

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 Rechts und links im Dialog

In der Regel nehmen Menschen in der mitteleuropäischen Welt den Körper erst dann wahr, wenn etwas aus dem Lot ist und er schmerzt. Achtsamkeitsübungen schärfen auch den Blick auf Wohlbefinden und ganz banale Körperwahrnehmungen.

Anleitung

Stellen Sie sich aufrecht hin und konzentrieren Sie sich auf die rechte Körperhälfte.

Was spüren Sie dort, wenn Sie im Geiste den Körper von unten nach oben und umgekehrt schrittweise durchgehen?

Bei den Zehen beginnen, über die Ferse, Kniegelenke, Hüftgelenke, das Hara-Zentrum, den Solarplexus, Hals, Schultern zum Kopf wandern (Auge, Ohr, rechter Nasenflügel, rechte Gehirnhälfte ...) und wahrnehmen. Und wieder zurück zu den Zehen in umgekehrter Reihenfolge.

Dann ein kurzer Blick auf den gesamten Körper: Wie fühlt sich dieser jetzt an?

- ? Rechts und links gleich?
- ? Gibt es Unterschiede? Wenn ja, welche?
- ? Druck/Schmerz/Wohlbefinden/Kälte/Wärme etc?

Dann Konzentration auf die linke Körperhälfte. Wieder die einzelnen Körperteile durchgehen.

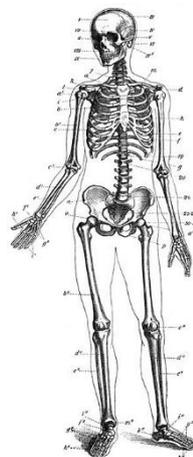
Anschließend den Blick auf den gesamten Körper lenken.

- ? Hat sich in der Wahrnehmung des Ganzen etwas verändert?
- ? Wie verhalten sich rechte und linke Körperhälfte zueinander?

Anschließend fünfmal tief durchatmen und ausschütteln.

Reflexion

Die Erfahrungen mit den anderen teilen, wenn man die Übung in der Gruppe macht. Die Übung kann im täglichen Leben beliebig oft wiederholt werden.



1.2 Den Alltag beschreiben

Wir erledigen tagein und tagaus unzählige Arbeiten und Arbeitsschritte „nebenbei“ und ganz automatisch. Um sich dessen mehr bewusst zu sein und auch bewusst steuern (streichen, priorisieren ...) zu können, müssen wir uns dieser Tätigkeiten erst einmal gewahr werden. Üben können wir dies, indem wir uns Tätigkeiten bewusst machen und sie zu beschreiben versuchen. Sie werden staunen, wie viele Arbeitsschritte für ganz alltägliche Dinge notwendig sind. Zum Beispiel: Haare hochstecken, Zähne putzen, Morgentoilette machen, Frühstück zubereiten etc.

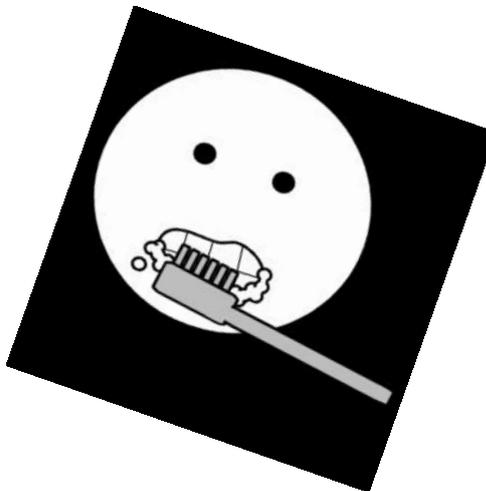
Anleitung

Veranschaulichen Sie sich nur einmal, wie viele Bewegungen und Arbeitsschritte notwendig sind, wenn Sie ein einfaches Frühstück mit Kaffee und Butterbrot zubereiten wollen. Und da sind die vielen Blicke aufs Mobiltelefon, auf den Computer, Vorbereitungen für die Schule, das Zusammenrichten der Kinder, das meist parallel geschieht, gar nicht mitgezählt und mitbeobachtet.

Die Durchführung kann variieren: Man kann die Tätigkeiten auf Papier beschreiben, ein Bild dazu zeichnen oder die Tätigkeit gedanklich durchgehen (so, als stünde jemand daneben, der diese Tätigkeit beschreibt bzw. man beobachtet sich selber).

Reflexion

Wenn die Übung in einer Gruppe erfolgt - anschließendes Reflektieren und von den Erfahrungen der anderen Lernen.



