

# Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Kinder

## Was ist Achtsamkeit?

*Achtsamkeit ist eine bestimmte Art des Achtgebens: mit Absicht, im gegenwärtigen Moment und nicht urteilend.*

Jon Kabat-Zinn

Das Ziel dieses Programms ist es, Aufmerksamkeit zu kultivieren und eine größere Bewusstheit in jedem Moment unseres Lebens zu entwickeln. Achtsamkeit zu praktizieren hilft uns, stressbehaftete Situationen zu ändern, indem wir anders mit ihnen umgehen. Wir können uns Ereignissen, Situationen, uns selbst und anderen Menschen in unserem Leben bewusster werden. Wir können klarer sehen, wie Gedanken und Gefühle unsere Erfahrungen beeinflussen. Wir können Achtsamkeit gegenüber den in jedem Moment auftretenden Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen entwickeln. Indem wir uns unserer selbst und der Welt um uns herum bewusster werden, können wir uns öfter entscheiden, auf stressbehaftete Ereignisse mit mehr Klarheit und emotionaler Ausgeglichenheit zu reagieren.

## Was ist die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Kinder?

Die **achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Kinder (ABKT-K)** ist ein zwölfwöchiges Programm zur Behandlung von Angststörungen. Zu den Techniken der ABKT-K gehören einfache Atemübungen, Körperbewusstheit und Achtsamkeit in den fünf Sinnen. Die Therapie hilft Kindern dabei, sich bewusster zu werden, auf welche Weise sich Angstsymptome in Gedanken, Gefühlen, körperlichen Empfindungen und Verhaltensweisen ausdrücken können.

In der ABKT-K wurden ursprünglich für Erwachsene entwickelte Achtsamkeitsübungen für die Anwendung bei Kindern angepasst. Die Quelle dieser Übungen waren zwei Achtsamkeitsprogramme für Erwachsene, die jeweils durch viele Jahre Forschungsarbeit gestützt werden: achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (für Erwachsene).

Die **achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (ABSR)** wurde im Jahre 1979 von Jon Kabat-Zinn und seinen Kollegen in der University of Massachusetts Stress Reduction Clinic entwickelt, der ältesten und größten auf Stressreduktion spezialisierten Klinik der Welt. Die ABSR ist bei diversen körperlichen und psychologischen Erkrankungen wirksam. Das Programm dauert acht Wochen und erfordert tägliches Üben zu Hause.

Die **achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (ABKT)** wurde von Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale entwickelt. Sie ist ein Ansatz zur Rückfallprävention bei Depressionen und hilft Erwachsenen dabei, ihre üblichen Denkmuster klarer zu sehen und Verbindungen zwischen negativer Stimmungslage und negativem Denken zu identifizieren. Sie versucht, den Kreislauf negativer Gedanken und Stimmungslagen, der manchmal zu einem Rückfall in die Depression führen kann, zu durchbrechen. Das Programm dauert acht Wochen und erfordert tägliches Üben zu Hause.

## Wie wirkt Achtsamkeit?

Forschungen haben gezeigt, dass Achtsamkeitsübungen bei Kindern hilfreich für die Reduzierung von Angstsymptomen sind. Mit zunehmender Übung können Kinder lernen, geistig in der Gegenwart zu bleiben, anstatt über die Vergangenheit zu grübeln oder sich um die Zukunft zu sorgen. Mit mehr Bewusstheit können die Kinder mehr Möglichkeiten für Reaktionen auf stressbehaftete Ereignisse erkennen. Dies gibt ihnen mehr Freiheit, sich bewusst gegen nicht hilfreiche Reaktionen auf Autopilot zu entscheiden. In der ABKT-K entwickeln die Kinder eine achtsame Beziehung zu all ihren Gedanken und Gefühlen – einschließlich angstbesetzter Gedanken und Gefühle. Oft lernen Kinder, dass sie stressbehaftete Situationen mit mehr Leichtigkeit und Geschick bewältigen können, wenn sie dem gegenwärtigen Moment mit Achtsamkeit begegnen.

## Kann Achtsamkeit meinem Kind helfen?

Wenn Sie irgendeine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten würden, kann Achtsamkeit für Ihr Kind hilfreich sein.

- Hat Ihr Kind häufig Angst oder sorgt es sich oft übermäßig?
- Hat Ihr Kind Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder aufmerksam zu sein?
- Ist Ihr Kind häufig angespannt, ruhelos oder reizbar?
- Wenn Ihr Kind nervös ist, neigt es dann dazu, sich Sorgen zu machen oder über viele Dinge nachz Grübeln?
- Wird Ihr Kind bereits in geringfügig beunruhigenden Situationen nervös oder besorgt?
- Erlebt Ihr Kind gelegentlich angstbezogene körperliche Empfindungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwierigkeiten beim Atmen, Schwindel oder Zittern, Brustschmerzen oder Herzklopfen?
- Sorgt Ihr Kind sich, zu sterben oder „verrückt zu werden“, wenn es Angst hat?
- Fürchtet oder vermeidet Ihr Kind Situationen, in denen es nervös ist, wie soziale Situationen, Menschenmengen, Fahrstühle oder enge Räume?
- Hat Ihr Kind übermäßige Angst davor, zur Schule zu gehen oder allein zu Hause zu sein?
- Zeigt Ihr Kind deutliche Anzeichen von Leid, wenn es von Ihnen getrennt ist?
- Hat Ihr Kind Schlafstörungen oder Alpträume?
- Zeigt Ihr Kind ritualisiertes oder sich wiederholendes Verhalten, um Angstgefühle „loszuwerden“?

## Weitere Informationen

Es gibt viele unterschiedliche Arten und Übungen der Achtsamkeitsmeditation. Das hier beschriebene ABKT-K-Programm nutzt eine an die westliche Mentalität angepasste Form der „Einsichtsmeditation“. Es kann hilfreich für Sie sein, sich an anderer Stelle genauer über diese Tradition zu informieren oder sich einen Lehrer oder Therapeuten zu suchen, der sich auf diesen Ansatz spezialisiert hat – getrennt von oder in Kombination mit der kognitiven Therapie.

## Literaturempfehlungen zur ABSR und ABKT

KABAT-ZINN, J. (2005). *Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben*. München: Knauer TB.

KABAT-ZINN, M. & KABAT-ZINN, J. (2011). *Mit Kindern wachsen: Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie*. Freiburg: Arbor.

WILLIAMS, M., TEASDALE, J., SEGAL, Z. & KABAT-ZINN, J. (2009). *Der achtsame Weg durch die Depression*. Freiburg: Arbor.

## Protokoll für die Übungen für zu Hause (Eltern)

Datum	Welche Achtsamkeitsaktivität haben Sie geübt?	Was haben Sie bei dieser Erfahrung beobachtet?



***Achtsamkeit*** ist

eine bestimmte Art

des Achtgebens:

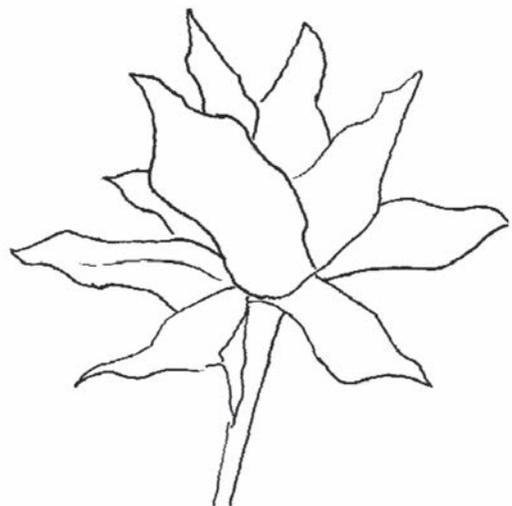
mit Absicht,

im gegenwärtigen Moment

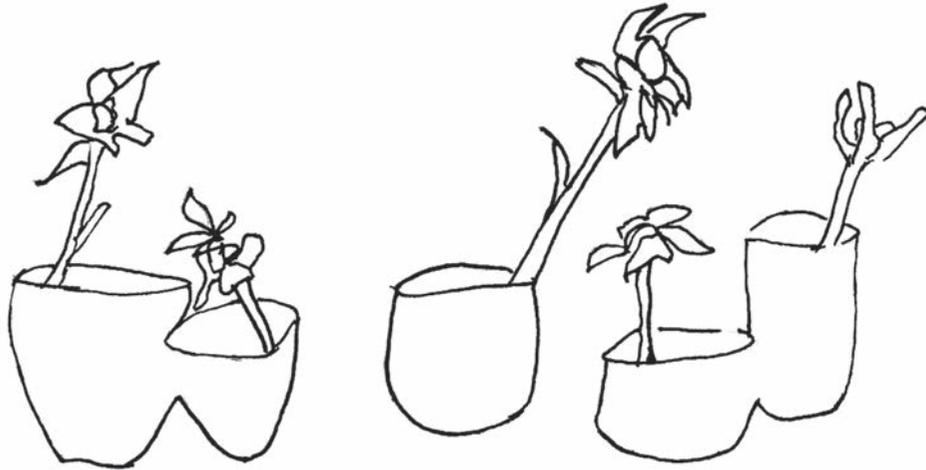
und

nicht urteilend.

– Jon Kabat-Zinn



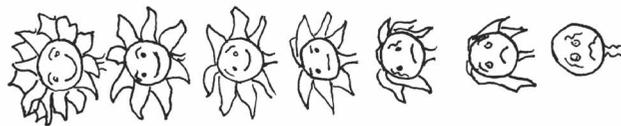
## Regeln für achtsames Verhalten



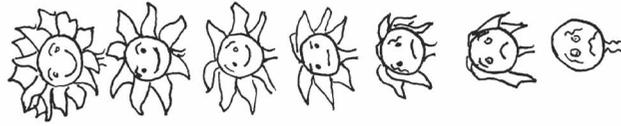
1. Wir entscheiden uns für Fürsorge und Güte, wenn wir etwas tun oder mit anderen sprechen.
2. Wir erinnern uns daran, nicht zu reden, wenn jemand anders redet.
3. Wir erinnern uns daran, uns zu melden, um unsere Ideen mit der Gruppe zu teilen.
4. Wir sind damit einverstanden, während der Achtsamkeitsübungen nicht zu reden, damit wir niemanden stören.
5. Wir sind damit einverstanden, dass jeweils eine Person am Ort der Stille sitzen kann, wenn sie nicht an einer Aktivität teilnehmen möchte.

Handout E

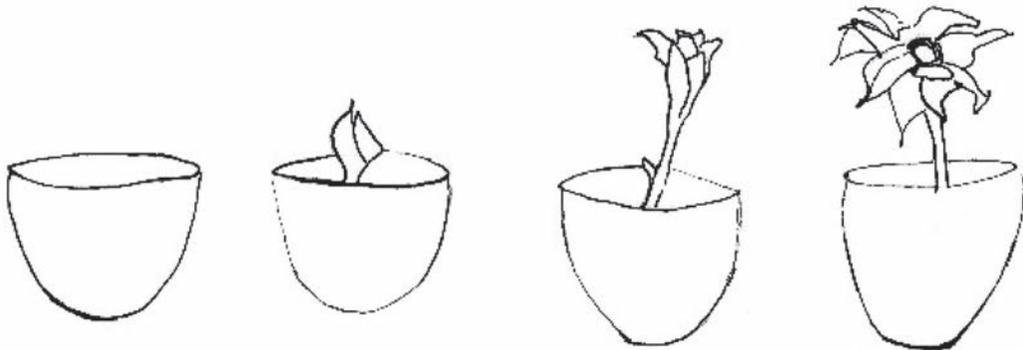
# Wie fühle ich mich in diesem Augenblick?



1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12	



# LANGSAM ...



**Achtsamkeit!**

# Sorgenkorb





# Ort der Stille

# Achtsamkeit im Alltag

Von: \_\_\_\_\_

# Achtsamkeit ist ...

## Achtsames Atmen ist die beste Übung

*Achtsames Atmen*

*Geht so:*

*Einfach nur sitzen und*

*Den eigenen Atem spüren,*

*Wie er hinein-*

*Und hinausströmt,*

*Sei jeder Atemzug.*

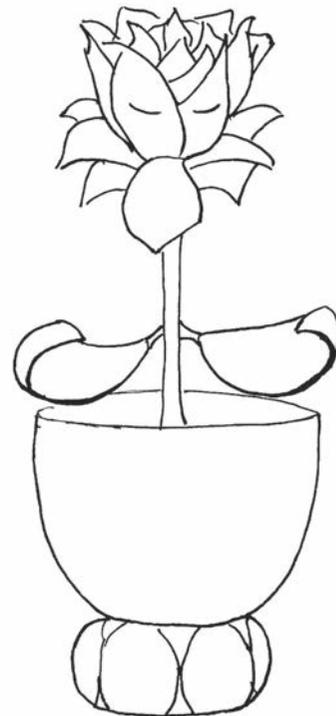
*Keine Zukunft, keine Vergangenheit.*

*Keine Gedanken,*

*Nichts tun,*

*Nur sein,*

*Im Paradies.*



William Menza (2001)

## Handout 1.2 Zusammenfassung Sitzung 1: Auf Autopilot sein

In alltäglichen Situationen sind wir manchmal stundenlang auf *Autopilot* und bemerken dann kaum, was wir tun oder was um uns herum geschieht. Uns kann komplett entgehen, dass wir mit den Gedanken meilenweit entfernt sind. Vielleicht denken wir so intensiv an die Vergangenheit, dass wir vergessen, wo wir sind – genau hier in der Gegenwart. Dann werden wir vielleicht traurig oder wütend über Dinge, die längst geschehen sind. Bei anderen Gelegenheiten können wir so sehr mit dem Versuch beschäftigt sein, die Zukunft vorwegzunehmen, dass wir nicht merken, was gerade im Moment passiert. Die Zukunft kann bedrohlich oder unsicher wirken, und wir können uns dann deswegen besorgt oder ängstlich fühlen. All dieses Denken und Sorgen kann dazu führen, dass uns die Gegenwart entgeht. Wenn wir auf *Autopilot* sind, reagieren wir manchmal, ohne nachzudenken, anstatt uns achtsam zu entscheiden, wie wir auf Ereignisse reagieren wollen.

Das Ziel der ABKT-K besteht darin, zu üben, unseren Gedanken, Gefühlen, körperlichen Empfindungen und allen Sinnen mit Achtsamkeit zu begegnen. Unsere Augen, Finger, Münder und Nasen liefern uns eine Fülle an Informationen. Wenn wir das Dasein in Achtsamkeit praktizieren, anstatt auf *Autopilot* zu sein, haben wir mehr Entscheidungsfreiheit hinsichtlich unserer Reaktionen auf Menschen und Ereignisse in unserem Leben. Aus diesem Grund üben wir uns in Achtsamkeit.

