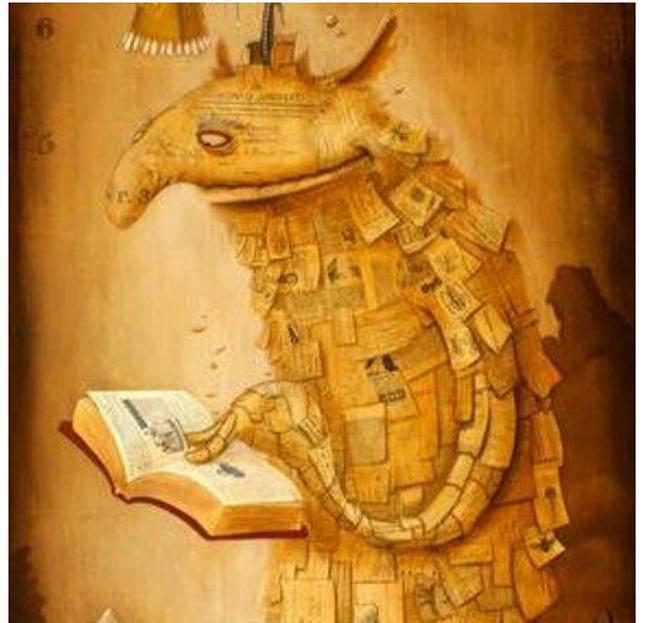


Skills dienen zwei Zielen:

Erstens (kurzfristig): Skills eignen sich dazu, Ihr momentanes Denken, Ihren momentanen Gefühlszustand und Ihr momentanes Verhalten nach Ihrem Wunsch zu verändern. Sie können Skills kurzfristig anwenden, um automatische Muster des Wahrnehmens, Fühlens oder Verhaltens zu ersetzen.

Zweitens (langfristig): Skills eignen sich dazu, Ihre geistige Haltung zu sich selbst und gegenüber der Welt zu verändern. Skills helfen Ihnen, Ihre emotionale Verletzlichkeit zu reduzieren, Ihre soziale Verbundenheit und Interaktion zu verbessern. Sie können Skills nutzen, um einen Sinn für Lebensweisheit und ein gesundes Selbstgefühl zu entwickeln. Und um sich Schritt für Schritt in eine Richtung zu entwickeln, wie Sie eigentlich sein wollen.



Sie können Skills nutzen, um mit sich selbst zu kommunizieren.

Beispiele für kurzfristige Skills:

Schritt 1) Nehmen Sie Ihre automatischen Gedankengänge **wahr** (z.B. "Andere werden über mich lachen, Ich bin verachtenswert")

Schritt 2) **Beschreiben** Sie diese Gedanken (z.B. "Oh, eines meiner kleinen Monster")

Schritt 3) **Wenden Sie einen Skill an** (Handeln Sie entgegengesetzt zur Scham)

Schritt 4) **Befragen** Sie **Wise Mind** und setzen Sie Ihre Ziele **in Handlungen** um (z.B. Ich gehe heute Abend auf eine Party.)

oder:

Schritt 1) Nehmen Sie Ihre automatischen Handlungsimpulse **wahr** (z.B. "Gleich greife ich meinen Freund an.")

Schritt 2) **Beschreiben** Sie diesen Handlungsimpuls (z.B. "Oh, meine Wut übernimmt gerade das Kommando")

Schritt 3) **Wenden Sie einen Skill** (STOP Skill)

Schritt 4) **Befragen** Sie **Wise Mind** und setzen Sie Ihre Ziele **in Handlung** um (z.B. Ich sende ein Signal, in dem ich den Raum verlasse.)

Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen, Ihre automatischen Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster zu beobachten und zu beschreiben.

Achtsamkeit führt Sie zu vernünftigen Entscheidungen.

Beispiele für langfristige Skills:

Wenn Sie täglich für 10 Minuten Wise-Mind-Achtsamkeitsübung machen, so erschaffen Sie sich ein geistiges Bild von liebevoller Güte, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit sowie Verbundenheit mit der Welt, auf das Sie immer wieder zurückgreifen können.

Oder: Skills ABC GESUND hilft Ihnen dabei, Ihre Empfindsamkeit für Emotionen zu verringern.

Achtsamkeit führt Sie zu einem sinnerfüllten Leben.

Das wahre Leben lernen wir nur im Hier und Jetzt kennen.
Die Vergangenheit ist bereits vorbei,
die Zukunft hat noch nicht begonnen.
Nur im gegenwärtigen Augenblick
Können wir das Leben wirklich berühren.
(Thich Nhat Hanh)

Achtsamkeit ist im Buddhismus verwurzelt. Alle Religionen nutzen Achtsamkeitspraktiken. Auch die moderne Psychotherapie nutzt Achtsamkeit, um die Wahrnehmung der eigenen Emotionen zu verbessern, Abstand zu automatischen Verhaltensweisen zu entwickeln und eine akzeptierende, wertschätzende und verbundene Einstellung zu sich und der Welt zu pflegen. Achtsamkeit ist das fortwährende annehmende Beobachten des Stroms innerer und äußerer Wahrnehmungen.

Warum Sie Achtsamkeit üben sollten?

- Sie lernen, Ihre Gefühle, Gedanken und Ihren Körper, aber auch die Welt und andere Menschen um Sie herum klarer zu erkennen und Sie lernen den Einfluss der Vergangenheit zu mildern.
- Sie werden inneren Abstand gewinnen zu unangenehmen Erinnerungen, Gefühlen und Gedanken, ohne leugnen zu müssen, dass diese existieren.
- Es wird einfacher werden, im gegenwärtigen Moment zu leben.
- Es wird einfacher werden, den Unterschied zwischen vergangenen Ereignissen und der Gegenwart zu finden.
- Sie werden lernen, auch in schwierigen Momenten eine annehmende, nicht bewertende, Haltung einzunehmen.
- Sie werden lernen, eine freundliche, wertschätzende, mitfühlende und unterstützende Haltung zu sich selbst und anderen gegenüber einzunehmen.
- Es wird Ihnen leichter fallen, Ihre Verbundenheit mit anderen Menschen und mit der Welt zu erkennen.

Die meisten Menschen mit komplexer Posttraumatischer Belastungsstörung versuchen, Gefühle, Gedanken und Erinnerungen an traumatische Ereignisse soweit als möglich zu vermeiden oder abzuschalten.

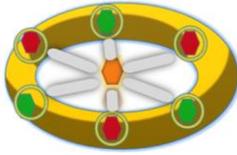
Die Folge ist, dass das Gehirn nicht lernt, dass diese Ereignisse der Vergangenheit angehören. Daher kommt es immer wieder zu Alpträumen und zur Überflutung mit Bildern, Szenen und Körpersignalen, die oft sehr beängstigend wirken. Es ist verständlich, dass die Betroffenen alles versuchen, um die Erinnerungen noch mehr zu meiden, weil diese oft als unkontrollierbar erlebt werden. So wird der Teufelskreis aufrechterhalten. Viele Betroffene haben Schwierigkeiten, anderen oder sogar sich selbst zu vertrauen. Sie fühlen sich von sich selbst und von anderen abgegrenzt. Die Selbstbezogenheit führt zu Entfremdung und Einsamkeit. Es ist ein Teufelskreis.

