

# Seminar „Achtsamkeit leben – mit mir, miteinander und mit der Natur“



mit Stefan Ratheiser und Christiane Barth

## 1.) Qi Gong-Klopfübung

### zur allgemeinen Aktivierung des Körpers und seiner Meridiane (Energiebahnen)

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt

Ablauf: den Körper mit den Handflächen und locker im Handgelenk in folgender Reihenfolge abklopfen; Von der Beininnenseite (Beginn bei großer Zehe), über Becken und Rumpfvorderseite, Innenseite des linken Armes bis zu Handfläche und Finger, Arm drehen und weiter über Handrücken und Außenseite des linken Armes, über Hals und Unterkiefer Übergang zur rechten Körperseite, Innenseite des rechten Armes bis zu Handfläche und Finger, Arm drehen und weiter über Handrücken und Außenseite des rechten Armes retour, Gesicht und Kopf (sanft klopfen oder austreichen), Hinterkopf, Rumpfrückseite, Beinaußenseite bis zur kleinen Zehe.

Dauer: je nach Bedarf den gesamten Ablauf insgesamt 3x (oder öfter) ausführen. Nach dem letzten Mal in vorgebeugter Oberkörperposition verweilen, dann die Knie leicht beugen und den Rücken langsam Wirbel für Wirbel aufrollen um anschließend wieder in die aufrechte Ausgangsstellung zu kommen. Für einige Atemzüge nachspüren, die Übung wirken lassen und die Aufmerksamkeit auf das Körpergefühl richten.

## 2.) Atemübung

### zur Vertiefung der Atmung, Entschleunigung, Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung

Ausgangsstellungen: aufrechter Sitz, Rückenlage

Ablauf: Bei dieser Übung dient der Atem als Fokus für die Aufmerksamkeit. Nach Einnehmen einer bequemen Ausgangsstellung (im Sitz: Schneider-/Fersensitz oder Sitz auf Sessel, Oberkörper aufrecht und in der Mitte // in Rückenlage: Arme und Beine ausgestreckt, Arme neben dem Körper liegend) erfolgt eine reine Beobachtung des Atemvorganges ohne diesen bewusst zu beeinflussen. Einatmung... und Ausatmung. Die natürliche Atmung wird ganz im Moment wahrgenommen und bleibt unverändert – so wie du jetzt in diesem Moment atmest ist es gut und „richtig“. Mit zunehmender Übungszeit tritt auf ganz natürliche Weise eine Verlangsamung der Atmung auf, dies stellt ein körperliches Zeichen der Entspannung dar und ist in jedem Fall positiv.

Hände können auf den Oberschenkeln ruhen (im Sitz) oder entspannt neben dem Körper liegen (in Rückenlage), das Gewicht der Arme und Beine an den Boden abgeben. Wenn du möchtest, kannst du alternativ auch eine Hand auf den Bauch, die andere auf das Brustbein legen und die Augen schließen, um deine Atembewegungen noch besser wahrnehmen zu können. Spüre, wie sich dein Oberkörper mit der Einatmung aufrichtet, dein Brustkorb hebt und deine Lungen sich mit frischer und neuer Luft füllen bis tief in den Bauch und den Bereich unterhalb des Nabels hinein. Lasse mit jeder Ausatmung verbrauchte Luft und überflüssige Muskelspannung nach außen strömen und gib ab, was du nicht mehr brauchst. Nimm dir Zeit für dich... atme ein... und aus... und ein... und aus... Wo kannst DU deinen Atem und deine Atembewegungen am meisten wahrnehmen?

Zum Abschluss die Augen wieder öffnen, den Oberkörper aufrichten, strecken, dehnen, lockern und zum Erden die Knie reiben.

Tipp: Die Bauchatmung sollte nicht durch beengende Kleidung oder einen zu eng geschnallten Gürtel behindert werden; ggf. vorher umziehen oder Gürtelschnalle öffnen.

Dauer: 5-20 min

### **3.) Sinnesmeditation**

#### **zum bewussten Verweilen im Moment, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit sowie Natur- und Eigenwahrnehmung**

Ausgangsstellungen: Stand oder aufrechter Sitz

Ablauf: Wähle einen gemütlichen und ruhigen Platz in der Natur. Lasse dir Zeit und verweile für einige Atemzüge an diesem Platz, beobachte die Natur und gib dir Zeit um anzukommen.

