

#17



Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit kann zu einer Lebensweise werden, die jeden Aspekt deines Lebens durchdringt und dir dabei hilft, in Einklang mit deinen Erfahrungen zu sein und deine Aufmerksamkeit mit anhaltender Intention und einer Haltung der Neugier auf die Gegenwart zu richten.



Jedes Treffen der Saprea-Selbsthilfegruppe beginnt damit, dass Gruppenleiter A das Skript vorliest, während die Teilnehmerinnen mitlesen. Das Skript ist bei jedem Gruppentreffen dasselbe. **Du findest das Skript unter supportgroups.saprea.org.** Im Folgenden findest du die zusätzlichen Materialien für diesen Kurs.



Um das Intro-Video anzusehen, scanne den QR-Code oder gehe auf <https://vimeo.com/showcase/10420580>.

Gruppen-Übung

FEST IN DER GEGENWART VERWURZELT

Wenn du Erdungsübungen durchführst, lernst du, deine Aufmerksamkeit in der Gegenwart fest zu verwurzeln. So kannst du dir bewusster werden, was du aktuell brauchst - sei es, um deine Atmung zu beruhigen, unangenehme Gedanken neuauszurichten oder dein aufgerütteltes limbisches System daran zu erinnern, dass du an einem sicheren Ort bist.

Häufig geht es bei der Erdung darum, einen „Anker“ zu wählen, auf den du deine Aufmerksamkeit richtest. **Ein Anker ist in diesem Zusammenhang alles, worauf du deine Aufmerksamkeit in Zeiten der Not lenkst, um dich zurück ins Hier und Jetzt zu holen.** In einigen unserer Erdungsübungen ist der Anker zum Beispiel dein Atem. In anderen Übungen ist dein Anker eine sichere Berührung oder eine Auflistung sensorischer Wahrnehmungen, die du benennen kannst. Ein Anker kann wirklich alles sein. Es kann ein Gedanke, ein Zitat, ein Liedtext, eine Erinnerung, ein Bild oder ein Wort sein - alles, was für dich Bedeutung trägt. Es kann sogar ein greifbarer Gegenstand sein, den du immer bei dir trägst, wie ein Stein, eine Münze oder ein Schmuckstück.

Wenn du merkst, dass du an den Rand deiner Toleranzschwelle gelangst - sei es aufgrund eines Triggers oder weil du dich in einem belastenden Gedanken, einer Erinnerung oder einer Emotion gefangen fühlst - kannst du deine Aufmerksamkeit behutsam auf deinen Anker und die Kraft und das Heilen, die er darstellt, zurückführen.

SCHRITTE | ÜBUNG

Teil 1 - Deinen Anker wählen

- 01 Wähle deinen Anker.**

Dein Anker kann alles sein, was für dich von Bedeutung ist und worauf du dich konzentrieren möchtest. Wenn du z.B. weißt, dass du heute einen anstrengenden Tag haben wirst, könntest du das Wort „Ruhe“ wählen. Du könntest auch eine Farbe wählen, die für den Tag steht, den du dir wünschst.
- 02 Schreibe deinen Anker auf einen Klebezettel.**

Befestige den Zettel an einem Ort, an dem du ihn regelmäßig sehen kannst. Der Badezimmerspiegel könnte ein guter Ort sein. Wenn dein Anker ein greifbarer Gegenstand ist, kannst du ihn auch in deiner Nähe oder in deiner Tasche aufbewahren.
- 03 Konzentriere dich mindestens einmal am Tag auf deinen Anker.**

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Anker und die ermutigenden Gedanken und Handlungen, die du mit ihm verbindest. Du kannst auch versuchen, deinen Anker einmal am Tag laut auszusprechen. Das mag sich anfangs etwas komisch anfühlen, aber du wirst überrascht sein, wie effektiv das sein kann.
- 04 Passe deinen Anker an deine Bedürfnisse an.**

Dein Anker muss nie in Stein gemeißelt sein. Was dir jetzt als Anker dient, ist vielleicht später nicht mehr so hilfreich. Ändere deinen Anker je nach Situation, Intention oder Fokus. Es liegt in deiner Hand, wie du dich entscheidest, also kann dein Anker alles sein, was du brauchst.