Es ist hilfreich, einen Mittelweg zwischen der Überflutung mit traumatischen Erinnerungen und der kompletten Vermeidung zu entwickeln. Indem Sie eine offen annehmende Haltung einnehmen, können Sie lernen, die eigenen Gefühle und Gedanken zu beobachten, ohne eingreifen zu müssen. So, als ob Sie ein fließendes Gewässer betrachten und beobachten,

wie sich der Strom verändert. Sie sehen das reißende Wasser und Sie verleugnen es nicht, aber Sie werden nicht darin untergehen.

- Die Übungen der sieben Diamanten der Achtsamkeit helfen, eine freundliche, mitfühlende, freudige und gelassene Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln.
- Die Übungen der sieben Diamanten der Achtsamkeit helfen, Ihre Stimmungen, Gedanken und Handlungsabsichten bewusst wahrzunehmen, zu beschreiben und handzuhaben.

1.4 IB 3 Der Ring der Achtsamkeit



Achtsamkeit ist das – das Wunder das unseren zerstreuten Geist blitzschnell zurückrufen kann und ihn zur Gesamtheit zurückführt, so dass wir jede Minute des Lebens erleben.
(Thich Nhat Hanh)



Der Ring der Achtsamkeit enthält sieben Diamanten, wobei sechs Diamanten den siebten in der Mitte umgeben. Diese Diamanten symbolisieren die sieben Dimensionen der Achtsamkeit:

- Die drei grünen Diamanten symbolisieren mentale Übungen
- Die drei roten Diamanten symbolisieren die geistige Haltung
- Der siebte Diamant schwebt in der Mitte und symbolisiert die geistige Verbindung zu sich selbst und den Dingen der Welt

Sie können die Diamanten zum Leuchten zu bringen, also die Kräfte der Achtsamkeit entfalten, indem Sie die entsprechenden Übungen durchführen. Die Übungen beziehen sich jeweils einerseits auf Ihre eigene psychische Welt (also auf das Innen), und andererseits auf die Dinge um Sie herum, (also auf das Außen).

Wie üben Sie Achtsamkeit?

Achtsamkeit stellt sich nicht von selbst ein und das ist auch gut so. Denn dann könnten Sie nichts dafür tun, um Achtsamkeit zu erlangen. Achtsamkeit kann – und muss geübt werden.

Es gibt vier Möglichkeiten, Achtsamkeit zu üben:

- 1) **Geführte Meditation** können Sie üben, indem Sie Texte hören, die Ihnen Ihr Therapeut oder Ihre Therapeutin auf einen MP3 Player gesprochen hat. Oder Sie kaufen entsprechende Tonaufnahmen oder Apps.
- 2) **Eigenständige Meditation** können Sie üben, indem Sie während eines klaren Zeitrahmens still und aufrecht sitzen und all Ihre Aufmerksamkeit auf eine einzige Sache, etwa Ihre Atmung richten. Man kann einen Einführungskurs in einem Zen-Kloster besuchen, oder Sie fragen Ihre Therapeutin.
- 3) **Gezielten praktischen Übungen.** Am besten nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, zu üben und tragen Ihre Erfolge auf dem Achtsamkeits-Wochenprotokoll ein.
- 4) Am schwierigsten sind Übungen, die man immer dann machen kann, wenn einem der **Alltag die Gelegenheiten** dazu schenkt. Hier heißt es aufmerksam sein und zusammen mit der Therapeutin immer wieder nach Gelegenheiten Ausschau zu halten.

„*It's all about wise mind*“: In den letzten aktiven Jahren hatte Marsha Linehan dieses Konzept zunehmend ins Zentrum der DBT gestellt.

Im Handbuch der DBT wird „Wise Mind“ als „wissender Geistes-Zustand“ beschrieben, als eine Integration des „emotionalen und des rationalen“ Geisteszustandes (M. Linehan, 1993, pp214-216). Aus der Position von Wise Mind kann ein Individuum also individuell stimmige Entscheidungen treffen, in die sowohl emotionale als auch rationale Komponenten einfließen.

Im späteren Leben hat M. Linehan immer auch die spirituelle Komponente von Wise Mind betont, also die tiefgreifende Erfahrung, dass das Individuum keine abgeschlossene Einheit darstellt, sondern ein integraler Teil des Universums ist.

Die Frage aber, wie Patienten einen Zugang zu dieser Wise Mind Erfahrung erhalten können war nie abschließend geklärt. Das Handbuch verweist darauf, dass die Patienten zunächst mit dem Konzept, also mit der Idee von Wise Mind vertraut sein sollten, eine abstrakte Vorstellung davon entwickeln sollten, um dann mit Hilfe imaginativer Übungen (Innere Wendeltreppe) einen Zugang zur inneren Ruhe und Weisheit zu erlangen. Immer wieder betonte M. Linehan, dass es nicht ausreicht, Wise Mind zu verstehen, sondern dass Wise Mind auf Erfahrung basiert.

Nach vielen Gesprächen mit Marsha habe ich nun versucht, ihren Wunsch, Wise Mind als Erfahrungs-basiertes Prinzip ins Zentrum der DBT zu setzen.

Dabei erschien es zunächst hilfreich, Wise Mind in seinen historischen Wurzeln, also im Theravada Buddhismus zu verorten. Zum anderen sollten konkrete Übungen, die weitgehend auf imaginativen Techniken basieren, den Patienten (und Therapeuten) helfen, ihren Geist für die Erfahrung von Wise Mind zu öffnen, und dessen Prinzipien auch im Alltag umzusetzen. Um Pat Hawk, einen Zen-Lehrer von Marsha zu zitieren: „Practice wise mind as if you already have them. And you will find you always did.“

Sicherlich werden manche Patienten zunächst Schwierigkeiten haben, dieses Konzept zu verstehen, und anzuwenden. Zum einen klingt es etwas fremdartig, und dann sind die Übungen nicht immer einfach, weil sie häufig im Widerspruch zu den Grundannahmen über sich und die Welt stehen. Aber das ist genau der Grund, weshalb unsere Patienten Wise Mind so dringend benötigen.

Zum Sprachgebrauch: Ich habe darauf verzichtet, Wise Mind einzudeutschen. Es gibt schlicht kein passendes deutsches Wort. Alternativen wie „Weises Herz“ oder „Intuitives Wissen“ stoßen oft auf Skepsis, bzw. werden dem wissenschaftlichen Anspruch der Intuitionsforschung nicht gerecht. Und manchmal ist ein etwas schillernder Begriff auch nicht schlecht, weil er zum Nachdenken einlädt. Falls eine Patientin erhebliche Schwierigkeiten mit dem Begriff hat, steht es ihr frei, einen eigenen Begriff zu wählen, allerdings wird sie Schwierigkeiten mit den Texten in den Handouts bekommen.