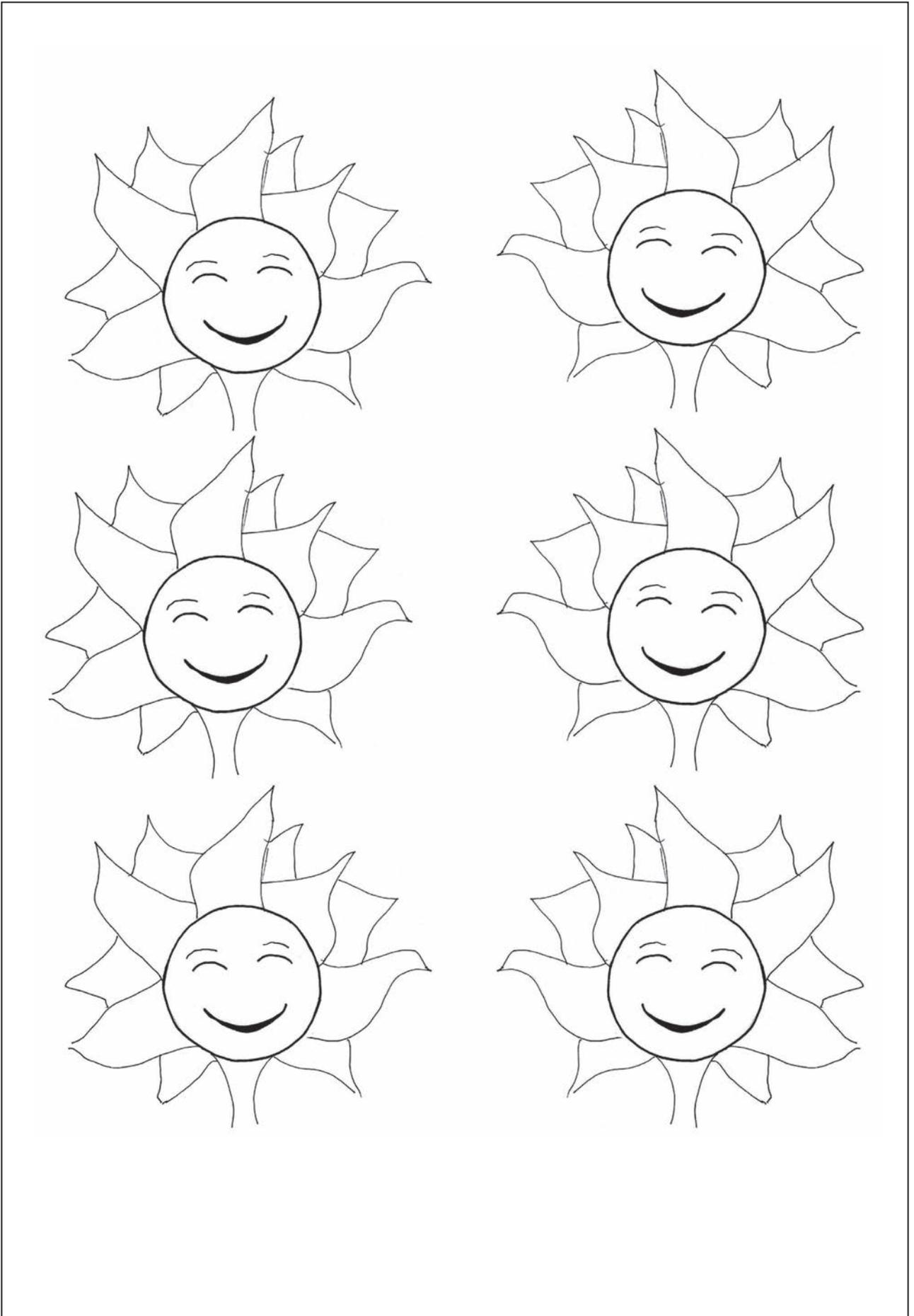


## Handout 1.3 Sitzung 1: Übungen für zu Hause

- **Achtsames Atmen und Hinlegen.** Klebe ein Blumengesicht an die Decke oder an die Wand nahe deinem Bett, sodass du es beim Aufwachen sehen kannst. Das ist deine Erinnerung daran, in der nächsten Woche jeden Morgen „Achtsames Atmen und Hinlegen“ zu üben. Bevor du aufstehst, übe einige Momente lang, Bewusstheit auf deinen Atem zu richten. Atme dreimal langsam ein und wieder aus, während du sanft lächelst. So übst du, dir jedes Ein- und Ausatmens bewusst zu sein. Mache eine Pause und atme dann noch dreimal ein und aus, wobei du dir jedes Atemzugs bewusst bist.
- **Achtsames Atmen und Aufsetzen.** Beginne damit, dass du eine achtsame Haltung einnimmst. Wenn du auf dem Boden sitzt, kannst du die Beine übereinanderschlagen und die Hände auf die Hüften legen. Wenn du auf einem Stuhl sitzt, kannst du die Füße etwa eine Handbreit auseinander auf den Boden stellen. Nun richte deine Bewusstheit auf deinen Atem und die Bewegungen deines Bauchs, während du ein- und ausatmest. Wenn du merkst, dass deine Gedanken abgeschweift sind, führe deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem zurück. Atme dreimal ein und aus, wobei du dir jedes Atemzugs bewusst bist. Mache eine Pause und atme dann noch dreimal mit Bewusstheit jedes Atemzugs. *Verwende das Protokoll für achtsames Atmen, um deine Erfahrungen festzuhalten.*



- **Leben mit Achtsamkeit.** Übe, einer alltäglichen Aktivität mit Achtsamkeit zu begegnen. Als kleine Gedächtnisstütze kannst du eine Blume irgendwo platzieren, wo sie dich daran erinnern kann, dieser Aktivität Aufmerksamkeit zu widmen. Beispielsweise kannst du ein Blumengesicht auf deinen Badezimmerspiegel kleben, um dich daran zu erinnern, Bewusstheit auf das Zähneputzen zu richten. Du kannst dir aussuchen, dem Anziehen, Frühstück, Bettenmachen, zur Schule gehen, Müll rausbringen, Abwaschen oder irgendetwas anderem, was du an den meisten Tagen tust, mit Achtsamkeit zu begegnen. Wähle eine Aktivität – dieselbe Aktivität an allen Tagen – und übe dich so gut du kannst darin, dieser Aktivität mit Achtsamkeit zu begegnen, *während du sie ausführst.*



**Handout 1.4 Sitzung 1: Protokoll für achtsames Atmen**

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_



## Protokoll für achtsames Atmen

*Protokolliere hier jede Gelegenheit, bei der du achtsames Atmen geübt hast.*

*Beschreibe, wie du dich beim achtsamen Atmen gefühlt hast. Woran hast du gedacht? Hast du es bemerkt, wenn deine Gedanken abgeschweift sind? Was ist geschehen, nachdem du bemerkt hattest, dass deine Gedanken abgeschweift waren? Hast du an deinem Atem etwas entdeckt, was dir noch nie zuvor aufgefallen war?*

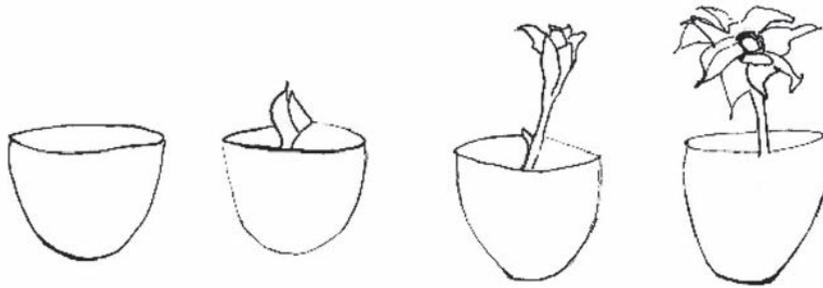
Sonntag	
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	



## Achtsamkeit ist die Kultivierung von Aufmerksamkeit

Ken McLeod

(Anpassung mit Genehmigung)



Mit Achtsamkeit kultivieren wir Aufmerksamkeit

Wir können die Entwicklung von Aufmerksamkeit mit dem Heranziehen oder Kultivieren einer Pflanze vergleichen. Einer Pflanze kann man nicht sagen, was sie tun soll oder wie sie wachsen soll. Man kann ihr nicht vorschreiben, da Blätter zu bilden und dort Knospen zu formen. Wie die Pflanze wächst, liegt allein bei ihr. Wir pflanzen nur ein Samenkorn in die Erde und versorgen es mit Wasser, Nährstoffen und Sonnenlicht. Mit anderen Worten: Wir stellen einfach nur die Rahmenbedingungen dafür her, dass das Samenkorn keimen und der Keimling dann zu einer Pflanze auswachsen kann. Wenn wir den Prozess mit Gewalt beschleunigen wollen, etwa indem wir an der Pflanze zerran, damit sie schneller wächst, werden wir sie zerstören. Wenn wir den Keimling mit zu viel Nährstoffen düngen, können wir die Wurzeln verätzen, bei zu viel Sonnenlicht stirbt die Pflanze, und bei zu viel Wasser ertrinkt sie. Wir können nur die besten Rahmenbedingungen für das Wachstum der Pflanze liefern, und sie wird auf ihre eigene Weise wachsen, in ihrer eigenen Zeit. Und dann wird die Pflanze Blüten und Früchte tragen.

Wir tragen das Samenkorn der Aufmerksamkeit bereits in uns. Wir stellen lediglich die Rahmenbedingungen dafür bereit, dass Aufmerksamkeit sich entwickeln kann. Diese Rahmenbedingungen bereitzustellen bedeutet, Achtsamkeit zu praktizieren. So kultivieren wir Aufmerksamkeit, genau wie wir eine Pflanze oder einen Baum kultivieren würden.

Die Rahmenbedingungen für die Entwicklung von Aufmerksamkeit beginnen bei unserer Haltung. Wir sitzen gerade, nicht zu steif oder zu entspannt. Weitere Rahmenbedingungen liefert unser Atem. Er soll natürlich sein, ohne dass wir den Atem zum Sprechen benutzen. Mit unserem Verstand beobachten wir den Atem, oder anders ausgedrückt, wir fühlen unser Atmen.

Um Aufmerksamkeit zu kultivieren, können wir uns auf ein Grundprinzip verlassen: Immer wieder zu dem zurückkehren, was schon da ist. Unser Körper weiß, wie er gerade sitzt. Unser Atem weiß, wie er natürlich fließt. Unser Verstand und unser Herz wissen, wie sie sich entspannen können. In dieser Übung gestatten wir ihnen einfach nur, dies zu tun. Wann immer wir dabei gestört werden, kehren wir einfach zu dem zurück, was schon da ist.

## Dem Schatten entkommen

Es war einmal ein Mann, der sich vom Anblick seines eigenen Schattens so gestört fühlte und den seine eigenen Schritte so aufregten, dass er sich entschied, sich von beiden zu trennen.

Er versuchte es mit Davonlaufen.

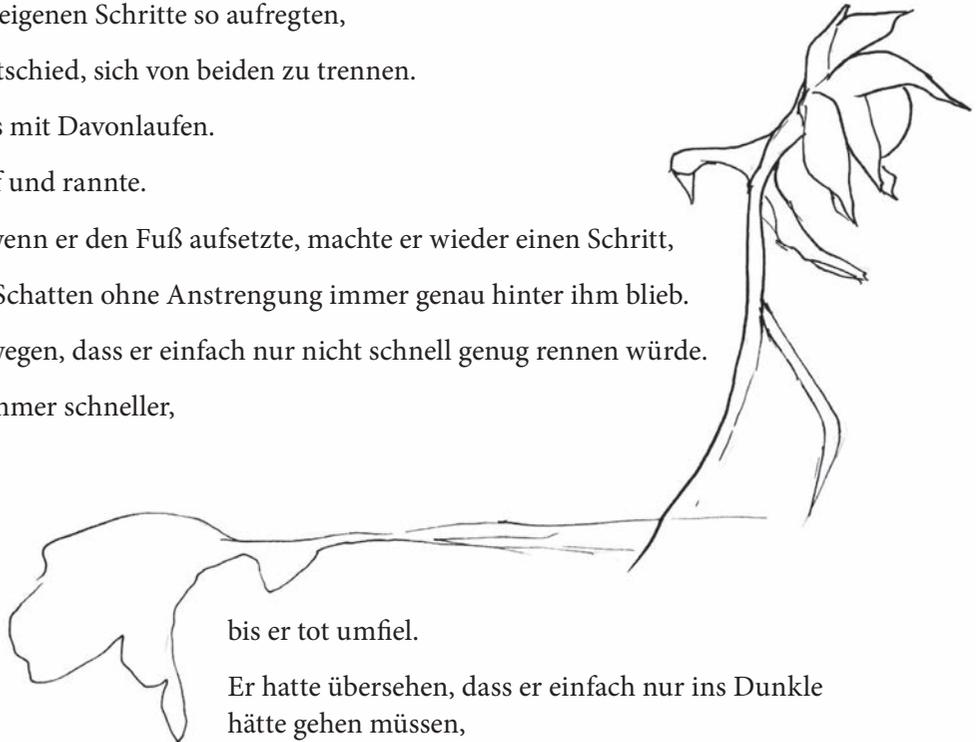
So stand er auf und rannte.

Aber immer, wenn er den Fuß aufsetzte, machte er wieder einen Schritt, während sein Schatten ohne Anstrengung immer genau hinter ihm blieb.

Er dachte deswegen, dass er einfach nur nicht schnell genug rennen würde.

So rannte er immer schneller,

ohne Pause,



bis er tot umfiel.

Er hatte übersehen, dass er einfach nur ins Dunkle hätte gehen müssen,

und sein Schatten wäre verschwunden,

und dass, wenn er einfach nur still dagesessen hätte,

es auch keine Schritte mehr gegeben hätte.

– Parabel der Weisheit, Chuang Tzu zugeschrieben



## Handout 2.2 Zusammenfassung Sitzung 2: Achtsam sein ist einfach, aber nicht leicht!

Achtsamkeit zu praktizieren bedeutet, unsere Bewusstheit darauf zu richten, was in diesem Moment passiert – und all unsere Momente zu akzeptieren. Es ist nicht schwierig, achtsam zu sein. Aber wir haben bereits gelernt, dass es schwierig sein kann, zu jeder Zeit oder wenigstens die meiste Zeit achtsam zu sein. Auch wenn es nicht schwierig ist, *achtsam* zu sein, kann es schwierig sein, sich daran zu *erinnern*, achtsam zu sein. Es erfordert viel Übung. In den nächsten Wochen werden wir neue und aufregende Arten entdecken, wie man sich daran erinnern kann, Achtsamkeit zu üben.

Achtsam zu sein bedeutet, sich dessen, was in diesem Moment geschieht, *bewusst zu sein* und *es zu akzeptieren*. Manchmal liegen die Dinge, die uns am Praktizieren von Achtsamkeit hindern, in uns selbst. Wir könnten beispielsweise denken, dass etwas nicht gut genug ist. Wir könnten urteilen, dass eine Erfahrung auf irgendeine Weise „nicht richtig“ ist. All diese Urteile können uns daran hindern, geistig bei unseren Erfahrungen zu sein. Zu anderen Zeiten ist die Erfahrung nicht das, was wir wollen. Wir können uns traurig, verängstigt oder wütend fühlen, weil wir uns wünschen, dass die Dinge anders liegen. Auch können wir uns schlecht fühlen, wenn wir an bereits geschehene Dinge denken oder uns wegen noch gar nicht geschehener Dinge sorgen.

Wenn wir die Gegenwart beurteilen oder uns gedanklich an vergangenen oder zukünftigen Ereignissen festhalten, sind wir uns der Geschehnisse im gegenwärtigen Moment nicht vollkommen bewusst. Dieser Mangel an Bewusstheit kann uns dazu bringen, dass wir reagieren, bevor wir wirklich sehen, was eigentlich gerade passiert. Aber wir können stattdessen auch mehr Bewusstheit auf jede Situation richten, in der wir uns wiederfinden – ohne dass wir über die Situation urteilen oder uns wünschen, dass sie anders wäre. Achtsamkeit hilft uns dabei, die momentane Lage der Dinge klarer zu sehen – ohne dass wir irgendetwas dagegen tun müssten. Dadurch erkennen wir mehr Entscheidungsmöglichkeiten in Bezug darauf, wie wir reagieren wollen.



