

Das 8-Wochen MBSR-Curriculum von Jon Kabat-Zinn, 1993

1. Woche

Begrüßung

Wiederholung der vertraglichen Vereinbarungen und Richtlinien für die Kursteilnahme.
Kurze Einführung in das Programm durch den / die Lehrer / in.

Thema: Aus unserer Sicht ist mehr mit Ihnen in Ordnung, als das es das nicht ist, ganz gleich was Ihre Probleme sind. Mit allen Problemen lässt sich arbeiten und dieser Kurs bietet dazu Gelegenheit in einer unterstützenden Atmosphäre. Das meditative Gewahrsein ist in dieser Arbeit grundlegend, denn der gegenwärtige Moment ist die einzige Zeit die wir haben, um wahrzunehmen, zu lernen, zu wachsen oder uns zu verändern.

Runde zum Kennen lernen. Den einzelnen Teilnehmern / innen Gelegenheit geben, sich vorzustellen, warum sie hier sind, ihre Erwartungen an das Programm und etwas Positives über sich selbst zu erzählen (z. B. wie sind Sie, wenn Sie vollkommen entspannt sind?) In einer großen Gruppe kann dies mehr als eine Stunde dauern. Es ist hilfreich, wenn der / die Lehrer / in von Zeit zu Zeit mit angemessenen Kommentaren und in willkommen heißender Weise auf die Beiträge einzelner Teilnehmer eingeht. Manchmal ist es gut, die Teilnehmer erst einmal für einige Minuten mit ihren direkten Nachbarn sprechen zu lassen, bevor sie sich in der großen Runde vorstellen.

Das Rosinenessen: die erste Einführung in die Achtsamkeitsmeditation. Austausch über die gemachten Erfahrungen. Auf den „Bauchnabel“ der Rosine hinweisen und eine Verbindung herstellen zum Thema des Miteinander-Verbunden-Seins ... die Rosine ist nicht aus dem Nichts gekommen; Sie war mit etwas Größerem verbunden, das ihr Wachstum genährt hat. Das Thema „Intersein“ (Miteinander-Verbundensein, Begriff geprägt von Thich Nhat Hanh-Anm.von mir), ohne notwendigerweise diesen Begriff zu verwenden: Können Sie das Sonnenlicht, die Wolken, den Regen, die Erde, den Bauern, den Lastwagenfahrer in der Rosine sehen?

Von der Moment zu Moment Erfahrung des bewussten Essens (sehen, kauen, schmecken, schlucken) überleiten zum Gewahrsein des Atems, und den Atem auf die gleiche Weise erfahren. Auf dem Boden liegend, die Teilnehmer die Aufmerksamkeit auf das Gefühl des Hebens und Senkens der Bauchdecke mit der Ein- und Ausatmung richten lassen, den Atem auf die gleiche Weise „schmecken“, wie wir die Rosine geschmeckt haben ... achtsam. Das Konzept „auf den Wellen des eigenen Atems reiten“ von Augenblick zu Augenblick ... ohne zu werten; und wenn die Aufmerksamkeit abschweift, sie immer wieder zurückbringen zum Atem und zum gegenwärtigen Moment.

Im Anschluss an die achtsame Atembeobachtung den Body Scan anleiten, die Teilnehmer bleiben hierfür auf dem Boden liegen.

Anweisungen geben für das Benutzen der Audiokassette (nur die erste Seite) für die Übungen Zuhause.

Hausaufgaben 1. Woche:

- CD : Body Scan an mindestens 6 Tagen dieser Woche
- Arbeitsheft: 9 Punkte Übung
- „needs assessment“ - Bedürfnisse erfragen
- „upstream/downstream Fabel oder passendes Gedicht lesen
- diese Woche täglich eine Mahlzeit achtsam einnehmen

2.Woche

Den Body Scan durchführen; die Teilnehmer liegen dafür auf dem Boden 30 – 45 Min.

