



Leseprobe aus Schug, Therapie-Tools Achtsamkeit, ISBN 978-3-621-28846-0
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28846-0>

Inhalt

Verzeichnis der Arbeitsblätter	6
Vorwort	8
1 Einführung	10
1.1 Achtsamkeitstraining in der Gruppe	10
1.2 Achtsamkeitstraining im Einzelsetting	11
1.3 Fertigkeiten des Achtsamkeitstrainings	12
1.4 Informelle und formelle Achtsamkeitsübungen	14
1.5 Achtsamkeitsmeditation und Entspannung	15
1.6 Bewertungen	15
I Elemente der Achtsamkeit	
2 Metaphern und Geschichten	20
3 Atemübungen	48
4 Informelle Achtsamkeitsübungen	60
5 Meditationen (formelle Achtsamkeitsübungen)	85
6 Duftreisen (formelle Achtsamkeitsübungen)	132
II Achtsamkeitstraining im Gruppen- und Einzelsetting	
7 Achtsamkeitsübungskarten	152
8 Achtsamkeitstraining in der Gruppe (ASG)	163
9 Achtsamkeitstraining im Einzelsetting	173
Literatur	183
Hinweise zum Arbeitsmaterial	184

4 Informelle Achtsamkeitsübungen

Patient:innen erhalten mit den informellen Achtsamkeitsübungen (Alltagsroutineaufgaben) von Beginn an die Chance, die vorher theoretisch vorgestellten Strategien der Achtsamkeit unter Ihrer ruhigen und langsamen Anleitung im Einzel- und Gruppensetting praktisch umzusetzen. Die Patient:innen sind im Anschluss in der Lage, die Übungen selbstständig durchzuführen. Die achtsamen Strategien, die bei den informellen Übungen Anwendung finden, sind identisch mit denen der formellen Achtsamkeitsübungen (Geh- und Sitzmeditationen, s. Kap. 5 und 6).

Aufgaben, die zuvor noch hastig und unachtsam durchgeführt wurden, etwa schnell noch die Wäsche waschen, zügig mit dem Auto von A nach B fahren, das nebenbei durchgeführte Zahneputzen oder die schnelle Tasse Tee zwischendurch, werden sich achtsam durchgeführt in einer ganz neuen Qualität zeigen. Die Patient:innen erkennen die Unachtsamkeit (den Autopiloten), indem sie bemerken, dass sich ihre Gedanken bereits in der Zukunft oder noch in der Vergangenheit befinden. Die folgenden informellen Achtsamkeitsübungen werden ihnen neue Erkenntnisse vermitteln. Sie erhalten die Möglichkeit, alltägliche Tätigkeiten neu zu erfahren.

Einige der informellen Übungen sind mit zusätzlichen Informationen versehen. Diese unterstützen Sie zusätzlich in der praktischen Durchführung Ihrer Achtsamkeitsstunde.

■ Wichtig • Das therapeutische Vorbild

Sie als Therapeut:in stellen für die Patient:innen das achtsame Modell dar, an dem sie sich orientieren können. Entsprechend der angebotenen Übungsanleitungen richten Sie Ihren Körper bewusst und sichtbar gerade auf und verweisen auf das individuelle, wirkungsvolle Handeln (Wie-Fertigkeit), sich entsprechend der persönlichen Möglichkeiten aufzurichten. Das Ziel ist es, achtsam für sich Sorge zu tragen und eine beschwerdefreie Haltung einzunehmen.

Bei der Wahrnehmung (Was-Fertigkeit) der Atmung erhalten Sie die Chance, die Patient:innen immer wieder darüber zu informieren, dass eine flache und schnelle Atmung in der Regel auf eine erhöhte Anspannung hinweist. Die konzentrierte (Wie-Fertigkeit) Atembeobachtung führt in jeder Achtsamkeitsübung dazu, dass der Atem als Anker genutzt werden kann, um im Hier und Jetzt zu bleiben. Während der Übungen beschreiben (Was-Fertigkeit) die Patient:innen konzentriert (Wie-Fertigkeit) und teilnehmend (Was-Fertigkeit) das Achtsamkeitsobjekt der Wahl mit allen für die Übung zur Verfügung stehenden Sinnen. Nach den Übungen bietet es sich an, zu fragen: »Was konnten Sie beobachten?« Die Rückmeldungen geben Ihnen die Gelegenheit, die durchgeführten achtsamen Strategien positiv zurückzumelden und »Aha-Erlebnisse« auszulösen.

