

# Soziales Lernen 6

## Achtsamkeit und die Intelligenz des Körpers



### Übungen aus Soziales Lernen 6

Praxisband 6 der Reihe Soziales Lernen hat die Achtsamkeit und die Intelligenz des Körpers im Blick. In diesem Band erfahren wir mehr über Embodiment und die Beziehung unseres biologischen Systems (Körper), psychologischen Systems (Geist) und sozialen Systems (so wie wir mit anderen in Interaktion stehen) und versuchen herauszufinden, wie dabei Achtsamkeit für die eigene Balance hilfreich sein kann. Im Folgenden eine kleine Auswahl an Übungen zum Selbsttraining.

# Achtsamkeit



**Achtsamkeit lässt uns erkennen,  
was im gegenwärtigen Augenblick  
in uns und um uns herum geschieht.**

Thich Nhat Hanh

## Achtsamkeit

Im Folgenden finden Sie Anregungen und Übungen zum Zuhören, Hinschauen, Wahrnehmen, Ideen zum Üben qualitätsvoller Interaktion und respektvollen Umgangs miteinander für all jene, die auf der Suche nach Entschleunigung und Muße sind. Diese sind in jeder Unterrichts- und Lehrsituation, aber auch im Coaching und im Einzeltraining einsetzbar.

### Für alle Übungen gilt ...

#### Anleitung

**Gruppe:** Als Einzel- oder Gruppenarbeit anwendbar.

**Alter:** Ab 6 Jahren bzw. individuell je nach Kontext und Zielsetzung für bestimmte Altersgruppen auswählen, welche Übungen für die jeweilige Zielgruppe und die Zielsetzung passend sind.

**Zeit:** Ab 10 Minuten, je nach Situation und Bedarf beliebig lange und beliebig oft.

**Ziel:** Achtsamkeit üben und mit jeder Übung ein Stück mehr als Haltung verinnerlichen. Das Körpergefühl (weiter)entwickeln. Blick auf unsere inneren Ressourcen. Balance zwischen innerer und äußerer Aufmerksamkeit herstellen. Zwischen den Beobachterebenen erster, zweiter und dritter Ordnung wechseln.

**Tipp:** Die Übungen eignen sich als Gruppen- oder Einzelübung im Bedarfs-/Anlassfall zur Steigerung der Konzentration, Aufmerksamkeit, zum Runterkommen, Erden etc.

**Übungsprogramm:** Am zielführendsten sind sie jedoch, wenn sie als individuell zusammengestelltes Übungsprogramm über einen längeren Zeitraum praktiziert und umgesetzt werden. Das gilt für das Üben als Einzelperson ebenso wie für Gruppen. Achtsamkeitstraining ist im Grunde genommen ein lebenslanges Training, das altersunabhängig und ortsunabhängig durchgeführt werden kann und sich im Idealfall langsam in der Veränderung persönlicher mentaler Modelle und Haltungen widerspiegelt. Das ist auch die Grundidee, die hinter den Übungsvorschlägen steht und zu lebenslangem Training motivieren will.

#### Reflexion

**Reflexion:** Gruppenübungen sollten in jedem Fall jeweils mit einer Reflexionsrunde abgeschlossen werden, in der Erfahrungen und das selbst Erlebte ausgetauscht werden.

**Geeignete Fragen dazu wären:**

- ? **Wie habe ich die Übung erlebt?**
- ? **Was habe ich dabei gefühlt?**
- ? **Ist es mir schwer/leicht gefallen? Warum?**
- ? **Wie hat sich die Qualität des Fühlens während der Übung verändert?**
- ? **Wie war der Zustand vor und zu Beginn?**
- ? **Wie nachher?**
- ? **Was habe ich während der Übung über mich erfahren?**
- ? **Wie kann ich das Gelernte für meine Praxis, den Alltag nutzen?**
- ? **Was werde ich tun, damit ich die Lernerfahrung in den Alltag mitnehmen kann?**

#### **Körper- haltung**

Da es bei allen Übungen um gezieltes und tiefes Atmen geht, empfiehlt es sich, vor jeder Übung eine kurze Atemübung zu machen. Dazu reicht es schon, sich des eigenen Atmens bewusst zu werden und langsam und konzentriert zehnmal tief ein- und auszuatmen.

