

MIKE SANDBOTHE
REYK ALBRECHT
HUBERT OSTERMAIER
Achtsamkeiten



Die Übungen in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.

Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Es handelt sich hierbei um Informationen, die nicht als Diagnose, Behandlung oder Ersatz für eine medizinische Betreuung gedacht sind. Leserinnen und Leser mit gesundheitlichen Problemen sollten eine Ärztin oder einen Arzt zurate ziehen, um abzuklären, ob das hier dargestellte Übungsprogramm für sie infrage kommt.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Januar 2024

Copyright © 2023 der Originalausgabe: Verlag Fischer & Gann
in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Mitarbeit am Manuskript: Thomas Corrinth

Projektleitung: Klaus Altepost

Kreative Leitung: Denisa Sandbothe

Illustrationen: Julia Vanessa Maier

Autorenfotos: Nicole Nerger

Umschlaggestaltung und -motiv: Julia Vanessa Maier

Layout und Satz: Kerstin Fiebig, ad department

Druck und Bindung: PrintConsult GmbH, München

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34602-8

www.arkana-verlag.de

Mike Sandbothe
Reyk Albrecht
Hubert Ostermaier

Achtsamkeiten

Übungen für mich, für uns
und für die Welt

Mit einem Vorwort von Maria Kluge
Mit Illustrationen von Julia Vanessa Maier



arkana

*»Das habe ich noch nie vorher versucht,
deshalb bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.«*

PIPPI LANGSTRUMPF

VORWORT	6
EINLEITUNG	
<i>Ein Schlüsselbund der Achtsamkeiten</i>	12
<i>Drei Menschen – drei Bildungspioniere</i>	16
<i>Ein Theaterstück der Achtsamkeiten</i>	21
ÜBUNGEN	
<i>Übungen für mich: der individuelle Schlüssel</i>	
1. MEDITATION 2 GO: DIE ATEMRAUMÜBUNG	27
2. DEIN KÖRPER IST DEIN ANKER: DER BODY SCAN	35
3. MEDITATION IN AKTION: DAS ACHTSAME BEWEGEN	42
4. MEDITIEREN IM MEDIUM: DAS ACHTSAME SCHREIBEN	49
5. NICHT DER WEG IST DAS ZIEL: DAS ACHTSAME GEHEN	58
6. DER KLASSIKER: DAS ACHTSAME SITZEN	64
7. FREUNDLICHKEIT PRAKTIZIEREN: DAS ACHTSAME WÜNSCHEN	72
8. BEWEGUNGSPULSEN FOLGEN: DER MOVING BODY SCAN	79
<i>Übungen für uns: der soziale Schlüssel</i>	
9. ACHTSAMES SPRECHEN UND ZUHÖREN: DIE DYADE	87
10. WAHRNEHMEN UND FEEDBACK GEBEN: DER SOCIAL BODY SCAN	97
<i>Übungen für die Welt: der ökosystemische Schlüssel</i>	
11. BEZIEHUNGEN IN DER WELT SICHTBAR MACHEN: DER ECO BODY SCAN	107
12. DICH MIT DER UMWELT VERBINDEN: DAS ECO SENSE LAB	121
AUSBLICK	128
<i>Dein Trainingsplan: Wie Du die Übungen in den Alltag integrierst</i>	129
<i>Wie die Übungen wirken</i>	136
NACHWORT	
<i>Aufgeschlossener durchs Leben</i>	151
DANKSAGUNG	156
LITERATURTIPPS	157
AUTOREN UND MITWIRKENDE	159

VORWORT

»Zweifle nie daran, dass eine kleine Gruppe nachdenklicher, engagierter Menschen die Welt verändern kann; tatsächlich ist es die einzige Art und Weise, in der die Welt jemals verändert wurde.« Margaret Mead

Dieses wunderbare Zitat der berühmten Anthropologin Margaret Mead motiviert und begleitet mich schon seit vielen Jahren auf meinem persönlichen Lebensweg. Es ist ein Weg des begeisterten und neugierigen Forschens und ständigen Entdeckens zu der Frage: Wie können Menschen ganzheitlich betrachtet ein gesundes, glückliches und erfüllendes Leben führen? Antworten gibt mir darauf, zusammen mit der Körpertherapie, vor allem die Achtsamkeitspraxis.

Als ich vor rund 30 Jahren meine Ausbildung zur »Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)«-Lehrerin bei meinem geschätzten Freund Jon Kabat-Zinn in den USA absolvierte und das Mindfulness Center an der University of Virginia mit aufbaute, war Achtsamkeitspraxis noch ein sehr kleines Pflänzchen in der westlichen Welt. Eine vollkommen andere Welt als heute, in der wir ganz selbstverständlich Meditations-Apps nutzen oder zum Yoga-Kurs gehen.