Die Erfahrung in der DBT mit Jugendlichen hat gezeigt, dass auch Adoleszente dieses Konzept gut verstehen und umsetzen können. Wie haben Begriffe wie „Wise Mind Home Base“ kreiert, also eine Art sicher Plattform, von der aus man ziemlich gut operieren kann. Aber Achtung: Wise Mind ist kein „Sicherer Ort“, kein mentales Rückzugs- und Schutz-Gebiet. Wise Mind stellt das Individuum mitten in die Welt. Offen, kooperativ, einatmend und ausatmend.

Wenn Sie die Informationsblätter zu Wise Mind durchgehen, werden Sie bemerken, dass M. Linehans ursprüngliches Konzept von Wise Mind als spirituelle Quelle individueller Intuition deutlich erweitert wurde. Wise Mind ist nun als Geisteshaltung (state of mind) konzeptualisiert, die die Dimensionen wie Liebevolle Güte, Compassion, Mitfreude und Gelassenheit umfasst. Zahlreiche Skills, die von M. Linehan in den langfristig wirksamen Stress-Toleranz-Skills verortet wurden, finden sich jetzt in Wise Mind wieder. Das hat formalästhetische Gründe und sollte Sie hoffentlich nicht irritieren.

Die entscheidende Frage ist, wie es gelingt, die Patientinnen anzuregen, Wise Mind zu **erfahren**.

Im Rahmen der DBT-PTBS werden wir spätestens in der Expositionsphase auf eine Wise-Mind Imagination zurückgreifen (Modul 4.3). Hier wird die Patientin angehalten, aus der Sicht der aktivierten Wise-Mind Imagination noch einmal ihre traumatische Erfahrung zu beschreiben und entsprechend Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln.

Um diesen Prozess erfolgreich einzuleiten und zu entwickeln, ist es notwendig, dass die Patientin im Verlauf der Therapie **so früh als möglich damit beginnt**, sich ein Wise-Mind Imago aufzubauen, und dann regelmäßig übt.

Die wichtigste Imaginationsübung („Gestalte ein Bild von Wise Mind“) wird hier detailliert beschrieben:

Was ist das Ziel? Die Patientin soll mit Hilfe einer etwa 8-minütigen Audio-Imaginationsübung ein emotional-somato-kognitives mentales Netzwerk implementieren, das sie bei Bedarf aktivieren und abrufen kann. Dies ist eine etablierte therapeutische Technik, die jedoch darauf baut, dass die Patientin die Tonaufnahmen tatsächlich täglich wiederholt.

Sie können die Notwendigkeit des täglichen Übens an Beispielen verdeutlichen, die einen direkten Bezug zur Biographie der Patientin haben, wie etwa: „Haben Sie mal ein Instrument gelernt? – Wie haben Sie das gemacht? Hat es ausgereicht, einmal die Woche in die Musikschule zu gehen, oder mussten Sie täglich üben? Warum ist dieses Üben eigentlich notwendig? Sehen Sie so funktioniert unser Gehirn: Prozesse die zunächst sehr schwierig und holprig und anstrengend sind, können durch Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung automatisiert werden. Unser Gehirn weiß dann, dass diese Dinge wichtig sind, und lernt die Abläufe automatisch miteinander zu verknüpfen, sodass wir immer weniger Energie dafür benötigen.“

Die Entwicklung der Wise-Mind Imagination erfolgt in vier Schritten:

- 1.) Versuchen Sie, mit Hilfe der Info-Blätter 1.4 IS 10-14 ein Grundverständnis für das Konzept von Wise Mind zu entwickeln.
- 2.) Führen Sie die erste Imaginationsübung zu Wise Mind durch
- 3.) Reflektieren Sie zusammen mit Ihrer Patientin welche Beispiele (Kinder; Tiere; Pflanzen) für Sie persönlich hilfreich waren, um eine der entsprechenden Gefühle von liebevoller Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit zu aktivieren. Fragen Sie nach anderen persönlichen Erfahrungen, die besser passen. Möglicherweise können auch literarische Figuren (z.B. Albus Dumbledore); Filmepisoden; Musikstücke herangezogen werden. Es geht darum, für alle vier Dimensionen (Liebevolle Güte,

Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit) bereits vorhandene, gespeicherte Assoziationsmuster zu finden, die dann mit dem Wise Mind Imago verknüpft werden können. Reflektieren Sie, an welcher Stelle im Körper die Patientin Wise Mind am deutlichsten spürte, ob sie eine bestimmte Färbung, Temperatur oder Form erlebt hat.

- 4.) Führen Sie abschließend die zweite, personifizierte Imaginationsübung durch. Fertigen Sie dabei eine Audioaufnahme an (MP3-Player), die die Patientin nun täglich anhören und üben soll. Gegebenenfalls können sie auch diese Aufnahme noch einmal revidieren.

Falls die Patientin erhebliche Schwierigkeiten mit diesen Übungen hat, weil etwa kommentierende Stimmen oder andere automatisierte abwertende Selbstvorwürfe auftauchen, so führen sie zunächst die Übung „Liebevoller Güte für Kleine Monster“ (1.4 WS5) durch.

Gestalten Sie ein Bild von Wise Mind

Bitte achten Sie als Theapeut*in darauf, dass sie Ihre Atmung an die Atmung der Patientin anpassen. Sprechen Sie ruhig und klar und warm. Lassen sie genügend Pausen. Die Wirkung entsteht nicht während sie sprechen, sondern im Nachklang, wenn die Patientin ihre assoziativen Anweisungen prozessiert.

1. Übung (ca. 12 Min) :

Nehmen Sie bitte eine achtsame und bequeme Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie Ihre Hände locker auf Ihre Oberschenkel, Handflächen nach oben, und zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen, gerade so, dass man es von außen nicht sieht. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen und entspannten Zustand. Spür wie der Sitz dich trägt. Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise", beim Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Wise Mind öffnet uns für *Liebevoller Güte*.

Wie eine Mutter, die ihr neugeborenes Kind in den Armen wiegt.

Wie ein Mensch, der ein junges Tier streichelt und umsorgt.

Wie ein Gärtner, der ein Pflanze in ein frisches Beet setzt.

Wise - Mind

Liebevoller Güte

Wise Mind öffnet uns für *Mitgefühl*.

Wie eine Mutter, die ihr krankes Kind tröstet und pflegt.

Wie ein Mensch, der ein verletztes Tier schützt und pflegt.

Wie ein Gärtner, der seine Pflanzen vor Frost schützt.

Wise Mind

Tiefes Mitgefühl

Wise Mind öffnet uns für *Freude für andere*.

Wie eine Mutter, die sich über die ersten Schritte ihres Kindes freut.

