



Universität Hamburg  
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

KIM LÖWISCH

# RESSOURCENCAFE – ACHTSAMKEIT



**WILLKOMMEN ZUM HEUTIGEN RESSOURCENCAFE ZUM THEMA**

# **ACHTSAMKEIT**



# WAS ERWARTET SIE/EUCH HEUTE?

1. Kurze Kleingruppenarbeit
2. Theoretischer Input
3. Ein paar praktische Übungen



# ACHTSAMKEIT – WAS IST DAS

Kleingruppenarbeit:

Bitte tauschen Sie sich einmal 5 Minuten untereinander aus:

1. Was ist Achtsamkeit? Was weißt oder vermutest du darüber?
2. Hast du schon mal eine Achtsamkeitsübung ausprobiert?

1. Was ist Achtsamkeit? Was weißt oder vermutest du darüber?
2. Hast du schon mal eine Achtsamkeitsübung ausprobiert?

## DEFINITION FÜR HEUTE: ACHTSAMKEIT IST

- eine innere Haltung, die wir gegenüber dem, was wir erleben, einnehmen können
- und eine Praxis, die wir im Alltag üben und anwenden können
- mit dem Ziel, unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten
- um diesen aktiv gestalten zu können
- Durch die achtsame Wahrnehmung unserer Gedanken, Gefühle Körperwahrnehmungen und Impulse können wir besser für uns selbst sorgen
- und fördern unsere eigenen Lern- und Wachstumsprozesse.

## DEFINITION FÜR HEUTE: ACHTSAMKEIT IST

- kein Hexenwerk, bedarf aber an Übung
- wenige Minuten am Tag genügen: „Achtsames Gehen“, „Achtsames Tee trinken“
- erste Erfolge nach 5 – 8 Wochen
- Übungen zum Wahrnehmen
- Übungen zum Beschreiben
- Übungen zum Teilnehmen

- kein „Allheilmittel“, aber auch nicht bloß ein „Wellness-Trend“.
- Studien belegen: Achtsamkeit beeinflusst die Verbindung zwischen Körper und Geist positiv
  - Besserer Umgang mit Gedanken und negativen Affekten
  - Reduktion von Angst, Stress und Depressionen
  - Verbesserte Fähigkeit, sich zu fokussieren und konzentrieren
  - Erweiterung der kognitiven Flexibilität
  - Mehr Zufriedenheit in Beziehungen
  - Verbesserung des Immunsystems (Davis & Hayes, 2012)
- Was wirksam ist, kann Nebenwirkungen haben
  - Achtsamkeitspraxis ist bei bestimmten psychischen Erkrankungen (z.B. PTBS oder Psychosen) u.U. kontraindiziert, ihre Anwendung sollte dann nur unter therapeutischer Begleitung erfolgen.
- Sollten Sie sich während der Übungen heute unwohl fühlen, machen Sie eine Pause, und warten Sie in Ruhe, bis die Gruppe die Übung beendet hat.



# ERSTE ÜBUNG: DEN ATEM BEOBACHTEN

Nimm vorbereitend eine achtsame Sitzhaltung ein:

Setz Dich in einer entspannten Position aufrecht hin. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Der Rücken darf sich anlehnen. Die Hände liegen locker im Schoß oder auf der Armlehne.

Die Schulterblätter sind tief. Der Kopf ist ganz entspannt.

Schließe die Augen oder senke den Blick, so wie es dir angenehm ist.



# ERSTE ÜBUNG: DEN ATEM BEOBACHTEN

Richte Deine Aufmerksamkeit nun ganz auf den Atem. Atme ein und atme aus und nimm diesen Vorgang des Atmens bewusst wahr

Ein -- und aus

Spüre nur Deinen Atem, ohne ihn zu beeinflussen

Begleite den Atemfluss mit Deiner Aufmerksamkeit

Das Kommen und Gehen... Spüre wie die Luft durch die Nase eintritt und wie sie durch die Nase wieder ausströmt

wie sich der Brustkorb im Einatmen weitet und sich im Ausatmen entspannt

wie sich der Bauchraum im Einatmen hebt und sich im Ausatmen wieder senkt

Folge so dem Atemfluss und beobachte ihn

Versuche wach und konzentriert beim Atem zu bleiben

Es ist normal dass die Gedanken sich immer wieder versuchen in den Vordergrund zu drängen