■ Beispiel

Patient:innen könnten beispielsweise berichten: »Ich bin immer wieder von meinen Gedanken fortgetragen worden. Ich konnte nicht achtsam sein. Die Übung war total anstrengend.« Mit dieser Antwort können Sie zurückzumelden, dass der/die Patient:in entgegen seiner/ihrer Annahme bereits achtsam war. Er/Sie hat seine halbbewussten Gedanken wahrgenommen und konnte sich immer wieder mit der Konzentration (Wie-Fertigkeit) in das Hier und Jetzt zurückholen.

Sie vermitteln, dass die Achtsamkeitspraxis durchaus anstrengend sein kann. Der Erwerb von Achtsamkeit führt dazu, dass Patient:innen sich besser kennen lernen und auch in herausfordernden Si-

tuationen die Übersicht behalten. Sie sorgen dafür, einen selbstfürsorglichen Umgang in ihren Alltag zu etablieren. Die Auseinandersetzung mit den Strategien der Achtsamkeit wird am Ende belohnt werden.

Sie vermitteln den Patient:innen, dass Sie mit der Übung von Achtsamkeit bereits selbstfürsorglich für sich einstehen. Sie laden sich ein, den Moment auszukosten und zu bemerken, sich nicht aus dem Blick zu verlieren. Sie nehmen sich die Freiheit, mit Mitgefühl und Freundlichkeit auf Herausforderungen zu reagieren.

Die informellen Übungen beginnen daher ebenfalls mit einladenden Worten, um im Augenblick anzukommen. Die Patient:innen rollen sich selbst den Willkommensteppich aus und erleben, was sie wirklich in diesen Augenblick mitbringen. Sie erobern sich dadurch die Handlungsfreiheit, in wacher und liebevoller, offener Präsenz und Offenheit den informellen Übungen zuzuwenden sowie (so gut es geht) im Kontakt zum Moment zu sein.

■ Fazit • Essenz der Übungen

- Mögen Sie lernen, freundlich zu sich zu sein, auch wenn es schwerfällt.
- Mögen Sie allen Erfahrungen mit einer freundlichen und geduldigen Haltung begegnen.

Arbeitsmaterial

AB 26 Rosinenübung

Diese Übung des achtsamen Essens kann dazu dienen, einen Perspektivwechsel zu bewirken. So kann mit einer einzigen Rosine der erste Schritt auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit erzielt werden. Seit den 1970er Jahren haben bereits Tausende diese Übung durchgeführt und von ihrer Wirkung profitiert.

AB 27 Teezeremonie

Die Teezeremonie kann hervorragend als Achtsamkeitsübung in den Alltag etabliert werden. Es bedarf nicht ein Mehr an Zeit, sondern eine Entscheidung, einen individuellen Übungsplan für sich zu überlegen und diesen vielleicht im Vorwege schriftlich zu fixieren.

AB 28 Obst achtsam

Die Patient:innen bzw. Teilnehmer:innen erleben den Autopiloten während des Übens ganz bewusst. Vielleicht wird erlebt, dass die Konzentration auf das Obst der Wahl besonders schwerfällt. Sie fragen sich selbst: Wie schaffe ich es in so einer Situation, Selbstfürsorge walten zu lassen und das Abdriften bereits als achtsamen Moment der Freiheit zu erleben?

AB 29 Handpeeling

Mit dieser Übung wird ermöglicht, sich bewusst mit allen Sinnen ätherischen Ölen zuwenden, um sich voller Gewahrsein einen Freiraum zu verschaffen und tief durchzuatmen und erleben, wie sich die ausgewählten Düfte auf die Psyche auswirken.