## Handout 2.3 Sitzung 2: Übungen für zu Hause

- **Leben mit Achtsamkeit.** Übe, einer alltäglichen Aktivität mit Achtsamkeit zu begegnen. Als kleine Gedächtnisstütze kannst du eine Blume irgendwo platzieren, wo sie dich daran erinnern kann, dieser Aktivität Aufmerksamkeit zu widmen. Beispielsweise kannst du ein Blumengesicht auf deinen Badezimmerspiegel kleben, um dich daran zu erinnern, Bewusstheit auf das Zähneputzen zu richten. Du kannst dir aussuchen, dem Anziehen, Frühstück, Bettenmachen, zur Schule gehen, Müll rausbringen, Abwaschen oder irgendetwas anderem, was du an den meisten Tagen tust, mit Achtsamkeit zu begegnen. Wähle eine Aktivität – dieselbe Aktivität an allen Tagen – und übe dich so gut du kannst darin, dieser Aktivität mit Achtsamkeit zu begegnen, *während du sie ausführst*. Vielleicht möchtest du dir hier eine andere Aktivität aussuchen als letzte Woche.
- **Achtsames Atmen.** Setze dich auf eine feste Unterlage und nimm eine achtsame Haltung ein. Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und die Bewegungen deines Bauchs, während du ein- und ausatmest. Wenn du merkst, dass deine Gedanken abgeschweift sind, führe deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem zurück. Atme dreimal ein und aus, wobei du dir jedes Atemzugs bewusst bist. Entspanne dich einen Moment und atme dann noch dreimal mit Bewusstheit jedes Atemzugs. Übe das achtsame Atmen in dieser Woche jeden Tag für ein paar Minuten.
- **Achtsames Essen.** Übe das achtsame Essen der Objekte in deinem Beutel genau so, wie du die Rosinen in der Sitzung gegessen hast. Erkunde diese Objekte mit deinen Sinnen für das Sehen, Riechen, Hören, Schmecken und Tasten. Iss jeden Tag nur ein oder zwei der Objekte mit Achtsamkeit und erkunde sie dabei, so gut du kannst, ganz langsam mit all deiner Aufmerksamkeit. Jedes dieser Objekte ist einzigartig (es ist jeweils nur eines davon im Beutel). Versuche, an jedem davon etwas Neues zu entdecken. *Verwende das Protokoll für achtsames Essen, um deine Erfahrungen und das, was du gelernt hast, festzuhalten.*



## Handout 2.4 Sitzung 2: Protokoll für achtsames Essen

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

### Protokoll für achtsames Essen



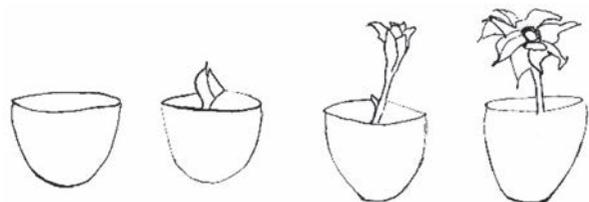
Protokolliere hier jede Gelegenheit, bei der du achtsames Essen mit einem der Objekte aus deinem Beutel geübt hast.

Ich erkunde jedes dieser Objekte mit den Fingern, den Augen, der Nase, den Ohren und dem Mund. Wenn ich mich in Achtsamkeit übe, kann ich etwas Neues, Aufregendes oder anderes an jedem Objekt entdecken. Welche Gedanken und Gefühle habe ich, während ich diese Objekte esse? Wann habe ich bemerkt, dass meine Aufmerksamkeit abgeschweift ist? Welche Entdeckungen habe ich gemacht, während ich achtsam gegessen habe?

Sonntag	
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	

## Handout 2.5 Achtsamkeit üben

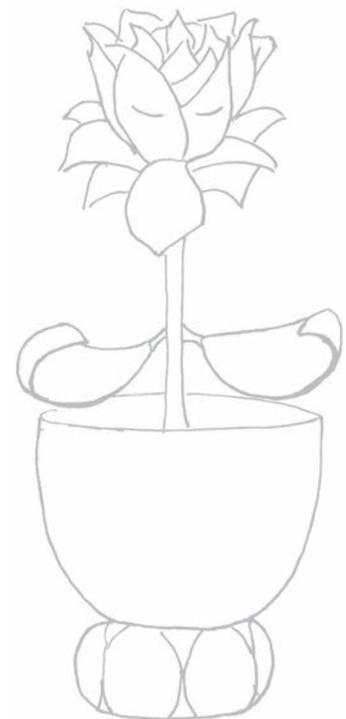
- **Die Wichtigkeit des Übens.** Wir werden gemeinsam daran arbeiten, seit Langem bestehende Gewohnheiten zu verändern. Manche Gewohnheiten sind sehr hilfreich, andere können zu unseren Sorgen oder Befürchtungen beitragen. Es kann zu Veränderungen kommen, wenn wir uns dazu entschließen, neue Fertigkeiten zu lernen. Der Weg zum Lernen von Achtsamkeit ist das tägliche Üben. Die Übungen für zu Hause erfordern an den meisten Tagen der kommenden zwölf Wochen jeweils zehn bis fünfzehn Minuten Zeit. Achtsamkeitsübungen sind einfach und Spaßig. Wir wissen, dass es manchmal schwierig sein kann, in unserem hektischen Alltag die Zeit zum Üben zu finden. Daher ist es wichtig, sich fest vorzunehmen, jeden Tag Zeit mit dem Üben zu verbringen. Das ist es, was es bedeutet, achtsame Absichten zu haben.
- **Die Wichtigkeit der Geduld.** Wir üben jede der Achtsamkeitsaktivitäten in den Sitzungen und zu Hause, so gut wir können. Mit Geduld und Übung werden so nach und nach die ersten Veränderungen sichtbar. In gewisser Weise ist es wie das Schlagen eines Baseballs. Zuerst müssen wir lernen, wie man den Schläger hält, dann, wie man steht, und schließlich, wie man den eigenen Körper bewegt. Danach lernen wir, wie man den Schläger schwingt, wie man den Ball sorgsam beobachtet – und dann heißt es üben, üben, üben! Mit Übung und Geduld werden wir irgendwann Veränderungen sehen. Und genau so bitten wir dich, an den Sitzungen teilzunehmen und die Übungen für zu Hause mit Geduld auszuführen – auch dann, wenn du nicht sofort Veränderungen siehst.
- **Schwierigkeiten begegnen.** An den Sitzungen teilzunehmen und die Übungen für zu Hause auszuführen kann dir dabei helfen, dir deines Lebens bewusster zu werden und ein größeres Gefühl der Kontrolle darüber zu entwickeln. Diese Übungen können das Leben interessanter und erfüllender machen. Aber sie bedeuten auch, sich mit *allem*, was in unserem Leben gegenwärtig ist, auseinanderzusetzen. Sich schwieriger Gedanken und Gefühle bewusst zu sein – sich sogar mit ihnen anzufreunden – kann dir dabei helfen, Furcht, Sorgen, Wut und Traurigkeit zu bewältigen. Wenn du mehr Bewusstheit auf diese Gedanken und Gefühle richtest, kannst du wahrscheinlich besser mit ihnen umgehen, bevor sie dich überwältigen. In den kommenden Wochen werden wir sanfte Wege üben, wie man sich schwieriger Gedanken und Gefühle bewusst bleiben kann. Wir werden uns bei dieser Übung alle gegenseitig helfen.



## Handout 2.6 Anleitung zum achtsamen Atmen

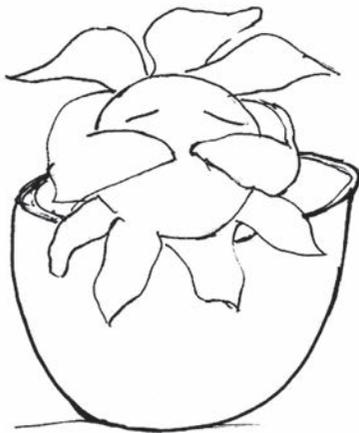
Beginne damit, dass du dich auf einen festen Stuhl oder auf den Boden setzt, mit einem Kissen unter dem Po. Wenn du auf einem Stuhl sitzt, sitze mit geradem Rücken und stelle vielleicht beide Füße flach auf den Boden. Rücke den Stuhl oder das Kissen so lange zurecht, bis du dich wohl und gut abgestützt fühlst. Wenn du magst, kannst du die Augen schließen oder mit „unscharfem“ Blick einen Punkt etwa drei Meter vor dir auf dem Boden anschauen.

Nun richte Aufmerksamkeit auf deinen Körper, vielleicht zuerst auf die Empfindungen auf der Haut. Beobachte die Gefühle an den Stellen, wo dein Körper den Boden, den Stuhl oder das Kissen berührt. Übe außerdem, nach innen zu schauen – auf die Empfindungen im Inneren deines Körpers. Verbringe ein paar Minuten damit, deine körperlichen Empfindungen zu erkunden, aber versuche nicht, sie zu verändern – beobachte sie einfach nur. Dann richte deine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen in deinem Bauch, während du ein- und ausatmest. Du kannst die Hand auf deinen Bauch legen, um den Atem besser zu spüren. Richte deine Aufmerksamkeit so gut, wie du kannst, auf die Empfindungen in deinem Bauch, während die Luft hinein- und herausströmt. Beobachte die Pause zwischen jedem Ein- und Ausatmen. Wir lassen den Atem einfach das tun, was er am besten kann – einatmen und ausatmen –, und wir beobachten das nur und versuchen es nicht zu kontrollieren. Vielleicht schweift dein Verstand irgendwann ab – fortgetragen von Gedanken oder Tagträumen. Das ist in Ordnung, so etwas tut der Verstand nun einmal. Beachte einfach nur so gut du kannst, dass deine Aufmerksamkeit fortgewandert ist, und führe sie dann sanft zu deinem Atem zurück. Beobachte dann weiter jedes Ein- und Ausatmen. Das Abschweifen des Verstandes bietet einfach nur mehr Gelegenheiten, um Achtsamkeit auf die eigenen Erfahrungen zu richten. Übe etwa drei Minuten oder auch länger, wenn du magst. Erinnerung dich selbst von Zeit zu Zeit daran, dass das Ziel der Übung lediglich darin besteht, sich der Erfahrung in jedem Moment bewusst zu sein. Jedes Mal, wenn du bemerkst, dass dein Verstand abgeschweift ist, kannst du deine Aufmerksamkeit sanft zu deinem Atem zurückführen.



## Hattest du schon einmal einen Gedanken?

*Hattest du schon einmal einen Gedanken,  
Der dich nicht loslassen wollte?*



*Egal, was du tatest,  
Er kam zu dir zurück,  
Wie ein böser Traum,  
Ein spukender Geist,  
Der deine Aufmerksamkeit forderte,  
und von deinem Verstand Besitz ergriff.*

*Vielleicht möchte er nur liebevoll umarmt werden,  
Wie von einer Mutter, die ihr krankes oder leidendes Kind umarmt,  
Und es in den Schlaf singt.*

*Atme die Furcht, Verwirrung,  
Das Leid und den Schmerz ein,  
Atme Verständnis,  
Güte, Sonnenschein und Leichtigkeit aus,  
Um ihn freizulassen.*

William Menza (2007)

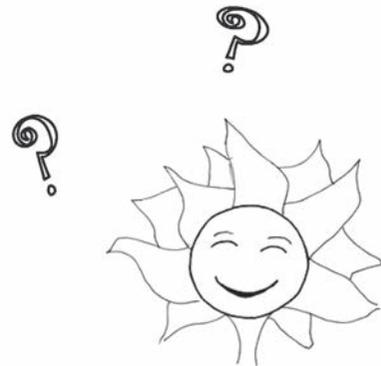


## Handout 3.2 Zusammenfassung Sitzung 3: Wer bin ich?

Gedanken können uns manchmal mit sich forttragen. Wir nennen dies *auf Autopilot sein*. Indem wir unseren Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen mit mehr Bewusstheit begegnen, können wir Dinge bemerken, die wir noch nie zuvor gesehen haben. Wenn wir Achtsamkeit praktizieren, können unsere Gedanken uns nicht mehr so leicht mit sich forttragen.

Dasselbe Ereignis kann viele unterschiedliche Gedanken und Gefühle hervorrufen. Beispielsweise hängt die Art, wie wir eine Erfahrung verstehen, davon ab, wie wir uns fühlen. Warst du schon einmal wütend auf einen guten Freund und hattest negative Gedanken, die sich sofort geändert haben, nachdem ihr euch wieder vertragen hattet? Wir sind uns der Gedanken vielleicht nicht bewusst, aber sie haben einen mächtigen Einfluss auf unsere Emotionen. Gedanken können sich mit der Zeit verändern und tun dies auch. *Gedanken sind keine Tatsachen*.

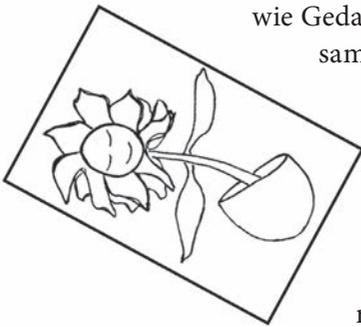
In dieser Sitzung haben wir gelernt, dass Gedanken manchmal beeinflussen, wie wir uns fühlen und wie wir auf alltägliche Ereignisse reagieren. Wir haben auch gelernt, dass wir uns unserer Gedanken bewusst sein können, ohne ihnen stets Glauben zu schenken. Wir üben, unseren Atem zu beobachten, während wir lernen, mehr Bewusstheit auf unsere Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen zu richten. Wenn wir klarer sehen, können wir Wege entdecken, unsere Worte und Verhaltensweisen mit mehr Geschicktheit und Leidenschaft auszuwählen. *Wir müssen nicht so reagieren, als ob wir auf Autopilot wären. Wir können auch mit Achtsamkeit reagieren.*



### Handout 3.3 Sitzung 3: Übungen für zu Hause

- **Achtsames Atmen.** Übe dies zwei- oder dreimal täglich. Dem eigenen Atem mit Bewusstheit zu begegnen kann dir dabei helfen, dich mehr mit deinen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen anzufreunden – wie sie gerade jetzt sind –, ohne dass du irgendetwas tun musst. Manchmal kann es uns helfen, an diese Übung zu denken, wenn wir sie mit einer anderen alltäglichen Aktivität verbinden. Beispielsweise kannst du achtsames Atmen üben, während du im Bus zur Schule sitzt. Vielleicht findest du es auch angenehm, deinen Tag so zu beginnen und zu beenden.

- **Achtsame Körperwahrnehmung.** Beginne damit, dass du dich auf einem ebenen Untergrund bequem auf den Rücken legst. Vielleicht möchtest du dir ein Kissen unter den Kopf legen. Entspanne dich, lege die Arme locker neben den Körper und spreize die Beine ein wenig. Streck dich so, dass der Körper gerade liegt. Du kannst deinem Körper sogar gestatten, die Augen zu schließen. Wir üben, Achtsamkeit auf körperliche Empfindungen zu richten – also einfach zu beachten, welche Empfindungen gerade gegenwärtig sind. Achtsame Körperwahrnehmung bedeutet Bewusstheit in jedem Moment. Während du ein- und ausatmest, konzentriere deine Aufmerksamkeit, so gut du kannst, auf einen Körperteil in diesem Moment. Beachte, wie Gedanken und Gefühle kommen und gehen, während du deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper konzentrierst. Jedes Mal, wenn der Verstand



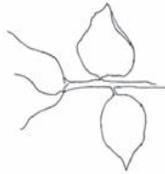
abschweift, haben wir Gelegenheit, das Zurückführen unserer Aufmerksamkeit zu unserem Körper zu üben. Beende die Übung, indem du der Stille und Ruhe in deinem Körper zuhörst. Sobald du dich bereit fühlst, führe deine Bewusstheit zu deinem Körper als Ganzes zurück. Beginne damit, dass du die Hände und Füße bewegst. Du kannst dein Gesicht berühren oder dich hin- und herrollen, bevor du die Augen wieder öffnest. Übe die achtsame Körperwahrnehmung fünf Minuten (oder mehr) pro Tag.