Kehre dann zum Atem zurück und spüre dem Atemfluss nach

Erweitere nun die Übung durch kleine mentale Sätze, die helfen die Gedanken beim Atem zu halten und die Achtsamkeit verstärken

Im nächsten Einatmen sage Dir EIN

im nächsten Ausatmen benenne dies innerlich mit AUS

EIN.....AUS tief ein ----langsam aus

Nimm diesen Atemfluss einfach wahr ohne ihn zu beeinflussen

Spüre wie nur Stille und die Beobachtung des Atems da sind

Atme ein.... und wieder aus. Mögliche Ablenkung registriere wertfrei, bleib gelassen und wende Dich wieder dem Atem zu.

Es liegt in unserer Natur, dass die Gedanken abschweifen.

Nimm jetzt noch einmal den kompletten Atemvorgang wahr: im Einatmen das Einströmen in die Nase und dann das Heben des Brust- und Bauchraums •

Im Ausatmen das Ausströmen aus der Nase und das Senken des Brust- und Bauchraums • und die Pause nach dem Ausatmen

Folge diesem Atemfluss in Deinem Körper noch 3 Atemzüge. Lass dann den Atem wieder fließen ohne ihn zu beeinflussen.

Dann, wenn du soweit bist, öffne wieder die Augen und kehre zurück zur Gruppe.