AB 30 Kräuterachtsamkeit

Mit dieser Übung wenden sich Patient:innen der direkten Erforschung und Erfahrung zu. Vielleicht wird das Prinzip der anstrengungslosen Herangehensweise spürbar. Bitten Sie die Patient:innen im Anschluss an die Übung, einmal nachzuspüren und das Erlebte in Worte zu fassen.

AB 31 Riechtraining

Düfte erreichen über die Nase auf allerkürzestem Wege das Gehirn. Erst seit den 1990er Jahren weiß man überhaupt, dass es Riechzellen in der Nase gibt. Über den Riechkolben gehen die Informationen weiter zu den Gehirnarealen, die sehr viel mit Emotionen zu tun haben, dem Hippocampus und dem limbischen System.

AB 32 Bewerte ich schon oder beschreibe ich noch?

Sprechen Sie eine Einladung an die Patient:innen bzw. Teilnehmer:innen aus, sich dem Unterschied zwischen Bewertung und Beschreibung zuzuwenden. Der anschließende Austausch unterstützt darin, das Erlebte in Worte zu fassen und im Bewusstsein abzuspeichern.

AB 33 Das Cent-Stück

Vielleicht gibt es Bewertungen, dass sich alle Geldstücke im Prinzip gleichen. Dies ist allerdings nicht der Fall. Diese Übung lädt dazu ein, nach neuen Erkenntnissen Ausschau zu halten und diese im Anschluss miteinander zu teilen. »Aha, so ist das also!«

Rosinenübung

Art der Übung: informelle Achtsamkeitsübung

Dauer: 10–15 Minuten

Material: 3 Rosinen pro Patient:in, Schale, Esslöffel, Servietten oder Küchentücher, evtl. Flipchart

»Die Rosinenübung stellt eine Brücke zwischen formeller und informeller Praxis dar. Sie erleben durch die konzentrierte Wachheit eine Verfeinerung Ihrer Sinne. Die bewusste Wahrnehmung während der Übung lädt dazu ein, automatische Reaktionen zu erkennen. Sie erobern sich damit die Freiheit, sich ganz auf ein Objekt einzulassen und laden neue Erfahrungen ein. Sie entscheiden, ganz wach zu sein und kommen mit Ihrem Forschergeist Gewohnheitsdenken auf die Spur. Sie erleben den Unterschied zwischen bereits vorhandenen, als Tatsachen verankerten Bewertungen und Konzepten versus dem offenen Gewahrsein im Augenblick. Sie schenken sich die Zeit, Ihr Wahrnehmungsspektrum mit allen Sinnen zu erweitern.«

Informationen zur Anleitung: Sie können die Teilnehmenden einladen, bereits während der ersten Rosine ihre Eindrücke laut auszusprechen oder darum bitten, die Zeit der Praxis in Ruhe zu verbringen und im Anschluss die Erfahrungen miteinander zu teilen.

Die zweite Rosine lädt dazu ein, dass Sie den Teilnehmenden die Geschichte ihrer Rosine erzählen. Von der Entstehung bis hin zu dem Zeitpunkt der Verkostung in dieser Übungsrounde. Sie vermitteln dadurch, dass eine kleine Rosine einen langen Prozess des Entstehens hinter sich hat. Mit Unterstützung der Natur von Maschinen und Menschen wurde es erst möglich, diese Rosine hier an diesem Ort zu verkosten.

Im Anschluss laden Sie die Teilnehmenden ein, die dritte Rosine in Ruhe mit allen fünf Sinnen für sich wahrzunehmen.

Im Anschluss werden die Erfahrungen aller drei Rosinen in der Runde miteinander geteilt.

Sie können den Teilnehmenden stets die Wahl lassen, die Rosine nicht zu essen und diese mit den anderen Sinnen für sich zu erfahren.