1.3 Mal genauer hinschauen ...

Wir leben oft sehr achtlos in den Tag hinein. Überlegen Sie einmal, welche Dinge Sie heute möglicherweise nicht wirklich wahrgenommen haben. Zum Beispiel die Menschen an der Supermarktkasse, die vor oder hinter Ihnen gestanden sind. Die Kollegin im Büro, die Ihnen etwas erzählt hat, an das Sie sich nicht mehr erinnern können. Den Gesichtsausdruck der Mitschülerin, die von einem tragischen Vorfall am Vortag erzählt hat. Was hatte Ihre Mutter heute an? Was hat der Chef heute Morgen zur Begrüßung gesagt? Welche Farbe hatte heute das T-Shirt des Sitznachbarn in der Klasse?

Anleitung

Wenn die Übung in der Gruppe gemacht wird, sammelt man Situationen, in denen man an diesem Tag, in der nächsten Stunde oder bis zum nächsten gemeinsamen Meeting Acht geben will. Jeder nimmt sich drei Dinge vor, auf die er in der festgelegten Zeit achtet.

Wer die Übung alleine macht, kann über einen längeren Zeitraum in bestimmten Situationen als Ritual die Achtsamkeit auf bestimmte Dinge, Rituale, Verhalten von Menschen, deren Körpersprache usw. lenken und den Blick dafür schulen (immer an der Kasse, jeweils beim Ankommen in der Firma, etc.). Bei regelmäßigem Üben erhöht sich automatisch die Achtsamkeit und man wird generell Dingen gegenüber aufmerksamer, die einem ansonsten im Alltag regelmäßig entgehen.



1.4 Geschmackserlebnis

Wenn wir ehrlich sind, passiert es sehr oft, dass wir unseren Hunger nebenbei stillen und uns viel zu wenig Zeit zum bewussten Essen nehmen. Nicht nur, dass hektisches Hinunterschlingen ungesund ist und auf die Dauer zu Verdauungsproblemen führen kann, verschenken wir dabei auch einen wichtigen Moment der Achtsamkeit auf die Produkte, die oft in mühsamer Arbeit erzeugt wurden, weite „Anreisewege“ hinter sich haben und uns nicht nur den Hunger stillen, sondern auch Momente des Genusses bringen können.

Anleitung

Die Übung kann alleine oder als Partner- bzw. Gruppenübung durchgeführt werden.

In der Einzelübung geht es darum, ein Gericht, das man zubereitet hat (ein Brötchen, einen Apfel) vor dem ersten Bissen umgehend zu betrachten und die einzelnen Bestandteile, Farben, Formen, die Beschaffenheit und auch den Geruch intensiv wahrzunehmen.

Dann den ersten Bissen in den Mund nehmen und die Geschmackspapillen aktivieren.

- ? Wie schmeckt das Gericht?
- ? Welche Geschmacksnoten kann ich wahrnehmen?
- ? Welche Aromen entfalten sich? Sind es bekannte? Neue? Erwartete? Unerwartete?
- ? Was ist neu? Was löst das Wiedererkennen von Geschmacksnoten aus?
- ? Welche Erinnerungen sind damit verbunden?
- ? Wir fragen uns, wo die Bestandteile des Essens herkommen, ...
- ? ... wer diese erzeugt hat, ...
- ? ... welche Arbeitsschritte für die Produkte, die dieses Gericht ausmachen, notwendig waren.
- ? Welche Menschen waren wohl damit beschäftigt?
- ? Wie spürt sich der Bissen im Mund beim Kauen an? Beim langsamen Hinunterschlucken? Wenn er den Magen erreicht?

In der Partner-/Gruppenübung einem Partner die Augen verbinden und am besten ein Gericht / ein Produkt, das er noch nicht kennt, langsam füttern. Die obigen Fragen dazu langsam stellen. Dann Partnerwechsel oder, wenn als Gesellschaftsspiel durchgeführt, den Nächsten der Gruppe mit verbundenen Augen füttern.



Tipp

Die Übung regelmäßig im Alltag wiederholen.

1.5 Fallen lassen - Marionette

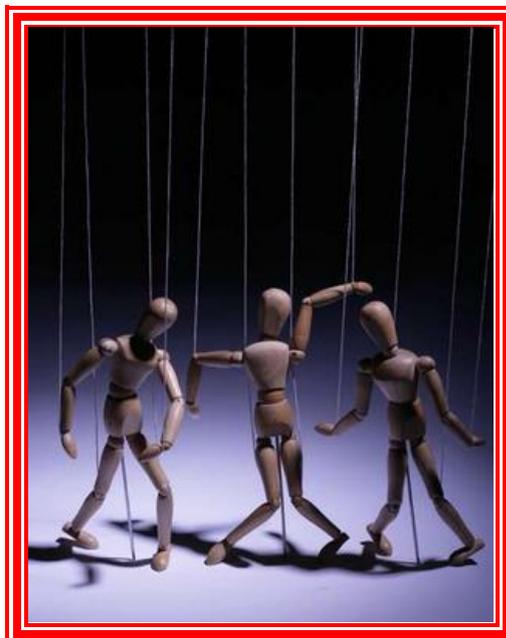
Wir merken oft gar nicht, wie angespannt und verspannt wir den ganzen Tag herumlaufen. Manchmal haben wir auch das Bedürfnis, uns einfach fallenzulassen, das wir sehr oft gleich wieder verdrängen. Warum nicht einfach einmal ausprobieren und so rasch und effizient in einen Zustand der Entspannung wechseln?