# EIGENSCHAFTEN EINER ACHTSAMEN HALTUNG

Offen

Nicht reagierend

Beobachtend

Übend

„Anfängergeist“

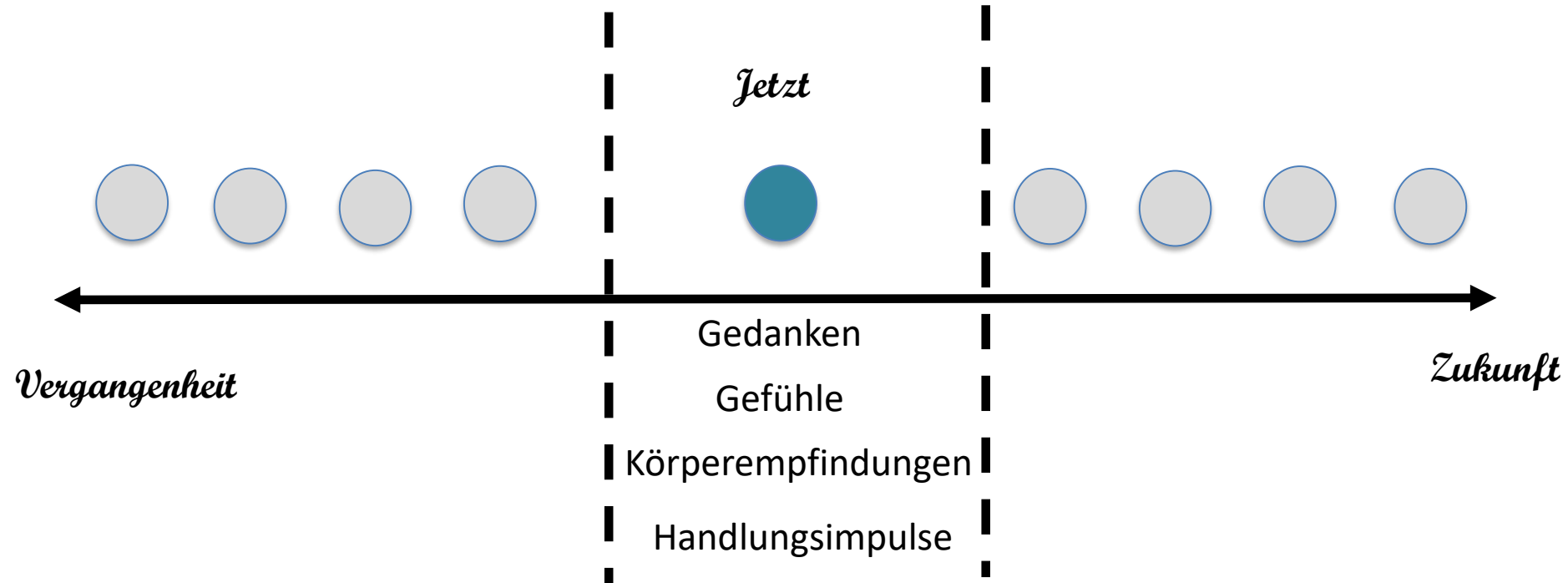
= „mühe-los“

Gegenwärtig

Geduldig

Nicht bewertend

# GEGENWÄRTIGKEIT STATT „AUTOPILOT“



Wenn wir im **Autopiloten-Modus** unterwegs sind, haben wir kaum Verbindung zur aktuellen Situation und reagieren zumeist automatisch. Grübeln über Vergangenes oder Sorgen über die Zukunft nehmen dabei einen großen Raum ein. **Gegenwärtigkeit** hingegen ermöglicht mehr/ reichere Erfahrungen, aus denen wir lernen können, und verbessert unsere Beziehung zu uns selbst.

# HALTUNG: BEOBACHTEND, NICHT BEWERTEND, NICHT REAGIEREND



Körper



Gedanken



Gefühle



Handlungsimpuls

1. Offen und genau beobachten:  
Was nehme ich wahr?

2. Neutral beschreiben, nicht bewerten oder abwerten

3. Handlungsimpuls erkennen, bewusst dafür oder dagegen entscheiden

Stress-Signale früher wahrnehmen  
Eigene emotionale und körperliche Bedürfnisse erkennen  
Mit „schwierigen“ Gefühlen und Gedanken umgehen  
Bewusst entscheiden und handeln


# „...UND WIE KANN ICH DAS IN MEINEM ALLTAG UMSETZEN?“

**Now and Zen: How mindfulness can change your brain and improve your health**  
Longwood Seminars, March 8, 2016

**Add mindfulness to your day**  
*in only 10-15 minutes*

Here are 4 ways to add mindfulness to you schedule, each way only takes 10-15 minutes of your time:

\*Remember, consistency is key.



Do a body scan paying attention to any tension or stress.

Start your day with a basic yoga sun salutation.

Take a break to check in with your breathing.

Relax at the end of the day with a guided meditation.

Harvard Health Publications  
Created and presented by Harvard Health Publications.

Viele Krankenkassen bieten online eigene Achtsamkeitskurse an oder zahlen Zuschüsse zu Präventionskursen, wie z.B. MBSR!



# ZWEITE ÜBUNG 2: 5 SINNE

Nimm Dir kurz Zeit, und finde erneut ein gute Sitzposition für die folgende Übung.  
Die Beine stehen fest auf dem Boden, der Rücken darf sich anlehnen.  
Der Kopf ist entspannt. Die Arme hängen locker, oder sind abgelegt.  
Schließe dann die Auge, oder senke den Blick.  
Konzentriere Dich zunächst auf deine Atmung, und komme in dieser Position in Ruhe an.



# ÜBUNG 2: 5 SINNE

## Beobachte deinen Atem

Beobachte nun, wie Du atmest. Beeinflusse den Atem nicht, nimm ihn einfach wahr. Wenn Dir am Anfang die nötige Ruhe fehlt und die Gedanken abdriften, dann zähle deine Atemzüge. Das hilft bei der nötigen Konzentration.

## Hören

Lenke nun dein Bewusstsein von der Atmung zum Hören. Schenke den Geräuschen in deiner Umgebung Aufmerksamkeit. Was genau hörst Du? Beginne erst die Geräusche in deinem Raum wahrzunehmen. Dringt dabei das Ticken der Uhr in deine Ohren oder das Brummen des Kühlschranks? Konzentriere dich jetzt auf die Dinge, die sich außerhalb eines Raumes befinden. Welche Töne kommen von draußen? Dort kann dich das Rascheln der Blätter oder der Gesang von Vögeln überraschen. Zum Schluss höre noch einmal in dich hinein. Was nimmst Du wahr?

