



Inhalt

1.	EINLEITUNG	1
2.	ACHTSAME SELBSTBERÜHRUNG	2
2.1.	KOMPAKTE ANLEITUNG (5 MINUTEN)	2
2.2.	LANGE ANLEITUNG	2
3.	ACHTSAMKEITSMEDITATION	3
3.1.	KOMPAKTE ANLEITUNG	3
3.2.	LANGE ANLEITUNG	4
4.	KÖRPERACHTSAMKEITSMEDITATION – HANDFELD WAHRNEHMEN	4
4.1.	KOMPAKTE ANLEITUNG	4
4.2.	LANGE ANLEITUNG	5
5.	SCHAU- UND LAUSCHÜBUNG	5
6.	TANZ DES AUGENBLICKS (9 MINUTEN)	6

1. Einleitung

„Miteinander“ will Berührung schaffen. Es will uns befähigen eine lebendige Verbindung mit dem Anderen und der Welt zu entwickeln.

In diesem Zusammenhang klingt „Alleine üben“ deshalb erst einmal wie ein Widerspruch. Um aber im Kontakt mit anderen ein nährendes, schöpferisches Miteinander zu entfalten sind Elemente wie Achtsamkeit, Präsenz und Körperwahrnehmung ganz wesentliche Mittel. Zwar liegt der Schwerpunkt auf den Begegnungen, es ist aber trotzdem nützlich diese Elemente auch alleine, nur im Kontakt und in Berührung mit uns selbst zu erfahren.

Zu vielen Übungen gibt es eine kompakte und eine lange Anleitung:

Kompakte Anleitung

Die kompakte Anleitung soll dir ermöglichen, die Übung nach kurzem Lesen sofort selbst durchzuführen.

Ausführliche Anleitung

Die ausführliche Anleitung ist dazu gedacht, eine Gruppe anzuleiten. Du kannst sie aber auch lesen, wenn du alleine die Übung machst und nach und nach damit die Übung für dich erweitern.

2. Achtsame Selbstberührung

Diese Übung zentriert dich, macht dich achtsam und lässt dich deinen Körper spüren. Du kannst sie sehr gut vielen Partnerübungen vorschalten.

2.1. Kompakte Anleitung (5 Minuten)

- **Vorbereitung**
 - ▶ Stelle eventuell einen Timer. Jede Zeit ist möglich. Ein Anhaltspunkt sind fünf Minuten.
- **Ablauf**
 - ▶ Setze dich bequem hin, den Oberkörper aufrecht, die Wirbelsäule gerade.
 - ▶ Schließe deine Augen.

Atem

- ▶ Atme lang und tief.
- ▶ ca. 1 Minute

Fokus Brust

- ▶ Lege nun ganz langsam, wie in Zeitlupe, eine Hand auf deine Brust.
- ▶ Nehme wahr
 - wie sich deine Brust bewegt,
 - wie sie sich hebt und senkt
- ▶ ca. 4 Minuten

Ende

- ▶ Löse nun deine Hand langsam wieder von der Brust.
- ▶ Öffne deine Augen.

2.2. Lange Anleitung

- **Vorbereitung**
 - ▶ Stelle eine Uhr auf.
 - ▶ Legen eine Klangschale oder ähnliches bereit.
- **Ablauf**

Position finden 1 Minute

- ▶ Setze dich bequem hin, den Oberkörper aufrecht, die Wirbelsäule gerade.
..... *Zeit lassen, damit die TN einen bequemen Sitz finden.*
- ▶ Lege die Hände in den Schoß, oder auf die Knie, neben den Körper,
Die Handflächen zeigen nach oben.
- ▶ Schließe deine Augen.
.....

Klangschalenzeichen zum Beginn

- ▶ Atme lang und tief

Brustkorb 1 Minute

- ▶ Nun lenke deine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen des Brustkorbs, ...
 - die Haut,
 - der Innenraum
 - das Heben und Senken im Rhythmus des Atems

Hinweg 1 Minute

- ▶ Nun bewege ganz langsam, wie in Zeitlupe, eine Hand in Richtung deiner Brust
- ▶ ganz langsam
- ▶ atme ... lang und tief
- ▶ langsam legt sich deine Hand auf die Brust, auf die Stelle, die sich richtig anfühlt
- ▶ atme... , spüre ...