Dementsprechend viel Widerstand und Skepsis habe ich erlebt auf meinem langjährigen Weg, Achtsamkeitspraxis in die Welt zu bringen. Ich durfte aber ebenso in ganz unterschiedlichen Settings erfahren, welches Geschenk Achtsamkeitsübungen für Menschen sein können, wie sie sich von ihrer Wirkung auch überraschen lassen und ihre Potenziale spüren können – zum Beispiel durch meine Arbeit im Gesundheitswesen, bei der Rehabilitation von straffällig gewordenen Jugendlichen und Erwachsenen oder im Bildungsbereich. Diese große Kraft hat mich nachhaltig beeindruckt und bestärkt, diesen Weg immer weiterzugehen, trotz Widerstand.

Auf dem langen Weg des Wandels bis heute, wo Achtsamkeitspraxis in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist, habe ich viele Mitwandernde aus den unterschiedlichsten Lebenswelten kennen und schätzen gelernt. Jede und jeder dieser Mitwandernden trägt auf die eigene, persönliche Art und Weise dazu bei, Achtsamkeit in den Alltag von Menschen zu bringen.

Dabei durfte ich zahlreiche vorbildliche und pionierhafte Achtsamkeitsprojekte

mit unterstützen: zum Beispiel den Dalai Lama beim Bauen von Schulen in Indien, den Psychologen und Hirnforscher Richard Davidson bei seinen Forschungen über einen gesunden und freundlichen Geist, die Achtsamkeitspsychologin Amishi Jha bei ihren neurowissenschaftlichen Studien über Aufmerksamkeitstrainings beim Militär oder aktuell die soziale Neurowissenschaftlerin Tania Singer bei der Verbreitung des von ihr entwickelten dialogischen Meditationstrainings. Es passiert also schon sehr viel, um Achtsamkeitspraxis in die Lebenswelten von Menschen zu bringen. Ich glaube, da geht aber noch viel mehr – und ich glaube, dass das auch wichtig ist.

Das, was meine lieben Freunde und Weggefährten Mike, Reyk und Hubert in den letzten Jahren, Schritt für Schritt, in Kursformaten entwickelt haben und auf den folgenden Seiten in spannender Form mithilfe der journalistischen Expertise von Thomas, des Illustrationstalents von Julia sowie des kreativen Gespürs von Denisa vermitteln, ist in meinen Augen etwas Neues und Mutiges. Etwas, das ich von Herzen unterstützen und miterleben möchte.

Mit diesem Buch haben sie es geschafft, ganz verschiedene Sorten von Achtsamkeitsübungen auf natürliche Art und Weise zusammenzubringen und systematisch miteinander zu kombinieren. Übungen, die Neugier, Mitgefühl und Mut stärken. Übungen, die einen offenen Geist, ein offenes Herz und Handlungskraft fördern und miteinander verbinden. Die Übungen sind innovativ und im Alltag leicht umsetzbar, logisch aufeinander aufgebaut und zugänglich für jeden Menschen.

Für mich sind Mike, Reyk und Hubert wie drei mutige Musketiere, die mit diesem Buch voranschreiten. Sie legen Scheuklappen ab und holen Mitreisende und Mitstreiter:innen ins Boot, integrieren und verbinden vielfältige Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse. Mit einem gemeinsamen, wunderbaren Ziel: Achtsamkeitspraxis für jeden Menschen zugänglich zu machen!

Dabei sprechen sie aus ihrer eigenen, großen Erfahrung mit all diesen Übungen, als Wissenschaftler und Lehrende, aber auch als Menschen. Und darum geht es doch letztendlich: ums Mensch-

sein! Denn viel zu oft nehmen wir im Alltag unsere Mitmenschen vor allem in ihren Rollen wahr: als Lehrende, als Studierende, als Mütter, als Kinder, als Chefin, als Kollegen. Das Üben von Achtsamkeit hilft uns, auch den Menschen wieder stärker in den Blick zu nehmen. Je mehr uns das gelingt, umso tiefer und erfüllender kann auch unser Miteinander sein.

Als Pioniere haben die Autoren dieses Buches neben viel Akzeptanz und Zuspruch auch Widerstand und Skepsis erfahren. Kein Wunder: Wer Achtsamkeitspraxis zu einem festen Bestandteil der Menschenbildung machen möchte, stößt auf jahrzehntealte, festgefahrene Strukturen und Meinungen und kämpft gegen alte Normen an. Mike, Reyk und Hubert haben sich davon aber nicht beirren lassen.

Um mit einer Metapher zu sprechen: Sie haben ihr Baby, ihre Trainingsprogramme, hochgehalten und mehrere Jahre durch einen strömenden Fluss des Lebens getragen. Einen strömenden Fluss, der sie immer wieder herausforderte, der sie aber auch formte und



weiterbrachte. Kontinuierlich haben sie ihre Achtsamkeiten auf den Prüfstand gestellt, wissenschaftlich evaluiert, mit ihren Kursteilnehmer:innen diskutiert und weiterentwickelt, Mitwandernde auf dem Weg getroffen und sich inspirieren lassen. Dieses große Engagement für eine gute Sache verdient Respekt.