Wie ein Mensch, der ein junges Lamm springen sieht.

Wie ein Gärtner, der die ersten Blumen im Frühjahr

Wise Mind

Freude für andere

Wise Mind öffnet uns auch für *Gelassenheit*. Wie eine Mutter, die weiß, dass das Fieber der Kinderkrankheit vorübergehen wird.

Wie ein Mensch, der versteht, dass auch geliebte Tiere sterben müssen.

Wie ein Gärtner, der weiß, dass Regen und Schnee gut sind

Wise Mind

Gelassenheit und Weisheit

Wise Mind ist die Weisheit der Welt. Wise Mind ist so alt wie die Welt und Wise Mind ist so jung wie du selbst.

Du bist ein Teil von Wise Mind, weil Du ein Teil der Welt bist.

Du bist nicht ein Tropfen im Ozean, sondern der ganze Ozean in einem Tropfen.

Oft gibt es einen Ort im Körper, an dem sich Wise Mind sammelt. Manchmal im Bauch, manchmal im Kopf, manchmal zwischen oder hinter den Augen. Nimm Dir Zeit, zu spüren, wo in Deinem Körper dieser Ort ist.

Nimm wahr, wie sich dieser Ort anfühlt. Vielleicht möchtest Du eine Hand dorthin legen, wo Du Wise Mind am stärksten in deinem Körper spürst. Schicke Deinen Atem dorthin. Vielleicht hat er eine bestimmte Färbung. Vielleicht eine bestimmte Temperatur. Vielleicht entwickelt sich daraus ein Bild, eine Form.

Nimm Dir die Zeit, die Du brauchst.

Du bist nicht ein Tropfen im Ozean, sondern der ganze Ozean in einem Tropfen.

Atme ein: Wise; Atme aus: Mind

Wise – Mind

Wise Mind kann noch ein wenig nachwirken, wenn Du diese Übung nach dem Gong langsam ausklingen lässt.

[Gong]

2. Angepasste Übung(ca. 8 Min) (MP3-Aufnahme)

Besprechen Sie zunächst mit Ihrer Patientin, mit welchen Bildern sie ein Gefühl für die vier Eigenschaften von Wise Mind (Liebevoller Güte, Mitgefühl, Freude für andere, Gelassenheit) entfalten konnten: Mutter, Tiere; Gärtner, oder noch besser, etwas sehr Persönliches? Versuchen Sie sie sehr klare und präzise Szenen herauszuarbeiten.

Beispiel für eine individuell angepasste Übung:

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame und bequeme Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie Ihre Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am deutlichsten in Ihrem Körper wahrnehmen. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen, so dass man es von außen gerade nicht sieht. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetz Deinen Geist und Deinen Körper in einen entspannten Zustand. Spüre, wie der Sitz dich trägt. Achte darauf, wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise", beim Ausatmen "Mind".

Wise – Mind

Achte darauf, was geschieht, wenn du deinen Atem dorthin schickst, wo du Wise Mind am deutlichsten spürst.

Achte auf die Wärme, die Helligkeit, und die Form, die sich manchmal langsam ausbreitet.

Mit jedem Atemzug: Wise Mind

Wise Mind öffnet dich für *Liebevoller Güte*.

Das ist so wie (*hier das eigene Beispiel einfügen*)

Wise - Mind

Wise Mind öffnet dich für *Mitgefühl*.

Das ist so wie (*hier das eigene Beispiel einfügen*)

Wise Mind

Mitgefühl

Wise Mind öffnet dich für *Freude für andere*. Das ist so wie (*hier das eigene Beispiel einfügen*)

Wise Mind

Freude für Andere

Wise Mind öffnet dich für *Gelassenheit*. Das ist so wie (*hier das eigene Beispiel einfügen*)

Wise Mind

Tiefe Gelassenheit

Wise Mind ist das Wissen der Welt.

Du bist ein Teil von Wise Mind, weil Du ein Teil der Welt bist.

Du bist nicht ein Tropfen im Ozean, sondern der ganze Ozean in einem Tropfen.

Wise Mind

Wise - Mind

Wise Mind kann noch ein wenig nachwirken, wenn du diese Übung nach dem Gong nun langsam ausklingen lässt.

[Gong]

Der Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen, ein in Raum und Zeit begrenzter Teil. Er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als abgetrennt von allem anderen - eine Art optische Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis, da sie uns auf unsere eigenen Vorlieben und auf die Zuneigung zu wenigen Nahestehenden beschränkt. Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Horizont unseres Mitgefühls erweitern, bis er alle lebenden Wesen und die gesamte Natur in all ihrer Schönheit umfasst.

Albert Einstein

Wise Mind ist das Herzstück im Ring der Achtsamkeit. Hier bezieht sich die DBT auf ein altes Konzept der buddhistischen Psychologie. *Wise Mind* (citta) versinnbildlicht hier die intuitive Erfahrung des Wesens unseres Seins. *Wise Mind* meint eine Weisheit, die jeder Mensch in sich trägt, und die jeden Menschen mit der ganzen Welt verbindet. *Wise Mind* wird manchmal beschrieben als von Natur aus leuchtende und reine Erfahrung; als fließend und offen.

Wie Sie sehen, handelt es sich um ein spirituelles Konzept, das sich einem nicht sofort erschließt, wenn man nur den Text liest. So wie man sich nicht recht vorstellen kann, wie ein Instrument klingt, das man noch nie gehört hat, oder wie eine exotische Frucht schmeckt, die man noch nie gekostet hat. Diese Dinge wollen erfahren werden. Auch *Wise Mind* kann letztendlich nur durch eigene Erfahrung gespürt werden. Diese Erfahrung ist durch Texte schwer zu vermitteln und diese Texte wirken- zugegebenermaßen auf den ersten Blick manchmal etwas seltsam.

Aber weshalb sollten Sie Übungen zu *Wise Mind* praktizieren, oder sich an diese Erfahrungen herantasten, auch wenn Sie nicht an Spiritualität interessiert sind?

Viele Menschen, die unter komplexer PTBS leiden, erleben sich als von anderen abgesondert, einsam und entfremdet. Oder wie Marsha Linehan mir einmal sagte: "Viele Borderline-Patienten spüren einen Riss zwischen sich und der Welt, und die Brücke über diesen Riss ist brennendes Heimweh nach anderen." Und als ich Marsha dann fragte, wie sie gelernt hätte diesen Riss zu überwinden, sagte sie mir: "Ich habe *Wise Mind* geübt". *Wise Mind* ist eine jedem Menschen innewohnende und universelle Erfahrungsquelle, die uns Menschen mit allen anderen Wesen der Erde und des Universums verbindet. Und das macht *Wise Mind* von Natur aus für alle Menschen zugänglich.