Erst in Kleingruppen, dann in der ganzen Gruppe: über die Erfahrungen mit dem gerade erlebten Body Scan sprechen; ebenfalls besprechen, wie es für die TN war, zuhause mit der Kassette zu üben, mit besonderem Augenmerk darauf, wie gut es ihnen gelungen ist, Zeit für die Übungspraxis zu finden; Probleme und Hindernisse, mit denen sie es zu tun hatten; und wie sie damit umgegangen sind, oder auch nicht; Erfahrungen, die sie gemacht haben und was sie möglicherweise über sich selbst lernen / was sie sehen. Auf die Universalität des unsteten Geistes hinweisen und wie man mit damit arbeitet, und zwar mit Akzeptanz und mit wiederholtem Re- fokussieren der Aufmerksamkeit; das Zurückkommen ist ebenso ein Teil der Meditation wie das Verweilen bei dem Objekt der Aufmerksamkeit; registrieren wohin die Aufmerksamkeit wandert und was einem durch den Kopf geht; besonders betonen, wie wichtig es ist, aufkommende Gefühle oder Gedanken nicht zu unterdrücken oder abzuwehren oder zu versuchen, etwas Bestimmtes zu erzwingen. Analogie zum Einschlafen. Kann auch nicht erzwungen werden. Die beste Art und Weise irgendwo hinzugelangen ist gar nicht zu versuchen, irgendwo hinzukommen...loslassen. Eine neue Art des Lernens. Der Körper hat seine eigene Sprache und Intelligenz. Diese ist nicht-konzeptionell.

Thema: Wahrnehmung und kreatives Reagieren: wie man die Dinge sieht (oder auch nicht sieht) wird in einem großen Maß bestimmen, wie man auf sie reagiert. Dies in Verbindung bringen damit, wie die TN ihre Teilnahme an dem Kursprogramm sehen; wie sie ihre Schmerzen, ihre Krankheit, ihren Stress und die Anforderungen in ihrem Leben sehen; wie groß ihre innere Bereitschaft ist, sich auf das Programm wirklich einzulassen und die persönliche Disziplin, die diese Arbeit von ihnen verlangt. Einen Zusammenhang mit Stress-Reaktivität und Erholung von akuten Stressauslösern herstellen. Das Prinzip verdeutlichen, dass „es nicht die Stressauslöser an sich sind, die bestimmen, welche kurz- und langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen sie auf Körper und Geist haben, sondern wie man mit ihnen umgeht“.

Diskussion der Hausaufgaben: die 9-Punkte-Übung und die Ausdehnung des Bewusstseinsfeldes als Voraussetzung für Problemidentifikation und Problemlösung. Auch das alte Frau/ junge Frau, „Trompe l'oeil“ benutzen, um die unterschiedlichen Arten des Sehens oder auch Nicht-Sehens zu verdeutlichen. Das „Aha!“ Erlebnis. Die downstream / upstream Fabel aus dem Arbeitsheft verknüpfen mit der Bedeutung der Gesundheitsprävention und mit der Eigenverantwortung der einzelnen.

Einführung der Sitzmeditation mit dem Atem als primärem Objekt der Aufmerksamkeit. Eine kurze Sitzmeditation (10 – 15 Min) anleiten. Tägliche Sitzmeditation (ohne Kassette) zu der Übung des Body Scans (mit Kassette) zu der Übungspraxis Zuhause hinzufügen.

Hausaufgaben 2. Woche:

- Body Scan mit CD mindestens 6 x pro Woche
- Sitzmeditation mit Atembeobachtung: tgl. 10 – 15 Min.
- Arbeitsheft: das „Tagebuch angenehmer Ereignisse“ ausfüllen; ein Eintrag pro Tag.
- Achtsamkeit für Routineaktivitäten: Zähne putzen, abwaschen, duschen, Mülleimer ausleeren, einkaufen, Kindern vorlesen, essen.