- Fülle das *Protokoll für angenehme Ereignisse* aus, indem du jeden Tag Bewusstheit auf ein angenehmes Ereignis richtest. Übe, die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen zu beachten, die bei dem angenehmen Ereignis auftreten, das du dir ausgesucht hast. *Dann notiere die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen im Protokoll für angenehme Ereignisse.*

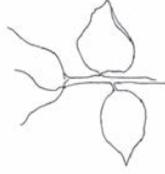
## Handout 3.4 Sitzung 3: Protokoll für angenehme Ereignisse

Name: \_\_\_\_\_ Woche: \_\_\_\_\_

### Protokoll für angenehme Ereignisse



*Du übst hier Achtsamkeit gegenüber einem angenehmen Ereignis in dem Moment, in dem es stattfindet. Die Fragen sollen dir dabei helfen, auf die Details des stattfindenden Ereignisses zu achten. Denke daran, deine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen hier einzutragen.*



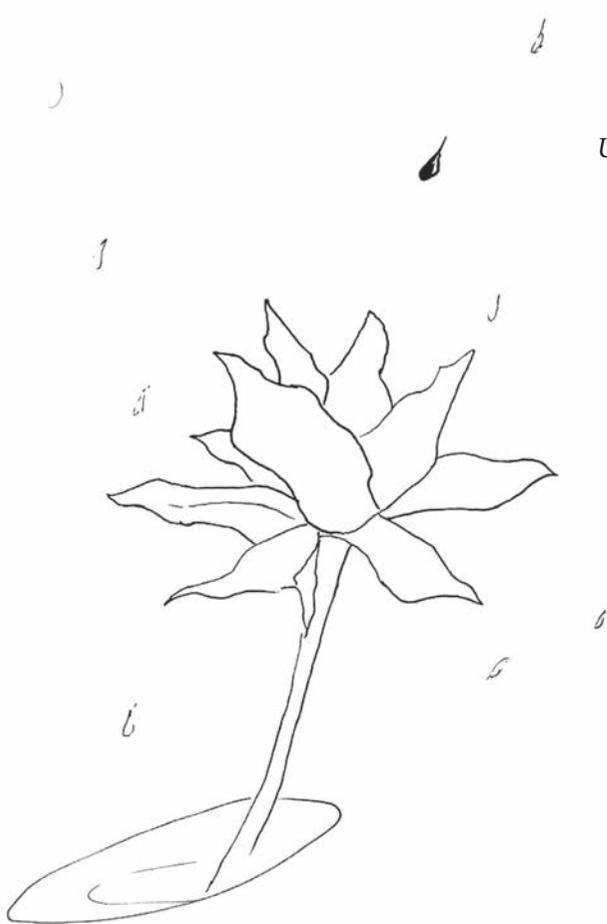
Welches Ereignis war es?	Welche körperlichen Empfindungen hast du während des Ereignisses bemerkt?	Welche Gedanken und Gefühle hast du dabei bemerkt?	Was sind deine Gedanken jetzt, wo du diese Erfahrung aufschreibst?
<b>Beispiel:</b> Als ich von der Schule nach Hause ging, habe ich innegehalten, um einen Vogel singen zu hören.	Leichtigkeit im Gesicht, die Schultern hingen herunter, ein Lächeln in den Mundwinkeln.	Glücklich und entspannt dachte ich: Der Vogel singt so fröhlich, und es ist schön, an einem sonnigen Tag draußen zu sein.	Es war eine Kleinigkeit, aber ich bin froh, dass ich sie bemerkt habe, weil sie meinen Tag angenehmer gemacht hat.
Sonntag			
Montag			
Dienstag			



Welches Ereignis war es?	Welche körperlichen Empfindungen hast du während des Ereignisses bemerkt?	Welche Gedanken und Gefühle hast du dabei bemerkt?	Was sind deine Gedanken jetzt, wo du diese Erfahrung aufschreibst?
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			



## Atmen



*Ich atme ein,  
Und sehe mich selbst als eine Blume.  
Ich bin die Frische  
Eines Tautropfens.*

*Ich atme aus,  
Und meine Augen sind zur Blume geworden.  
Sieh mich an,  
Ich sehe  
Mit den Augen der Liebe.*

*Ich atme ein,  
Und bin ein Berg,  
Unerschütterlich,  
Still,  
Lebendig,  
Stark.*

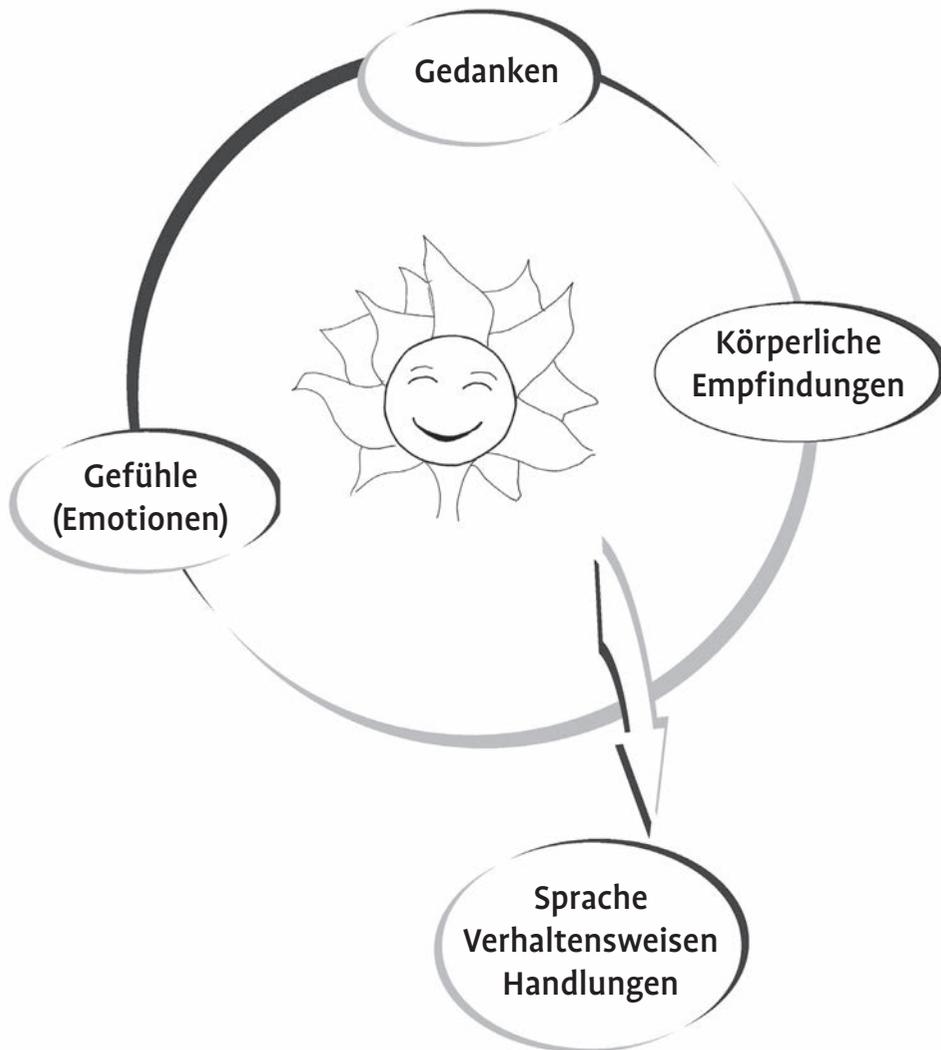
*Ich atme aus,  
Und fühle mich fest.  
Die Wellen der Gefühle  
Können mich nicht fortspülen.*

*Ich atme ein,  
Und bin ruhiges Wasser.  
Ich spiegele den Himmel  
In seiner ganzen Pracht.  
Schau, ich habe einen Vollmond  
In meinem Herzen,  
Den lebenden Mond des Bodhisattva.*

*Ich atme aus,  
Und bin das perfekte Abbild  
Meines Spiegel-Verstandes.*

(Übersetzt nach CALL ME BY MY TRUE NAMES:  
THE COLLECTED POEMS OF THICH NHAT HANH von Thich Nhat Hanh, © 1999.)

# WER BIN ICH?



## Ode an eine Traube

*Rund wie eine Murmel, saftig, bitter und kühl,*

*Meine Zunge rollt sie umher,*

*Wie ein Delfin, der mit einem Wasserball spielt.*

*Ich beiße ganz langsam hinein.*

*Ein süßer Saft quillt heraus.*

*Ah ... ein Vorgeschmack auf das, was noch kommt.*

*Noch eine Runde um die Zunge herum.*



*Es ist der Moment der Wahrheit.*

*Sirupartige Säfte spritzen in alle Richtungen.*

*Meine Zähne schließen sich um einen kühlen, glitschigen Kern.*

*Was für eine köstliche Süße!*

*Aber warte, die bittere, ledrige Schale ist zurück.*

*Das süße, saftige Zentrum vereint sich mit der bitteren Hülle.*

*Ein Moment der Harmonie und Balance entfaltet sich.*

*Die Welt ergibt wieder Sinn.*

Scott Jeffrey (2009)

## Handout 4.2 Zusammenfassung Sitzung 4: Der Geschmack der Achtsamkeit

Es ist leicht, den Großteil unseres Lebens auf *Autopilot* zu verbringen. Die meiste Zeit sind wir uns oft nicht vollkommen bewusst, was geschieht oder was wir sagen oder tun. Wir können eine Kleinigkeit essen und wissen danach nicht mehr, was wir gegessen haben. Wenn wir dem *Autopiloten* Aufmerksamkeit widmen, können wir uns unserer Gedanken, Gefühle



und körperlichen Empfindungen bewusster werden, wie sie in diesem Moment sind – und das in jedem Moment aufs Neue. Wenn wir uns auf die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen einlassen, können wir neue und andere Arten entdecken, alle Ereignisse zu erleben – ob wir nun etwas essen, das wir nicht besonders mögen, oder etwas tun, das wir sehr mögen. Mit mehr Übung können wir beginnen, klarer zu sehen und mit mehr Bewusstheit und Leidenschaft zu leben. Wir können lernen, besser mit schwierigen Situationen umzugehen, etwa mit unangenehmen Leuten auszukommen oder Prüfungen in der Schule zu machen. Vielleicht bemerken wir einen Gedanken wie *Ich werde diesen Test nie bestehen*. Als Nächstes erkennen wir vielleicht, wie der Gedanke wiederum Gefühle von Angst oder Besorgnis hervorbringt. Wir könnten dann etwa ein Gefühl von Anspannung in unserem Körper verspüren oder bemerken, dass unser Atem sich verändert hat. Gedanken können manchmal sehr machtvolle Auswirkungen darauf haben, wie wir uns fühlen oder mit anderen sprechen. Gedanken können sogar unser Verhalten verändern.

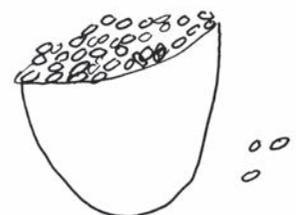
Sobald wir gelernt haben, all diese Gedanken in unserem Verstand einfach zu beachten, können wir erkennen, dass Tausende von Gedanken ständig kommen und gehen. Vielleicht können wir sie dann mit mehr Distanz betrachten – und nicht so sehr in diesen *Autopilot*-Gedanken gefangen werden. Achtsamkeit kann uns dabei helfen, andere Dinge zu sehen, die im gegenwärtigen Moment passieren.

## Handout 4.3 Sitzung 4: Übungen für zu Hause

- **Drei-Minuten-Atemraum.** Übe diese Aktivität mindestens ein- oder zweimal am Tag. Zu üben, bei deinem Atem zu sein, kann dich zu mehr Bewusstheit und Präsenz führen, ohne dass du irgendetwas tun musst.

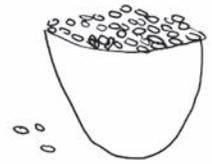


- **Achtsame Yogabewegungen.** Übe diese Aktivität zweimal (oder öfter, wenn du magst) in der Woche. Du kannst einige der Stellungen üben, die wir in der Sitzung gelernt haben (Kobra, Baum, Schmetterling, Katze und Kuh, Hund), oder dir sogar selbst welche ausdenken. Während du dich bewegst, richte deine Aufmerksamkeit auf die Bewegungen deines Körpers. Spürst du Empfindungen in deinem Körper, die dir noch nie zuvor bewusst waren? Achtsame Yogabewegungen ist eine Übung, die sowohl Gedanken und Gefühle als auch körperliche Empfindungen bewusster macht.
- **Früchte schmecken.** Übe, Bewusstheit auf den gegenwärtigen Moment zu richten, indem du deine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen beim achtsamen Essen von ein oder zwei Stücken getrockneter Früchte pro Tag beachtest und jeden Bissen wirklich schmeckst. *Schreibe die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen, die dir während dieser Erfahrung aufgefallen sind, anschließend in das Protokoll „Früchte schmecken“.*



## Handout 4.4 Sitzung 4: Protokoll „Früchte schmecken“

Name: \_\_\_\_\_ Woche: \_\_\_\_\_



### Protokoll „Früchte schmecken“

*Während ich übe, dem Schmecken unterschiedlicher Früchte mit Achtsamkeit zu begegnen, kann ich neue und interessante Dinge entdecken. Im Lauf dieser Woche bin ich mir der Erfahrungen bewusster geworden.*

Beschreibung der Frucht (Farbe, Oberfläche, Größe, Form)	Geschmäcker und Empfindungen	Gedanken	Gefühle	Körperliche Empfindungen
<b>Beispiel:</b> Dunkelrot, gesprenkelt mit ein paar braunen Flecken.	Die Cranberry schmeckt süß, aber auch etwas säuerlich. Sie ist kühl und ziemlich zäh zu kauen.	Diese Cranberry zu essen erinnert mich an einen heißen Sommertag.	Ich fühle mich glücklich.	Mein Mund ist wässrig, und ich fühle mich im Inneren ruhig und warm.
Sonntag				
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				

## Drei-Minuten-Atemraum



### Bewusstheit

Bringe dich in den gegenwärtigen Moment, indem du bewusst eine aufrechte und würdevolle Haltung einnimmst. Wenn möglich, schließe die Augen. Dann frage dich:

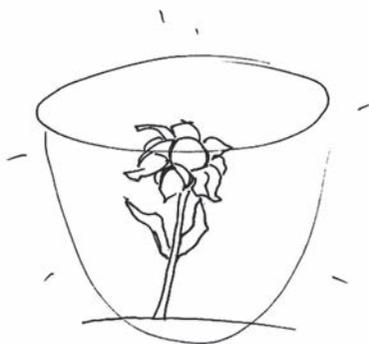
*Was sind meine Erfahrungen genau jetzt ... in meinen Gedanken ... in meinen Gefühlen ... und in meinen körperlichen Empfindungen?*

Nimm jede Erfahrung zur Kenntnis und merke sie dir, auch wenn sie unerwünscht ist.

### Sammeln

Dann führe deine volle Aufmerksamkeit sanft zu deinem Atem zurück, jedem Einatmen und jedem Ausatmen, wie sie aufeinanderfolgen.

Dein Atem kann ein Anker sein, der dich in die Gegenwart bringt und dir hilft, dich auf einen Zustand von Bewusstheit und Stille einzustimmen.



### Erweitern

Dehne dein Bewusstheitsfeld über deinen Atem hinaus aus, sodass es die Empfindung deines ganzen Körpers, deiner Haltung und deines Gesichtsausdrucks beinhaltet.

Der Atemraum ist ein Weg, den Autopiloten abzuschalten und sich wieder in Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment zu bringen.

***Die wichtigste Fertigkeit in der ABKT ist,  
die Bewusstheit des gegenwärtigen Moments aufrechtzuerhalten.***

***Sonst nichts.***

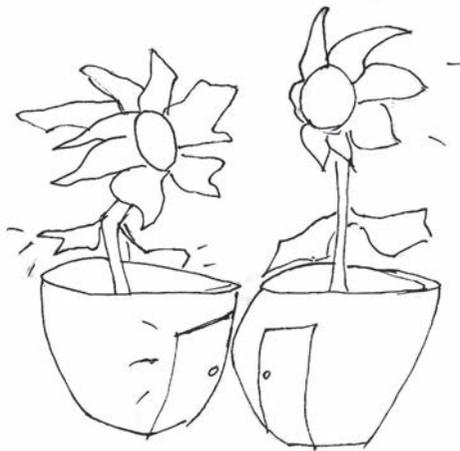
(Übersetzt nach MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY FOR DEPRESSION  
von Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams und John D. Teasdale, © 2002 Guilford Press.)

