunächst beobachte für eine Weile das natürliche Strömen der Atmung, jede Einatmung, jede Ausatmung.
3. Dann beginne, behutsam Deine Atmung zu lenken. Die Einatmung von oben durch die Nase in die Tiefe des Oberkörpers, gern bis in den Beckenraum. Die Ausatmung von unten auf dem gleichen Wege nach oben wieder hinaus.
4. Durch das Strömen der Einatmung von oben nach unten und der Ausatmung von unten nach oben - auf dem gleichen Wege - wieder zurück, bildet der Atemstrom eine Art „Säule“. Deine „Atemsäule“.
5. Dabei kannst Du Dir auch vorstellen, Deine Atemsäule läuft parallel zur Wirbelsäule. Mit der Einatmung durch die Nase dann entlang der Halswirbelsäule, der Brustwirbelsäule, vielleicht bis hinunter zur Lendenwirbelsäule, zum Kreuzbein - bis in den Beckenraum. Und von dort entlang der Wirbelsäule wieder nach oben bis zu Nase hinaus.
6. Beobachte und erspüre, wie weit nach unten, in die Tiefe lässt sich Deine „Säule“ mit aller Leichtigkeit und Entspannung lenken?
7. Lässt sich diese Atem-Erfahrung vielleicht auch noch mit einem inneren Bild, mit einer Vorstellung oder mit einer Farbe verbinden? Wenn ja, nimm diese Vorstellungen gern zu Deinem Üben hinzu.
8. Übe die „Atemsäule“ für 5-7 Atemzüge. Wenn es angenehm ist und gut tut, gern auch länger.
9. Dann schließe das Üben mit der „Atemsäule“, indem Du die Lenkung aufgibst und die Atmung in ihrem natürlichen Strömen nur noch beobachtest. Wie fühlt sich der natürliche Atem jetzt an? Was fällt Dir auf?
10. Beende die Atem-Übung vollständig, indem Du tief ein und aus atmest, die Augen öffnest und Dich reckst und streckst.

## **Abschließende Entspannung: Anleitung Body-Scan/Variation**

Nimm eine bequeme, angenehme Rückenlage ein. Und nimm Dir etwas Zeit, im Liegen und in der Wahrnehmung Deines Körpers und Deiner Atmung anzukommen.

Dann stelle Dir vor, wie Deine ruhige Atmung Dich sicher hält und trägt. Von innen her.

Nun wandert die Aufmerksamkeit nach unten - zu Deinen Füßen.

Du spürst Deine Füße -

Und weiter - Deine -

... Fußgelenke ... Unterschenkel ... Knie ... Oberschenkel ... Hüftgelenke

... spüre zur Rückseite Deines Beckens - mit dem Kreuzbein in der Mitte.

Von dort - spüre Deinen ganzen Rücken bis zu den Schultern ...

Spüre ... Deine Schultern ... die Schultergelenke ... Oberarme ... Ellenbogen ... Unterarme ...

Handgelenke ... Hände ... bis in die Finger hinein.

5

---

Nun spüre zurück zu Deinen Schultern. Spüre in die Tiefe Deiner Schultern ...

Von dort - spüre zu Deinem Nacken ... Hinterkopf ... oberen Kopf ...

Spüre die Stirn ... all Deine Gesichtszüge ... den Unterkiefer ... die Vorderseite des Halses -

... den Brustkorb ... Bauch und Bauchraum ... bis ins Becken hinein ... bis zum Beckenboden.

Von hier aus - von der Mitte Deines Körpers aus - spüre nun noch einmal Deinen Körper ganzen Körper - ... spüre Deinen ganzen Körper.

- Abschließend eine Weile liegen bleiben, ruhen und nachklingen lassen.
- Eine solche achtsame Körperwahrnehmung kann auch versucht werden bei Schlafproblemen.

## Literatur und Medien-Empfehlungen:

- **„Die heilsame Kraft der Meditation“**.  
Dokumentation auf arte, zu finden in der arte-Mediathek, verfügbar bis zum 18.12.2018.
- **„Das kleine Buch vom achtsamen Leben“**. Collard, P., Heyne-Verlag, München, 2016.
- **„Den Geist beruhigen. Eine illustrierte Einführung in die Meditation“**. Johnstone, M., Verlag Antje Kunstmann, München, 2012.
- **„Selbstmitgefühl“**. Neff, K., Kailash Verlag, München 2012.
- **„Stressbewältigen mit Achtsamkeit. Zur inneren Ruhe kommen durch MBSR\* - \*Mindfulness-Based Stress Reduction“**. Lehrhaupt, L./Meibert, P., Kösel-Verlag, München, 2010.