Die Grundstellung für alle Körperübungen ist laut Embodiment-Verfechter am ökonomischsten und ressourcenschonendsten, wenn bei leicht gegrätschten Beinen die Fußgelenke, Kniegelenke und Hüftgelenke im Lot stehen (Bild: montierte Autoreifen in der Spur, Fußspitzen zeigen dabei nach vorne). Da wir uns häufig andere Stehweisen antrainiert haben, ist diese Stellung zu Beginn vielleicht etwas ungewohnt und fühlt sich auch etwas „komisch“ und „unnatürlich“ an, bei regelmäßigem Üben werden Sie aber merken, dass dieser Stand tatsächlich ressourcenschonend und sehr effizient ist bzw. auch eine gute, geerdete Position ermöglicht, bei der man nicht so leicht aus dem Gleichgewicht kommt und seinen Standpunkt gut einnehmen kann.

*Und noch etwas:* Von Bedeutung bei allen Übungen ist auch der Bodenkontakt (also am besten nach Möglichkeit auf Schuhwerk verzichten) und die gute Verbindung der Fußsohlen (Ballen, Ferse, Außen- und Innenseite ...) mit dem Boden.

## 1.1 Klebende Hände<sup>1</sup>

Klebende Hände - chinesisch Chi Sao, japanisch Kakie - bezeichnet in der Regel Partnerübungen chinesischer Kampfkünste. Besonders essenziell sind die klebenden Hände im Wing Chun, aber auch in anderen Kung-Fu-Stilen, ebenso in einigen Stilen japanischer Kampfkünste. Dabei stehen die Partner sich gegenüber und drücken in einer kontinuierlichen Bewegungsschleife einander an den Armen, ohne den Kontakt zu verlieren. Es gibt dabei immer abwechselnd einen drückenden und einen empfangenden Partner.

Die richtige Stärke des Kontakts ist sehr wichtig. Bei zu starkem Druck wird Energie verschwendet und der drückende Partner kann vom Empfangenden aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Durch zu sanften Gegenkontakt als empfangender Partner würde man sich wegdrücken lassen, was auch nicht Ziel sein darf. Die Art des Kontaktes kann am ehesten als anhaftend oder zuhörend beschrieben werden.



In der asiatischen Kampfkunst ist das Ziel dieser Übung, ein körperliches Gefühl für die Aktionen des Kampfpartners zu entwickeln und daraus Ansatzpunkte für eigene Aktionen im Kampf zu finden.

Blockaden im Kraftfluss (Qi) des Gegenübers können dabei dann im Kampf für eigene Aktionen genutzt werden. Im Grunde genommen wird dabei der Reflex geschult. Besonders im Wing Chun liegt die primäre Funktion dieser Übung darin, die Reflexe zu steigern, damit im Kampf rascher reagiert werden kann und das zeitaufwändige Planen der eigenen Schritte überflüssig wird.

### Anleitung

Jeweils zwei Personen stehen sich in einem Abstand, der für beide stimmig ist, gegenüber. Es sollte jedenfalls so viel Raum dazwischen sein, dass beide einen guten Stand haben und die vor dem Körper etwas angewinkelten und leicht nach oben gestreckten Arme mit den Handflächen berühren können. Die Handflächen werden leicht aneinandergedrückt. Dann können beide Partner durch leichte Bewegungen (nach unten/oben, zum Partner, vom Partner weg usw.) erspüren, wo eigene Grenzen sind, wie weit der Druck des Partners angenehm ist, wo er unangenehm wird, bzw. auch ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn Widerstand geleistet wird (der Partner den Gegendruck erhöht) oder wo/wann sich bei einem selber Widerstand breitmacht. Je nach Zielsetzung können sich beide dabei offen ins Gesicht / in die Augen schauen, den Blick in die Ferne schweifen lassen oder auch Richtung Boden senken.

Eine andere Möglichkeit das Körperempfinden noch zu intensivieren ist, die Übung mit geschlossenen Augen auszuführen. Mindestdauer fünf Minuten. Anschließend beschreiben die Partner ihre Wahrnehmungen und Empfindungen, erst dann können Interpretationen, Vermutungen etc. angeschlossen werden. Die Übung eignet sich auch zur Besprechung im Plenum.