3. Woche

Die Gruppe mit einer Stunde oder mehr Achtsames Yoga beginnen. Die Tn langsam durch die Sequenz der Yoga-Haltungen von Kassette 1 / Seite 2 führen und da, wo es angebracht ist, entsprechend kommentieren. Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass der (untere)Rücken in der ersten Übung, wenn die Tn auf dem Boden liegen und die Arme über den Kopf heben, gegen den Boden gepresst werden sollte. Die Tn immer wieder dazu auffordern, behutsam zu sein und sehr genau auf die Signale ihres Körpers zu achten. Der Schwerpunkt bei den Yoga-Haltungen liegt auf der Achtsamkeit und dem sanften Annähern an die eigenen Grenzen. Die Tn darin bestärken, auf alle Haltungen zu verzichten, die ihnen möglicherweise schaden könnten oder sehr vorsichtig mit der Haltung zu experimentieren, wenn sie sich nicht ganz sicher sind. Besondere Aufmerksamkeit für Tn mit chronischen Beschwerden im Rücken, im Nacken oder chronischen Schmerzen ganz allgemein. Die verbalen Anleitungen müssen genau und konkret sein (z. B. : wenn die Tn auf dem Boden liegen: "während Sie ausatmen, das rechte Knie zum Brustkorb ziehen und mit den Händen das Schienbein umfassen..."), so dass die Tn wissen was gemeint ist, ohne sich ständig umschaun zu müssen. Manche Haltungen wie das Beckenkippen müssen möglicherweise erst vorgemacht werden. Auch ist es hilfreich, durch den Raum zu gehen und den Tn individuelle Anweisungen zu geben.

Anschließend Austausch über die Yoga-Erfahrung . Als Hausaufgabe für die kommende Woche aufgeben, den Body Scan mit den Yogaübungen von Tag zu Tag abzuwechseln. Darauf hinweisen, wie wichtig es ist, täglich auf achtsame Weise mit dem Körper zu arbeiten, auch wenn es nur für ein paar Minuten ist!

Sitzmeditation mit Gewahrsein für den Atem (vielleicht 20 Minuten) anleiten und zusätzlich zu der Kassette 1 als Hausaufgabe aufgeben.

Die Hausaufgaben der letzten Woche in der Gruppe besprechen. Body Scan und die täglichen kurzen Sitzmeditationen (ohne Kassette). Die Bedeutung des „Verkörper-Seins“ (being embodied) in der Meditationspraxis, im Yoga und im Leben. Was bedeutet das? Das „Tagebuch angenehmer Ereignisse“ besprechen, dabei die Betonung legen auf die Körper/Geist Verbindung, Verhaltensmuster, was die Tn sehen / lernen über sich selbst. Versuchen, einiges hiervon in Verbindung zu bringen mit angenehmen Erfahrungen während des Body Scans in der vergangenen Woche.

Thema: Es macht Freude, präsent zu sein. Wir haben nur Momente, in den wir leben können. Thoreaus „Blüte des Augenblicks“. Martha Grahams „lass den Augenblick lebendig werden und wert sein, gelebt zu werden ...lass ihn nicht unbemerkt und ungenutzt entgleiten“. Die Beobachtung, dass wir viele angenehme Augenblicke in unserem Leben versäumen, vielleicht weil wir den unangenehmen so viel Aufmerksamkeit schenken. Verbindung / Zugehörigkeit / Kontakt sind wichtige Elemente angenehmer Augenblicke. Auch: nichts zu wollen einfach nur das wertschätzen, was wir schon haben. Ebenso, dass wir selbst dann angenehme Momente haben können, wenn wir uns inmitten einer Krise befinden oder Schmerzen haben. Dies in Verbindung bringen mit dem Body Scan und damit, wie man mit Körper und Geist im Yoga arbeitet.

Abschließen mit einer kurzen Sitzmeditation (2-3 Minuten).

Hausaufgaben 3. Woche:

- Body Scan und Yoga abwechselnd üben; an mind. 6 Tagen
- Sitzmeditation mit AB 20 Min/ Tag (ohne CD)
- Arbeitsheft: „Tagebuch unangenehmer Ereignisse“ ausfüllen, ein pro Tag.
- Augenblicke während des Tages „einfangen“.
Werden Sie sich bewusst, wenn Sie im „Autopilotmodus“ sind unter welchen Umständen dies geschieht.
Was bringt Sie aus dem Gleichgewicht?
Gibt es etwas, das Sie vielleicht lieber nicht anschauen?

4. Woche

Sitzmeditation mit Aufmerksamkeit auf den Atem, Körperempfindungen, den Körper als Ganzes (30 Minuten).