- *Wenn Sie Wise Mind wahrnehmen, erleben Sie sich als Teil der ganzen Welt. Wise Mind kann die Illusion der Abgetrenntheit auflösen.*
- *Aber es gibt noch einen weiteren wichtigen Punkt: Wise Mind ist eine gute Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden und für alle unsere sozialen Begegnungen. Wise Mind kann als intuitiver Kompass für alle Ihre Entscheidungen dienen. Fragen Sie Wise Mind - Sie werden eine gute Antwort erhalten.*

Man kann *Wise Mind* auch einfach als seine ganz persönliche „Home-Base“ betrachten. Als einen geistigen Ort, auf dem man sicher steht, verbunden ist mit seinen Werten und dabei offenen Zugang zu anderen hat. Auf dieser Home-Base kann man gut alleine stehen, und man kann gut mit anderen zusammen das Leben gestalten. In all seinen Facetten.

Es gibt viele Möglichkeiten, Ihren Zugang zu *Wise Mind* zu üben, oder besser ausgedrückt, *Wise Mind* zum Klingen zu bringen. Der erste Schritt ist natürlich die Absicht. Sie sollten *Wise Mind* erleben und ausüben *wollen*. Das ist nicht immer einfach, aber Sie sind nicht die erste Person auf diesem Weg. Millionen von Menschen sind diesen Weg schon vor Ihnen gegangen und diese Menschen haben Spuren und gute Ratschläge hinterlassen.

Marsha Linehan beschreibt die Anfänge so:

"Wenn man nach Wise Mind sucht, ist es wie die Suche nach einem neuen Radiosender. Am Anfang hört man viel Rauschen. Nach einer Weile ist das Gehör besser geübt und es erkennt die ersten Melodien, die man sucht. Mit der Zeit werden die Melodien immer deutlicher."

- Weil *Wise Mind* das Herzstück unserer Menschlichkeit darstellt, kann dieser Zustand manchmal als ein bestimmter Ort im Körper erlebt werden. Das kann in der Körpermitte (Bauch) sein oder in der Mitte des Kopfes oder auch zwischen den Augen. Sie können diesen Ort während Ihrer Atemübungen finden. So verankern Sie *Wise Mind* als einen aktuellen Geisteszustand, den Sie dann zunehmend einfacher aktivieren können.
- Sie können *Wise Mind* stärken, indem Sie die vier sogenannten "*Erhabenen Geisteshaltungen*" ausüben. Diese buddhistischen Tugenden sind schon in den ältesten überlieferten buddhistischen Texten (Pali-Kanon) beschrieben.
- Diese Tugenden beinhalten ganz konkrete Lehren und Praktiken: die **Liebende Güte** (*metta*), **Mitgefühl** (*karuna*), **Mitfühlende Freude** (*mudita*) und **Gleichmut** (*upekkha*) stärken. Wenn Sie diese Tugenden üben, wird sich Ihre gesamte innere Befindlichkeit grundlegend ändern.

Liebende Güte (*metta*) bedeutet Freundlichkeit, Wohlwollen, Freundschaft, guten Willen und aktives Interesse am Glück aller. Es ist eine weiche Zuneigung und Fürsorge für andere und auch für sich selbst. Es ist keine schwergewichtige, romantische Art der Liebe und keine Liebe, die extrem anhänglich ist oder die kontrollieren möchte. Es geht auch nicht darum, von anderen geliebt zu werden, es geht schlicht darum, selbst Freundlichkeit und Zuneigung auszustrahlen.

Mitgefühl (*karuna*) ist die Fähigkeit zu tiefer Einfühlung in andere Wesen und das Engagement, anderen zu helfen. Das bedeutet, das Leiden anderer zu erkennen und darauf zu reagieren und dann Maßnahmen zu ergreifen, um dieses Leiden zu lindern. Es ist wie ein offenes Herz, das sich aktiv um jeden kümmert. Mitgefühl ist eines unserer innersten Wesenszüge. Er entspringt aus unserer Verbundenheit mit allen Dingen.

Mitfreude (*mudita*) bedeutet die Fähigkeit, das Glück und Wohlbefinden anderer Lebewesen zu schätzen und sich für sie zu freuen. Mitfreude kann als das Geschenk gesehen werden, freudige Momente mit anderen teilen zu können.

Die vierte Tugend, **Gelassenheit** (*upekkha*), bedeutet freudigen Gleichmut, Unvoreingenommenheit und Besonnenheit. Es ist die Fähigkeit, allem mit einem offenen und ruhigen Herzen und Geist zu begegnen - egal, ob es eine wünschenswerte und angenehme Erfahrung ist oder nicht.

Diese vier Geisteshaltungen können als Ausdruck *Wise Minds* sind also geistige Haltungen gegenüber anderen Wesen und auch gegenüber uns selbst. Wenn Sie diese üben, werden Sie gelassener, wohlwollender, mitfühlender, und auch zufriedener mit Ihren eigenen positiven Fähigkeiten und Handlungen werden.

Auch wenn Sie die vier Tugenden für andere anwenden, wird *Wise Mind* Sie selbst darin einschließen. Sie sind ein Teil des Universums. Wenn wir uns um uns selbst kümmern,

kümmern wir uns um die Welt. Wenn wir uns um die Welt kümmern, kümmern wir uns auch um uns selbst.

Übungen

A: Langfristige Pflege von Wise Mind

Entdecken Sie Wise Mind in Ihnen selbst

Gestalten Sie ein inneres Bild von Wise Mind (Therapeut MP3)	Offene Hände (Therapeut; MP3)
In der Mitte des Sees (Therapeut; MP3)	Die Wendeltreppe (Therapeut; MP3)

Stärken Sie die vier Geisteshaltungen

Übung zur Liebenden Güte (1.4 IB11)	Übung zum Mitgefühl (1.4 IB12)
Übung zur Mitfreude (1.4 IB13)	Übung zur Gelassenheit (1.4 IB14)
Wise Mind – Abendgebet	

B: Kurzfristige Übungen für die Pflege von Wise Mind

Wise Mind kann auch als ein bestimmter Geisteszustand gesehen werden. Wenn wir in den Zustand von *Wise Mind* eintreten, integrieren wir Gegensätze, wir bringen den emotionalen und den rationalen Verstand ins Gleichgewicht, wir sind offen dafür, die Realität so zu erleben, wie sie ist. Die folgenden Übungen sind dazu gedacht *Wise Mind* im Alltag zu öffnen. Wo immer Sie sind und was immer Sie tun - *Wise Mind ist* bei Ihnen.

Wise Mind - Innere Bereitschaft	Drei Minuten Wise Mind
Stellen Sie Wise Mind eine Frage	

Inneres Bild von Wise Mind

Bitten Sie Ihre Therapeutin, zusammen mit Ihnen eine ganz persönliche Imaginationsübung zu *Wise Mind* zu entwickeln (siehe 1.4 TB5). Machen Sie eine Tonaufnahme dieser Übung und hören Sie diese täglich an. Die ersten Tage werden schwierig sein, dann wird es zunehmen einfacher werden, bis Sie diese Übung nicht mehr missen möchten. Diese Übung ist ein Schlüsselement für die erfolgreiche Therapie. Wenn Sie anfangs Schwierigkeiten haben, die Übung zu tolerieren, weil Ihnen Ihre „Kleinen Monster“ in die Quere kommen, bitten Sie Ihre Therapeutin um Unterstützung.

