



Fokus

- Übungen zur Achtsamkeit im Arbeitsalltag

Prof. Dr. Andrea Kübler & Dr. Andrea Reusch

Universität Würzburg, Sommersemester 2021

Achtsamkeit

Jon Kabat Zinn (2003): “Achtsamkeit ist jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten“.

Allgemeine Hinweise

Bei allen Übungen ist es wichtig, so gut es geht, ganz bei der Übung zu sein – beim Atem, bei der Bewegung, bei den Gedanken, bei der Wahrnehmung, bei dem Gefühl.

Vielleicht mögen Sie sich auch immer wieder gewahr werden, dass – während Sie eine Übung machen – nichts Anderes sein muss; für die Minuten der Übung, gibt es nur die Übung.

Diese Einstellung hilft, sich im Hier und Jetzt zu verankern.

3 Minuten-Atem-Raum

Diese Übung können Sie fast überall durchführen. Es braucht dafür keine bestimmte Körperhaltung und die Augen können offenbleiben.

Für den Anfang bietet es sich an, etwa 3 Minuten zu üben und dabei die Zeit auf 3 Schritte zu verteilen. Später kann man frei variieren, wann es Zeit für den jeweils nächsten Schritt ist.

1. Wie fühle ich mich gerade?

Welche Gedanken, Gefühle und Empfindungen zeigen sich gerade? Dabei geht es nicht um ein Bewerten, sondern nur um das Wahrnehmen.

2. Wie fühlt sich mein Atem an?

An einer Stelle, wo sie ihn gut beobachten können. Zum Beispiel an den Nasenflügeln, im Rachen, am Heben und Senken des Brustkorbs ... Beobachten sie einige Atemzüge lang, wie der Atem in den Körper kommt und ihn wieder verlässt.

3. Wie fühlt sich mein Körper an?

Atmen Sie in der Vorstellung in den ganzen Körper hinein. Wenn Sie möchten, dehnen Sie in der Vorstellung den Raum, den Ihr Atem einnimmt, noch über den physischen Körper hinaus aus.

Wirkung und Nutzen

Es geht nicht darum, etwas zu verändern, sondern wahrzunehmen. Der Nutzen kann dann sein, dass Sie eine gesunde Distanz zum aktuellen Geschehen bekommen und sich dann wieder neu in dieses hineinbegeben. Ist die aktuelle Situation „stressig“ kann diese Distanz einen Raum zwischen dem Stressor und der Reaktion darauf schaffen, was entlastend wirken kann.

Alltagstipp

Anfangs kann es hilfreich sein, die Übung täglich zu bestimmten Zeiten oder an einem bestimmten Tages- bzw. Arbeitsabschnitt zu machen; damit die guten Absichten nicht im Getümmel des Alltags verloren gehen.

Setzen Sie sich Marker, die Sie an die Übungen erinnern, z. B. am Bildschirm, am Spiegel oder als Erinnerung im Smartphone. Vielleicht mögen Sie auch die Stellen wechseln, damit Sie die Marker nicht aus Gewohnheit übersehen.

Reise durch den Körper - Der Body Scan

Bei dieser Übung wird die Aufmerksamkeit auf verschiedene Bereiche des Körpers gerichtet. Die eigenen Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle werden ohne Bewertung wahrgenommen.

Ausgangsposition

- Den Body-Scan kann man im Sitzen oder Liegen durchführen.
- Wichtig ist, eine bequeme Haltung ein zu nehmen.
- Die Arme liegen neben dem Körper oder bequem auf den Oberschenkeln.
- Den Atem fließen lassen, wie er kommt und geht.
- Die Augen schließen.
- Wenn die Gedanken abschweifen, ist das ganz normal. Auch das kann man einfach wahrnehmen und dann mit der Aufmerksamkeit wieder zur Übung kommen.
- Jedes „Zum-Atem-Zurückkommen“ ist ein Moment der Achtsamkeit.

Körperreise

- An welchen Stellen berühren die *Füße* den Boden oder die Unterlage? Nehmen Sie die Ferse, die Fußsohlen, die Zehen und den Fußrücken ganz bewusst wahr.
- Spüren Sie dann in die *Unterschenkel* hinein, die Waden und die Schienbeine.
- Wandern Sie mit der Aufmerksamkeit in die Knie, die Oberschenkel und fühlen, wo die *Oberschenkel* die Unterlage oder den Stuhl berühren.
- Sie müssen die Zehen oder andere Körperteile nicht bewegen, um sie zu spüren. Sie spüren einfach was sie spüren, und vielleicht ist auch nichts zu spüren; dann nehmen Sie dieses Nichts wahr.
- Gehen Sie dann mit der Konzentration in den *Bauch*. Spüren Sie, wie sich die Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt.
- Fühlen Sie, wo der *Rücken* auf- oder anliegt. Sind die unteren Rückenmuskeln angespannt oder entspannt? Wie fühlen sich die Schultern an?
- Spüren Sie danach in die Hände hinein, in die Finger und dann in die *Arme*. Nehmen Sie wahr, an welchen Stellen die Arme aufliegen und fühlen in die Unterarme, die Ellenbogen, die Oberarme bis hinauf zu den Schultern.
- Gehen Sie dann mit der ganzen Achtsamkeit in das Gesicht. Stirn, Augen, Nase, Wangen, Mund, Kinn, Ohren. Sind die Stirn und Mund locker oder angespannt? Wahrnehmen.
- Bereiten Sie sich dann darauf vor, die Übung abzuschließen.
- Mit einer der nächsten Ausatmungen öffnen Sie die Augen wieder und nehmen einige tiefe Atemzüge, wenn Sie mögen, strecken und räkeln sich.