Besprechen der Hausaufgaben: vor allem, wie es mit den Yoga-Übungen war. Die Anweisungen für die Yoga-Übungen bei Bedarf präzisieren. Nachfragen, welche Wirkungen die Yoga-Praxis möglicherweise auf die Praxis des Body Scans hat und umgekehrt. Was sehen, fühlen, lernen die TN? Kleine Gruppen.

Bemerkung: Das zentrale Thema in Woche 4 und 5 ist der Einfluss der Meditationspraxis auf Stress (für Hintergrundinformation und Details hierzu, die möglicherweise in den Unterricht mit einbezogen werden können, siehe besonders Teil 3 und 4 in „Gesund durch Meditation“).

Thema: Gewährsein für das „Feststecken“ im eigenen Leben und wie man da heraus kommen kann. Mit den Schattenseiten des Lebens, mit Stress, Schmerzen und Dunkelheit umgehen. Zur Verdeutlichung Geschichte wie „Das Wasser des Lebens“ der Gebrüder Grimm vorlesen/erzählen. Was geschieht mit den beiden älteren Brüdern? Mit dem jüngeren Bruder ? (in „Im Alltag Ruhe finden“ finden sich Ausführungen hierzu). Auf die eigene „Zwergenergie“ (innere Weisheit) hören und ihr vertrauen. Dies in Verbindung bringen mit dem ganzen Themenkomplex: Stress und Stressreaktivität / Automatisches Handeln / Fehlen von Achtsamkeit. Thich Nhat Hanhs

„die Samen des Leidens gießen“. Wie Menschen oft versuchen, ihrem Stress durch Flucht zu entkommendie Schattenseite: Drogen, Alkohol, Unterdrücken von Gefühlen, Selbstmord. Betonen, dass: „es weniger die Stressoren selbst sind, die ausschlaggebend dafür sind, ob es zu gesundheitlichen Störungen kommt, sondern vielmehr die Art und Weise, wie wir sie interpretieren und auf sie reagieren (in Grenzen)“.

Mit der Teilnehmergruppe erarbeiten: Was ist Stress? Wie beeinflusst Stress unseren Körper und Geist, unsere Gesundheit? Das „Tagebuch unangenehmer Ereignisse“ besprechen. Mit der Frage in Verbindung bringen, was es genau ist, was eine Erfahrung unangenehm für uns macht; Verhaltensmuster. Assoziation mit Erwartungen, nicht das zu bekommen, was man will (was wäre das ohnehinund würde ich es wissen, wenn ich es bekäme und, wie lange würde es anhalten?)

Definitionen: Stress und Stressoren von Selye; psychologischer Stress von Lazarus. Eine Liste erstellen, was für die Tn besonders stressvoll in ihrem Leben ist und wie sie damit umgehen. Den „Stressreaktions-Zyklus“ und das „Stressaktions-Programm“ im Arbeitsheft (Gesund durch Meditation S. 293& 319) durchsprechen. Es ist besser, dies gemeinsam mit der Gruppe im Gespräch zu erarbeiten als einen Vortrag darüber zu halten. Alltägliche Stresserfahrungen und Stressreaktivität sowie unsere Möglichkeiten, kreativ mit Alltagsstress umzugehen in die Diskussion einbinden. Achtsamkeit in Verbindung bringen mit Wahrnehmung / Bewertung des kritischen Augenblicks und mit der Entstehung reaktiver Emotionen. Den Unterricht mit einer kurzen Sitzmeditation (5 – 10 Minuten) beenden.

Hausaufgaben 4. Woche:

- Body Scan und Achtsames Yoga abwechselnd üben; mind. an 6 Tagen
- Sitzmeditation 20 Minuten ohne CD mit Aufmerksamkeit für den
- Atem, Körperempfindungen, den Körper als Ganzes
- In „Gesund durch Meditation“, S. 364 – Emotionaler Schmerz – lesen
- Aufmerksamkeit für Stressreaktionen während der Woche, ohne zu
- versuchen, sie zu verändern.
- Darauf achten, wenn Sie das Gefühl haben, festzustecken und wie Sie
- darauf reagieren.
- Gewahrsein dafür, wenn Sie die Erfahrung des Augenblicks abwehren.