Anleitung

»

- Die Einladung, den Körper von innen zu spüren ...
- Vielleicht ist es unterstützend, die Augen sanft zu schließen ...
- Die Verbundenheit mit der Auflage mit der Erde wahrnehmen ...
- Die entspannte Aufrichtung des Oberkörpers und Kopfes erkennen ...
- Dem gesamten Körper erlauben, sich entspannt aufzurichten ...
- Bei sich ankommen ... sich selbst sanft zulächeln ... Freundlichkeit einladen ...
- Den Atem willkommen heißen ... und dabei Anstrengungslosigkeit ... Weichheit und Wachheit begrüßen ...
- Erleben, wie Atmung ganz von selbst geschieht ... wahrnehmen, wie sich die Atemlandschaft in Ihnen darstellt ...
- Momente des verbundenen Seins und der Klarheit mit der Atmung spüren ... und Momente des Abdriftens erleben ...

Rosinenübung

- ▶ Den Atem als Anker in unruhiger See erkennen und selbstfürsorglich mit jedem Atemzug eine Extraportion Loslassen einladen ... stets aufs Neue mit jedem Atemzug im gegenwärtigen Moment verweilen ...
- ▶ Freundlich und absichtsvoll jeden einzelnen Atemzug ganz bewusst wahrnehmen ...
- ▶ Momente des Abdriftens freundlich erkennen ...
- ▶ In dem Moment, in dem Sie Ihren wandernden Geist bemerken, stellt sich Achtsamkeit ein. Dies ist ein Augenblick, in dem Sie die Zügel übernehmen und sich entscheiden können, sich erneut Ihrer Atmung zu widmen ...

Sie können die Teilnehmenden einladen, bereits während der Übung ihre Eindrücke laut auszusprechen, oder darum bitten, die Zeit der Praxis in Ruhe zu verbringen und im Anschluss die Erfahrungen miteinander zu teilen.

[Start der aktiven Übung]

- ▶ Ich gebe Ihnen nun drei unbekannte Objekte in Ihre Hand, damit Sie diese mit all Ihren Sinnen erfahren können.

[jedem/jeder Patient:in drei Rosinen in einer Serviette oder Küchentuch in die Hand geben]

- ▶ **Sehen:** Betrachten Sie das Objekt in Ihrer Hand konzentriert und annehmend (bewertungsfrei) ... nehmen Sie jede Farbnuance, die das Objekt bietet, wahr ... halten Sie das Objekt in das Licht, um die damit einhergehenden Veränderungen erneut konzentriert und bewertungsfrei (annehmend) zu erleben. Nehmen Sie die Form des Objektes wahr ... beschreiben Sie jedes Detail ... verändern Sie die Position des Objektes in Ihrer Hand, um alle Facetten genau beschreiben zu können.
- ▶ Sind Sie noch konzentriert und bewertungsfrei (annehmend)? Überprüfen Sie bitte Ihre Körperhaltung und nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Atmung auf.
- ▶ **Fühlen:** Ertasten Sie die Oberfläche des Objektes mit Ihren Fingern ... Sie können Ihre Augen sanft schließen, um sich noch besser auf das Objekt konzentrieren zu können. Scannen Sie das Objekt von rechts nach links ... drehen Sie das Objekt in alle möglichen Richtungen und wiederholen Sie den Scan-Prozess erneut ... beobachten Sie, ob sich das Objekt in Ihren Händen durch Zusammendrücken verändert.
- ▶ **Hören:** Es folgt die achtsame Wahrnehmung mit Ihrem Gehörsinn. Führen Sie das Objekt dicht zu einem Ihrer Ohren. Drehen und drücken Sie das Objekt ... konzentrieren Sie sich auf eventuell einstellende Geräusche.
- ▶ Bedenken Sie: Sobald Sie bemerken, dass Sie mit Ihren Gedanken abgleiten und sich in Geschichten verfangen haben, sind Sie bereits achtsam. Sie haben die Freiheit, sich jedes Mal wieder auf diese Achtsamkeitsübung einzustellen.