Richte dann deinen Blick geradeaus in die Ferne und erweitere dein Sichtfeld auf 180° (Weitwinkelblick). Nimm dir dabei ausreichend Zeit und stelle dir vor, du bist ein Falke (oder ein anderes Tier mit ausgezeichnetem Sehsinn) und nimm diese besondere Eigenschaft des Tieres in dich auf – deine Augen sehen so gut wie die eines Falken... dein Blickfeld wird schärfer, du siehst jede kleinste Bewegung, du behältst den Überblick. Verweile für einige Atemzüge in Konzentration auf das, was du über deine Augen wahrnehmen kannst.

Danach richte deine Aufmerksamkeit auf deine Ohren und deinen Hörsinn. Registriere die Geräusche um dich herum ganz bewusst, lass sie wirken. Dann konzentriere dich und höre auf die Stille zwischen diesen Geräuschen – kannst du nun mehr Geräusche wahrnehmen als zuvor? Nimm dir Zeit und stelle dir vor, du bist eine Eule (oder ein anderes Tier mit ausgeprägtem Hörsinn) und nimm diese besondere Eigenschaft des Tieres in dich auf – deine Ohren hören jedes kleinste Geräusch, orten die Richtung aus der es kommt, behalten den „Überblick“ rund um dich herum. Verweile für einige Atemzüge in Konzentration auf das, was du über deine Augen UND deine Ohren wahrnehmen kannst.

Abschließend lasse die Natur und die damit verbundenen Sinneseindrücke wirken. Beginne dann langsam, deine Aufmerksamkeit schrittweise nach innen zu richten, auf deinen Körper und dein Körpergefühl in diesem Moment – ganz wertfrei und rein beobachtend. Was kannst du spüren und wahrnehmen?

Dauer: 15-20 min

### **4.) Baumtastspiel**

#### **Ziele:**

- Einen Baum mit unterschiedlichen Sinnen kennenlernen, fühlen, riechen, hören
- Erinnerungsfähigkeit und Sensibilität fördern, Konzentration und Aufmerksamkeit üben
- Wertschätzung: Jeder Baum ist einzigartig und wertvoll.
- Vertrauen gewinnen und sich führen lassen

Ablauf: Eine Begleitperson verbindet deine Augen und führt dich zu irgendeinem Baum in ca. 20-30 m Entfernung von eurem Standort. Mit konkreten Vorschlägen wirst du eingeladen, deinen Baum kennen zu lernen: „Reibe deine Wange an der Rinde. Lebt der Baum noch? Kannst du ihn mit deinen Armen umfassen? Ist der Baum älter als du? Kannst du Pflanzen finden, die auf ihm wachsen?“

Wenn du mit dem Baum gründlich Bekanntschaft gemacht hast, ihn betastet und befühlt hast, führt dich deine Begleitperson zum Ausgangspunkt zurück, aber auf einem anderen Weg. Sie nimmt dir die

Augenbinde ab, und du versuchst, deinen Baum wieder zu finden. Auf dieser Suche wird plötzlich das, was vorher einfach Wald war, eine Gruppe von höchst individuellen Bäumen.

Dauer: 15-20 min, Material: Augenbinden

## 5.) Blind Drum Stalk

Mit verbundenen Augen dem Klang der entfernten Trommel folgen... die Natur spüren, den Boden unter den Füßen, Bäume und Sträucher um dich herum, dich leiten lassen – und auf deinen individuellen Weg vertrauen.