Anleitung

Am besten die Übung auf einem weichen Teppich oder im Freien im Gras durchführen. Zuerst aufwärmen, indem wir uns breitbeinig hinstellen – die Fußgelenke, Kniegelenke, Hüftgelenke sind dabei im Lot – und die Arme ausschütteln, die Handgelenke drehen, die Schultern kreisen, die Hüften kreisend lockern und den Kopf kreisen lassen. Dann locker hinstellen, die Kniegelenke sind zuerst noch durchgestreckt und der Körper inklusive Kopf aufrecht.

Dann stellen wir uns vor, wir sind eine Marionette, die an Fäden hängt und langsam hingelegt wird. Schultern leicht nach vorne fallen lassen, das Kinn in Richtung Brustbein senken. Dann lassen die unsichtbaren Fäden immer lockerer und wir gehen langsam in die Knie und sinken in uns zusammen. Kopf hängen lassen, die Knie immer mehr beugen und langsam das Gewicht auf eine Seite verlagern und langsam seitlich hinlegen, bis wir eingerollt am Boden liegen. Entspannen und langsam und tief ein- und ausatmen.

Dann langsam wieder aufrichten, so, als ob die Fäden wieder angespannt werden und uns in die Höhe ziehen. Wenn wir wieder aufrecht stehen, tief ein- und ausatmen und auf die andere Seite abrollen. Die Übung auf jeder Seite mindestens dreimal wiederholen.



1.6 Konzentration und Sinneswahrnehmung

Unser Beckenbereich spielt für unsere Körperkoordination, Körperstruktur und den Muskelaufbau eine zentrale Rolle. Gibt es in diesem Bereich Verspannungen, was häufig durch langes Sitzen, für das unser Körper eigentlich nicht gemacht ist, hervorgerufen wird, schränkt uns das in unserer Flexibilität und Beweglichkeit enorm ein - ganz abgesehen von den oft sehr unangenehmen und das gesamte Wohlbefinden beeinträchtigenden Schmerzen (Ischiasnerv, Lendenwirbelsäule ...). Wenn die Energie nicht fließen kann und es in einzelnen Körperbereichen zu Stau oder Mangel kommt, sind wir im wahrsten Sinne des Wortes „aus dem Gleichgewicht“ und in der Regel schlecht geerdet.

Eine Übung zum Stabilisieren des Beckenbereiches und der Muskeln in diesem Bereich, aber auch zur Stärkung des Gedächtnisses, der Kreativität und der Konzentration bei Planungsarbeiten etc., da dabei auch entsprechende Hirnregionen angesprochen werden, ist folgende:

Anleitung

Aufrecht hinstellen. Tief durchatmen und in den Körper hineinfühlen.

? Wie fühlt er sich an?

Die Füße stehen rund einen halben bis dreiviertel Meter auseinander. Die Hände in die Hüften stemmen. Dann den Kopf und den rechten Fuß nach rechts drehen. Der linke Fuß zeigt mit der Fußspitze gerade nach vorne. Becken und Rumpf schauen ebenfalls nach vorne. Der Kopf, das rechte Knie und der rechte Fuß sind nach rechts außen gerichtet. Dann langsam das rechte Knie beugen, langsam ausatmen und das Knie so weit nach rechts schieben, bis es ungefähr mit der Mitte des Fußes im Lot ist. Dann langsam einatmen und aufrichten, bis das Bein gestreckt ist. Mindestens fünfmal wiederholen und dann zurück zur Mitte. Ein- und ausatmen und die Übung links wiederholen. Ebenfalls fünfmal. Die Füße gut mit dem Untergrund verbinden, also erden, und beim Atmen die Bewegung innen und außen nachspüren.

? Wie spüren sich die Muskeln dabei an, wo ist Spannung und/oder Entspannung?

? Wie fühlen sich die Muskelstränge in der Bewegung an? Wie verändern sie sich?

? Wie fühlt sich der Körper vor der Übung an, wie nachher?

Tipp

Das eignet sich auch gut als Zwischenübung beim konzentrierten Autofahren, bei Computerarbeit und der Arbeit an Präzisionsmaschinen. Bei regelmäßiger Übung erhöht sich auch die Balancefähigkeit und Koordination, sie führt zu einer besseren Balance (zwischen oben und unten, innen und außen) und schärft auch den Blick auf Grenzen. Außerdem wirkt die tiefe und bewusste Atmung entspannend und erhöht auch die Aufmerksamkeit.