5. Woche

Hinweis: das Programm ist jetzt zur Hälfte vorüber. Darüber sprechen, wie es für die Tn bisher war. Innhalten und Bilanz ziehen: Lerne und wachse ich? Verändere ich mich? Wo stehe ich jetzt? Tue ich das, was ich mir vorgenommen habe zu tun? Tue ich es so gut wie ich es im Augenblick kann? Die Teilnehmer fragen, ob sie sich für die zweite Hälfte noch einmal neu für die Praxis entschließen können / einen neuen Anfang machen. Darauf hinweisen, dass Wachstum nicht linear ist. Erwartungen für die zweite Kurshälfte loslassen, die auf den Erfahrungen der ersten Hälfte basieren. Einfach nur praktizieren und jeden Augenblick als einen neuen Anfang sehen, eine neue Gelegenheit, um voll und ganz da zu sein, um vollkommen lebendig zu sein.

Angeleitete Sitzmeditation mit besonderer Aufmerksamkeit für das Beobachten und Erkennen von Gedanken als „Ereignisse“ im Bewusstseinsfeld im Unterschied zu den Gedankeninhalten. (20 – 30 Minuten)
So weit wie möglich Raum für Stille geben.

Die Übungspraxis Zuhause – Meditation und Yoga – besprechen.

Gespräch über die Beobachtungen der Tn im Umgang mit stressvollen Situationen während der Woche. Auch über einschneidende Lebensereignisse und ihren Einfluss auf die Gesundheit sprechen. Wenn Menschen einen Sinn in ihrer Erfahrung sehen können, wirkt sich dies günstig bzgl. der Wirkungen auf die Gesundheit aus. Die Alterheimstudie (mit Pflanzen) von Langer und Rodin erwähnen. Und das Thema Kontrolle und Verbundenheit.

Thema: Bei Stress bewusst handeln statt automatisch reagieren. Emotionale Reaktivität und ihre Folgen für Gesundheit und Krankheit. Typ A Verhalten, Feindseligkeit und Zynismus. Seligmanns Arbeit über erlernten Optimismus und Pessimismus. Typ C Verhalten und das Unterdrücken von Emotionen. Lernen, die eigenen Gefühle zu respektieren, so wie Wut, Traurigkeit, Trauer und sie im Hinblick auf unsere Absichten auf wirksame Weise auszudrücken. Achtsamkeit für unsere Absichten in diesem Zusammenhang und wie wir unsere Probleme häufig verstärken, anstatt wirksame Lösungen für sie zu finden. Über problemorientierte und emotionsorientierte Lösungsstrategien sprechen.

Den Unterricht mit einer kurzen Sitzmeditation beenden.

Hausaufgaben 5. Woche:

- Sitzmeditation mit CD. Abwechseln mit entweder Body Scan oder Yoga.
Zur Sitzmeditation: Die Tn darauf hinweisen, dass die Sitzmeditation längere Phasen der Stille hat. Dies erlaubt ihnen, zwischen den einzelnen verbalen Anleitungen auf ihre eigene Weise zu praktizieren, was eine größere Herausforderung ist.
- Arbeitsheft: „Tagebuch schwieriger zwischenmenschlicher Situationen“ ausfüllen.
Das Kapitel über passives, aggressives und selbstsicheres Verhalten lesen. Die Fragen im Arbeitsheft beantworten.
- Momente, in denen wir automatisch reagieren, bewusst wahrnehmen. Möglichkeiten für mehr Achtsamkeit und Kreativität. Dies auch während der Meditation. Den Raum öffnen für Präsenz im gegenwärtigen Augenblick. Den Atem dazu benutzen, den Lauf der Dinge etwas zu verlangsamen.

6. Woche

Sitzmeditation 30 – 45 Minuten. Dies kann ein guter Zeitpunkt sein, die Berg- und/oder Seemeditation einzuführen. Hier geht es nicht darum, die Tn mit Hilfe der Bilder aus dem gegenwärtigen Moment herauszuholen und in eine andere Zeit und an einen anderen Ort zu versetzen, sondern ihnen zu helfen, die Meditationspraxis auf einer tieferen Ebene zu verstehen.

Austausch über die Übungspraxis Zuhause, insbesondere darüber, wie es mit der angeleiteten Sitzmeditation ging.