## 6.) Lebenskreis und -balance

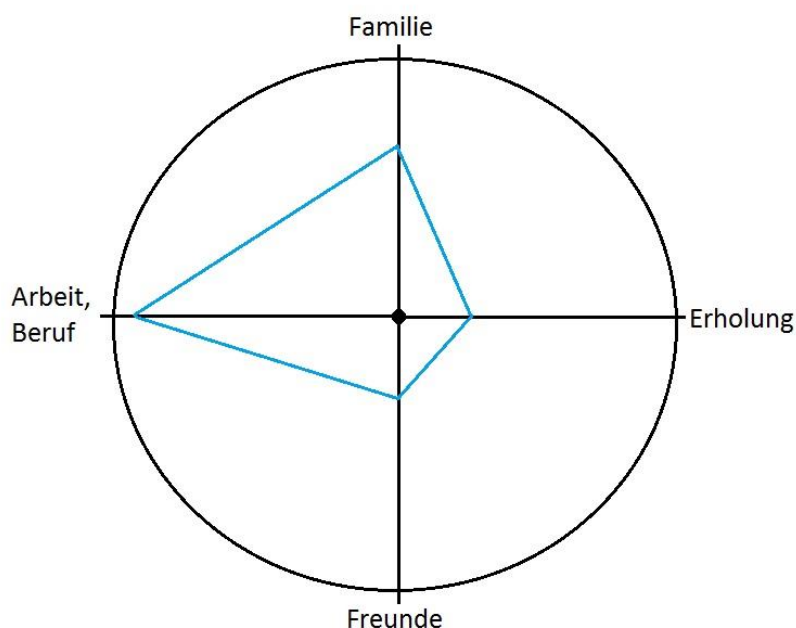
**zur Selbstreflexion, zum Halten einer guten Balance oder notwendiger Veränderung in Akutsituationen**

Mit diesem Tool machst du dir wichtige Bereiche deines Lebens und deren zeitlichen Anteil in deinem Alltag bewusst. Es hilft dir zu erkennen, wo Ausgeglichenheit und wo wiederum Ungleichgewicht besteht, und wo du aktiv positive Veränderung in dein Leben bringen kannst.

Die wichtigsten Lebensbereiche als Teil deines Lebenskreises sind: Arbeit/Beruf, Familie, FreundInnen  
Erweiterte Lebensbereiche wären: Gesundheit, Spiritualität/Achtsamkeit, Sport & Erholung... etc.

Ausgehend von einem Kreis und seinem Mittelpunkt zeichnest du die dir wichtigen Lebensbereiche (max. 8 für eine gute Übersicht) am Rand ähnlich der Stundeneinteilung einer Uhr ein und verbindest diese jeweils mit einer Linie zum Kreismittelpunkt. Anhand dieser Linie markierst du die momentane Ausprägung des jeweiligen Bereiches in deinem Leben mit einem deutlichen Punkt (Kreismittelpunkt = 0%, Kreisrand = 100% deiner Zeit) und verbindest nachfolgend Punkt für Punkt. Am Ende entsteht so ein Zeitdiagramm deines ganz persönlichen Lebenskreises und du erkennst anhand der Feldgröße und Form auch grafisch die Ausprägung des jeweiligen Bereiches in deinem Leben.

Hier ein Beispiel:



Reflexion: Welche Bereiche sind mehr/weniger ausgeprägt? Fühlt sich dieses Zeitdiagramm für dich stimmig an? Welchen Bereichen würdest du gerne mehr Zeit einräumen, welche würdest du gerne zugunsten anderer reduzieren? Wo besteht der größte Handlungsbedarf? Was müsstest du konkret dafür tun?

Plane anhand deiner Reflexion die nächsten Schritte. Schreibe mind. drei konkrete Maßnahmen zu den einzelnen Lebensbereichen auf, die du verbessern möchtest und setze diese um!

Alternativ kannst du deine eigene Zeit als großes Gefäß betrachten, das du mit Steinen füllst. Wenn du zunächst große Steine hineinlegst (das Wichtigste), danach mit Kies, Sand und zum Schluss mit Wasser auffüllst (die Dinge, die auch erledigt werden müssen, die für dich aber nicht wichtig sind) wirst du erstaunt sehen, wie viel in dein Gefäß hineinpasst.

### **Literatur:**

Baumtastspiel: Cornell, Joseph: Mit Cornell die Natur erleben. Der Sammelband. Naturerfahrungsspiele für Kinder und Jugendliche, Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 2006

Deine eigene Zeit: flow, Achtsamkeit: ein Übungsbuch, G+J Food & Living GmbH & Co. KG, Hamburg, 2016

Die Drei-Minuten-Atempause, flow, Achtsamkeit: ein Übungsbuch, G+J Food & Living GmbH & Co. KG, Hamburg, 2016

Die Feld-Wald-und-Wiesen-Medizin, Corinna Schöps und Jens Bonnke (Illustration), Stern GESUND LEBEN 4/2014, S. 21-26

Meditation für Skeptiker, Ulrich Ott, Droemer Verlag, 2010

Buddha und die Wissenschaft vom Glück, Yongey Mingyur Rinpoche, Goldmann Verlag, 2007

### **Anhang:**

Die Drei-Minuten-Atempause