## Die Tür

*Das liebste Musikinstrument meines Nachbarn  
Ist die Tür.*



*Zuerst hielt ich es für ein kleines Ärgernis  
Und dann erkannte ich, dass es Teil*



*Einer großen Perkussionssonate ist –  
Und da verschwand mein Ärger.*

*Jetzt sehe ich, wie geschickt dieser Solokünstler ist  
In seinem Auftritt und Abgang.*

Aharon Shabtai (1939)

(Übersetzt nach LOVE & SELECTED POEMS von Aharon Shabtai  
in der englischen Übersetzung von Peter Cole, © 1998 Sheep Meadow Press.)

## Handout 5.2 Zusammenfassung Sitzung 5: Musik in unseren Ohren

Unterschiedliche Geräusche können viele unterschiedliche Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen hervorbringen. Wenn du beispielsweise ein Schlaflied hörst, kommen dir vielleicht zuerst liebevolle Gedanken an deinen kleinen Bruder – bis du dich an jenen Morgen erinnerst, an dem er aus Versehen dein liebstes Videospiel kaputt gemacht hat. Mit Achtsamkeit wirst du



vielleicht bemerken, dass die Gefühle warm und liebevoll beginnen, aber dann aufgeregt oder frustriert werden, wenn die Gedanken sagen: *Ich mochte dieses Spiel wirklich sehr, und jetzt kann ich es nicht mehr spielen. Das ist nicht fair!* Vielleicht spürst du dabei, wie sich dein Atem verändert, oder wirst dir der Anspannung in deinem Bauch bewusst. Wenn du wirklich, wirklich wütend bist, hast du vielleicht sogar das Bedürfnis, zu schreien oder im Raum herumzurennen. Und all diese Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen können stattfinden, während du immer noch das Schlaflied hörst!



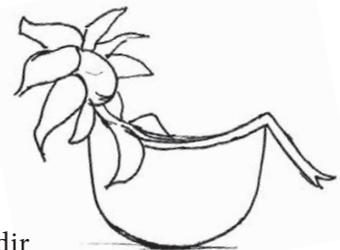
Wenn wir achtsam hören, so richten wir Aufmerksamkeit auf die Dinge, die wir hören. Wir lassen Namen, Benennungen oder Kategorien so gut wir können beiseite. Anstatt ein Musikstück als Schlaflied zu hören, das dich an deinen kleinen Bruder erinnert, möchten wir, dass du es einfach als Muster von Noten, Tonlagen, Klängen, Rhythmen und Lautstärken hörst. Wann immer du dir bewusst wirst, dass deine Aufmerksamkeit fortgewandert ist, führe sie sanft zur Erfahrung des Hörens zurück.

Diese Sitzung soll uns helfen zu lernen, dass Gedanken beeinflussen können, wie wir uns fühlen – und dass die Art, wie wir uns fühlen, dann wiederum beeinflussen kann, was wir denken oder tun. Wir beginnen damit, dass wir uns bewusster werden, wie wir unterschiedliche Geräusche erleben und darauf reagieren. Wenn wir Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen beim Musikhören beachten, können wir uns unserer persönlichen „Filter“, die eventuell die Erfahrung des Hörens verändern, bewusster werden.



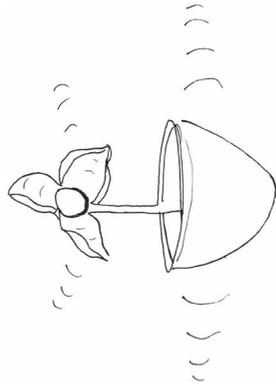
## Handout 5.3 Sitzung 5: Übungen für zu Hause

- **Drei-Minuten-Atemraum.** Übe diese Aktivität mindestens zweimal täglich oder öfter, wenn du magst. Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten kann uns dabei helfen, präsent zu bleiben, während wir die Bewusstheit von Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen kultivieren.
- **Achtsame Körperwahrnehmung.** Übe diese Aktivität einmal täglich. Lege dich auf einer festen, ebenen Unterlage auf den Rücken, nicht auf eine Matratze oder ein Kissen. Lege die Arme locker neben den Körper und spreize die Beine ein wenig. Streck dich, damit der Körper gerade liegt, während du ein leichtes Lächeln auf dem Gesicht hältst. Während du ein- und ausatmest, beobachte deinen Atem. Erlaube deinem Körper, sich zu entspannen – als ob er so weich und fließend wie ein Seidentuch wäre, das man zum Trocknen in den Wind gehängt hat. Achte auf deine körperlichen Empfindungen, während du einen Teil deiner Aufmerksamkeit auf deinen Atem gerichtet hältst. Übe die achtsame Körperwahrnehmung etwa zehn Minuten lang. Beachte dabei, wie Gedanken und Gefühle kommen und gehen, während du Bewusstheit auf den Atem und deine körperlichen Empfindungen richtest.
- **Achtsames Hören.** Suche dir einen Ort zum Sitzen (drinnen oder draußen). Nimm eine achtsame Haltung ein und übe achtsames Hören, indem du Bewusstheit auf die Geräusche um dich herum richtest. Du kannst in einer lauten Cafeteria oder in einem stillen Park sein. Egal, wo du bist, du kannst dich auf deine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen beim achtsamen Hören der Geräusche um dich herum einstimmen. Nimm dabei, soweit es dir möglich ist, einfach zur Kenntnis, wenn urteilende Gedanken zu einem Teil deiner Erfahrung werden. Übe das achtsame Hören jeweils etwa fünf Minuten zu drei unterschiedlichen Zeitpunkten in der Woche. *Trage die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen danach in das Protokoll für achtsames Hören ein.*



## Handout 5-4 Sitzung 5: Protokoll für achtsames Hören

Name: \_\_\_\_\_ Woche: \_\_\_\_\_



### Protokoll für achtsames Hören

Suche dir einen Ort zum Sitzen (drinnen oder draußen). Bringe den Geräuschen um dich herum Achtsamkeit entgegen, so gut du kannst. Höre mit voller Aufmerksamkeit hin. Verwende diese Fragen, um zu beobachten, wie du auf Geräusche reagierst.

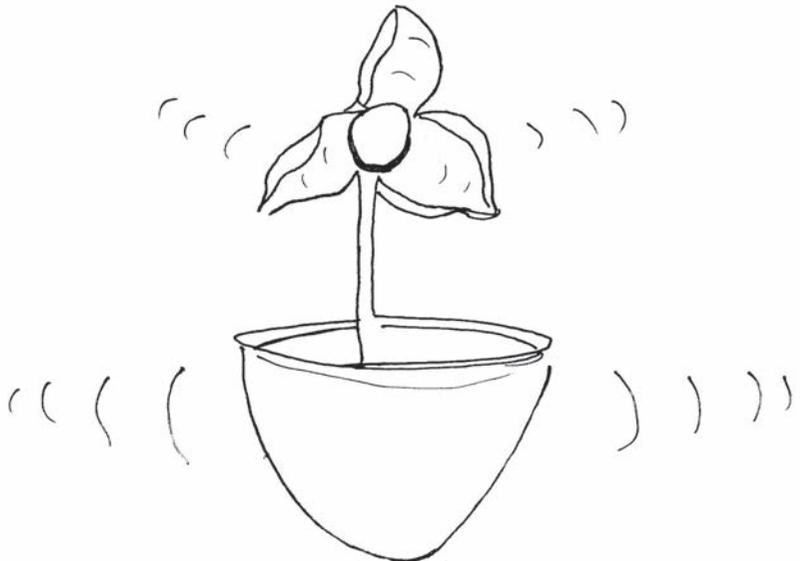
Tag	Beschreibe, wo du sitzt. Beschreibe den Tag.	Für welche Geräusche hast du dich beim Zuhören entschieden?	Welche Gedanken hast du, während du den Geräuschen in der Welt um dich herum zuhörst?	Welche Gefühle hast du?	Wie hat sich dein Körper während dieser Erfahrung angefühlt?
Beispiel: Montag	Auf meinem Balkon, mit Blick nach unten auf die Straße. Die Sonne scheint, und es herrscht kalter Wind.	Das Lachen eines Kindes, das mit seiner Mutter die Straße entlanggeht, der Klang einer Fahrradklingel, das Bellen eines Welpen.	Warum lacht das Kind? Wo gehen die hin? Der Welpen ist wirklich süß. Ich will auch einen Welpen.	Ich freue mich, dass andere Leute diesen schönen Tag auch genießen. Es ist so friedlich, hier allein draußen zu sitzen.	Ich fühle den Wind auf meinen Wangen und die Sonne auf der Haut. Ich bin entspannt und auch ein wenig schläfrig.

## Hören

*Unsere Ohren, die Schall schlucken,  
Können uns Furcht einflüstern.  
Vor knarrenden Türen, dem Geräusch  
Von Wirbelstürmen über dem Dach.  
Dem wütenden Toben eines Hagelsturms.  
Aber sie können auch unser Herz beflügeln.*

*Zu Flöten und Trommeln zu tanzen,  
Mit Violine und Saxophon zu schwingen.  
Es gibt Liebe wie auch Geringschätzung  
In diesem Regen aus Geräuschen. Beklage dich nicht.  
Die Welt ist so, wie sie ist.  
Unsere Ohren, in ihrer verschlungenen Form,  
Entfalten uns die Welt.*

Jan Sand

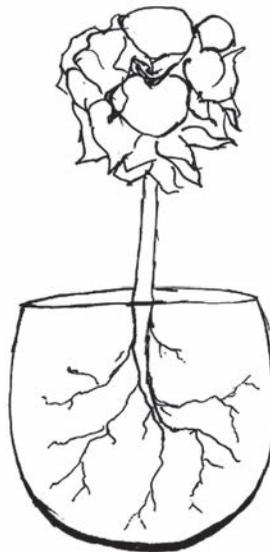


## Handout 6.2 Zusammenfassung Sitzung 6: Sich mit Geräuschen ausdrücken

Unterschiedliche Geräusche rufen unterschiedliche Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen hervor. Wenn wir unterschiedliche Gefühle erleben, erschaffen wir vielleicht unterschiedliche Geräusche. Fühlen wir uns beispielsweise glücklich, können wir laut lachen und ein fröhliches Lied singen. Wenn wir uns traurig fühlen, können wir weinen oder ein leises, langsames Lied singen. Was ist es, das ein Geräusch glücklich und ein anderes traurig macht?

Wenn wir mit voller Aufmerksamkeit auf die Geräusche um uns herum hören, können wir uns unserer Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen bewusst werden. All diese Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen können beeinflussen, wie wir die Geräusche um uns herum erleben und welche Geräusche wir produzieren. Aufmerksamkeit auf unsere körperlichen Empfindungen zu richten hilft uns außerdem dabei, uns des „Geplappers“ von Gedanken in unserem Verstand bewusster zu werden. Wir beginnen zu sehen, dass Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen auf vielerlei Weise miteinander verknüpft sind – und dass sie oft verändern, wie wir unser Leben erfahren. Gedanken können die Geräusche als fröhlich oder traurig markieren und so die Hörerfahrung bestimmen. Wenn wir mehr Bewusstheit in unser Leben einbringen, entdecken wir mehr Wahlmöglichkeiten, wie wir auf Ereignisse reagieren wollen.

***Wir können uns auch dafür entscheiden, überhaupt nicht auf sie zu reagieren.***



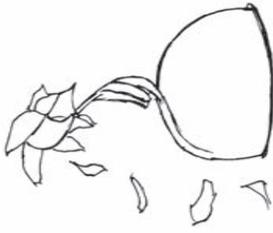
## Handout 6.3 Sitzung 6: Übungen für zu Hause

- **Drei-Minuten-Atemraum.** Übe diese Aktivität mindestens zweimal täglich oder noch öfter, wenn du magst. Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten kann uns dabei helfen, uns unserer Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen bewusster zu werden.
- **Achtsame Yogabewegungen.** Übe die Bewegungen, die wir in der Sitzung durchgeführt haben (Hund, Katze und Kuh, Schmetterling, Kobra, Baum), oder denke dir selbst welche aus. Diese Übung kannst du dreimal in dieser Woche ausführen, jeweils zehn bis fünfzehn Minuten oder noch länger. Während du dich bewegst, richte deine Aufmerksamkeit auf die kleinen und großen Bewegungen deines Körpers. Spürst du Empfindungen in deinem Körper, die dir noch nie zuvor bewusst waren? Es kann passieren, dass deine Gedanken während der achtsamen Yogabewegungen abschweifen. Wenn du bemerkst, dass dies passiert ist, so beachte einfach, dass Gedanken abschweifen. Dann führe deine Aufmerksamkeit sanft zu deinen Körperbewegungen zurück. Wenn du dir irgendwelcher Gefühle bewusst wirst, beachte einfach, dass sie da sind, und führe deine Aufmerksamkeit dann zu deinen körperlichen Empfindungen zurück.
- **Unangenehme Geräusche.** Übe im Lauf der nächsten Woche, dir dreier „unangenehmer“ Geräusche bewusster zu werden – also Geräuschen, die du früher als unangenehm bezeichnet hast, bevor du mit dem achtsamen Hören anfingst. Wenn wir Geräusche achtsam wahrnehmen, können wir die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen, die beim Hören aufkommen, einfach so beachten. Was ist es, das das Geräusch unangenehm macht? Tut es in den Ohren weh, oder haben Gedanken das Geräusch als „unangenehm“ definiert? Übe, den Geräuschen mehr Bewusstheit entgegenzubringen, während du die vorhandenen Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen beachtest. *Danach trage deine Erfahrungen in das Protokoll für unangenehme Geräusche ein.*



## Handout 6.4 Protokoll für unangenehme Geräusche

Name: \_\_\_\_\_ Woche: \_\_\_\_\_



### Protokoll für unangenehme Geräusche



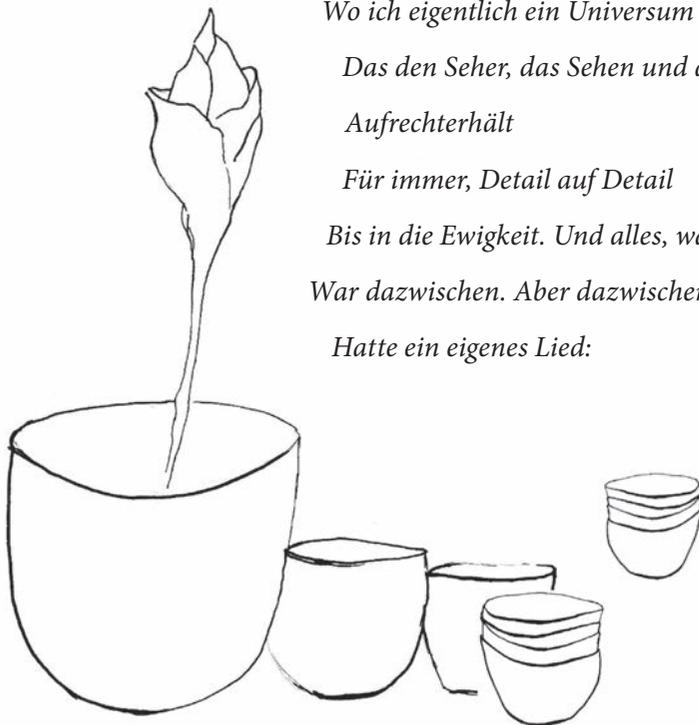
*Du übst dich in Achtsamkeit gegenüber einem unangenehmen Geräusch, während dieses zu hören ist. Diese Fragen können dir helfen, deine Aufmerksamkeit auf Details des Ereignisses zu konzentrieren.*

Tag	Beschreibe, wo du bist und was geschieht.	Welchen Geräuschen hast du achtsam zugehört?	Welche Gedanken und Gefühle hattest du, während du den Geräuschen um dich herum zugehörst hast?	Wie hat sich dein Körper während dieser Erfahrung angefühlt?	Wie haben deine Gedanken möglicherweise deine Gefühle beeinflusst?
<b>Beispiel:</b> Donnerstag	Nacht, ich liege in meinem Bett. Draußen regnet es mit Blitz und Donner.	Regenprasseln gegen das Fenster. Heulen des Windes. Alle paar Minuten ein lauter Donnerschlag.	Ich mag keine Gewitter, die machen mir Angst. Was, wenn das Dach weggeweht wird? Ich bin besorgt und ängstlich.	Mein Bauch tat weh. Die Zähne waren zusammengebissen. Ich habe mich zu einer Kugel zusammengerollt, mit den Fingern in den Ohren und fest geschlossenen Augen.	Die Donnerschläge sind wirklich laut, aber das sind die Feuerwerke, die ich mag, auch. Durch all diese furchtsamen Gedanken hatte ich noch mehr Angst.