Rosinenübung

- **Riechen:** Führen Sie das Objekt nun zu Ihrer Nase. Atmen Sie einfach tief in die Nase ein ... beschreiben Sie den Lufthauch, der Ihren Körper durch Ihre Nase betritt. Wo nehmen Sie den Lufthauch in Ihrer Nase am besten wahr? Am Naseneingang, in der Nasenmitte oder an der Nasenwurzel? Wie würden Sie jemandem den Geruch beschreiben, der Gerüche, egal welcher Natur, nicht kennt? Nutzen Sie Ihren Wortschatz und achten Sie weiter auf eine konzentrierte, nicht bewertende (annehmende) Haltung.
- Achten Sie bitte erneut auf Ihre Körperhaltung und auf Ihre Atmung.
- **Schmecken:** Es folgt die Beschreibung des unbekannten Objektes mit Ihrem Geschmackssinn. Führen Sie das Objekt an Ihren Mund und legen Sie es zwischen Ihre Lippen. Nehmen Sie bereits einen Geschmack wahr? Anschließend beißen Sie ein Stückchen ab und beginnen es in Ihrem Mund konzentriert und nicht bewertend (annehmend) zu erfassen. Verändert sich die Oberfläche des Objekts? Verändert sich der Speichelfluss? Wo in Ihrem Mund nehmen Sie den Geschmack wahr? Beschreiben Sie für sich detailgenau die gestellten Fragen. Nehmen Sie die Veränderungen wahr. Bleiben Sie konzentriert und nicht bewertend (annehmend) bei Ihrem Objekt. Bevor Sie das Objekt hinunterschlucken, bereiten Sie sich gedanklich auf den Schluckvorgang vor und erst danach schlucken Sie. Nehmen Sie wahr, wie das Objekt Ihre Speiseröhre hinuntergleitet.

Es folgt die zweite Rosine, in der Sie in Ihren Worten von der Entstehung bis hin zu Ihrer Auswahl der Rosinenpackung im Supermarktregal berichten. Es ist hilfreich, den Schwerpunkt Ihrer Darstellung vom Werdegang einer Rosine bis hin zum Verzehr auf die Einzigartigkeit jeder einzelnen Rosine zu legen. Darzustellen, wie viel an natürlichem und menschlichem Wirken notwendig war, um aus einer Rosine ein Nahrungsmittel entstehen zu lassen. Diese Vorstellung unterstützt die Teilnehmenden dabei, eine neue Perspektive einzunehmen und vielleicht zu erleben, wie wunderbar es ist, sich den Werdegang einer einzigen Weintraube bewusst zu machen. Laden Sie die Teilnehmenden ein, sich während Ihrer Darstellung ihrer persönlichen Rosine konzentriert zuzuwenden und zum Abschluss zu verzehren.

Es folgt die dritte Rosine. Sie laden die Teilnehmenden ein, die dritte Rosine ohne Anleitung für sich in Stille zu erfahren.

Nachdem die Rosinen verzehrt wurden, beginnt der Austausch der Erfahrungsschätzte in der Gruppe. Sie können die Erlebnisse auf ein Flipchart schreiben. Dies verstärkt die Erfahrung zwischen dem »normalen« Essen im Alltag und der verlangsamten, mit neuen Erfahrungswerten versehenen Erforschung der Rosine in dieser Übung.

Sie können mit folgenden Fragen in den Austausch starten:

- Wie ist es, eine Rosine auf diese Art zu verkosten?
- Wie waren Ihre Erfahrungen/Erlebnisse?
- Wer von Ihnen hat diese Erfahrungen noch gemacht?
- Welche Herausforderungen und Widerstände haben sich eventuell gezeigt?
- Wie war es, offen und freundlich mit diesen Herausforderungen umzugehen?
- ...

(angelehnt an Kabat-Zinn, 1990)

Rosinenübung

Hinweise zur Rosinenübung

Sie werden den Patient:innen die Rosine von einer ganz neuen Seite präsentieren. Mit Ihrer Unterstützung wird es ihnen gelingen, »das Objekt« mit allen Sinnen neu zu erfahren. Durch die konzentrierte und annehmende (bewertungsfreie) Haltung während der informellen Übung können die Patient:innen erneut ihre halbbewussten Gedanken enttarnen und sich jeweils wieder auf das Hier und Jetzt konzentrieren und zum Objekt zurückkehren. Sie vermitteln ihnen, wie sie sich mithilfe ihrer täglichen Achtsamkeitszeit (5–10 Minuten) immer mehr in die Lage versetzen, für sich zu sorgen und einen vorbeugenden, stressreduzierenden Umgang mit sich und anderen im Alltag zu etablieren (nach Kabat-Zinn, 1990).