1.7 Für ein Wunder innehalten

**Wenn wir wirklich lebendig sind,
ist alles, was wir tun oder spüren,
ein Wunder. Achtsamkeit zu üben bedeutet,
zum Leben im gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.**

Thich Nhat Hanh

Anleitung

Täglich ein paar Minuten innehalten. An nichts denken – weder an vergangenes Geschehen noch an das, was in der Zukunft ansteht. Einfach im Hier und Jetzt verharren und versuchen, die Gedanken darauf zu fokussieren. Wenn die Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft abschweifen, soll man sie sanft zurückholen. Die Übung eignet sich als Einzelübung, aber auch für Gruppen und kann ein Beginn- oder Abschlussritual sein, das regelmäßig wiederholt wird.

Tip

Den täglichen „Innehalten-Termin“ in den Kalender eintragen. Es eignet sich auch, jeweils eine bestimmte Uhrzeit zu wählen und zur Erinnerung die Weckfunktion des Mobiltelefons zu nutzen. Wenn die Übung als Ritual angewandt wird, dazu ein passendes Symbol suchen und dieses jeweils, wenn die Übung durchgeführt wird, einsetzen.



Hier und jetzt

1.8 Durchatmen

Der Atem ist für unseren Körper wie ein Motor. Wer schnell und kurz atmet, wirkt gehetzt, wer lang und tief atmet, wirkt entspannt und professionell. Die Tiefenatmung kann täglich geübt werden.

Anleitung

Aufrecht hinstellen oder mit aufrechtem Oberkörper auf einen Stuhl setzen. Beim Sitzen die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen. Nicht anlehnen. Augen schließen und an einen angenehmen Geruch, an den Lieblingsduft denken. Diesen Lieblingsduft tief einatmen und spüren, wie er durch die Nasen, den Rachen, die Luftröhre in unsere Lungenflügel fließt, sich das Zwerchfell dabei nach unten bewegt und die Lungenflügel mitzieht und ganz groß macht, sodass möglichst viel von unserem Lieblingsduft Platz hat. Dann langsam den umgekehrten Weg wieder ausatmen. Fünfmal mit der Nase, anschließend fünfmal mit dem Mund – dazu einen Ton mitschicken, der uns anspricht.



Abb. 1: Foto ©ipi

1.9 Perspektivenwechsel

Vieles in unserem Leben hängt davon ab, wie wir etwas sehen. Das berühmte „halbvolle oder halbleere Glas“ kann unser Denken und unsere Emotionen und Stimmungen beeinflussen, wenn wir es anschauen, und sagt auch gleichzeitig etwas über unsere Person aus. Kontextbezogen kann das halbleere Glas positiv oder negativ sein, das halbvolle ebenso. Grundsätzlich werden Menschen, die das halbleere Glas sehen eher als pessimistische Menschen eingestuft und jene, die das halbvolle Glas sehen, eher als Optimisten. Das kann aber in einem anderen Kontext durchaus genau andersrum sein.

Anleitung

Die Übung kann als Partnerübung oder als Einzelübung durchgeführt werden. Wenn man sie als Partnerübung macht, erinnert man einander am besten abwechselnd daran, dass jetzt Perspektivenwechselübung angesagt ist (Rollenteilung: einmal ich / einmal du / dann wieder ich ...). Die Übung kann natürlich auch spontan und jeweils anlassbezogen gemacht werden. Grundsätzlich eignen sich dafür die unterschiedlichsten Situationen im Alltag.

Man kann zum Beispiel beim Fahren mit dem Autobus in die Rolle eines Kindes schlüpfen und die Fahrt aus der Sicht des Kindes beobachten und erleben. Oder den Einkauf aus Sicht einer gestressten Mutter von vier Kindern, die am Weg von der Teilzeitarbeit nach Hause genau fünf Minuten Zeit hat, für eine sechsköpfige Familie einzukaufen. Man kann einmal die Besprechung im Büro aus Sicht des Chefs miterleben (umgekehrt als Chef aus Sicht der Mitarbeiterin), die Schulstunde aus Sicht des Schülers und umgekehrt. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Als Zusatzübung kann man in verschiedensten Situationen einfach auch immer wieder mal den Standort wechseln und das, was man gerade wahrnimmt, aus einer anderen Perspektive im Raum erleben. Auch hier wird man staunen, wie sich Situationen verändern, wenn man andere Positionen und Blickwinkel einnimmt. Spannend sind dabei oft auch „ungewöhnliche“ Perspektiven, die man im Normalfall in der jeweiligen Situation nicht einnehmen würde (Vogelperspektive, Froschperspektive ...).