### Tipps

*Die Übung kann zur Schulung von Eigenwahrnehmung, Fremdwahrnehmung und Empathie, aber auch für Trainings von Führen und Geführt-Werden verwendet werden.*

<sup>1</sup> [http://www.64-schattenboxer.de/?page\\_id=246](http://www.64-schattenboxer.de/?page_id=246)

## 1.2 Bewusste Bewegung

Kaum jemand von uns ist sich bewusst, wie viel wir uns den ganzen Tag über bewegen, auch wenn wir eine sitzende Arbeit und mit Sport wenig am Hut haben. Zählen Sie einmal Ihre Schritte, die Sie während eines Tages zurücklegen (dazu gibt es auch sehr kostengünstige Hilfsmittel wie Schrittzähler in diversen Sportgeschäften). Wie sehr wir dabei auf unsere Beine, die uns zuverlässig durchs Leben tragen, angewiesen sind, merken wir meist erst dann, wenn wir verletzt sind oder Probleme mit dem Bewegungsapparat haben. Also lenken wir die Aufmerksamkeit auf unsere Beine und setzen wir „bewusste Schritte“!



### Anleitung

Im ersten Schritt machen wir uns einen Tag lang bewusst, wie viele Schritte wir tatsächlich zurücklegen.

**Im nächsten Schritt legen wir dann die Aufmerksamkeit auf das Fühlen beim Gehen.**

**Wir nehmen den Boden unter den Füßen wahr.**

- ? Wie verändert sich mit dem Untergrund der Schritt? Mit einer Steigung?
- ? Wo in den Beinen gibt es dabei Spannung/Entspannung? Schmerzen? Druck? Wärme/Kälte?
- ? Wie fühlt es sich an, wenn ich den gewohnten Schritttakt verändere? Was verändert sich dabei in meinem Körper (Atmung, Temperatur ...)?
- ? Wie fühlt sich die bewusste Veränderung in den Beinen an?
- ? Was passiert, wenn ich meine Gehetechnik (anderer Auftritt, mehr auf den Fersen; mehr auf den Fußballen ...) verändere?

### 1.3 Warum nicht einmal führen lassen?

Auch bei einem Spaziergang in vertrauter Umgebung lassen sich zahlreiche neue Sinneseindrücke gewinnen und man kann die bewusste Wahrnehmung stärken.

#### Anleitung

Wenn Sie das nächste Mal einen Spaziergang machen, lassen Sie sich von Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin führen. Sie schließen die Augen und werden geführt. Dabei kann der Partner, der führt, auch immer wieder Gegenstände, denen man auf dem Weg begegnet, ertasten lassen. So wird auch der Tastsinn geschult und durch das „Nichtsehen“ die innere Aufmerksamkeit trainiert.



Abb. Word/Clipart

## 1.4 Altbekanntes immer wieder neu entdecken

Wenn wir Neues sehen, neue Orte entdecken – beispielsweise im Urlaub – nehmen wir die Dinge in der Regel anders wahr als im Alltag. Neue Düfte, neue Farben, neue Formen, völlig Fremdes erweckt unsere Aufmerksamkeit. Unsere Sinne kommen wieder mal auf ihre Kosten. Ein gebürtiger Deutscher, der seinen Lebensmittelpunkt vor einigen Jahren nach Indonesien verlegt hat, meinte in einem Interview einmal, dass man Bali auf Schritt und Tritt riechen könne, Deutschland aber so steril sei, dass man dort nichts mehr rieche. Im ersten Moment kann man ihm da Recht geben. – Wenn man in unseren Breitengraden etwas genauer hinschaut, dann kann man aber auch hier allerhand entdecken, das unsere Sinne noch anspricht. Diese Form der Aufmerksamkeit kann man trainieren. Vor allem Kindern und Jugendlichen fällt dies noch leicht, weil sie hier wesentlich sensibler sind und sich diese Fähigkeiten noch nicht vollkommen abtrainiert haben.

