

Achtsames Gehen (AG)

Achtsames Gehen bedeutet im „Hier und Jetzt“ zu sein:

- Du bist mit deiner Aufmerksamkeit und deinen Gedanken bewusst im gegenwärtigen Moment.
- Du beobachtest was jetzt in diesem Moment da ist, geschieht oder was du gerade tust.
- Du beobachtest aufmerksam dich selbst (dein Inneres): „Was denke und fühle ich gerade“.

Es ist gar nicht so einfach immer im gegenwärtigen Moment zu sein, da unsere Gedanken in der Regel um die Vergangenheit oder Zukunft kreisen.

! Die Gegenwart ist der einzige Moment den wir aktiv gestalten, leben und genießen können.!

Deshalb sollten wir lernen uns immer öfter im Hier und Jetzt zu bewegen.

Beim Achtsamen Gehen wollen wir dies praktizieren:

- Indem der Geist mit Aufgaben und Übungen beschäftigt ist, wird unser Gedankenkarussell für diese Zeit gestoppt.
- Es sollte genügend Zeit für das AG zur Verfügung stehen, bewährt haben sich ca. 2 Stunden.
- Keine negativen Gespräche führen.
- Schlendern anstatt schnellen Gehens mit und ohne zu sprechen,

Beispiele für Übungen im Gehen:

- Der Fokus liegt auf dem Gehen/ Fußabrollen spüren etc.
 - Die Umgebung bewusst beim Gehen wahrnehmen (hören, sehen, riechen vielleicht auch fühlen Baumrinde, Blätter etc.)
 - Schlendern mit kleinen Aufgaben wie z.B.: verschiedene Schrittlängen; über 3 Schritte EA und über 3 Schritte AA; sich vorstellen beim Gehen verschiedene Untergründe zu überqueren; mal sanft gehen mal eher stampfend gehen.
- Rituale in die Kursstunde integrieren:
 - z.B. zu Beginn
 - **Schüttelübung**, den Körper schütteln und sich dabei vorstellen, dass alle Sorgen und schlechten Gedanken abfallen.

- Über eine **vorhandene oder gedachte Linie** ins „Hier und Jetzt“ steigen, mit der festen Vorstellung alles Belastende hinter sich zu lassen und dem Wissen die kommende Zeit gehört nur mir.

z.B. zum Ende

- **Qi Gong Mantel**, https://catharina-wilhelm.de/uebung_qi_mantel/
5 Elemente aus dem Qi Gong

Immer wieder Pausen einlegen mit:

- Atemübungen (Wechselatmung; 4:7:8; Ausatmen mit P; Bienenatmung, ausatmen mit dem Ton einer summenden Biene)
- PM
- Körperreisen/ Fantasiereisen
- Meditationen (z.B. Atemmeditation „Ich bin Ruhe“)
- Elemente aus dem Waldbaden (alle 5 Sinne immer wieder ansprechen)
- Geschichten oder Gedichten z.B. Doktor Wald oder Geschichte aus Zen Tradition (Texte sind am Ende beigefügt)

Tipps für TN:

- 1 Minute lächeln, z.B. morgens vor dem Spiegel
Beim Lächeln oder Lachen drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv der unserem Gehirn eine positive Stimmung signalisiert.
Auch ein gekünsteltes Lächeln hat diesen Effekt.
- Öfter am Tag Tätigkeiten bewusst ausführen und jeden Schritt bewusst gedanklich mit Worten begleiten, z.B. Zähneputzen
Ich nehme die Zahnbürste, ich schraube die Tube auf, ich rieche an der Zahnpasta usw. In diesem Moment ist kein Raum für andere Gedanken.
- Eine Atemübung mit einer „geistigen Notiz“ begleiten.
Beim EA sage ich gedanklich ein, einatmen oder ich atme ein.
Beim AA sage ich gedanklich aus, ausatmen oder ich atme aus.
Entscheide welche Variante dir am besten gefällt.
Auf jeden Fall ist auch hier der Geist mit keinen quälenden Gedanken beschäftigt.

Ich hoffe euch einen kleinen Einblick in meine Kursstunden gegeben zu haben.

Die Idee die TN 2 Stunden mit möglichst nur positiven Gedanken aus ihrem Alltag zu entführen ist in mir während Corona gereift.

Und ich merke zusehend wie gut es den TN tut und wie sie auch die Tipps annehmen.

Herzlichst

Susanne Kaden

Empfehlungen und Quellen:

Buchempfehlung und tlw.Quelle: Buch „6 Schritte zur Achtsamkeit“, Christine Wunderlich

Doktor Wald

Wenn ich an Kopfweh leide oder an Neurosen,
mich unverstanden fühle oder alt,
dann, ja dann konsultiere ich den Doktor Wald.

Er wohnt ganz nah, gleich nebenan.
Er ist mein Augenarzt und mein Psychiater,
mein Orthopäde und mein Internist.
Er hilft mir sicher über jeden Kater,
ob er von Kummer oder sonst was ist.

Er bringt mich immer wieder auf die Beine,
verhindert Fettansatz und Gallensteine.
Den Blutdruck regelt er und das Gewicht,
nur Hausbesuche macht er leider nicht.

Eine Beispielgeschichte aus der Zen-Tradition:

Ein Zen-Mönch trifft auf einen Wanderer und sie unterhalten sich eine Weile miteinander.

Der Wanderer meint dann: „Ich habe gehört, Achtsamkeit sei eine Erleuchtungslehre. Worin besteht denn nun diese Methode? Was ist das Besondere daran, wie sieht denn die tägliche Praxis aus?“

Der Mönch antwortet: „Wir sehen, wir hören, wir riechen, wir schmecken, wir fühlen. Wir gehen, wir waschen uns, wir setzen uns zur Meditation nieder.“

Der Wanderer antwortet: „Was soll denn daran Besonderes sein? Jeder, den ich kenne, hört, riecht, schmeckt, sieht und fühlt. Ein jeder geht, ein jeder wäscht sich und nun gut, nicht jeder setzt sich zur Meditation nieder.“

Der Zen-Mönch erwidert darauf hin: 'Mein Herr, wenn wir sehen, dann achten wir auf das Sehen, wenn wir hören, achten wir auf das Hören, wenn wir riechen, dann achten wir auf den Geruch, wenn wir schmecken, dann achten wir auf den Geschmack, wenn wir fühlen, achten wir auf das Gefühl, wenn wir uns waschen, dann sind wir mit dem Waschen beschäftigt, wenn wir uns zur Meditation hinsetzen, dann bleiben wir bei der Meditation.'

Der Wanderer meint: „Das machen wir doch alles auch.“

„Nein“, sagt da der Mönch, „wenn ihr seht, dann hört ihr schon, wenn ihr riecht, dann schmeckt ihr schon, wenn ihr fühlt, dann wascht ihr schon, wenn ihr Euch zum Meditieren hinsetzt, dann seid ihr in Gedanken schon wieder aufgestanden.“

Aus der Sicht des Achtsamkeitskonzepts sind tägliche Verrichtungen genau die Essenz unseres Lebens.

Denn wir haben immer nur diesen einen Augenblick, in dem wir lebendig und präsent sein können.

Von Moment zu Moment im Leben sein, das bedeutet Achtsamkeit.

Vergangenes wird nicht vergessen, Zukünftiges nicht gänzlich ausgeblendet - beides verliert aber die handlungs- und einstellungsleitende Kraft im Augenblick achtsamen Lebens Hier und Jetzt.