Wirkung und Nutzen

Der Body-Scan hilft dabei, die eigene Konzentration zu stärken und sich ganz auf die Gegenwart, das Hier und Jetzt, zu fokussieren, ohne mit den Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu sein. Er schärft das Beobachten und Wahrnehmen des eigenen Körpers – ein zentrales Element der Achtsamkeit (-sbasierten Stressreduktion).

Alltagstipp

Dies ist eine Kurzversion des Body-Scans, für Sie sich etwa 10-15 Minuten Zeit nehmen können. Der ausführliche Body-Scan dauert bis zu 45 Minuten. Wenn 10-15 Minuten zu lange sind, kann man einfach beim Sitzen oder Liegen einmal ganz bewusst darauf achten, an welchen Stellen der Körper den Stuhl oder die Unterlage berührt.

Meridiane abklopfen

Die Füße parallel nebeneinanderstellen, jedoch etwas weiter auseinander als in der Grundhaltung.

Der komplette Durchgang wird 3x wiederholt.

1. Arme abklopfen

- Einen Arm locker nach vorne ausstrecken, die Handfläche zeigt nach oben.
- Mit der anderen Handfläche, beginnend an der linken Brust, die Innenseite des Arms abwärts bis zu den Fingerspitzen klopfen.
- Den Arm umdrehen, so dass die Handfläche nach unten zeigt.
- Von der Hand beginnend die Außenseite des Arms aufwärts klopfen bis zur Schulter.
- Einige Male kräftig auf die Nackenmuskulatur klopfen, um eventuelle Spannungen zu lösen.
- Mit der Handfläche jeweils einmal auf den Hinterkopf klopfen, auf den höchsten Punkt des Kopfes und auf die Stirn.
- Nun Wechseln und den anderen Arm gegengleich abklopfen.

2. Bein abklopfen

- Beide Handflächen so hoch wie möglich auf den Rücken legen und hinten und außen abwärts über die Beine bis zu den Fersen klopfen.
- Die Handflächen auf die Innenknöchel der Füße legen und an den Innenseiten der Beine aufwärts klopfen.

3. Diagonal über den ganzen Körper klopfen

- Von der linken Brust diagonal zum rechten Fußrücken klopfen.
- Am Fußrücken umgreifen auf die Innenknöchel und an der Innenseite der Beine hochstreichen bis zum Unterbauch. Dabei Wirbel für Wirbel aufrollen.
- Von der rechten Brust zum linken Fußrücken klopfen und an der Innenseite nach oben streichen.

Wirkung und Nutzen

Das konzentriert ausgeführte Klopfen lenkt das Bewusstsein und das Qi durch den ganzen Körper. Die kleinen Blutgefäße im Körper werden erweitert, die Muskeln dadurch aktiviert.

Alltagstipp

Diese Übung hilft auch beim Aufwachen und eignet sich besonders für Morgenmuffel.

Sinnvoll ist die Übung auch für Personen, die sitzenden Tätigkeiten haben. Machen Sie die Übung gerne „zwischen durch“.

Sie wird auch von älteren Menschen und von Kindern gern durchgeführt.

Quelle: QiGong Hilfen für den Alltag (Liane U. Schoefer).

Atemübung

Die Füße parallel nebeneinanderstellen und die Hände ungefähr auf Nabelhöhe mit der Handinnenfläche nach oben ineinanderlegen.

- Mit dem Einatmen die Hände bis auf Brusthöhe führen.
- Mit dem Ausatmen die Hände umdrehen und absenken bis die Arme gestreckt sind.
- Mit dem Einatmen die Hände im Bogen vorne bis über den Kopf strecken, kurz in die Hände schauen.
- Mit dem Ausatmen die Hände lösen und seitlich wieder heruntergleiten lassen.

Diese Abfolge 3x wiederholen, auch gerne mehr, so oft Sie mögen.

Augenübung

Wir alle sitzen derzeit stundenlang vor dem Bildschirm, dies ist ein Stressor für die Augen. So können wir die Augen und den Nacken entlasten und genau wahrnehmen, wie sich Augen, Hände und Körper jeweils anfühlen.

- Die Handballen auf die geschlossenen Augen legen und leicht andrücken.
- Den Druck wahrnehmen und die Augen in diesen Druck hinein entspannen; in der Vorstellung sinken die Augen in die Augenhöhlen und ruhen sich dort aus.
- Für einige Atemzüge, die Sie auch achtsam begleiten können, in dieser Haltung verharren und dann wieder lösen.
- Einige Male nach oben, unten, rechts und links schauen.
- Die Augen rechts herum, dann links herum kreisen.
- Arme nach vorne strecken, Hände zur Faust, Daumen zeigen nach oben („OK“ Geste). Der rechte Arm bleibt maximal gestreckt, der linke kommt zur Hälfte zurück. Nun abwechselnd beide Daumen fixieren; es wird ein Entfernungswechsel erzeugt.
- Kopf nach links sinken lassen, linke Hand auf die rechte Kopfseite legen und sanft den Zug unterstützen, den Zug wahrnehmen. Wenn Sie mögen, können Sie den rechten Arm noch nach unten strecken, um die Dehnung zu verstärken, dann lösen und mit der anderen Seite genauso verfahren.
- Schultern hochziehen und fallen lassen, Schultern nach vorneherum, dann hintenherum kreisen.
- Wahrnehmen wie sich der Körper jetzt in diesem Moment anfühlt.