Spüren 4 Minuten

Kurzes Entfernen: 1 Minute (Optional)

- ▶ Entferne nun für einen Moment ganz langsam, in Zeitlupe deine Hand von der Brust.
- ▶ Nehme den Raum zwischen Hand und Brust wahr.
- ▶ Ist noch eine Verbindung spürbar?
- ▶ Experimentiere mit dem Abstand (*nur kurz*).
- ▶ Beobachte
- ▶ Lege deine Hand nun langsam wieder auf deine Brust.

Rückweg: 1 Minute

- ▶ Löse nun deine Hand langsam wieder von der Brust, aber nur soviel, dass noch ein Kontakt, eine Verbindung spürbar ist
- ▶ ... warten ..
- ▶ entferne sie dann langsam immer weiter und lege sie ab
- ▶ warten

Ende 1 Minute

Klangschalenzeichen zum Ende

- ▶ Öffne die Augen

3. Achtsamkeitsmeditation

Diese Übung zentriert dich, macht dich achtsam und lässt dich deinen Körper spüren. Du kannst sie sehr gut manchen Partnerübung vorschalten.

3.1. Kompakte Anleitung

• **Vorbereitung**

- ▶ Stelle eventuell einen Timer. Jede Zeit ist möglich. Ein Anhaltspunkt sind fünf Minuten.

• **Ablauf**

Fokus Atem

- ▶ Setze dich bequem hin, den Oberkörper aufrecht, die Wirbelsäule gerade.
- ▶ Schließe deine Augen
- ▶ Atme nun lang und tief
durch die Nase ein
und durch den Mund aus.
- ▶ Nehme wahr wie dein Atem ein und ausströmt
- ▶ Eine Minute

Fokus Bauch und Atem

- ▶ Lege eine Hand auf deinen Bauch.
- ▶ Nehme wahr
 - wie sich dein Bauch bewegt,
wie er sich hebt und senkt
- ▶ und wie dein Atem ein und ausströmt
- ▶ Vier Minuten

Ende

- ▶ Löse nun deine Hand langsam wieder von deinem Bauch.
- ▶ Öffne deine Augen.

3.2. Lange Anleitung

- **Vorbereitung**

Jeder Teilnehmer hat einen guten Meditationssitz.

- **Ablauf**

- ▶ Schließe deine Augen
- ▶ 3 Atemzüge warten

Fokus Atem

- ▶ Atme nun lang und tief
durch die Nase ein
und durch den Mund aus.
- ▶ Nehme wahr wie dein Atem ein und ausströmt
.....10 Atemzüge warten

Fokus Bauch

- ▶ Lege langsam eine Hand auf deinen Bauch.
..... 4 Atemzüge warten
- ▶ Nehme wahr
 - wie sich dein Bauch bewegt,
wie er sich im Rhythmus deines Atems hebt und senkt..... 4 Atemzüge warten

Fokus Bauch und Atem

- ▶ Bleibe mit einem Teil deiner Aufmerksamkeit auch bei deinem Atem
- ▶ Nimm wahr
 - wie dein Atem ein und ausströmt
 - und wie sich dein Bauch hebt und senkt..... Vier Minuten warten

Ende

- ▶ Nun löse deine Hand wieder vom Körper, lasse sie in deinem Schoß ruhen.
- ▶ Lasse die Augen noch einen Moment geschlossen.
- ▶6 Atemzüge warten
- ▶ Öffne deine Augen.

4. Körperachtsamkeitsmeditation – Handfeld wahrnehmen

4.1. Kompakte Anleitung

Vorbereitung

- ▶ Setze dich bequem hin, den Oberkörper aufrecht, die Wirbelsäule gerade.
- ▶ Schließe deine Augen.
- ▶ Atme lang und tief.

- ▶ Nähere langsam deine Handflächen bis auf eine Handbreite einander.
 - Die Handflächen zeigen zueinander.
 - Die Fingerspitzen zeigen nach vorne.
 - Die Arme sind angewinkelt, die Ellenbogen nahe am Körper. *(sonst wird es anstrengend)*



Spüren

- ▶ Achte auf den Raum zwischen deinen Händen.
- ▶ Verändere den Abstand der Hände.
..... 5 Minuten

Ende

- ▶ Führe nun die Hände langsam wieder auseinander
- ▶ Öffne nun deine Augen.