## Sehen

*Einmal, als ich Cartoons las  
Nahm ich mein Vergrößerungsglas  
Und sah zu genau hin.  
Formen wurden zu Farben und Farben  
Waren nur noch Muster aus Punkten  
Und zwischen den Punkten sah ich die grobe bleiche  
Leere Oberfläche des Zeitungspapiers  
So leer wie ein Wintermond  
Und fürchtete sie.*

*Ich hatte direkt hindurchgesehen,  
Wo ich eigentlich ein Universum erhoffte  
Das den Seher, das Sehen und das Gesehene  
Aufrechterhält  
Für immer, Detail auf Detail  
Bis in die Ewigkeit. Und alles, was ich gefunden hatte  
War dazwischen. Aber dazwischen  
Hatte ein eigenes Lied:*



*Finde den Raum dazwischen –  
Er ist so leer, wie er scheint  
Aber diese Leere ist deine Mutter.*

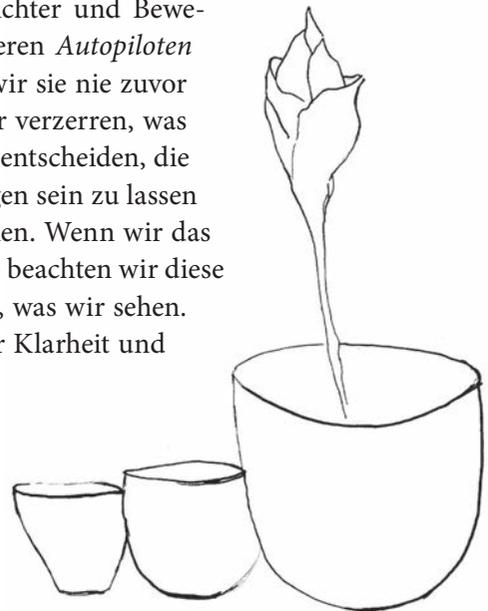
Robert Kelly (1995)

(Übersetzt nach „Looking“ aus UNDER WORDS von Robert Kelly, © 1983 Black Sparrow Press.)

## Handout 7.2 Zusammenfassung für Sitzung 7: Das Sehen üben

Manchmal sehen wir ein *schönes* Rosenbeet, einen *tollen* Sonnenuntergang, eine *fantastische* Aussicht auf die Berge oder ein *niedliches* kleines Kätzchen. Wir können uns auch angewöhnen, *hässlichen* Müll, eine *widerliche* Schlange oder *ekligen* Spinat zu sehen. Wenn wir auf *Autopilot* sind, geraten urteilende Gedanken oft mit den Dingen, die wir sehen, durcheinander. Wir neigen dazu, über viele unserer Erfahrungen zu urteilen, ohne es zu wissen. Eventuell glauben wir sogar den Urteilen und ignorieren die tatsächliche Erfahrung. Wenn wir die Dinge um uns herum mit Achtsamkeit sehen, so richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das, was wirklich da ist, so gut wir können. Mit mehr Übung können wir die urteilenden Gedanken dann oft durchschauen. Anstatt eine *hübsche* Blume oder ein *hässliches* Auto zu sehen, sehen wir die Blume oder das Auto als Muster von Farben und Formen und Bewegungen – eben genau so, wie sie sind. Sobald wir bemerken, dass der Verstand abgeschweift ist, oder wenn wir bemerken, dass wir über das Gesehene nachdenken, führen wir unsere Aufmerksamkeit wie immer sanft zu den im Moment gegenwärtigen Dingen zurück.

In dieser Sitzung kultivieren wir weiterhin Achtsamkeit, indem wir Bewusstheit auf das richten, was wir sehen. Farben, Formen, Lichter und Bewegungen umgeben uns in jedem Moment. Wenn wir unseren *Autopiloten* abschalten, können wir vertraute Dinge so sehen, als ob wir sie nie zuvor gesehen hätten. Wenn Gedanken und Gefühle nicht mehr verzerren, was wir anschauen, können wir klarer sehen. Wir können uns entscheiden, die Einteilung in Mögen und Nicht-Mögen unserer Erfahrungen sein zu lassen und uns mit dem, was genau jetzt passiert, wohler zu fühlen. Wenn wir das Vorhandensein von Gedanken und Gefühlen bemerken, so beachten wir diese und führen unsere Aufmerksamkeit dann zu dem zurück, was wir sehen. Wir üben achtsames Schauen, damit wir lernen, mit mehr Klarheit und Leidenschaft zu sehen.



## Handout 7.3 Sitzung 7: Übungen für zu Hause

- **Drei-Minuten-Atemraum.** Übe diese Aktivität mindestens zweimal täglich oder noch öfter, wenn du magst. Bewusstheit auf den Atem zu richten kann uns dabei helfen zu erkennen, wann wir auf *Autopilot* sind. Wir üben, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen im gegenwärtigen Moment richten.
- **Die kleinen Details sehen.** Nimm das Bild, das du in der Sitzung gezeichnet hast, mit nach Hause. Vergleiche das Bild mit dem echten Objekt. Ergänze die Teile, die du vor deinem geistigen Auge anders gesehen hast. Achte darauf, welche Details du nicht klar sehen konntest. Hast du beim Zeichnen einige Teile an anderer Stelle oder mit einer anderen Form oder Farbe als in Wirklichkeit gesehen? Beeinflussen Gedanken und Gefühle, was wir sehen? Warum sehen wir manche Dinge vor unserem geistigen Auge und andere nicht?
- **Belastende Ereignisse.** Übe, Achtsamkeit auf ein Ereignis zu richten, das du als Herausforderung betrachtest. Nimm dazu drei unterschiedliche Ereignisse an drei unterschiedlichen Tagen. Wir können diese Übung benutzen, um uns der Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen, die zusammen mit diesen Ereignissen aufkommen, bewusster zu werden. Was macht ein Ereignis für dich zu einem belastenden Ereignis? *Trage anschließend die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen im Protokoll für belastende Ereignisse ein.*



## Handout 7.4 Sitzung 7: Protokoll für belastende Ereignisse

Name: \_\_\_\_\_ Woche: \_\_\_\_\_



### Protokoll für belastende Ereignisse



*Du übst dich in Achtsamkeit gegenüber einem belastenden Ereignis, während dieses stattfindet. Diese Fragen können dir helfen, deine Aufmerksamkeit auf Details des Ereignisses zu konzentrieren.*

Tag	Was war es für ein Ereignis?	Welche körperlichen Empfindungen hattest du?	Welche Gefühle hattest du?	Welche Gedanken hattest du?	Was hast du getan? Was ist danach geschehen?
<b>Beispiel:</b> Dienstag	Streit mit meinem besten Freund.	Enge in der Brust. Mein Gesicht war heiß. Leichte Übelkeit im Magen.	Ich war wütend, als mein Freund mich angeschrien hat, und danach sehr traurig.	Das ist so dumm. Wir sind Freunde. Warum streiten wir uns?	Ich habe dreimal tief durchgeatmet, danach war ich nicht mehr so wütend wie zuvor. Ich habe nicht zurückgeschrien, weil ich ruhiger war.

## Entscheidungen

*In jeder Situation können wir Tausende treffen*

*Aber wir tragen Scheuklappen*

*Die unseren Blick verengen*

*Deswegen ist unsere Wahrnehmung falsch.*

*Der Weg zum offenen und freien Sehen*

*Ist es, ganz nur im Hier und Jetzt zu sein.*

*Wer kann die Zukunft kennen?*

*Die Vergangenheit ist nur eine Fantasie aus Erinnerungen.*

*Es ist ein Schritt zu einer Zeit, ein Tag zu einer Zeit*

*Mit all den Wundern des Lebendigseins.*

*Die Sonne zu sehen, die Sterne zu sehen,*

*Diesen Atem zu fühlen,*

*Gütig zu sein, nicht Böses zu tun,*

*Zu lächeln*

*Im Angesicht von tausend Möglichkeiten.*

William Menza (2000)



(Verwendung mit Genehmigung von William Menza, © 2000.)

## Handout 8.2 Zusammenfassung Sitzung 8: Den Aufmerksamkeitsmuskel stärken

Wenn wir mit Absicht schauen, so widmen wir dem, was wir sehen, so viel Aufmerksamkeit, wie wir können. Indem wir den *Autopiloten* abschalten, sehen wir vertraute Dinge so, als ob wir sie nie zuvor gesehen hätten. Mit mehr Übung sehen wir die meisten Dinge klarer. Wir können dabei bemerken, dass das, was wir „sehen“, sich von dem unterscheidet, was wirklich da ist. Auch Gedanken und Gefühle über das Objekt sind vorhanden. Deswegen schauen wir eine Blume oder einen Baum an und sehen eine *hübsche* Blume oder einen *hässlichen* Baum.

Achtsamkeitsübungen können uns dabei helfen, die Blume oder den Baum so zu sehen, wie sie wirklich sind. *Hübsch* und *hässlich* sind urteilende Gedanken über die Blume oder den Baum. Die Gedanken sind in uns und kein Bestandteil der Blume oder des Baums. Aus diesem Grund üben wir das Sehen. Wir schauen das Objekt an und wir schauen die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen an. Sobald wir bemerken, dass unser Verstand abgeschweift ist oder dass wir *über* das Gesehene nachdenken, führen wir unsere Aufmerksamkeit zum *Sehen* zurück.

Übungen im achtsamen Sehen helfen uns dabei, all die Gedanken in unserem Verstand klarer zu erkennen. Wir können so bemerken, wann Gedanken und Gefühle es uns schwerer machen, mit Ereignissen umzugehen, über die wir keine Kontrolle haben. Wenn wir mehr Bewusstheit auf diese Gedanken und Gefühle richten, ist es manchmal leichter, sich mit dem abzufinden, was tatsächlich passiert. Wenn wir uns eines urteilenden Gedankens bewusst werden, tun wir uns etwas Gutes, indem wir den Gedanken beachten, und führen unsere Aufmerksamkeit dann zu dem zurück, was wir sehen.

In dieser Sitzung kultivieren wir weiterhin Achtsamkeit gegenüber all den Dingen, die wir um uns herum und in uns selbst sehen. Während wir so unseren Aufmerksamkeitsmuskel stärken, können wir lernen, mit mehr Klarheit und Bewusstheit zu sehen. Wenn wir klarer sehen, können wir mehr *Entscheidungspunkte* erkennen. Entscheidungspunkte können sich wie Momente der Freiheit anfühlen, da sie diejenigen Momente sind, in denen Entscheidungen getroffen werden können. Mit Klarheit und Leidenschaft können wir wundervolle Gelegenheiten entdecken für achtsame Entscheidungen, wie wir auf die Ereignisse in unserem Leben reagieren wollen.



## Handout 8.3 Sitzung 8: Übungen für zu Hause

- **Drei-Minuten-Atemraum.** Übe diese Aktivität mindestens zweimal jeden Tag oder öfter, wenn du magst. Achtsames Atmen hilft uns, uns unserer Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen bewusster zu werden.
- **Sich für Bewusstheit entscheiden.** An jedem Tag der folgenden Woche kannst du dir irgendeine Achtsamkeitsübung aussuchen. Beispielsweise kannst du die achtsamen Yogabewegungen üben, mehr Bewusstheit auf dein Abendessen richten oder achtsam gehen, wenn du auf dem Weg zur Schule bist. Beachte die Gedanken, die aufkommen, während du die Übungen ausführst. Beachte dabei, wann du sie *beachtest* und wann du sie *beurteilst*. Fühlen sich diese Erfahrungen unterschiedlich an? Wenn du dir einen anderen Gedanken aussuchen solltest, wie würde die Erfahrung sich verändern?
- **Fünf neue Dinge sehen.** Diese Aktivität kann dir dabei helfen, dir deiner Umgebung bewusster zu werden. Übe sie in deinem Klassenzimmer in der Schule. Schreibe fünf Dinge auf, die du bemerkt hast, indem du dem Raum mit Aufmerksamkeit begegnet bist – Dinge, die dir noch nie zuvor aufgefallen sind. Vielleicht hängt ein Telefon an der Rückwand, das du noch nie gesehen hast. Oder vielleicht hast du den Stuhl für den Lehrer zum ersten Mal genau angeschaut. Welche interessanten Dinge hängen um dich herum an den Wänden? Welche Farbe hat die Decke deines Klassenzimmers? Welche Entdeckungen hast du gemacht, als du das achtsame Sehen geübt hast? *Trage die Ergebnisse dieser Übung in das Protokoll „Fünf neue Dinge sehen“ ein.*



## Handout 8.4 Sitzung 8: Protokoll „Fünf neue Dinge sehen“

Jeden Tag sitze ich in der Schule im selben Klassenzimmer. Sobald ich beginne, Bewusstheit auf all die Dinge um mich herum zu richten, kann ich Dinge entdecken, die mir noch nie zuvor aufgefallen sind. In dieser Woche habe ich diese fünf neuen und interessanten Dinge in meinem Klassenzimmer bemerkt.

**Beispiel:** Ich habe bemerkt, dass ein Bleistifthalter auf dem Schreibtisch meines Lehrers steht. Er ist aus Holz und hat eine glatte und glänzende Oberfläche. Er ist hellbraun mit einer Holzmaserung an der Oberfläche. Und ich habe einen kleinen Riss an der Seite bemerkt.

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

4.

---

---

---

5.

---

---

---



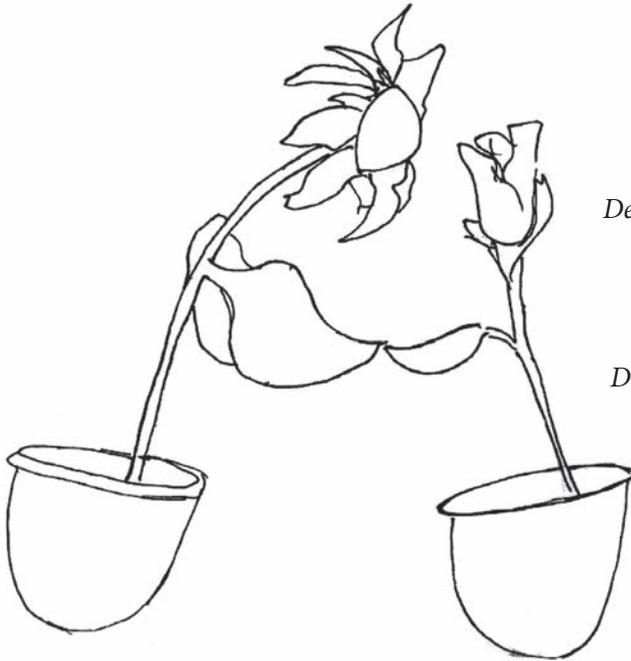
## Berührungen

*Diese Finger berühren die Welt für mich.*

*Sie kennen das Gefühl von Rinde.*

*Sie kennen einen Baum von Kopf bis Fuß,*

*Aber sie kennen den Park nicht.*



*Sie sprechen mit Blättern und Gras*

*In meiner Reichweite,*

*Aber weite Ebenen sind ihnen fern*

*Und ebenso der helle Strand.*

*Dessen Teile wie Muscheln und Sand und Wasser*

*In meiner Handfläche ruhen können.*

*Die mir viel über scharf oder glatt oder kalt sagt,*

*Aber nichts über jung oder alt,*

*Oder über den Sonnenuntergang,*

*Denn in der Nacht flüstern sie*

*Und wünschen, sie wären wie ihr Bruder.*

*Das Sehen.*

Jan Sand

## Handout 9.2 Zusammenfassung Sitzung 9: Die Welt achtsam berühren

Unser gesamtes Leben hindurch begegnen wir vielen unterschiedlichen Situationen, Ereignissen und Erfahrungen. Wir interagieren mit vielen unterschiedlichen Leuten auf unterschiedliche Weise. Oft beurteilen wir diese Erfahrungen als „gut“ oder „schlecht“ oder „angenehm“ oder „unangenehm“, ohne uns überhaupt bewusst zu sein, dass wir urteilen. In dieser Sitzung üben wir, unsere Erfahrungen zu *beschreiben*. Dies kann sich ganz anders anfühlen als das *Beurteilen* der Erfahrung. Während wir Achtsamkeit üben, werden wir uns *all* unserer Erfahrungen bewusster, einschließlich der Autopilot-Gewohnheit, diese zu beurteilen.