Offene Hände

Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin den Text als MP3 Aufnahme aufzunehmen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame und friedvolle Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie Ihre Hände locker auf Ihre Oberschenkel, Handflächen nach oben, und zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall. Vielleicht möchten Sie eine Hand dorthin legen, wo Sie *Wise Mind* am stärksten in Ihrem Körper spüren.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.“

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen denke sanft "Mind".

Einatmen "Wise", Ausatmen "Mind".

Wise – Mind

Achte nur auf die Atmung

[2 Minuten]

Während Du weiter deine Atmung wahrnimmst, achte nun auch auf das Gefühl der Wärme in deinen Handflächen.

Nimm beides wahr, deine Atmung und die Handflächen

[2 Minuten]

Während du die Atmung und die Handflächen wahrnimmst, weite nun deine Aufmerksamkeit auf die Geräusche um dich herum. Öffnen deinen Geist.

Achte auf alles gleichzeitig: Atmung, Handflächen, Geräusche.

[3 Min]

Atme ein: Wise; Atme aus: Mind

Kehre zu deiner Atmung zurück. Einfach auf den Atem achten.

[60 Sek]

Wise - Mind

Wise Mind kann noch ein wenig nachwirken, wenn du die Übung nach dem Gong nun langsam ausklingen lässt.

[Gong]

Die Mitte des Sees

Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin den Text als MP3 Aufnahme aufzunehmen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie *Wise Mind* am besten in Ihrem Körper spüren. Die andere Hand in Ihren Schoß oder Oberschenkel, Handfläche nach oben, zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen, so dass man es von außen gerade nicht sieht. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen denke sanft "Mind".

Einatmen "Wise", Ausatmen "Mind".

Wise – Mind

Achte nur auf die Atmung

Wise - Mind

[2 Minuten]

Stelle dir einen See vor, an einem Sommertag.

Achte auf die Größe des Sees, auf seine Oberfläche. Ob sie sich bewegt oder ob sie still ruht? Vielleicht achtest du auf die Farbe des Wassers. Nimm dir Zeit, um das Bild dieses tiefen und ruhenden Sees lebendig werden zu lassen. Ein tiefer, ruhender See.

Stelle dir nun einen flachen, leichten Kieselstein vor, der sanft auf das Wasser in der Mitte des Sees gelegt wird.

Ein tiefer ruhender See.

Du gleitest sanft durch das Wasser, ganz langsam gleitest du nach unten.

Sanft schaukelnd nach unten.

In den tiefen ruhigen See.

Du spürst die Temperatur, Du spürst das Wasser um Dich herum.

Das Wasser trägt dich, das Wasser lässt dich sanft tiefer sinken. Treibend und sinkend... treibend und sinkend, sanft hinab sinkend in den tiefen ruhigen See.

Spüre wie du ankommst auf dem Grund des Sees. Spüre, den weichen Boden, spüre, wie der Boden dich trägt und trotzdem sanft schwingt.

Die Ruhe und die tragende Bewegung. Das Wasser bewegt Dich sanft, so wie es alles im See sanft bewegt. Sanft im tiefen ruhigen See.

Dein Atem bewegt das Wasser. Das Wasser bewegt alles. Alle Wesen werden vom Wasser gehalten und umströmt. Hier findet alles zusammen, hier ist die Tiefe und die Mitte. Hier kann alles seinen Ursprung nehmen.

Einatmen: "Wise"; Ausatmen: "Mind".

Öffne dich für dein Bild vom Wise Mind.

Dieser Mittelpunkt ist tief in dir verankert, hier fließt die Weisheit der Welt zusammen. Hier kannst auch du Rat einholen.

Wise Mind

Wise Mind kann noch ein wenig nachwirken, wenn du die Übung nach dem Gong nun langsam ausklingen lässt

[1 x Gong]

Die Wendeltreppe (Frage Wise Mind)

Anweisung: Bitten Sie Ihre Therapeutin den Text als MP3 Aufnahme aufzunehmen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame und friedvolle Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie Ihre Hände locker auf Ihre Oberschenkel, Handflächen nach oben, und zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in

einem warmen und freundlichen Tonfall. Vielleicht möchten Sie eine Hand dorthin legen, wo Sie Wise Mind am stärksten in Ihrem Körper spüren.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen denke sanft "Mind".

Einatmen "Wise", Ausatmen "Mind".

Wise – Mind

Achte nun auf das Bild, das in dir entsteht, wenn du an eine Wendeltreppe denkst. Eine alte Wendeltreppe. Die dich nach unten führt. Langsam hinunter, hin zu deiner inneren Weisheit – hin zu Wise Mind.

Diese Treppe ist so, wie du sie dir vorstellst: die Beleuchtung, die Stufen, das Gelände.

Du kannst beginnen, diese Wendeltreppe langsam hinabzusteigen.

Schritt für Schritt. Langsam hinabsteigen.

Achte beim Gehen auf deine Empfindungen.

Du gehst weiter - auf seiner eigenen inneren Wendeltreppe.

Mit jeder Stufe kommst du deiner inneren Weisheit ein Stück näher.

Wenn du eine Pause brauchst, setze dich auf eine der Treppenstufen und ruhe dich aus.

Ganz wie es für dich gut ist.

Gehe weiter, bis du spürst, dass du angekommen bist. In der Mitte deines inneren Wesens.

An dem Ort, an dem all dein Wissen und deine Weisheit zusammenfließen. Schicken deinen Atem an diesen Ort.

Wise Mind

Dieser Mittelpunkt ist tief in dir verankert, hier fließt alles zusammen.

Öffne dich für dein Bild von Wise Mind.

Wenn du eine Frage hast, frage Wise Mind und warte, ob du eine Antwort bekommst.

Wise Mind

[1 x Gong]

Wise Mind kann noch ein wenig nachwirken, wenn du die Übung nach dem Gong nun langsam ausklingen lässt

Wise Mind – Innere Bereitschaft

Innere Bereitschaft ist die Offenheit, auf jede Situation des Lebens weise und ohne Groll zu reagieren. Es ist auch die Bereitschaft, die eigenen Gefühle und Gedanken zunächst einmal anzunehmen als das, was sie sind: Gefühle und Gedanken. Sonst nichts. Innere Bereitschaft meint auch Handeln aus dem Wise Mind heraus. Handeln von unserer Wise Mind Home-Base. Sie können Ihre Innere Bereitschaft üben, indem Sie das tun, was gerade notwendig ist, auch wenn sie das nicht unbedingt wollen. Also wenn Sie um etwas gebeten werden oder wenn Sie sehen, dass etwas getan werden muss. Tun Sie, was nötig ist, mit einer Mischung aus Tun, Aufmerksamkeit und Eintauchen in die Aufgabe. Seien Sie dankbar, wenn Sie gebeten werden, anderen einen Gefallen zu tun.