### Anleitung

Ziel ist es, aufzumachen und im ganz normalen Alltag durch genaues Hinschauen und Wahrnehmen von – oft altbekannten - Gerüchen, Aromen, Geräuschen, Farben, Formen usw. wieder Neues zu entdecken. Bei dieser Übung geht es darum, Bekanntes und Gewohntes mit neuen Augen zu betrachten, den Facettenreichtum des persönlichen Umfelds neu zu entdecken und sich daran zu erfreuen.

Wählen Sie eine alltägliche Situation, die für Sie zur Routine zählt. Das kann das übliche Zubettgehen-Procedere genauso sein wie das Waschritual am Morgen, die Fahrt in die Arbeit oder Schule, das tägliche Kochen, Spielen mit Freunden ... Sammeln Sie möglichst viele Eindrücke und achten Sie bewusst auf die Dinge, die automatisch getan und/oder im Alltag normalerweise nicht wahrgenommen werden. Die Kleinigkeiten des täglichen Lebens. Es fallen Ihnen sicherlich Dinge auf, die Sie bislang unbeachtet ließen.

- ? Wie ist der Stiel der Zahnbürste beschaffen?
- ? Die Oberfläche des Waschbeckens?
- ? Welche Form hat der Griff der Duscharmatur?
- ? Wie riechen der Salat, die Kräuter, die Wurst? Welche Assoziationen tauchen dabei auf?

Achten Sie auf die Farben, die Sie umgeben, die Düfte, die in der Luft liegen, wie der Wind sich auf der Haut anfühlt ... Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

### Reflexion im Plenum

Reflexion und Erfahrungen vergemeinschaften – die anderen an den eigenen Lernprozessen teilhaben lassen und einander dabei gegenseitig Impulse geben.

## 1.5 Abstand gewinnen

Der Dalai Lama<sup>2</sup> hat für seine sehr menschlichen Regungen wie Ärger ein ganz einfaches Mittel, diese unter Kontrolle zu bringen. Und zwar lässt er im Moment des Ärgers innerlich ein Bild entstehen bzw. einen Kurzfilm ablaufen, in dem er den verbildlichten Ärger – bei ihm ist es ein den Berg runterrollender Kaktus, dem er geschickt ausweicht – an sich vorbeiziehen lässt.

### Anleitung

Präventiv können in einem Brainstorming alleine oder gemeinsam in der Gruppe Bilder/Kurzszenen entwickelt werden, die immer dann, wenn der Ärger auftritt, eingesetzt werden können. Und zwar soll man dann, wenn man merkt, dass eine Situation, ein Mensch etc. Ärger auslöst, innehalten, tief durchatmen und sich das Bild herbeiholen. Diese paar wichtigen Sekunden verhindern, dass der Ärger von uns Besitz ergreift und uns zu unmotivierten Handlungen hinreißen lässt. Anschließend, wenn der Ärger etwas verflogen ist, kann man reflektieren, wie sich die Ärger-Reaktion in der Regel aufbaut, um dann die Entstehung der Reaktion rechtzeitig wahrzunehmen und besser kontrollieren bzw. im Idealfall verhindern zu können. Hilfreich sind dabei folgende Fragen:

- ? **Was mache ich in dem Moment, wenn der Ärger kommt?**
- ? **Was sind meine Gedanken und Gefühle dabei?**
- ? **Was wäre eigentlich meine Wunschreaktion in dieser Situation?**
- ? **Wie komme ich zu dieser Wunschreaktion? Hilft mir die Bildübung dabei?**



<sup>2</sup> Eine gute Einführung in das Denken und die spirituellen Grundlagen finden sich in: Dalai Lama (2015), Appell des Dalai Lama an die Welt, Ethik ist wichtiger als Religion, Benevento, Salzburg

## 1.6 Den eigenen Körper im Fokus

Mit dieser Übung können Sie Ihre Körperwahrnehmung verbessern. Und zwar durch das Nachspüren von Berührungsstellen. Je besser die eigene Körperwahrnehmung ist, umso leichter fällt es, die Punkte am Körper zu finden, an denen man von einem Übungspartner berührt worden ist.