Mit mehr Bewusstheit können wir neue Möglichkeiten oder Entscheidungspunkte entdecken. In einer Situation, die uns normalerweise ängstlich werden lässt, etwa einer Prüfung, können wir die Erfahrung beachten und beschreiben, anstatt sie zu beurteilen. Wir können die Gedanken (*Ich glaube, ich falle durch*), Gefühle (*Ich bin besorgt und nervös*) und körperlichen Empfindungen (*Meine Gesichtsmuskeln sind angespannt*) einfach nur beachten. Wenn wir eine Erfahrung als unangenehm beurteilen, wollen wir sie oft von uns wegschieben. Aber wenn wir uns unseren Erfahrungen auf achtsame Weise nähern, können wir uns so fühlen, als ob wir sie ganz anders sehen würden. Wir können neue oder andere Entscheidungspunkte sehen. Und wenn wir mehr Entscheidungspunkte sehen, können wir entdecken, dass wir mehr Freiheit haben, wie wir auf schwierige Ereignisse in unserem Leben reagieren wollen.



## Handout 9.3 Sitzung 9: Übungen für zu Hause

- **Drei-Minuten-Atemraum.** Übe dies mindestens zweimal täglich oder öfter, wenn du magst.
- **Achtsame Körperwahrnehmung.** Übe diese Aktivität in dieser Woche viermal (oder öfter). Lege dich zuerst bequem auf einem flachen Untergrund auf den Rücken. Vielleicht möchtest du dir ein Kissen unter den Kopf legen. Dann lege die Arme seitlich neben den Körper und spreize die Beine ein wenig. Strecke dich, damit der Körper gerade liegt. Halte ein leichtes Lächeln auf deinem Gesicht, während du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem richtest. Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine körperlichen Empfindungen – wobei du sie beachtest und beschreibst. Achte außerdem darauf, wann Gedanken urteilend sind. Die Übung zur achtsamen Körperwahrnehmung ist einfach nur eine Bewusstheit dessen, was geschieht, und zwar in jedem Moment. Du bemerkst vielleicht, dass Gedanken auch dann kommen und gehen, wenn du die achtsame Körperwahrnehmung übst. Jedes Mal, wenn dein Verstand abschweift, kannst du üben, wie du deine Aufmerksamkeit wieder zu deinen körperlichen Empfindungen zurückführst. Es ist dabei hilfreich, sich daran zu erinnern, was der Körper tut. Sag zu dir selbst: *Einatmen, ich weiß, dass ich einatme. Ausatmen, ich weiß, dass ich ausatme.* Übe das Beobachten und Beachten deiner körperlichen Empfindungen jedes Mal zehn bis fünfzehn Minuten lang.
- **Achtsames Berühren.** Suche dir fünf kleine Haushaltsgegenstände, um sie mit deinem Tastsinn zu erkunden. Übe dabei, deine Aufmerksamkeit so gut du kannst auf die Empfindungen in deinen Fingern zu konzentrieren. Und beachte einfach nur wie bei den letzten Übungen die beim achtsamen Berühren aufkommenden Gedanken und Gefühle. *Trage deine Erfahrungen jedes Mal, wenn du diese Übung durchführst, im Protokoll für achtsame Berührungen ein.*



## Handout 9.4 Sitzung 9: Protokoll für achtsame Berührungen

Name: \_\_\_\_\_ Woche: \_\_\_\_\_

### Protokoll für achtsame Berührungen



*Ich übe achtsames Berühren und kann dabei Dinge entdecken, die ich nicht wusste oder nie zuvor bemerkt habe. Während ich Objekte mit meinem Tastsinn erkunde, kann ich viele Entdeckungen über die Oberfläche, die Form, die Größe, die Temperatur und das Gewicht dieser Objekte machen – und vielleicht auch an mir selbst etwas Neues entdecken. In dieser Woche bin ich achtsamer gegenüber diesen fünf Objekten geworden.*

Was ist das Objekt?	Beschreibung des Objekts	Gedanken	Gefühle	Körperliche Empfindungen
<b>Beispiel:</b> Ein Wattebausch	Weiß, leicht, flauschig, rund, weich, elastisch.	Ich habe noch nie bemerkt, dass die Kante leuchtet, wenn man den Wattebausch gegen das Licht hält.	Ich fühle mich entspannt und interessiert.	Meine Finger fühlen sich an der Watte weich und trocken an.
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

## Handout 10.1 Sein oder Nichtsein

# Sein oder Nichtsein ...

*Zwei Ansätze im Leben*

Meine Erfahrungen beurteilen und dagegen ankämpfen



### **Das Elend des menschlichen Handelns**

- Ich will, dass meine Erfahrungen anders sind.
- Ich will, dass meine Erfahrungen besser sind.
- Ich will verändern, was geschieht.
- Ich fühle, dass ich es auf andere Weise tun sollte.
- Ich fühle, dass ich besser sein sollte, als ich bin.
- Urteile sind alles, was ich erlebe.
- Ich bin besorgt und unglücklich.

Meinen Erfahrungen mit Achtsamkeit und Präsenz begegnen



### **Die Kunst des menschlichen Daseins**

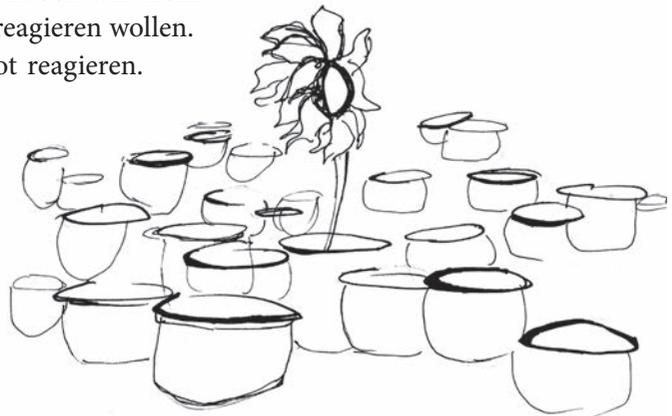
- Ich bin präsent gegenüber dem, was geschieht.
- Ich bin mir meiner Gedanken und Gefühle bewusst.
- Ich bin mir urteilender Gedanken bewusst.
- Ich bin vom Leben inspiriert.
- Ich sehe, dass dieser Moment so, wie er ist, absolut in Ordnung ist.
- Ich weiß, dass ich meine eigenen Entscheidungspunkte finden kann.
- Ich fühle mich so, wie ich bin, gut.

## Handout 10.2 Zusammenfassung Sitzung 10: Was die Nase weiß

Unser ganzes Leben hindurch beurteilen wir Gerüche als *angenehm*, *unangenehm* oder *neutral*. Oft entscheiden wir uns, dass viele Objekte (und manchmal auch Menschen) *gut* oder *schlecht* sind. Dieses gewohnheitsmäßige Urteilen wird sehr deutlich, wenn wir achtsames Riechen praktizieren. Wir neigen dazu, gerochene Dinge sehr rasch zu beurteilen. Anschließend reagieren wir oft auf Autopilot.

- Gelegentlich beurteilen wir Erfahrungen als *angenehm*. Dann möchten wir sie festhalten. Wir möchten mehr von der Erfahrung oder sind sogar unglücklich, weil wir wissen, dass die schöne Erfahrung nicht von Dauer sein wird. Wir freuen uns auf angenehme Erfahrungen und wollen in Gedanken noch lange, nachdem sie vorbei sind, zu ihnen zurückkehren.
- Gelegentlich beurteilen wir Erfahrungen als *unangenehm*. Dann möchten wir, dass sie verschwinden. Wir können sogar in Wut geraten, wenn wir eine unangenehme Erfahrung nicht loswerden. Wir können uns sorgen oder ängstlich sein, wenn wir eine beängstigende Erfahrung erwarten, obwohl sie noch gar nicht passiert ist. Oder wir fühlen uns traurig, wenn wir an eine schlimme Erfahrung von letzter Woche zurückdenken.
- Gelegentlich beurteilen wir Erfahrungen als *neutral*. Dann interessieren wir uns gar nicht für sie. Wir könnten von ihnen gelangweilt sein, uns der Situation gar nicht bewusst sein, den Geschehnissen gleichgültig gegenüberstehen, emotional unberührt sein oder die beteiligten Personen nicht beachten. Wir werden von der Erfahrung nicht bewegt.

Unsere Erfahrungen zu beurteilen kann mehr Stress in unser Leben bringen, insbesondere wenn wir Gedanken oder Gefühle beurteilen, da wir diese dann von uns wegschieben wollen. Viele von den Dingen, die in unserem Leben geschehen, können wir nicht kontrollieren. Wir können uns jedoch entscheiden, wie wir reagieren wollen. Achtsamkeit hilft uns oft dabei, mehr Entscheidungspunkte zu entdecken. Entscheidungspunkte existieren nur im gegenwärtigen Moment. Wenn wir sie sehen, haben wir mehr Freiheit bei unserer Entscheidung, wie wir reagieren wollen. Wir müssen dann nicht mehr auf Autopilot reagieren. Mit Präsenz bei unserem Atem zu bleiben kann uns die Reaktion leichter machen, da wir uns für sie *entscheiden* – mit Achtsamkeit.



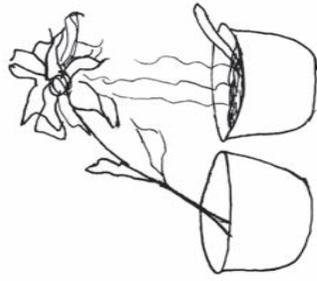
## Handout 10.3 Sitzung 10: Übungen für zu Hause

- **Drei-Minuten-Atemraum.** Übe diese Aktivität mindestens zweimal täglich oder öfter, wenn du magst. Achtsamkeit auf den Atem zu richten kann uns dabei helfen, präsent zu bleiben, während wir weiterhin die Bewusstheit von Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen kultivieren.
- **Achtsame Yogabewegungen.** Übe diese Aktivität mindestens dreimal in dieser Woche jeweils etwa zehn Minuten lang. Du kannst die Stellungen üben, die wir in der Sitzung gelernt haben (Hund, Katze und Kuh, Schmetterling, Kobra, Baum), oder dir selbst welche überlegen. Diese Übung dient dazu, mehr Bewusstheit auf die Empfindungen und Bewegungen deines Körpers zu richten. Weiterhin üben wir damit, die uns bei den Bewegungen durch den Kopf gehenden Gedanken und die aufkommenden Gefühle zu beachten. Wie oft beurteilen wir, wie gut wir die Yogabewegungen ausführen? Wie verändert das die Erfahrung?
- **Achtsames Riechen.** Suche dir zwei Mahlzeiten aus, um achtsames Riechen zu üben. Beschreibe den Geruch von zwei oder drei unterschiedlichen Lebensmitteln auf deinem Teller (oder dem Getränk in deinem Glas). Übe dabei, die Gedanken und Gefühle zu erkennen, die dir beim Riechen jeder Sache in den Sinn kommen. Auf welche Weise unterscheiden sich Riechen und Beschreiben? Können die Gedanken die Erfahrung auf irgendeine Weise verändern? Übe dich darin, den urteilenden Gedanken, die beim Riechen der Speisen oder Getränke aufkommen können, mit Achtsamkeit zu begegnen. *Trage die Erfahrungen, die du jedes Mal bei dieser Übung gemacht hast, in das Protokoll für achtsames Riechen ein.*



## Handout 10.4 Sitzung 10: Protokoll für achtsames Riechen

Name: \_\_\_\_\_ Woche: \_\_\_\_\_



### Protokoll für achtsames Riechen

*Manchmal, wenn ich esse, bin ich mir der unterschiedlichen Gerüche des Essens auf meinem Teller oder des Getränks in meinem Glas gar nicht bewusst. Wenn ich die Gerüche und Aromen der Nahrungsmittel erkunde, während ich sie esse, kann ich neue und interessante Dinge entdecken. Während dieser Woche übe ich, Gerüchen mit mehr Bewusstheit zu begegnen.*

Name des Nahrungsmittels	Beschreibung des Geruchs	Gedanken	Gefühle	Welche Entscheidungspunkte habe ich in diesem Augenblick?	Könnte meine Erfahrung eine andere sein, wenn ich andere Entscheidungen treffen würde?
Beispiel: Erbsen mit Butter	Die Erbsen riechen süß und muffig. Die Butter riecht salzig, aber auch ein wenig süß und sahnig.	Ich mag keine Erbsen. Ich finde, dass sie schlecht riechen.	Ich bin aufgeregt, weil ich sie essen muss.	Ich könnte die Gerüche der Nahrungsmittel auf meinem Teller so erkunden, als ob ich sie noch nie zuvor gerochen hätte.	Das Abendessen ist interessanter, und eigentlich riechen die Erbsen gar nicht so schlecht. Es ist in Ordnung, dass ich sie essen muss.

Name des Nahrungsmittels	Beschreibung des Geruchs	Gedanken	Gefühle	Welche Entscheidungspunkte habe ich in diesem Augenblick?	Könnte meine Erfahrung eine andere sein, wenn ich andere Entscheidungen treffen würde?



## Dinge, die wir von einem Hund lernen können

(Autor unbekannt)

- Verpasse niemals eine Gelegenheit für einen Ausflug.
- Lasse zu, dass das Gefühl von frischer Luft und dem Wind in deinem Gesicht das reine Vergnügen ist.
- Wenn liebe Menschen heimkommen, lauf immer hin, um sie zu begrüßen.
- Sei brav, wenn es gut für dich ist.
- Lass andere wissen, wenn sie dein Revier betreten haben.
- Mach noch ein Nickerchen und strecke dich, bevor du aufstehst.
- Renne, schmuse und spiele täglich.
- Iss mit Genuss und Begeisterung.
- Sei treu.
- Tu niemals so, als ob du jemand anders wärst als du selbst.
- Wenn das, was du suchst, vergraben ist, dann grabe, bis du es findest.
- Wenn jemand einen schlechten Tag hat, sei still, sitze dicht bei ihm und stupse ihn sanft mit der Nase an.
- Suche nach Aufmerksamkeit und lasse zu, dass Leute dich anfassen.
- Beiße niemals, wenn es ein Knurren auch tut.
- An heißen Tagen trinke viel Wasser und liege im Schatten unter einem Baum.
- Wenn du glücklich bist, tanz herum und wedele mit deinem ganzen Körper.
- Egal, wie oft du ausgeschimpft wirst, habe keine Schuldgefühle und schmolle nicht; laufe einfach zurück und finde Freunde.
- Genieße die einfachen Freuden eines langen Spaziergangs.

