

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.

Die fünf Sensoren der Körperintelligenz

1. Stellung der Gelenke

2. Muskeln:

Anspannung/Entspannung

3. Verortung von Druck

4. Wärme/Kälte

5. Schmerz/Wohlbefinden

1.1 Lebenselixier Wasser

Wasser ist Grundlage allen Lebens. Bäche, Flüsse, Seen, Feuchtgebiete und Meere sind Lebensraum einer Vielzahl von Pflanzen und Tieren und wichtige Bestandteile des Naturhaushaltes. Das Grundwasser ist Trinkwasserspender und Lebensraum zugleich. Wir nutzen Wasser für unsere Ernährung, die tägliche Hygiene und für unsere Freizeitaktivitäten. Der Mensch besteht zu 70 bis 80 (bei Kleinkindern) Prozent aus Wasser, wir können auf vieles verzichten, aber auf Wasser über einen längeren Zeitraum nicht. Ein Mangel an Wasser, das ist Faktum, führt zu gravierenden gesundheitlichen Problemen (Dehydration, Exsikkose), da die Funktionen des Körpers, die auf das Wasser angewiesen sind, eingeschränkt werden. Gängige Empfehlungen sprechen von einem Wasserbedarf von rund 2 Prozent des eigenen Körpergewichtes, wobei dies nur eine Orientierung und ein Richtwert sein kann. Den individuellen Bedarf muss jeder für sich selber finden. Obwohl die – vor allem westliche¹ - Wissenschaft oft uneins ist, was regel-mäßigen Wassergenuss und das permanente Auffüllen unseres Wasserdepots betrifft, zeigen unzählige Erfahrungen in Lernsituationen die positive Wirkung regelmäßigen Wassertrinkens.

Anleitung

Ein Glas Wasser, nicht zu kalt, bereitstellen. In den Körper hineinspüren und darauf achten, wie die Energie verteilt ist. Dann das Glas Wasser in kleinen Schlucken trinken. Spüren, wie das Wasser sich im Mund anfühlt, die Speiseröhre runterfließt, den Magen erreicht, und nachspüren, ob sich Schluck für Schluck der Energiehaushalt im Körper verändert. Die Veränderung wird oft erst nach längerem Training wahrgenommen. Über den ganzen Tag verteilt immer wieder Wasser in kleinen Schlucken trinken. Vor allem vor stressigen Situationen, Prüfungen etc. daran denken, sich ein Glas Wasser als Energielieferant hinzustellen.



Tipp

*Zum Essen nicht zu viel trinken, da sich dadurch die Verdauungssäfte verändern.
Obst und Gemüse, die viel Wasser enthalten, helfen dem Körper in der Befeuchtung.*

Grundlegende Information zum Embodiment

¹ Die traditionelle chinesische Medizin ist überzeugt, dass der Erhalt des Wasserhaushaltes ganz wesentlich auf das Wohlbefinden des Menschen Einfluss hat, und empfiehlt auch in unterschiedlichsten Kontexten das Trinken von abgekochtem Wasser, zumal durch das Erhitzen der Energiegehalt des Wassers gesteigert wird.

Embodiment ist ein relativ junger Begriff bzw. eine neue Disziplin der Neurowissenschaften. Die grundlegende Annahme, dass Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster auch verkörpert sind, steht im Mittelpunkt der Embodiment-Forschung. Embodiment versteht sich demnach als die Lehre und die Erforschung der Verkörperung des menschlichen Seins, insbesondere der kognitiven und emotionalen Prozesse in Wechselwirkung mit den jeweiligen sozialen Kontexten. Bereits 1991 verwies Francesco Varela in seinem Buch „Embodied Mind“ auf die doppelte Verkörperung des Geistes. Im wörtlichen Sinne sind also Denkprozesse sowohl ohne Körper als auch ohne Umwelt nicht möglich.

Die Embodiment-Forschung basiert auf dem Wissen der Körper-Psychotherapie und deren Forschungserkenntnisse. In neueren Anwendungen in Coaching und Beratung wird die Systemtheorie, wie sie von Niklas Luhmann formuliert worden ist, als Grundlage herangezogen. Luhmann betrachtet Menschen in ihrer Daseinsform nicht als Einheit, sondern in drei getrennt voneinander operierenden Subsystemen, die miteinander gekoppelt sind:

- das biologische System (Organismus und Körperintelligenz)
- das psychische System (Denken, Wahrnehmung, Emotion, Bewusstheit)
- das soziale System (Kommunikation im Medium Sinn)

In embodiment-basierten Beratungen wird die Einbeziehung der Körperintelligenz bewusst genutzt. Sie bietet die Chance für ein zusätzliches Feedback und für Selbstreflexion. Im Besonderen werden gleichzeitig Körper und Sprache beobachtet und deren Wechselwirkung zum psychischen und sozialen System, d. h. Gesten, Mimik, Bewegungen und Haltungen in Bezug auf die verbale Kommunikation. Diese Beobachtungen stellt der/die Coach bzw. der/die Berater/in anhand von spezifischen Methoden zur Verfügung. Damit werden Wahrnehmungen der inneren Ressourcen, des sicheren Ortes, des verorteten Standpunktes, des Hara-Zentrums und damit der inneren Kraft (nicht Muskelkraft sondern Stärke, Energie ...) wieder bewusster spürbar, bewertbar und somit auch veränderbar.