Über den anstehenden „Tag der Achtsamkeit“ sprechen und darüber, wie man mit längeren Perioden stillen Sitzens umgehen kann. Den Tn sagen, was sie erwartet und was sie mitbringen sollen.

Das „Tagebuch schwieriger zwischenmenschlicher Situationen“ und passive, aggressive und selbstsichere Verhaltensmuster besprechen. Beispiel dafür wie man „nein“ sagt und Widerstand / Schwierigkeit bei bestimmten Menschen „nein“ zu sagen.

Thema: Stressige zwischenmenschliche Kommunikation. Selbstsicherheit, die eigenen Gefühle kennen; Wie wir Gefühle auf wirksame Weise ausdrücken können, und was uns daran hindert. Die eigene Mitte in zwischenmenschlichen Beziehungen bewahren, insbesondere bei akutem oder chronischem Stress (z.B. Pflege hilfsbedürftiger Eltern oder eines behinderten Kindes) Die Macht der Erwartungen anderer an uns, alte Verhaltensmuster im Umgang mit Gefühlen und die Präsentation des Ichs im Alltag.

Aikido „Pushing hands“ – Übung. Rollenspiel zur Demonstration passiver, passiv-aggressiver, aggressiver, hilfloser und selbstsicherer Verhaltensoptionen. Zunächst mit einem Gruppenmitglied (gut auswählen, der eigenen Intuition trauen) demonstrieren, dann mit der ganzen Gruppe die Übungen machen, wenn dafür Zeit ist und die Tn wollen. Wichtigkeit hervorheben, sich im Augenblick zu verankern, einen festen Stand einzunehmen, nicht weglaufen, aber auch nicht alles unter Kontrolle haben müssen; Wichtig: aus dem Weg gehen und gleichzeitig Kontakt aufnehmen (Hand zum Handgelenk), drehen, die Sichtweise des anderen anerkennen, die eigene Sichtweise aufzeigen; im Prozess bleiben, ohne genau zu wissen, in welche Richtung es geht und ohne die totale Kontrolle über das, was geschieht, haben zu müssen. Achtsamkeit aufrechterhalten, Offenheit, zentriert und verwurzelt.

Den Unterricht mit einer kurzen Sitzmeditation beenden.

Hausaufgaben 6. Woche:

- Sitzmeditation abwechseln mit Body Scan und / oder Yoga (beide Übungsserien sind möglich).
- Arbeitsheft: Kapitel über Ernährung lesen (Kapitel 30, in vorheriger Ausgabe von in Gesund durch Meditation)
Aufmerksamkeit für das, was Sie zu sich nehmen, wo es herkommt; wie viel; warum; Reaktionen und Wirkungen. Nicht nur Nahrung, sondern auch was wir über unsere Augen, Ohren, Nase zu uns nehmen; Fernsehen, Zeitungen, schlechte Nachrichten, verschmutzte Luft.

Die Tn nochmals an den Achtsamkeitstag am Wochenende erinnern und wiederholen, wie es man mit der Stille umgehen kann. Was sie anziehen und mitbringen sollten, etc.

7. Woche

Manchmal beginne ich in dieser Woche den Unterricht damit, die Tn mehrmals die Plätze wechseln zu lassen. Den Raum aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten. Ist es immer derselbe Raum? Warum haben Sie sich gerade auf diesen Platz gesetzt, als Sie in den Raum kamen? Wählen Sie einen Platz, von dem Sie denken, dass Sie ihn nicht mögen. Wie fühlt sich das an? Thema: Zuhause sein wo immer man gerade ist. Bewusstsein für subtile Dinge wie die Wahlmöglichkeiten, wie man sich in einem Raum positioniert, „seinen Platz einnehmen“ in der Meditation, (sich einrichten in der Sitzhaltung, ganz gleich wo man sich gerade befindet). Gewährsein für das Anhaften an einen bestimmten Platz. Wo befinde ich mich in meinem Leben – in diesem Augenblick? Wohin gehe ich?...Ich weiß es nicht.

Sitzmeditation: 30 Minuten mit offenem Gewährsein (choiceless awareness), mit dem Atem als Anker, wenn man sich in den Gedanken verliert.