Die Zen-Geschichte von Meister Hakuin (siehe 1.4 IB 14), lässt die Idee von Innerer Bereitschaft lebendig werden: Hakuin der angeschuldigt wird, ein Kind gezeugt zu haben und sich liebevoll um dieses Kind kümmert, bevor er gebeten wird, es wieder herzugeben. Oder kennen Sie Beppo den Straßenkehrer aus Michale Endes „Momo“? <https://www.youtube.com/watch?v=3aOO3oBZnAY> (3.7.2021).

Drei Minuten Wise Mind

Vielleicht unterbrechen Sie Ihre Alltag-Tätigkeit für drei Minuten?

Machen Sie sich den gegenwärtigen Moment durch eine "wache Körperhaltung" bewusst: Legen sie Ihre Hand auf die Stelle Ihres Körpers, wo Sie Wise Mind am besten spüren: Aufrechte Haltung, sanftes Lächeln und entspanntes Gesicht.

Atmen Sie ein: Sagen Sie sanft "Wise"; atmen Sie aus: Sagen Sie sanft "Mind".
Öffnen Sie sich für das Bild Ihres Wise Mind.

Andere Gedanken und Bilder in Ihrem Kopf können sie loslassen.

Nehmen Sie jetzt alle Empfindungen in Ihrem Körper wahr. Achten Sie auf die Bewegung Ihres Brustkorbs und des Bauches, entspannen Sie Ihren Körper.

Öffnen Sie Ihren Geist und nehmen Sie alles wahr, was Sie in diesem Moment sehen, hören und riechen können. Folgen Sie Ihrer Atmung und werden Sie eins mit der Welt um Sie herum.

Sagen Sie sanft und langsam mit jedem Atemzug ein Wort:

„Ich bin

gütig; mitfühlend; offen für andere; gelassen.

Wenn Sie bereit sind, nehmen Sie Ihre unterbrochene Tätigkeit wieder auf und handeln aus dem Wise Mind Ihres ganzen Körpers im gegenwärtigen Moment.

Stellen Sie Wise Mind eine Frage

Dies ist einer der Lieblings-Skills von M. Linehan:

Schließen Sie die Augen, legen sie Ihre Hand auf die Stelle Ihres Körpers, wo Sie Wise Mind am besten spüren: Aufrechte Haltung, sanftes Lächeln und entspanntes Gesicht.

Atmen Sie ein: Sagen Sie sanft "Wise"; atmen Sie aus: Sagen Sie sanft "Mind".
Öffnen Sie sich für das Bild Ihres Wise Mind.

Andere Gedanken und Bilder in Ihrem Kopf können sie loslassen.

Stellen Sie Wise Mind eine Frage. Lauschen Sie der Antwort.

Hören Sie zu, aber geben Sie sich die Antwort nicht selbst. Beantworten Sie nicht Ihre Frage; hören Sie nur zu.

Fragen Sie bei jedem Atemzug sanft weiter. Wenn keine Antwort kommt, versuchen Sie es ein anderes Mal.

Wise Mind - Abendgebet

Manche meinen, Abendgebete sind nur etwas für sehr fromme Menschen oder für sehr kleine Kinder. Aber in Wirklichkeit praktizieren viele Menschen in allen Kulturen überall auf der Welt Abendgebete. Um sich zu sammeln, um sich zu trösten, um ruhiger zu werden, um sich sicher zu fühlen und um sich für den morgigen Tag zurechtzulegen.

Marsha Linehan, die ursprünglich eine katholische Nonne war, lehrte mich das folgende „*Wise Mind Abendgebet*“.

Machen Sie sich des gegenwärtigen Augenblicks bewusst. Sie können aufrecht auf einem Stuhl sitzen oder sich ins Bett legen.

Schließen Sie die Augen, lächeln Sie leicht und entspannen Sie Ihr Gesicht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie "Wise Mind" am stärksten in Ihrem Körper spüren.: Beim Einatmen sagen Sie sanft "Wise"; beim Ausatmen: Sagen Sie sanft "Mind".

"Liebevoll, Güte, Mitgefühl, Freude, Gelassenheit".

Beobachten Sie dann, was Ihnen in den Sinn kommt, wenn Sie an eine heutige Situation denken, in der Sie sich nicht entsprechend Wise Mind (liebevoll, mitfühlend, mitfreudig, gelassen) verhalten haben. Betrachten Sie diese Situation wohlwollend und sagen Sie dann: Ok, das ist heute passiert, das nächste Mal werde ich besser aufpassen.

Beobachten Sie dann, was Ihnen in den Sinn kommt, wenn an eine Situation des heutigen Tages denken, in der Sie sich liebevoll, mitfühlend, mitfreudig oder gelassen verhalten haben. Betrachten Sie diese Situation wohlwollend und sagen Sie dann: Ok, das ist auch passiert, danke, das nächste Mal mehr davon.

Und schließlich sagen Sie leise zu sich selbst:

Ich kann mich sicher fühlen,

Ich kann mich leicht fühlen,

Ich kann mich behütet fühlen,

Alle Wesen auf der Erde mögen sich sicher fühlen,

Alle Wesen auf Erden mögen sich leicht fühlen,

Alle Wesen auf Erden mögen sich geborgen fühlen,

Heute Abend und für immer,

Danke

Was bedeutet liebevoller Güte?

Liebevoller Güte (*metta*) ist eine der vier "erhabenen Geisteshaltungen" von Wise Mind.

Liebevoller Güte bedeutet Freundlichkeit, Wohlwollen, Freundschaft, Gutmütigkeit, aktives Interesse und auch die Sorge um das Wohlergehen von anderen und sich selbst.

Eine Geste die Verbundenheit zeigt, die willkommen heißt, und auch offen ist. Wie eine Mutter, die ihr neugeborenes Baby stillt. Es ist eine weiche, liebevolle Fürsorge für andere und für sich selbst. Es ist keine schwere, romantische Art der Liebe und keine Liebe, die große Anhänglichkeit will oder gar kontrollieren und vereinnahmen.

Wenn es Ihnen gelingt, sich für *Liebevoller Güte* zu öffnen, werden feststellen, dass Sie mit mehr Sanftheit, Leichtigkeit und auch Gewissheit leben. Ein Gefühl von tiefer werdendem Wohlwollen und Leichtigkeit begleitet diesen Prozess. Sie werden sich weniger belastet fühlen, und freier von Sturheit und Böswilligkeit gegenüber sich selbst und anderen. Es gibt viele Vorteile von *Liebevoller Güte*, auf die in alten Schriften und auch in der modernen empirischen Wissenschaft hingewiesen wird:

- Man kann sich besser befreien von schädlichen und kränkenden Erfahrungen, die mit Abneigung, Ärger, Unwillen und Egoismus verbunden sind.
- Man erlangt einen tieferen Zustand der Verbundenheit mit anderen.