■ Tipps & Tricks



Sie können die Rosinenübung auch mit anderen Lebensmitteln durchführen, zum Beispiel kleine, verpackte Schokoladenstückchen, Nüsse oder ähnliches. Sie wählen das optimale, passende Lebensmittel für Ihre Patient:innen aus.

Vielleicht nutzen Sie alternativ zu den Rosinen auch immer mal wieder Cranberries. Die Patient:innen bzw. Teilnehmer:innen werden sich evtl. während der Übung überrascht fragen, wie anders diese »Rosinen« doch schmecken. Nach Abschluss der Übung gibt es mit Ihrem Hinweis, dass es sich gar nicht um Rosinen gehandelt hat, einen zusätzlichen Erkenntnisgewinn zum Autopilotenmodus und wie schnell der Geist vermeintlich Altbekanntes »schubladisieren« möchte.

Teezeremonie

Art der Übung: informelle Achtsamkeitsübung

Position: sitzend

Dauer: 10–15 Minuten

Materialien: Thermoskanne, Tassen, Tablett, Tee(verpackung)

»Sie werden heute einen Ihnen unbekannten Tee achtsam zu sich nehmen. Gibt es von Ihrer Seite bekannte Unverträglichkeiten? Falls dies der Fall sein sollte, können Sie die Übung selbstverständlich auch mit Wasser durchführen. Am Ende werden Sie den Tee-Namen erfahren und welche Geschmacksrichtungen Sie eventuell erkannt haben oder auch nicht. Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um die konzentrierte, annehmende Haltung, den Ihnen unbekannten Tee mit all Ihren Sinnen zu erfahren.«

Anleitung

▷ ▶ Die Einladung, den Körper von innen zu spüren ...

▶ Vielleicht ist es unterstützend, die Augen sanft zu schließen ...

▶ Die Verbundenheit mit der Auflage mit der Erde wahrnehmen ...

▶ Die entspannte Aufrichtung des Oberkörpers und Kopfes erkennen ...

▶ Dem gesamten Körper erlauben, sich entspannt aufzurichten ...

▶ Bei sich ankommen ... sich selbst sanft zulächeln ... Freundlichkeit einladen ...

▶ Den Atem willkommen heißen ... und dabei Anstrengungslosigkeit ... Weichheit und Wachheit begrüßen ...

▶ Erleben, wie Atmung ganz von selbst geschieht ... wahrnehmen, wie sich die Atemlandschaft in Ihnen darstellt ...

▶ Momente des verbundenen Seins und der Klarheit mit der Atmung spüren ... und Momente des Abdriftens erleben ...

▶ Den Atem als Anker in unruhiger See erkennen und selbstfürsorglich mit jedem Atemzug eine Extrapolition Loslassen einladen ... stets aufs Neue mit jedem Atemzug im gegenwärtigen Moment verweilen ...

▶ Freundlich und absichtsvoll jeden einzelnen Atemzug ganz bewusst wahrnehmen ...

▶ Momente des Abdriftens freundlich erkennen ...

▶ In dem Moment, in dem Sie Ihren wandernden Geist bemerken, stellt sich Achtsamkeit ein. Dies ist ein Augenblick, in dem Sie die Zügel übernehmen und sich entscheiden können, sich erneut Ihrer Atmung zu widmen ...