Die Erfahrungen des Achtsamkeitstags besprechen: Reaktionen und Beobachtungen, Angenehmes und Unangenehmes. Wie die Tn sich hinterher gefühlt haben. Was sie gesehen haben, über sich gelernt haben. Reaktionen auf die verschiedenen Lehrer, auf unterschiedliche Aspekte des Tages. In Verbindung bringen mit der Meditationspraxis der vergangenen Woche, sowohl formell als auch informell (Achtsamkeit im Alltag). Hervorheben, dass es wichtig ist, die Meditationspraxis zu etwas Eigenem zu machen. In der kommenden Woche daher ohne Kassette zuhause praktizieren. Die Tn ermutigen, wie immer 45 Minuten, jetzt aber ohne Anleitung zu meditieren. Sie entscheiden selbst, was, wie viel etc..

Dean Ornish Video (Program for Reversing Heart Disease): 15 Minuten Ausschnitt zeigen. Auf Grundlage des Videos über Ernährung, ebenso Kommunikation, Wut, Feindseligkeit etc sprechen. Verbindung herstellen zum Kommunikationsthema der vorangegangenen Woche und dieses abschließen.

Thema: Wie das, was wir zu uns nehmen (Ernährung im weitesten Sinn des Wortes) unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflusst. Über den Fettgehalt in der typischen amerikanischen Ernährung sprechen und die Verbindung zu Krebs und koronaren Herzerkrankungen herstellen. Über Dean Ornishs Programm zur Reversion bei koronaren Verengungen sprechen. Dieses Programm schließt eine fettarme Diät, Yoga, Meditation und sportliches Gehen mit ein. Die Rolle sozialer Isolation und sozialer Unterstützung. Chemikalien in Nahrungsmitteln und im Trinkwasser. Studien erwähnen, die die Gesamtkalorienaufnahme in Zusammenhang mit Gesundheit und Erkrankungen bringen. Wie Achtsamkeit eine wichtige Rolle spielen kann in Bezug auf das, was wir zu uns nehmen. Betonen, dass es nicht einen „richtigen Weg“ gibt. Die soziale Bedeutung von Nahrung und Ernährungsgewohnheiten. Dies alles sind Bereiche, die möglicherweise berührt werden können. Wichtig ist, dass das zentrale Thema Achtsamkeit im Bezug auf die Ernährung sein sollte. Mit eingeschlossen sind auch die Themen Gewalt, schwaches Selbstwertgefühl, Missbrauch, Depression, Ängstlichkeit in dem Sinne, dass wir diese wie eine Diät in unser System aufnehmen. Wie man aus selbst zerstörerischen Verhaltensmustern herauskommt

und gesündere Verhaltensmuster entwickelt. Achtsamkeit auch dafür, was uns daran hindert, besonders was unsere gedanklichen Muster betrifft.

Hausaufgaben 7. Woche:

- Ohne CD üben. Selbstständige formelle Praxis so gut es geht.
- Achtsamkeit im Alltag auf eigene Art und Weise in Vorbereitung darauf, dass der Kurs zu Ende geht.
- Aufmerksamkeit dafür, was Sie zu sich nehmen: wie viel, wann, was, wie oft, Fettgehalt, Cholesteringehalt, die Herkunft der Nahrung kennen.

8. Woche

30 Minuten Body Scan (hiermit wird der Kreis geschlossen, da der Body Scan die erste Übung in der ersten Woche war); die Tn liegen am Boden. Direkt anschließend eine Sitzmeditation von ca. 30 – 40 Minuten.

Austausch in Kleingruppen, dann in der großen Gruppe: Beispiele für Fragen: 1. Erinnern Sie sich daran, warum Sie ursprünglich zu diesem Kurs gekommen sind- welche Erwartungen Sie hatten – und warum Sie geblieben sind? 2. Was haben Sie sich erhofft / gewünscht? 3. Gibt es etwas, das Sie aus dem Kurs mitnehmen? Was ist das? Was haben Sie gelernt? 4. Was haben Sie hierfür opfern / aufbringen müssen?

5. Was waren Ihre größten Hindernisse für Wachstum und Lernen? 6. Welche Strategien könnten Ihnen in der Zukunft helfen, damit Sie selbstständig weitermachen können?