Einfache Übungen, die in der Feldforschung immer wieder für Versuchsreihen herangezogen werden, zeigen, wie der Körper und Bewegungen unser Denken beeinflussen. So macht es tatsächlich einen Unterschied, ob die Arme in ihrer Beuge- oder Streckmuskulatur vor einem Versuch trainiert werden. Einmal geht's um Annäherung (Beugemuskulatur: zum Beispiel, wenn man eine Person oder einen Gegenstand an sich presst), einmal um Ablehnung (Streckmuskulatur, wenn man zum Beispiel eine Person, einen Gegenstand wegdrückt). Geübt/trainiert kann das werden, indem man die Handflächen auf eine Tischoberfläche drückt bzw. den Tisch mit den Handflächen unter der Tischoberfläche anzuheben versucht. Alles, was anschließend von Versuchspersonen abgefragt wird (z. B. Bewertung fremdländischer Schriftzeichen), wird von den Probanden wesentlich positiver bewertet, die vorab die Beugemuskulatur entsprechend trainiert haben. So lassen sich Verhaltensweisen durch gezieltes Embodiment beeinflussen und auch verändern. Die Kommunikationsforscher/-innen Storch und Taschner raten dazu in ihrem Embodiment-Buch² Verkaufsstrategen, bei Verkaufsapparaten eher Ziehschalter als Druckknöpfe zu verwenden. Kann man bei Gelegenheit in der Praxis überprüfen!

² Storch, Maja, Tschacher, Wolfgang (2014), Embodied Communication, Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf, Hueber-Verlag, München, Seite 30ff

1.2 Ankommen

Überlegen Sie einmal, wie oft sie am Morgen in die Arbeit hetzen und irgendwann erschöpft vor dem Computer sitzen, in der Klasse stehen oder die Maschinen in der Produktion bedienen und gar nicht mehr genau wissen, wie sie da hingekommen sind. Denken Sie daran, was sich alles seit dem Aufstehen ereignet hat. Eine gute Übung zum wirklichen „Ankommen“ ist eine kurze Gehmeditation.

Anleitung

Im Raum mit gesenktem Kopf herumgehen. Die Augen sind auf den Boden gerichtet. Wir konzentrieren uns auf das langsame und bedachte Gehen. Unsere Gedanken kehren zurück in die Zeit des Aufwachens an diesem Tag!

- ? War das angenehm?
- ? Hat ein Wecker geläutet?
- ? Waren wir bereits vor dem Aufstehen wach?
- ? Haben wir an den bevorstehenden Tag gedacht?
- ? Hat das Mobiltelefon geklingelt?

Dann denken wir daran, wie wir aufgestanden sind.

- ? Mit Schwung und Elan?
- ? Müde und zerschlagen?
- ? Mit beiden Beinen gleichzeitig aus dem Bett und auf den Boden?
- ? Haben wir Licht angemacht oder war es bereits hell im Zimmer?
- ? Hatten wir wieder die blöden Schulterschmerzen oder Verspannungen?
- ? Oder war alles in uns neugierig auf diesen neuen Tag?

Was waren die nächsten Schritte.

- ? Ins Bad?
- ? Zur Toilette?
- ? In die Küche?
- ? Kinder wachrütteln oder die Katze/den Hund versorgen?
- ? Was haben wir zum Frühstück gegessen?
- ? Wie hat der Kaffee/Tee geschmeckt?
- ? Hatten wir genug Zeit zum Frühstück oder waren wir schon in Eile?
- ? Haben wir dabei das Mobiltelefon gecheckt?
- ? Bereits E-Mails gelesen?
- ? Mussten wir noch etwas erledigen? (Einen Ausdruck einer Präsentation machen, Pausenbrote für die ganze Familie herrichten ...)
- ? Wie haben wir uns von unseren Wohngenossen verabschiedet? (Mit einem Kuss, einer Umarmung, einem netten Gruß, gar nicht, weil wir gerade nichts miteinander reden ...)