### Anleitung

Für die Durchführung dieser Übung braucht man einen Übungspartner. Dieser steht dem Übenden gegenüber. Der Übende hat die Augen geschlossen (am besten mit einem Tuch/einer Augenbinde). Der Übungspartner soll dann in beliebiger Abfolge die übende Person an unterschiedlichen Körperstellen mit dem Finger sanft berühren. Der Übende sucht nach jeder Berührung mit dem eigenen Finger die berührte Stelle. Wird der Berührungspunkt beim ersten Versuch gefunden, ist die Wahrnehmung gut. Je größer die Abweichung, umso schlechter ist die eigene Körperwahrnehmung. Nach einigen Berührungen können die beiden die Rolle tauschen. Eine Variante dazu ist auch, gleichzeitig zwei Körperstellen zu berühren.



### Tipps

*Wenn Sie das Ziel häufig verfehlen, dann ist das vermutlich ein Zeichen für eine verbesserungswürdige Körperwahrnehmung.*

## 1.7 Zuhören

Was die kleine Momo aus Michael Endes großartigem Roman wirklich so gut konnte wie kein anderer, war das Zuhören. Und wer meint, dass das nichts Besonderes sei, der irrt. Wer seine Umwelt und sich selber gut beobachtet, der merkt sehr schnell, dass wir hier oft sehr „schlampig“ sind und manchmal gar nicht wirklich mitbekommen, was uns andere erzählen, weil wir mit den Gedanken ganz woanders sind. Dass gutes Zuhören die Kommunikation enorm bereichern und auch wunderbare Beziehungen entstehen lassen kann, merkt man aber ganz schnell, wenn man sich bewusst damit beschäftigt.

### Anleitung

Man bewegt sich zu zweit durch den Raum. – Einer erzählt, der andere hört bedingungslos zu. Also keine Zwischenfragen, keine Kommentare, keine Anmerkungen vom Zuhörer. Günstig sind Themen, die uns derzeit emotional bewegen. Banale Themen wie das Wetter sind eher zu meiden, außer es hat Relevanz in Form einer Überschwemmung durch Dauerregen etc. Wenn die Erzählung beendet ist, soll der Zuhörer die Geschichte mit eigenen Worten wiederholen. Wieder darauf achten, dass keine Bewertungen, Kommentare etc. dabei sind. Anschließend werden die Rollen getauscht. Wichtig ist, dass beide Partner während der gesamten Übung in Bewegung bleiben, da sich in Bewegung und ohne direkten Augenkontakt eine andere Gesprächs- und Zuhörqualität ergibt. Diese soll dann auch in der Reflexion beschrieben werden.



### Reflexion

Fragen für die Reflexion

- ? **Wie habe ich mich als Erzählender / als Zuhörer gefühlt?**
- ? **Welche Gefühle tauchen auf, wenn man nur zuhören und nicht dazwischenfragen und kommentieren darf?**
- ? **Wie war das für mich, als ich das, was ich selber erzählt habe, von anderen erzählt bekam?**
- ? **Was können wir aus dieser Übung in den Alltag mitnehmen?**

## 1.8 Die Wahrnehmung verändern

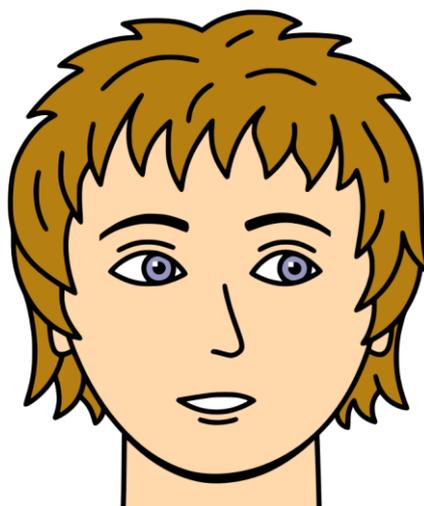
Wie viele Dinge des täglichen Lebens machen wir automatisch und nehmen dabei die Einzelschritte nicht mehr wahr? Allein durch bewusstes, genaues Hinschauen kann man seinen Wahrnehmungshorizont erweitern. Sie werden staunen, wie bereichernd es ist, plötzlich wieder Dinge bewusst zu sehen, die man schon lange, oft jahrelang, nicht mehr bewusst wahrgenommen hat. Trainieren kann man das mit folgender einfacher Übung, die sich für alle Altersgruppen eignet.