Teezeremonie

[Start der aktiven Übung]

- ▶ Gießen Sie sich den Tee bitte in die vor Ihnen stehende Tasse.
- ▶ Schauen Sie, wie die Flüssigkeit in die Tasse fließt, welche Geräusche beim Einschenken entstehen, ob sich evtl. Dampf aus der Tasse herauskringelt.
- ▶ Beobachten Sie die Flüssigkeit in Ihrer Tasse. Nehmen Sie alle farblichen Nuancen wahr.
- ▶ Beschreiben Sie das Geschehen, das Sie mit Ihren Augen wahrnehmen können.
- ▶ Heißen Sie gedankliche Ablenkungen willkommen, lassen Sie sie weiterziehen und konzentrieren Sie sich erneut auf Ihr Getränk.
- ▶ Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrer Tasse und beschreiben Sie die Tasse detailgenau.
- ▶ Nehmen Sie die Tasse in Ihre Hände und spüren Sie die Wärme in Ihren Händen und beschreiben Sie die Auswirkung der Wärme.
- ▶ Führen Sie die Tasse zu Ihrer Nase und nehmen Sie den Geruch des Tees wahr. An welcher Stelle Ihrer Nase nehmen Sie den Geruch wahr? Am Naseneingang, in der Nasenmitte oder an der Nasenwurzel?
- ▶ Führen Sie die Tasse zu Ihrem Mund. Richten Sie sich gerade auf, atmen Sie tief durch Ihre Nase ein und pusten mit dem Mund langsam und kontinuierlich in den Tee. Vertiefen Sie dadurch Ihre Atmung.
- ▶ Wiederholen Sie diese Atemübung einige Male.
- ▶ Testen Sie, ob der Tee eine für Sie angenehme Temperatur hat und nehmen Sie einen kleinen Schluck der Flüssigkeit in den Mund.
- ▶ Stellen Sie die Tasse wieder ab. Schließen Sie eventuell die Augen, um sich noch konzentrierter auf den Tee in Ihrem Mund einlassen zu können.
- ▶ Wiederholen Sie die beschriebene Vorgehensweise in Ihrem Tempo und trainieren Sie Ihre Achtsamkeitsfähigkeiten.

■ Tipps & Tricks



Frische Pfefferminze oder andere Kräuter können ebenfalls zur Teezubereitung verwendet werden. Eine Möglichkeit ist es, die Teezeremonie mit einer Metapher über die Geschichte des Tees zu beginnen.

Teezeremonie

Hinweise zur Übung »Teezeremonie«



Sie können bereits vor der Gruppen- oder Einzelsitzung eine Thermoskanne mit Tee kochen und sie in die Stunde mitbringen. Die Patient:innen wissen nicht, um welchen Tee es sich handelt. Die Übung »Teezeremonie« bietet Ihnen die Möglichkeit, den achtsamen Umgang mit einer alltäglichen Handlung anzuleiten. In der Regel haben sich Kräuterteesorten für die Teezeremonie bewährt. Falls jemand aus den verschiedensten Gründen keinen Tee trinken möchte, kann alternativ auch Wasser zu sich genommen werden. Nach Beendigung der achtsamen Teerunde fragen Sie die Patient:innen nach ihren Eindrücken während der informellen Achtsamkeitsübung:

- »Was konnten Sie beobachten?«
- »Wie sind Sie mit den aufkommenden Gedanken umgegangen?«
- »Welche Auswirkung hatte die annehmende, konzentrierte Haltung auf Ihre Atmung und Ihre Körperhaltung?«
- »Welche Geschmacksrichtungen haben Sie wahrnehmen können?«

Dann erfolgt die Auflösung des Teerätsels. Die Patient:innen bekommen die Gelegenheit, mit der neu gewonnenen Erkenntnis der Kräuterzutaten den Tee erneut zu kosten und sich (im Falle einer Gruppensitzung) im regen Austausch mit den anderen Gruppenmitgliedern über ihre Erkenntnisse auszutauschen. Die Metapher »Five o' Clock Tea« (AB 11) kann die Teezeremonie abrunden. Sie können die Metapher während oder nach dem Austausch der Patient:innen vorlesen oder die folgende Legende von der Entdeckung des Tees erwähnen.

Teelegende

Einer Legende nach soll der chinesische Kaiser Chen Nung 2737 Jahre vor Christi Geburt den Tee entdeckt haben, als der Wind ein Blatt von einem Teestrauch in seine Trinkschale wehte. Nach Europa gelangte das Getränk im 17. Jahrhundert und war aufgrund seines hohen Preises zu Beginn ein Getränk für den Adel. Im Gegensatz zu China wurde in Europa nicht der grüne Tee getrunken, sondern durch Fermentierung die stärkere und besser zu den europäischen Lebensmitteln passende schwarze Variante gewählt.