## Riechen

Atme bewusst ein und aus. Benenne die Dinge, die Du riechen kannst. Ist es der Geruch von frischem Kaffee oder ein Parfum, das sich im Raum verbreitet? Wenn Du nichts riechen kannst, ist es auch kein Problem. Hauptsache, du wirst deines Geruchssinns bewusst.

## Schmecken

Verbinde dich nun mit dem Geschmackssinn. Spüre erst deinen Mundraum. Ist dein Kiefer verspannt, oder presst du die Zähne aufeinander? Lockere zunächst mögliche Verspannungen, und schlucke bewusst. Konzentriere dich danach auf das Schmecken. Was nimmst du wahr?

## Fühlen

Im nächsten Schritt fühle deinen Körper. Wie fühlt er sich im Moment an? Was spürst du? Führe dafür einen Bodycheck durch, und beginne unten. Achte zunächst auf deine Füße. Kannst du den Boden spüren? Gehe gedanklich weiter zu den Beinen. Stehen sie fest auf dem Boden? Sitzt Du bequem, kannst du die Fläche des Stuhls fühlen? Werde dich deiner Haltung bewusst, und lass deine Wahrnehmung entlang der Wirbelsäule nach oben klettern. Wie sitzt du? Wo sind deine Arme? Lass sie locker hängen, oder lege die Handflächen auf dem Bauch oder den Beinen ab. Wie fühlen sich deine Schultern und der Nacken an? Zum Schluss gelangst Du zum Kopf. Hier sammeln sich wieder deine Gedanken.

## Sehen

Zum Schluss konzentrieren wir uns auf den fünften Sinn, das Sehen. Öffne die Augen, fixiere einen Punkt dicht vor Dir, und schaue Dir diesen Bereich und seine Umgebung genau an. Was siehst Du? Beschreibe die Dinge in deinen Gedanken. Schließ dann die Augen wieder, oder senke den Blick.

## Mit mehr Gelassenheit zurückkehren

Beende die Übung mit einem letzten bewussten Ein- und Ausatmen. Du hast nun eine intensive Bestandsaufnahme deines Körpers gemacht. Du warst achtsam mit dir und deinen Sinnen. Fühlst du die Ruhe in deinem Körper? Wirkt deine Atmung auf dich entspannter als zu Beginn der Übung? Denke immer daran, dass es bei Achtsamkeitsübungen kein Richtig oder Falsch gibt. Du musst keine Leistung erbringen, sondern einfach mit deinen Sinnen wieder in Verbindung kommen. Öffne die Augen, wenn du bereit bist, und komme dann zurück in die Gruppe.



# ZUM ABSCHLUSS

„Wir neigen dazu, Dinge, die uns unangenehm sind, wegzudrängen. Wenn wir aber sehen, was wir in genau diesem Moment erleben, dann können wir auch mehr erkennen, was wir daran verändern können und was nicht. Achtsamkeit heißt: Wir nehmen das, was im jeweiligen Moment mit uns geschieht, auf eine offene, akzeptierende, freundliche und nicht urteilende Weise wahr. Das ist nicht immer einfach. Aber es kann unsere Sichtweise auf das Leben und unsere Erfahrungen grundlegend verändern.“ (Paul Grossman)

# FAZIT UND FEEDBACK?

---

Workshop und Coaching an der UHH: „Mit Achtsamkeit durchs Studium“, Dorothee Wolfs

<https://www.uni-hamburg.de/campuscenter/beratung/beratungsangebote/workshop-coaching/achtsamkeit.html>

Hintergrund:

Jon Kabbat Zinn: <https://www.youtube.com/watch?v=kANsRoYcaAo&list=PLkgahhWgJW97ADllyc2BYMwOD8wZjcBZ8D>

Scobel über Achtsamkeit und Studium: <https://www.youtube.com/watch?v=9ZILNcCGr-o>

<https://www.youtube.com/watch?v=c259e3BmxiE>

Übungen:

<https://www.fh-aachen.de/hochschule/psychosoziale-beratung/uebungen-fuer-zuhause>

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/themenspecials-life-balance/achtsamkeit-meditation-themenspecial/body-scan-download-2007110>

<https://www.tk.de/audio/TK-Atementspannung-09-Anleitung-Den-Atem-beobachten.mp3>