Darüber austauschen, wie es in der vergangenen Woche war, ohne Kassetten zu üben. Die Tn dazu einladen, über ihre Gefühle im Zusammenhang mit dem Ende des Kurses zu sprechen.

Den ganzen Kurs noch einmal kurz Revue passieren lassen und die wichtigsten Aspekte hervorheben.

Thema: Die Disziplin und den Schwung der vergangenen 7 Wochen in Bezug auf die sowohl formelle wie auch informelle Achtsamkeitspraxis aufrechterhalten. „Die achte Woche ist der Rest Ihres Lebens.“ Darauf hinweisen, was die Praxis in der Zukunft unterstützen könnte, z.B. Bücher, CDs, Aufbaukurse, kostenlose Achtsamkeitstage 3 x pro Jahr für alle „Ehemalige“; auf Meditationszentren hinweisen.

Kopien von „Anregungen, Tipps und Literaturempfehlungen“ austeilen. Abschlussritual: im Kreis sitzen, dann die Hände halten, die Augen sind geschlossen.

Hausaufgaben 8. Woche:

- Bei Bedarf wieder mit den CD's praktizieren, Meditationsübung nach Wahl. Die Meditationspraxis aufrechterhalten und zu etwas ganz eigenem machen.
- Für das Nachgespräch 3 kurzfristige Ziele (3 Monate) und 3 langfristige Ziele (3 Jahre und länger) vorbereiten. Diese Ziele sollten aus Ihrer direkten Erfahrung mit dem Programm und der Meditationspraxis kommen. Potentielle Hindernisse für das Erreichen dieser Ziele mit einschließen ebenso Ihre Strategien, wie Sie möglicherweise damit umgehen könnten, damit der Schwung Ihrer Meditationspraxis weiter zunehmen und wachsen kann.

Tag der Achtsamkeit

Typischer Tagesablauf

9:00 – 9:05	Läuten der Meditationsglocke, 5 Minuten in Stille sitzen.
9:05 – 9:20	Begrüßung, Einführung, Grundregeln.
9:20 – 9:50	Sitzmeditation: mit Fokus auf der Atembetrachtung.
9:50 – 10:50	Yoga, eventuell mit kurzem Body Scan abschließen.
10:50 - 11:10	langsame Gehmeditation: mit Einführung und Anleitung.
11.10 – 11:30	Sitzmeditation: weniger Anleitung, mehr Stille.
11:40 – 12:00	langsame Gehmeditation
11:40 – 12:00	angeleitete Berg- oder Seemeditation
12:00 – 12:15	kurzer Vortrag
12:15 – 12:20	Hinweise für das Mittagessen im Schweigen.
12:20 – 12:30	Teilnehmerliste ausfüllen
12:30 – 13:30	Mittagessen und achtsames Gehen drinnen oder draußen.
13:30 - 14:00	Langsames, schnelles, „crazy walking“, am Ende mit geschlossenen Augen rückwärts in Richtung Raummitte gehen, in der Raummitte zusammentreffen und gemeinsam wie Bienen summen.
14:00 – 14:30	Liebende Güte Meditation, mit Sitzen in Stille beenden
14:30 - 15:00	Kurze (5 – 10 Min) Sitzmeditationen abwechseln mit kurzen Gehmeditationen (5 Min), irgendwo im Raum sitzen.
15:00 – 15:05	mit Nachbarn flüsternd unterhalten....wie der Tag bisher war.
15:05 - 16:00	Austausch in der großen Gruppe, Erfahrungen, Reaktionen auf den Tag und die Meditationspraxis. Betonen, dass der Tag nicht angenehm sein musste. Darüber sprechen, wie man mit dem, was passiert umgehen kann, ganz gleich was es ist. TN, die Schwierigkeiten hatten, einladen, darüber zu sprechen und sie unterstützen.
16:00 – 16:20	Abschließende Sitzmeditation...mit einem Abschlussritual beenden. Hände halten, im Raum herumschauen, Augenkontakt machen, das Gefühl ganz zu sein und eingebettet zu sein in ein größeres Ganzes.
16:20 – 16:30	Abschied