Teequiz: Wer ist Europameister im Teetrinken?

Teekonsum in Europa 2020 (pro Kopf in Litern):

- (1) Ostfriesland: 300 l
- (2) Irland: 222 l
- (3) Großbritannien: 177 l
- (4) Polen: 109 l
- (5) Niederlande: 66 l

(Quelle: Tee-Report 2021, www.teeverband.de)

Obst achtsam

Art der Übung: informelle Achtsamkeitsübung

Position: sitzend

Dauer: 10–15 Minuten

Materialien: Obst, Messer, Teller, Schale, Serviette

Anleitung

⌚ ▶ Die Einladung, den Körper von innen zu spüren ...

▶ Vielleicht ist es unterstützend, die Augen sanft zu schließen ...

▶ Die Verbundenheit mit der Auflage mit der Erde wahrnehmen ...

▶ Die entspannte Aufrichtung des Oberkörpers und Kopfes erkennen ...

▶ Dem gesamten Körper erlauben, sich entspannt aufzurichten ...

▶ Bei sich ankommen ... sich selbst sanft zulächeln ... Freundlichkeit einladen ...

▶ Den Atem willkommen heißen ... und dabei Anstrengungslosigkeit ... Weichheit und Wachheit begrüßen ...

▶ Erleben, wie Atmung ganz von selbst geschieht ... wahrnehmen, wie sich die Atemlandschaft in Ihnen darstellt ...

▶ Momente des verbundenen Seins und der Klarheit mit der Atmung spüren ... und Momente des Abdriftens erleben ...

▶ Den Atem als Anker in unruhiger See erkennen und selbstfürsorglich mit jedem Atemzug eine Extraption Loslassen einladen ... stets aufs Neue mit jedem Atemzug im gegenwärtigen Moment verweilen ...

▶ Freundlich und absichtsvoll jeden einzelnen Atemzug ganz bewusst wahrnehmen ...

▶ Momente des Abdriftens freundlich erkennen ...

▶ In dem Moment, in dem Sie Ihren wandernden Geist bemerken, stellt sich Achtsamkeit ein. Dies ist ein Augenblick, in dem Sie die Zügel übernehmen und sich entscheiden können, sich erneut Ihrer Atmung zu widmen ...

Obst achtsam

[Start der aktiven Übung]

- ▶ Nehmen Sie das Stück Obst Ihrer Wahl aus der Schale und legen es vor sich auf den Teller.
- ▶ Nehmen Sie das Obst mit allen Sinnen wahr. Beginnen Sie damit, das Obst zu betrachten. Nutzen Sie Ihre Achtsamkeitsfähigkeiten, um im Hier und Jetzt zu bleiben ...
- ▶ Nehmen Sie das Obst in die Hand. Führen Sie es zu Ihrer Nase und achten Sie darauf, ob Sie einen Geruch wahrnehmen können ...
- ▶ Wie fühlt sich das Obst in Ihrer Hand an? Nehmen Sie wahr und beschreiben Sie konzentriert und nicht bewertend ...
- ▶ Nehmen Sie nun das Messer zur Hilfe und zerteilen Sie Ihr Obst achtsam. Vielleicht entströmt nun ein leichter Duft, den Sie wahrnehmen können ...
- ▶ Lassen Sie sich Zeit. Gedanken, die kommen, schieben Sie weiter wie Wolken am Himmel. Bleiben Sie im Hier und Jetzt ...
- ▶ Führen Sie das Obst zum Mund und beißen Sie ein Stück ab ...
- ▶ Wenden Sie sich dem Geschmack achtsam zu. Nehmen Sie die Vielfalt des Geschmacks mit allen Feinheiten in Ihrem Mund wahr. Um sich noch besser konzentrieren zu können, können Sie probieren, Ihre Augen zu schließen ...
- ▶ Führen Sie diese (informelle) Achtsamkeitsübung fort, bis Sie das Obst verspeist haben ...