### Anleitung

Jeweils zwei Personen stehen sich in einem für sie gut geeigneten Abstand gegenüber und schauen einander an. Man bleibt ungefähr eine bis zwei Minuten (je nach Zielgruppe und Alter kürzer oder länger) stehen und sieht dem anderen ins Gesicht. Anschließend drehen die beiden gegenüberstehenden Personen sich um und stehen Rücken an Rücken (individuell, wie es die Situation und der Partner im Rücken zulassen – variabler Abstand ebenso möglich wie anlehnen).

Die beiden stehen ein bis zwei Minuten Rücken an Rücken. Dann drehen sie sich wieder um und schauen sich im selben Abstand wie in der Anfangsübung an. Wieder rund eine bis zwei Minuten. Anschließend besprechen die beiden, was sich an der Wahrnehmung, dem Empfinden gefühlsmäßig usw. verändert hat.

- ? Gibt es qualitative Unterschiede zwischen dem ersten Sich-ins-Gesicht-Schauen und dem zweiten? Wie hat sich die Rückenübung angefühlt?
- ? Wie hat sich die Wahrnehmung nach dem ersten Umdrehen und nach dem zweiten Umdrehen verändert?



## 1.9 Achtsam im Ressourcenverbrauch

Wir sind uns sehr selten der Tatsache bewusst, dass alles, was wir im Alltag um uns haben und benutzen, einen Ursprung hat, von der Natur produziert wurde, von Menschenhand kultiviert wurde oder auch von Maschinen erzeugt wurde. Wir haben selten eine Ahnung, wie viel Mühe und auch Zeit in vielen Produkten steckt. Um sich der Ressourcen, mit denen wir oft sehr achtlos umgehen, mehr bewusst zu werden, kann man sich täglich auf ein Produkt konzentrieren und hinterfragen (oder auch dazu recherchieren – was mit Hilfe des Internets ja heute fast immer und überall möglich ist), wie dieses entstanden ist, wo es herkommt. Die Übung kann man alleine durchführen, indem man jeden Tag das Bewusstsein für ein anderes Produkt schärft, oder auch in Seminaren bzw. im Unterricht, indem man eine Gruppe, das Kollektiv für intensivere Wahrnehmung und Bewusstmachung von Entstehungsprozessen sensibilisiert.

### Beispiel

### Reiskorn

### Anleitung

#### Jeder bekommt ein Korn und betrachtet dieses.

- ? Wie schaut das Korn aus?
- ? Welche Farbe hat es?
- ? Wie fühlt es sich an?
- ? Wie ist die Beschaffenheit der Oberfläche?
- ? Wie riecht es?
- ? Was spüre ich, wenn ich das Korn auf die Zunge lege oder zu meinen Ohren halte? – Kann ich etwas wahrnehmen?
- ? Schaut jedes Korn gleich aus? Usw.

In der Gruppe wird besprochen, was jeder wahrnimmt.

### Reflexion

Anschließend kann die Gruppe sich mit dem Thema Reis/Reisanbau/Reisbewässerung/Herkunftsländer etc. beschäftigen oder auch im Anschluss gemeinsam ein Reisgericht kochen und gemeinsam verspeisen.

### Tipp

*Jeden Tag nimmt man einen anderen Gegenstand, dem man Aufmerksamkeit schenkt. Diese Übung kann überall durchgeführt werden (im Geschäft, zu Hause, bei der Arbeit, im Sport, in der Schule ...). In der Gruppe kann für jede neue Stunde eines der Gruppenmitglieder einen Gegenstand auswählen oder auch mitbringen. Es geht im ersten Schritt darum, den Gegenstand zu ertasten, zu spüren, wie sich die Oberfläche anfühlt usw., und im zweiten Schritt darum, sich mit der Herkunft und der Frage zu beschäftigen, wie der Gegenstand hergestellt wurde, wie viel Zeit, Mühe, Arbeit in der Produktion steckt etc. Ziel ist nicht nur die Schärfung der Wahrnehmung, sondern auch das Bewusstsein für Ressourcen etc. zu erhöhen.*