- ? Wie war der Weg zum Auto / zum Bus / zur Straßenbahn oder U-Bahn?
- ? Wie hat sich das Wetter heute angefühlt?
- ? Hat es sich auf meinen Gefühlszustand ausgewirkt? Wenn ja, wie?
- ? Wie war der Weg in die Arbeit? Staus? Hektik im Straßenverkehr? Oder sind wir zu Fuß gegangen und konnten die frische Luft genießen?
- ? Wie war das Ankommen in der Arbeit, Schule, im Büro oder im Geschäft, in der Arztpraxis, in der Universität oder im Seminar?
- ? Wie hab ich mich beim Ankommen gefühlt?
- ? Habe ich gleich nette Menschen getroffen?
- ? Nette Worte gewechselt? Oder war das Ankommen eher unangenehm?
- ? Habe ich meinen Platz gleich gefunden?
- ? Was habe ich dort gemacht?
- ? Und wie fühle ich mich jetzt gerade in diesem Moment, wenn ich all diese Dinge, die heute bereits geschehen sind, noch einmal Revue passieren lasse?
- ? Fällt mir jetzt dazu etwas auf oder ein, das mir in der Situation nicht auf- oder eingefallen ist?
- ? Wie ist mein Körperzustand in diesem Moment? Angespannt? Entspannt?
- ? Bin ich müde oder hellwach?
- ? Bin ich neugierig, was jetzt auf mich zukommen wird? Oder ängstlich, unsicher?
- ? Was brauche ich, um das unangenehme Gefühl, sofern vorhanden, in ein angenehmes umwandeln zu können?
- ? Wie bin ich gerade da?

An diesem Punkt kurz innehalten, dreimal tief ein- und ausatmen und langsam gedanklich ins Plenum zurückkehren. Dann als Trainer einen Antwortsatz von jedem Teilnehmer zur Frage „Wie bin ich gerade da?“ „abholen“, und wer von den Teilnehmern möchte, kann auch noch einen Satz dazu sagen, was er von den anderen braucht, damit er gut ankommen und sich selber gut einbringen kann.

Zum Abschluss – sofern sich die Gruppe nicht so gut kennt oder Handgeben ein übliches Begrüßungsritual ist – zu jedem Teilnehmer hingehen und ihm die Hand geben. Reihum. Die Übung ist beendet, wenn sich alle begrüßt haben.

Tipp

Orte wählen, an denen man sich frei bewegen kann und keine Gefahr der Verletzung, des Stolperns etc. besteht. Es eignen sich für diese Übung besonders offene Räume, große Wiesen, Gärten etc.



1.3 Konzentration des Geistes

Anleitung

Legen Sie sich auf einer bequemen Unterlage flach auf den Boden. Die Arme leicht angewinkelt neben dem Körper, die Füße leicht nach außen hängend, die Fersen berühren sich. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf den Atem. Beobachten Sie Ihren Atem und beginnen Sie dann, langsam und regelmäßig ein- und auszuatmen. Sagen Sie sich dazu im Geiste die untenstehenden Wortkombinationen vor. Und zwar jedes Paar jeweils 30 Mal. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Geist auf den Atem und die dazu vorgeschene Formel konzentriert und nicht abschweift. Am Ende der Übung atmen Sie noch weiter, bis Sie wieder bereit sind, zurückzukehren und Ihre Augen langsam zu öffnen.

Ein – Aus

Tief – Lang

Stille – Leichtigkeit

Lächeln – Loslassen

Gegenwärtiger Augenblick – Wunderbarer Augenblick



Abb. 1: Foto © ipi

1.4 Fokussierung der Sinne³

Nehmen Sie sich eine einzige Rosine⁴ und schulen Sie Ihre Sinne ...

- ✚ **Sehsinn:** Betrachten Sie die Rosine, als ob Sie noch nie in Ihrem Leben eine Rosine gesehen hätten. Beschreiben Sie im Geist die Rosine in allen Details (Farbe, Form, Oberfläche, Größe, Beschaffenheit ...)
- ✚ **Hörsinn:** Legen Sie die Rosine an Ihr Ohr. Was hören Sie? Legen Sie sie an das andere Ohr. Was hören Sie hier? Hat sich etwas verändert? Empfinden Sie das Geräusch als angenehm? erinnert Sie das Geräusch an etwas?
- ✚ **Tastsinn:** Schließen Sie nun die Augen und spüren Sie die Rosine, wie sie auf Ihrer Hand liegt (schwer/leicht). Nehmen Sie die Rosine zwischen Daumen und Zeigefinger und spüren Sie die Konsistenz der Rosine. (Weich oder hart? Wie fühlt sich die Oberfläche an? ...) Woher kommt diese Rosine wohl? Welche und wie viele Menschen waren an ihrem Entstehungsprozess beteiligt?
- ✚ **Geruchssinn:** Riechen Sie an der Rosine. Welche Gedanken und Gefühle kommen auf? Woran erinnert sie das? Gibt es dazu Farben, Gefühle? Achten Sie auf Ihren Körper. Wo sitzt die Energie? Wie fühlt sich das an? Gibt es Orte in Ihrem Körper, die sich angenehm anfühlen, nicht angenehm anfühlen?
- ✚ **Geschmacksinn:** Legen Sie die Rosine auf Ihre Zunge – aber bitte noch nicht kauen – einfach nur auf die Zunge legen. Wie fühlt sich die Rosine an? Gibt es schon einen Geschmack?