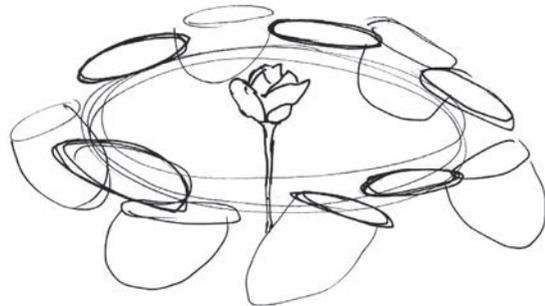


## Langsamer Tanz

*Hast du schon einmal Kinder auf einem Karussell beobachtet,  
Oder dem Regen zugehört, wie er auf den Boden trommelt?  
Bist du jemals dem wilden Flug eines Schmetterlings nachgelaufen,  
Oder hast der Sonne beim Untergehen zugesehen?*

*Tanz nicht so schnell, gehe es langsamer an,  
Die Zeit ist kurz und die Musik nicht für ewig.*

*Rennst du nur so durch jeden Tag,  
Wenn du fragst „Wie geht’s?“,  
Hörst du die Antwort?*



*Wenn der Tag endet, liegst du in deinem Bett,  
Mit den nächsten hundert Aufgaben für morgen im Kopf?*

*Tanz nicht so schnell, gehe es langsamer an,  
Die Zeit ist kurz und die Musik nicht für ewig.  
Wenn du so schnell rennst, um irgendwohin zu kommen,  
Verpasst du auf dem Weg dorthin den halben Spaß.*

*Wenn du dich sorgst und durch deinen Tag hastest,  
Ist er wie ein ungeöffnetes Geschenk, das du einfach wegwirfst.*

*Das Leben ist kein Wettlauf, also gehe es langsamer an,  
Und höre die Musik, bevor sie vorbei ist.*

David L. Weatherford

(Übersetzt nach David L. Weatherford, © 1994.)

## Handout 11.2 Zusammenfassung für Sitzung 11: Das Leben ist keine Wiederholung

Viele Male an jedem Tag können wir uns dafür entscheiden, unseren Erfahrungen mit mehr Bewusstheit zu begegnen. Wenn wir bemerken, dass unsere Aufmerksamkeit von bestimmten Gedanken, Gefühlen oder körperlichen Empfindungen angezogen wird, können wir ihnen mit sanfter und freundlicher Bewusstheit begegnen. Sich dafür zu entscheiden, mehr Bewusstheit auf unsere Erfahrungen zu richten, ist die Kultivierung von Achtsamkeit im Alltag.

Wir können lernen, uns bewusster zu werden, wann wir uns an bestimmten Gedanken oder Gefühlen festhalten und wann wir andere wegschieben. Wenn wir Gedanken, Gefühle oder körperliche Empfindungen als *unangenehm* definieren, möchten wir sie wegschieben. Wenn wir andere Erfahrungen als *angenehm* definieren, möchten wir sie festhalten. All dieses Festhalten und Wegschieben kann es sehr schwierig machen, achtsame Akzeptanz zu praktizieren. Aber wir müssen uns vielleicht gar nicht mit solchen Gedanken herumplagen. Stattdessen können wir uns auch einfach dafür entscheiden, sie zu akzeptieren, da Gedanken *bloß Gedanken* sind. Gedanken sind keine Tatsachen.

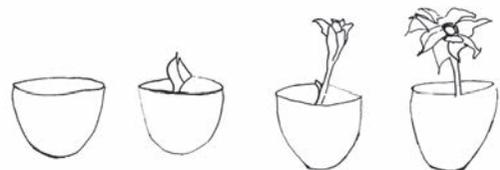
Unsere Erfahrungen zu akzeptieren bedeutet weniger Arbeit, als zu versuchen, eine komplett neue Welt mit unseren Gedanken aufzubauen. Indem wir leidenschaftliche Akzeptanz praktizieren, wachsen wir, um uns der gegenwärtigen Dinge bewusster zu werden und sie mehr zu akzeptieren. Wir lernen, eine Erfahrung das sein zu lassen, was sie ist – und ihr mit mehr Präsenz zu begegnen –, während wir unser Verständnis und unsere Anteilnahme für uns selbst und andere Menschen vertiefen. Achtsamkeit zu praktizieren ist ein Pfad der Entdeckung – man lernt, all die bemerkenswerten Details, die Vielfalt und Fülle in jeder Erfahrung zu sehen.



Wir entscheiden uns dafür, Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren. Wir können uns jederzeit entscheiden, mit allen Sinnen mehr Bewusstheit in unser Leben einzubringen. In jedem Moment haben wir die Wahl, Gedanken, Gefühle, körperliche Empfindungen und all unsere Erfahrungen zu akzeptieren. Dann können wir eine Vielzahl an Entscheidungspunkten in unserem Alltag erkennen. Um Entscheidungspunkte zu sehen, müssen wir einfach nur mehr Bewusstheit auf den Moment richten – von Moment ... zu Moment ... zu Moment.

## Handout 11.3 Sitzung 11: Übungen für zu Hause

- **Drei-Minuten-Atemraum.** Übe diese Aktivität mindestens zweimal täglich oder öfter, wenn du magst. Dies ist einer der Wege, um die Bewusstheit von Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen zu steigern.
- **Brief an mich selbst.** Wir nähern uns dem Ende des Programms. Gemeinsam haben wir viele wichtige Dinge erreicht. Als Übung für zu Hause möchten wir in dieser Woche, dass du über deine Erfahrungen in den vergangenen elf Wochen nachdenkst und einen Brief an dich selbst schreibst, in dem du erzählst, was du gelernt hast. Nimm dir genug Zeit, um diesen wichtigen Brief mit Achtsamkeit zu schreiben. Es gibt keine richtigen oder falschen, guten oder schlechten Briefe. Adressiere den Umschlag an dich selbst. Bring den Brief und den Umschlag zur nächsten Sitzung mit. Wenn du willst, kannst du den Brief auch schon zukleben. Aber wir werden nächste Woche noch über die Briefe reden, deshalb solltest du den Umschlag vielleicht noch offen lassen. Wir versprechen, dass wir deinen Brief nicht lesen werden, wenn du das nicht willst. Wir werden deinen Brief drei Monate nach dem heutigen Tag als Erinnerung daran, wie das Üben von Achtsamkeit dir geholfen hat, an dich schicken. Du kannst über diese Fragen nachdenken, bevor du deinen Brief schreibst:
  - Was bedeutet Achtsamkeit jetzt für mich?
  - Wie haben meine Vorstellungen von Achtsamkeit sich verändert, seit ich mit dem Programm begonnen habe?
  - Hat Achtsamkeit die Art verändert, wie ich mit anderen Menschen umgehe? Wenn ja, wie?
  - Hat Achtsamkeit mir zu Hause oder in der Schule geholfen? Wenn ja, wie?
  - Was habe ich aus diesem Programm gelernt?
  - Welche Fertigkeiten habe ich gelernt, die vielleicht hilfreich für mich sein werden?
  - Was war der schwierigste Teil des Programms für mich?
  - Warum war dieser Teil schwierig?
  - Ist es jetzt weniger schwierig als vor elf Wochen?
  - Wie würde ich meine Erfahrung, Teil dieser Gruppe zu sein, beschreiben?
  - Was bedeutet es mir, ein Teil dieser Gruppe zu sein?
  - Was habe ich aus den Erfahrungen der anderen Gruppenmitglieder gelernt?
  - Wie würde ich gern weiterhin Achtsamkeit in meinem Alltag kultivieren?
  - Auf welche Weise werde ich zukünftig Achtsamkeit üben?
  - Was kann ich tun, um mich an das Üben zu erinnern?
  - An welche Sache im Rahmen dieses Programms will ich mich am liebsten später erinnern?





## Handout 12.1 Little Gidding

*Werden wir nicht nachlassen in unserm Kundschaften  
Und das Ende unseres Kundschaftens  
Wird es sein, am Ausgangspunkt anzukommen  
Und den Ort zum ersten Mal zu erkennen.  
Durch das unbekannte, erinnerte Tor,  
Wenn der letzte Fleck Erde, der zu entdecken bleibt,  
Jenes ist, das den Anfang gebildet;  
An dem Quellgrund des längsten Stromes  
Die Stimme des verborgenen Wasserfalls,  
Und die Kinder im Apfelbaum,  
Unerkannt, weil nicht erwartet,  
Aber gehört, halb gehört, in der Stille  
Zwischen zwei Wellen der See.  
Rasch nun, hier, jetzt, immer –  
Ein Zustand vollendeter Einfalt  
(Der nicht weniger kostet als alles)  
Und alles wird gut sein,  
Jederlei Ding wird gut sein und  
Wenn die Feuerzungen sich nach innen falten  
Zum Schifferknoten aus Feuer  
Und eins werden Feuer und Rose.*

T. S. Eliot

Vier Quartette (1942)

## Leben mit Präsenz, Leidenschaft und Bewusstheit

- Bevor du morgens aufstehst, lächle und übe, Bewusstheit auf deinen Atem zu richten. Du kannst dich dafür entscheiden, das Heben und Senken deines Bauchs zu beobachten, während du die Übung „Dreimal achtsam atmen“ durchführst.
- Während du dich auf den Tag vorbereitest, richte deine Aufmerksamkeit auf die körperlichen Empfindungen beim Aufstehen, Zähneputzen, Kämmen oder Anziehen.
- Auf dem Schulweg höre mit Achtsamkeit auf die Geräusche in deiner Umgebung. Vielleicht hörst du einen Vogel singen, ein Auto hupen, eine Tür knallen, eine U-Bahn rumpeln oder einen Hund bellen. Übe, Bewusstheit auf deine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen zu richten, während du auf die Geräusche in deiner Umgebung hörst.
- Den Drei-Minuten-Atemraum täglich zu üben kann die Bewusstheit all deiner Erfahrungen steigern.
- Achtsames Atmen zu üben kann hilfreich sein, wenn du dich im gegenwärtigen Moment verankern möchtest.
- Du kannst dir aussuchen, wie du auf Gedanken und Gefühle reagieren möchtest – oder ob du überhaupt reagieren möchtest.
- Wann immer du Angst oder andere starke Gefühle erlebst, atme einfach und übe, die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen im gegenwärtigen Moment zu beachten. Nähere dich all deinen Gefühlen mit Neugier und Güte.
- Von Zeit zu Zeit solltest du dich daran erinnern, dass das Beachten anstelle des Beurteilens deiner Erfahrungen dir gestatten kann, mehr Entscheidungspunkte zu sehen, während du auf persönliche Schwierigkeiten reagierst.
- Wenn du von einem Stuhl aufstehst und beispielsweise durch das Klassenzimmer gehst, kannst du dich dafür entscheiden, die Bewegungen deines Körpers und die Empfindungen achtsam zu beobachten, während er vom Sitzen zum Stehen zum Gehen wechselt.
- Übe auf dem Weg von der Schule nach Hause, die Dinge um dich herum wirklich zu betrachten. Wenn du die Welt mit Absicht und Bewusstheit erlebst, wirst du wahrscheinlich viele neue und interessante Dinge entdecken.
- Achtsame Yogabewegungen (wie Katze und Kuh) zu üben kann dir dabei helfen, wieder Kontakt zu deinem Körper und dem Atem zu finden. Übe, dir aller körperlichen Empfindungen im gegenwärtigen Moment bewusst zu sein.
- Wenn du zu Abend isst, dann übe, mehr Bewusstheit auf die Geschmäcker und Gerüche der Nahrungsmittel auf deinem Teller zu richten. Genieße jeden Bissen und kostest ihn voll aus, Moment für Moment?

- Beginne deine Hausaufgaben damit, dass du dir deiner Haltung bewusst wirst. Achte auf alle Verspannungen, die du vielleicht in deiner Brust, deinem Hals, deinem Rücken oder deinen Armen hast. Übe, in diese Verspannungen hineinzuatmen. Lerne sie kennen, freunde dich vielleicht mit ihnen an ... und dann lass sie los, so gut du kannst.
- Wenn du schlafen gehst, kannst du Bewusstheit auf das Wasser in deinem Gesicht, das Schaben der Zahnbürste an deinen Zähnen oder das Gefühl des Schlafanzugs oder des Lakens auf deiner Haut richten.
- Vielleicht solltest du dich selbst daran erinnern, Aufmerksamkeit auf deinen Atem zu richten, bevor du schlafen gehst. Der Atem war den ganzen Tag bei dir. Du kannst sogar „Danke, Atem“ sagen, indem du „Dreimal achtsam atmen“ übst.
- Vergiss niemals, dass dein Atem immer bei dir ist. Der Atem ist der Anker, der dir dabei helfen kann, den ganzen Tag lang klar, präsent und bewusst zu bleiben ... Moment für Moment ... Tag für Tag.
- Ich möchte gern weiterhin mehr Bewusstheit in mein Leben bringen, weil

---

---

---

Inspiziert durch die Arbeiten von Madelien Klyne, Achtsamkeitslehrerin.

## Handout 12.3 Sitzung 12: Brief des Therapeuten an das Kind

Liebe(r) \_\_\_\_\_,

du hast in den vergangenen zwölf Wochen wirklich hart mit uns gearbeitet, und wir hoffen, dass du ein besseres Verständnis für Achtsamkeit und dafür, wie du sie zum besseren Umgang mit den im Leben manchmal auftretenden Schwierigkeiten nutzen kannst, gewonnen hast. Auch wenn das Programm nun endet, hoffen wir, dass du weiterhin deine tägliche Achtsamkeitspraxis kultivieren wirst. Bedenke, dein Atem ist immer bei dir. Achtsam zu atmen kann dir dabei helfen, im gegenwärtigen Moment verankert zu bleiben.

Wir möchten dir dieses kleine Geschenk als Symbol deines Beitrags zur Gruppe, deine harte Arbeit in den vergangenen zwölf Wochen und Erinnerungsstück an all die Kinder, die diese Reise mit dir gemeinsam unternommen haben, überreichen. Aber vor allem ist unser Geschenk eine Erinnerung daran, den begonnenen Prozess weiterzuführen, mit Achtsamkeit eine neue Art des Lebens und Daseins zu entdecken, und auf deine Erfahrungen in gütigerer und teilnehmender Weise zu reagieren. Wir hoffen, dass du dieses Geschenk ebenso schätzt, wie wir deine Teilnahme an der Gruppe schätzen.

Wir haben die Zeit mit dir sehr genossen und werden immer gut von dir denken. Wir hoffen, dass dir die Erfahrungen in diesem Achtsamkeitsprogramm viel Freude bereitet haben.

Mit unseren besten Wünschen,

\_\_\_\_\_



## Handout 12.4 Sitzung 12: Kalender für tägliche Übungen



Datum	Meine tägliche Achtsamkeitsübung	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		



## Handout F.1    Drei-Monats-Follow-up-Brief des Therapeuten an das Kind

Liebe(r) \_\_\_\_\_,

es ist nun drei Monate her, dass du das Achtsamkeitsprogramm für Kinder abgeschlossen hast, und wir hoffen, dass du weiterhin Achtsamkeit in deinem Alltag kultivierst. Bedenke, dass dein Atem immer bei dir ist und du ihn benutzen kannst, um mehr Bewusstheit in dein Leben zu bringen.

Anbei findest du den Brief, den du kurz vor dem Ende des Programms an dich selbst geschrieben hast. Dieser Brief ist eine Erinnerung an deine Erfahrungen und einige Möglichkeiten, wie du auch in Zukunft mit mehr Präsenz, Leidenschaft und Bewusstheit leben kannst. Durch Hingabe können wir uns entscheiden, auf unsere Erfahrungen sanft und teilnahmsvoll zu reagieren. Wir hoffen, dass du auch weiterhin diese neue Art des Lebens und Daseins für dich entdecken wirst. Um deine Übungen zu unterstützen, haben wir noch einen Kalender für Achtsamkeitsübungen beigefügt.

Wir möchten außerdem nochmals ganz herzlich *Danke* für deinen Beitrag zur Gruppe sagen. Du hast unser Leben auf vielfältige Weise bereichert.

Mit unseren besten Wünschen,

\_\_\_\_\_



## Handout F.2 Kalender für tägliche Übungen



Datum	Meine tägliche Achtsamkeitsübung	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

