

## **Wichtiges für den Tag der Achtsamkeit:**

Anleitungen beim Stehen, Yoga, Gehen, die Augen geöffnet lassen , um Schwindel vorzubeugen, beim Aufstehen nach der Sitzmeditation auf Kreislauf achten , lieber rechtzeitig hinsetzen

Mehr Raum geben für Stille bei den Anleitungen, darin gute Balance finden

Auch dynamische Übungen einbauen, bes. nach dem Essen, um Aktivierung zu schaffen: z.B. schnelles Gehen, Abklopfen ect.

Erste Sitzmeditation als Samatha-Praxis : reine Atembetrachtung für ca. 30 Min. , zweite Sitzmeditation als Option auch andere Objekte mit einbeziehen, Feld mehr und mehr ausweiten bis zum ungerichteten, „offenen“ Gewahrsein, (wobei immer wieder auch zum Atem als Anker zurückgekehrt werden kann.)

Am Vormittag Schwerpunkt formale Praxis, Nachmittag wird mehr alltagstauglich (z.B. crazy Walking)

Evtl. nach der Gehmeditation auf einen anderen Platz setzen lassen und da die Erfahrung machen, dass man auch da „zuhause“ sein kann ( wherever you go, there you are )

Darauf achten, das gesamte Spektrum der Erfahrung zu betonen, nicht nur das Schwierige, auch das Schöne, Beglückende, angenehme.. ( Perspektivwechsel auf das Gesunde, Freude.... ) Es ist auch eine kulturelle Neigung, auf das Schwierige so viel Gewicht zu legen. > Shift !

Kontinuität der Achtsamkeit besonders auch bei den Übergängen: Der ganze Tag ist ununterbrochene Achtsamkeit : Haltungsverwechsel, Toilette, Treppensteigen, Essen, „Pause“ machen ( wovon ?)

Mittagspause : große Kanne Tee und Vesper oder Buffet aus Mitgebrachtem (nicht vorher festlegen und kein übermäßiger Aufwand, nur, was leicht geht und nicht zusätzlichen Stress macht)

Stille schützen als etwas Kostbares Vorher ankündigen, dass es nicht darum geht, dass es ein schöner Tag wird

Auch ankündigen, dass sich die TN am Abend möglichst nichts vornehmen sollen, um Raum zu haben, den Wirkungen nachspüren zu können.

Vor Beginn: Einstimmung : Reflektion „ Wie bin ich hier ?“

Über Schweigen sprechen, ist neu und vielleicht negativ besetzt, z.B. als Strafe oder Liebesentzug > Spannung ! Hier geht es aber um Respekt der Übung der anderen gegenüber und Sprechen ist erlaubt, wenn es notwendig ist. (Zeichensprache ist also Unsinn, dann lieber sprechen)

EZfA, MBSR Ausbildung – Zusammenfassung von Regina Enders

Durch kontinuierliche Aufmerksamkeit auf das eigene Erleben werden Erfahrungen deutlicher, durch weniger Ablenkung ist mehr Energie verfügbar > die ganze ungeteilte Aufmerksamkeit und Energie kann in die Übungen fließen

> ungewohnt intensive Gefühle können aufsteigen ohne die gewohnten Ventile > nicht damit identifizieren heute ! Kommen und gehen lassen als Teil der Erfahrung

liebvolle Haltung, geduldig, sanft, leichte Berührung mit der Achtsamkeit, mühelos, nicht angestrengt: „Achtsamkeitspraxis braucht einen Becher voll Weisheit, ein Faß voller Liebe und ein Meer von Geduld“

Aus den Erfahrungen des Tages keine Persönlichkeitsmerkmale ableiten. Sie sind bedingt durch den Rahmen, vergehen auch wieder (sehr erhebende genauso wie die schmerzhaften)

Romano Guardini: „ Erst das Schweigen tut das Tor auf für den Ton in allen Dingen“

EZfA, MBSR Ausbildung 2014-2015 Regina Enders