Teil 2 - Schreiben als Anker

- 01 Schreibe so viel Informationen wie möglich über den Anker auf, den du ausgewählt hast.**

Wenn es dir schwerfällt, einen Anker zu wählen, findest du hier ein paar Ideen, die dir helfen könnten:

 - Der Druck deiner Füße auf dem Boden.
 - Geräusche, die im Raum um dich herum vorkommen und verschwinden.
 - Ein Gegenstand, den du bei dieser Aktivität benutzt (das Papier, auf dem du schreibst, der Stift, den du in der Hand hältst, der Stuhl, auf dem du sitzt, usw.).
 - Ein ermutigender Gedanke, ein Gefühl, ein Wort oder eine Idee (z.B. „Ich habe die Fähigkeit zu heilen“).
- 02 Wenn du merkst, dass deine Aufmerksamkeit abwandert (denn, das wird sie), nimm diese Abweichung sanft zur Kenntnis, ohne zu urteilen, und richte deinen Fokus wieder auf deinen Anker.**

Um die Konzentration wiederherzustellen, kannst du zu deinem ersten Satz zurückkommen oder den Namen deines Ankers neu aufschreiben. Wenn es einen Gedanken gibt, zu dem deine Aufmerksamkeit immer wieder zurückkehrt, kannst du auch versuchen, diesen Gedanken zu deinem neuen Anker zu machen und ihm absichtlich deine volle Aufmerksamkeit zu schenken.
- 03 Wenn die Zeit um ist, gib dir einen Moment Zeit, um das Geschriebene wertzuschätzen, bevor du entscheidest, was du damit machen möchtest.**

Hier ein paar Ideen:

 - Speichere dein Geschriebenes ab und füge später mehr hinzu.
 - Erstelle einen Plan, um deine Erkenntnisse anzuwenden oder umzusetzen.
 - Verwerfe oder zerstöre dein Geschriebenes, um dich zu befreien.
 - Teile dein Geschriebenes mit anderen, die dich unterstützen.

BEWEGUNG MIT ACHTSAMKEIT

Achtsame Bewegung kann dir helfen, die Verbindung zu deinem Körper wiederherzustellen und dich im gegenwärtigen Moment zu erden. Sie kann dir sogar dabei helfen, bestimmte Gedanken und Emotionen zu überwinden, in denen du vielleicht feststeckst. Wir werden uns während dieser Übung behutsam auf unseren Körper einlassen und aufmerksam die Empfindungen wahrnehmen, die wir dabei empfinden. Versuche, diese Empfindungen mit Neugierde und Unvoreingenommenheit wahrzunehmen. Lasst uns beginnen.

Schritte | Übung

- ◆ Stehe auf oder bleibe sitzen, je nachdem, was dir angenehmer ist.
- ◆ Strecke nun deinen linken Arm aus und bewege die Finger.
- ◆ Ruhe die Finger aus und kreise ein paar Mal mit deinem Handgelenk.
- ◆ Schwinge als Nächstes deinen linken Arm vor und zurück.
- ◆ Konzentrieren wir uns jetzt auf die rechte Seite. Strecke deinen rechten Arm aus und bewege die Finger.
- ◆ Ruhe die Finger aus und kreise ein paar Mal mit deinem Handgelenk.
- ◆ Schwinge als Nächstes deinen rechten Arm vor und zurück.
- ◆ Lege nun die Hände auf die Hüften und dehne den gesamten Oberkörper nach links.
- ◆ Dehne nun den Oberkörper nach rechts.
- ◆ Streck die Hände über den Kopf und dehne dich ein paar Sekunden lang weiter.
- ◆ Kreise nun mit beiden Schultern gleichzeitig, erst vorwärts - und jetzt rückwärts.
- ◆ Lass deinen Nacken nach vorne kippen, und kreise den Nacken ein paar Mal im Uhrzeigersinn.
- ◆ Ändere nun die Richtung und kreise ein paar Mal.
- ◆ Schüttele zum Schluss alle Glieder deines Körpers aus - deine Hände, Arme, Füße, Beine und deinen Kopf.
- ◆ Sobald du geendet hast, nimm dir einen Moment Zeit, um die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen wahrzunehmen, die du erlebst.

HILFREICHE RESSOURCEN:

Wenn du mehr erfahren möchtest, laden wir dich ein, die folgenden Beiträge in der Rubrik Online-Ressourcen zum Heilen auf unserer Website saprea.org zu lesen.

- **ACHTSAMKEIT UND IHRE ROLLE BEIM HEILEN VON SEXUELLEM KINDESMISSBRAUCH**
- **ERDUNGSÜBUNGEN**
- **GEFÜHRTE MEDITATION**

NÄCHSTES THEMA:

#18



SCHWIERIGE KÖRPERBEZIEHUNG

Die Auswirkungen von Traumata auf den Körper können manchmal zu Gefühlen der Scham, der Bindungslosigkeit und des Verrats führen, die wir vielleicht nicht immer zu managen verstehen.