Und nun kauen Sie genau einmal und spüren Sie dann nach. Was verändert sich? Kauen Sie die Rosine nun mindestens 10-20 Mal und bleiben Sie achtsam. Legen Sie eine Pause ein und nehmen Sie Ihre Sinne wahr. Was schmecken Sie, wo genau im Mund schmecken Sie was? Wie fühlt sich das an? Wo ist Ihre Energie jetzt (oben/unten/verteilt)? Wie fühlt sich das an (warm/kalt)?

Und nun schlucken Sie die Rosine – beobachten Sie, was weiter passiert ... Wo ist die Rosine jetzt? Wie fühlt sich das an? Was spüren Sie? Welche Gedanken kommen auf?



Abb. 2: Foto © ipi

Tipp

Die Übung kann auch mit anderen Objekten – einer Walnuss, einer Weintraube etc. – durchgeführt werden. Vorsicht ist dabei mit Allergikern geboten. Vorab fragen, ob es Lebensmittelallergien oder Abneigung gegen das angebotene Objekt gibt und für den Fall Alternativen mithaben.

³ Vgl. dazu auch: <https://www.coaching-akademie-muenchen.de/images/pdf/pdf-nl-3-2013-methode-achtsamkeit-rosinenuebung.pdf> oder www.shift-thinking.de

⁴ Oder Alternativen je nach Thema und Kontext. Vorsicht: Manche Menschen mögen keine Rosinen oder haben auch eine Lebensmittelallergie. – Immer Alternativen bereit haben!

1.5 Mein sicherer Ort

Gerade in stressigen, unsicheren und von Zweifeln geplagten Lebensphasen ist es hilfreich, wenn wir den sicheren Ort, den Ort der Stille und Sicherheit in uns, kennen und abrufen können. Das betrifft Kinder ebenso wie Erwachsene.

Anleitung

Aufspüren des inneren sicheren Ortes

- ✚ Ich stelle mir einen Ort vor, an dem ich ganz sicher bin ...
- ✚ Wie sieht dieser Ort aus?
- ✚ Bin ich alleine oder ist noch jemand mit mir dort?
- ✚ Was mache ich an diesem Ort, wie fühle ich mich?
- ✚ Tauchen dazu Bilder auf? Reale Orte, die ich kennengelernt habe?
- ✚ Ist der Ort nahe oder weit weg? Wenn er weit weg ist, ist es hilfreich, ein Flugzeug oder ein Auto als Hilfsmittel zu nehmen, damit wir den Ort erreichen können.
- ✚ Denk ganz intensiv an diesen Ort und schau in deinen Körper hinein? Wo entsteht dabei ein wohliges Gefühl? Ein Gefühl der absoluten Sicherheit und Geborgenheit? Wo ist dieser Ort in deinem Körper?
- ✚ Wenn du ganz sicher bist, am sicheren Ort angelangt zu sein, dann spür dich dort nochmal bewusst hin. Vielleicht taucht dazu auch noch eine Farbe auf? Ein Prickeln? Wärme? Versuche bequem zu stehen oder zu sitzen und spür intensiv an diesen sicheren Ort hin. Es ist wichtig, dass du dich vollkommen wohl, sicher und geborgen fühlst. Wie fühlt sich dieser sichere Ort an? Wie ist die Atmung dort? Spürst du die Haut darüber? Die Muskeln?
- ✚ Wenn du den sicheren Ort in dir intensiv spürst, verabrede ein Zeichen mit dir, mit dessen Hilfe du jederzeit an den sicheren Ort gehen kannst. Das kann eine Faust sein, das Ineinanderschlingen der Arme, das Verschränken der Hände. Du kannst zum Beispiel eine Faust machen oder dir die Hände geben. Die Geste kann groß und für andere erkennbar sein, aber auch klein und für andere unsichtbar.
- ✚ Immer, wenn du in Zukunft diese Geste machen wirst, kannst du an den sicheren Ort gehen, wenn du es möchtest. Wenn du die Gestik in deinem persönlichen Repertoire gut abgespeichert hast, dann wandere mit den Gedanken langsam zurück in diesen Raum, in die Gegenwart. Langsam zurückkehren, lockern und ausschütteln.
- ✚ Bei Gruppenübung - Reflexion über den Prozess des Ankerns. Ideal ist auch ein Gespräch über Sicherheit und darüber, was für die einzelnen Teilnehmer ein sicherer Ort ist.



Abb. 3:Foto © ipi