4.2. Lange Anleitung

Atem

- ▶ Setze dich bequem hin, den Oberkörper aufrecht, die Wirbelsäule gerade. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Knien.
- ▶ Schließe deine Augen.
- ▶ Atme lang und tief.
..... 6 Atemzüge warten

Position finden

- ▶ Nähere langsam deine Handflächen bis auf eine Handbreite einander.
 - Die Handflächen zeigen zueinander.
 - Die Fingerspitzen zeigen nach vorne.
 - Die Arme sind angewinkelt, die Ellenbogen nahe am Körper. *(sonst wird es anstrengend)*



Spüren

- ▶ Achte auf den Raum zwischen deinen Händen.
..... 2 Minuten warten
- ▶ Verändere den Abstand der Hände. Die Handflächen bleiben einander zugewandt. Experimentiere und bleibe achtsam.
- ▶ Atme lang und tief.
..... 3 Minuten warten
- ▶ Atme lang und tief.

Ende

- ▶ Führe nun die Hände langsam auseinander und lege sie in den Schoß oder auf deine Knie.
- ▶ warten bis alle Hände zurückgekommen sind.
..... 3 Atemzüge warten
- ▶ Öffne nun deine Augen wieder

5. Schau- und Lauschübung

Geplant

Schaue täglich für 5 Minuten auf einen Baum, auf eine Blume, auf ein Gesicht. Wende dich dem, was du anschaust, liebevoll zu. Acht darauf, was in dir geschieht. Was für Empfindungen und Gedanken entstehen und vergehen wieder. Bleibe immer mit einem Teil deiner Aufmerksamkeit bei dir und bei dem, was du anschaust.

Variation: Du kannst auch die Augen schließen und auf alles um dich herum lauschen oder einen bestimmten Klang, vielleicht das Läuten der Glocken.

Zwischendurch

Du kannst, *wo immer du bist*, wenn du an der Bushaltestelle wartest, wenn du noch schnell einen Einkauf machen musst, auf einem ruhigen Spaziergang im Wald, während dem du in eine heftige Diskussion verwickelt bist, eine paar Sekunden inne halten und schauen und lauschen. Es kommt hierbei nicht wie oben auf die Länge an, sondern darauf, sich des Innehaltens jederzeit erinnern zu können, es zu verinnerlichen und es ganz kurz aber ganz oft zu tun.

6. Tanz des Augenblicks (9 Minuten)

Die Übung ist eine Einladung an Dich, die Kontrolle des Verstandes loszulassen und den Impulsen deines Körpers zu vertrauen.

Die Übung besteht aus einer Phase, in der du dich nur an deinem Platz bewegst und einer, in der du auch den Raum nutzen kannst. Je nach Platzangebot geht das unterschiedlich gut.

- **Vorbereitung**

- ▶ Musik

Es gibt einen Vorschlag für die beiden Musikstücke. Beide findest du bei Utube. Um sie nacheinander abspielen zu können, könntest du sie beispielsweise herunterladen (googeln: Utube Downloader) und in eine Playlist geben. Du kannst natürlich auch selbst Musik auswählen.

- **Ablauf**

Phase 1: Am Platz

Musik: Von Bob Holroyd - Dreams Of Olduvai. Bei Minute 1:30 beginnen.

https://www.youtube.com/results?search_query=Bob+Holroyd+-+Dreams+Of+Olduvai

- ▶ Stell dich ist entspannt hin.
- ▶ Schließe die Augen.
- ▶ Der Mund ist leicht geöffnet, die Zunge liegt entspannt im Mund.
- ▶ Der Atem fließt ruhig durch deinen ganzen Körper.
- ▶ Richte das Gewahrsein in den Körperraum
- ▶ Nach kurzer Zeit wirst du vielleicht spüren, wie sich deine Hand langsam bewegt oder dein Kopf sich langsam hin und her dreht. Was immer es auch ist, gehe mit der Bewegung mit.
- ▶ Nach und nach gleitet der ganze Körper in eine Bewegung hinein.
- ▶ Deine Hände bekommen ein Eigenleben und bewegen sich oder aber auch deine Beine.
- ▶ Du hast vielleicht das Gefühl tanzen zu müssen oder du beginnst dich im Kreis zu drehen.
- ▶ Lass den ganzen Körper sich im Raum ausdrücken, aber bleibe noch an deinem Platz.
- ▶ 3 Minuten.

Phase 2: Im Raum

Musik:

Von Inti Illimani: Kalimba: <https://www.youtube.com/watch?v=BG9i0nf-vx8>

- ▶ Nun lass sich deine Bewegungen auch Raum ausbreiten. Nimm die Impulse deines Körpers wahr und folge ihnen, egal wie seltsam es sich vielleicht für dich anfühlt. Wenn du wild tanzen willst tanze wild, wenn sanfte feine Bewegungen am Platz geschehen, lass sie geschehen, wenn du liegen willst lege dich auf den Boden.
- ▶ 6 Minuten.