Für Menschen mit Trauma-Erfahrung ist es zu Beginn oft schwer, *Liebevoller Güte* für sich selbst zu üben. Viele sehen sich selbst als unwürdig, schlecht oder verachtenswert an - ein klarer Hinweis darauf, dass sie *Liebevoller Güte* dringend benötigen.

Wenn während den Übungen negative Gedanken auftauchen, wie z. B. "*Das habe ich nicht verdient*", oder "*Das hatte ich noch nie*" oder "*Das ist alles so ungerecht*" - lassen Sie diese Gedanken kommen und ziehen, wie Wolken. Diese Gedanken oder Gefühle sind einfach da und Sie sollten sich nicht an sie klammern. Konzentrieren Sie sich wieder auf Ihre Übung.

Wenn das nicht funktioniert, so können Sie zunächst mit der Übung im Arbeitsblatt 1.4 AB5 (*Liebevoller Güte für Kleine Monster*) beginnen, das macht den Anfang ein wenig einfacher. Machen Sie dann mit den anderen Übungen zu *Liebevoller Güte* weiter.

Seien Sie sich bewusst: *Liebevoller Güte* ist eine Geisteshaltung, die eine lebenslange Pflege erfordert und natürlich können wir alle von Zeit zu Zeit versagen. Daher ist es gut, wenn Sie die *Liebevoller Güte* als eine Art Versprechen sehen, das Sie sich selbst geben: Ich will den Weg der *Liebevollen Güte* gehen; ich will *Liebevoller Güte* praktizieren - jeden Tag ein bisschen mehr.

Die *Liebevoller Güte*-Meditation ist frei von jeglichen Erwartungen oder Bindungen. Wir streben nicht danach ein Ziel zu erreichen oder uns selbst etwas zu beweisen; es ist nur ein Prozess, den man erleben und genießen kann.

Langfristige Übungen

Zufällige Freundlichkeiten	Geplante Freundlichkeiten für sich selbst
Ehrenamt	Mentale Verbindung zu anderen
https://jackkornfield.com/loving-kindness-meditation/	Liebevollle Güte Freie Imagination
Kleine Münze – Großer Effekt https://www.youtube.com/watch?v=ceX5jJ5fggs	Liebevollle Güte Imagination (1;2)

Kurzfristige Übungen

In den Schuhen eines anderen	Hallo zur Herausforderung
------------------------------	---------------------------

Zufällige Freundlichkeiten

Ihr Alltag ist voller unerwarteter Gelegenheiten *Liebevollle Güte* zu üben. Versuchen Sie jeden Tag einem Fremden unerwartete Freundlichkeit zu zeigen. Das kann ein Kompliment in der Bahn sein, eine nette persönliche Bemerkung am Tresen oder gegenüber einem Kassierer. Es kann auch ein kleines Geschenk für jemanden sein, der dies nicht erwartet; ein freundlicher und angemessener Ausdruck der Aufmerksamkeit für jemanden. Achten Sie auf die Reaktionen der anderen. Sie können sich darüber freuen. Sich gut zu fühlen, ist nicht verboten. Vergessen Sie aber nicht der anderen Person im Geiste dafür zu danken, dass sie Ihnen die Gelegenheit gegeben hat, freundlich zu ihr zu sein.

Geplante Freundlichkeiten für sich selbst

Was Sie für andere tun können, das können Sie auch für sich tun. Es mag nicht so einfach sein sich selbst zu überraschen, aber Sie können sich auch selbst etwas schenken. Machen Sie etwas um sich glücklich zu machen und schenken Sie sich etwas, als würden sie es jemand anderem schenken. **Freuen Sie sich über Ihre eigene Freude darüber.** Danken Sie sich selbst dafür.

Ehrenamt

Liebevollle Güte beinhaltet Wohltätigkeitsarbeit – für alten Menschen, für behinderte Kinder bis hin zur Fürsorge für Tiere. Finden Sie eine Aufgabe, die Sie regelmäßig erledigen können, um jemand anderem eine Freude zu machen. Versuchen Sie diese Aufgabe wirklich regelmäßig und verantwortungsvoll auszuführen. Auch, und gerade dann, wenn Sie sich gerade schlecht gelaunt fühlen, oder wenn Sie das Bedürfnis haben, sich gerade nur um sich selbst zu kümmern. Wie schön, dass es nicht immer nur um uns selbst geht.

Mentale Verbindung zu Anderen

Diese Übung ist besonders hilfreich, wenn Sie sich alleine und isoliert fühlen, oder mal wieder "ganz anders als alle anderen". Sie können auch Ihre Therapeutin bitten, diese Übung auf einem Rekorder aufzunehmen.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, eine Bank oder ein Kissen; wo immer Sie wollen. Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Nun denke daran, wer an der Entstehung dieses Möbelstücks, auf dem du gerade sitzt, alles beteiligt war. Gehe zurück zu seinen Anfängen. Wer pflanzte den Baum, pflegte ihn, fällte ihn, bearbeitete das Holz, wer entwarf das Möbelstück, wer fertigte die Polsterung an, welcher Stoff wurde verwendet, woher kam das Leder? Nimm dir Zeit; erkunde all die verschiedenen Schritte und deren Zusammenhänge. Spüre nach, wie viele Menschen ihre Arbeit in das Möbelstück hineingesteckt haben, damit du es heute nutzen kannst?

Wenn du Dankbarkeit spürst, nimm sie an und sage sanft "Danke". Du siehst, das Alleinsein ist eine Illusion.“

Sie können diese Übung auch mit Essen machen, oder mit allem anderen, das Ihnen hilft, das Gefühl der totalen Isolation und Trennung von anderen zu verringern.

Liebevoller Güte Imagination 1 (Mutter mit Kind)

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise – Mind

Achte darauf welches Bild dir in den Sinn kommt, wenn du an eine Mutter denkst, die ihr kleines Baby in den Armen wiegt. Manchmal dauert es eine Weile, bis ein solches Bild entsteht, manchmal entsteht das Bild einer Mutter mit ihrem Baby ganz natürlich.

Beobachte, wie die Mutter ihr Kind in ihren Armen anschaut. Spüre nach, was die Mutter fühlt. Achte darauf, wo in deinem Körper sich dieses Gefühl der Liebevollen Güte verdichtet. Schicke deinen Ihren Atem dorthin und sage leise:

„Mögest du glücklich sein, mögest du wachsen und gedeihen, mögest du sicher und geborgen sein“.

Beim Einatmen sage leise: "Wise"; beim Ausatmen sage sanft: "Mind".

Liebevolle Güte kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen.

[Gong]

Liebevolle Güte Imagination 2 (Jungtier)

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise – Mind

Achte auf das Bild, dass in dir entsteht, wenn du an jemanden denkst, der ein Jungtier pflegt und füttert. Manchmal dauert es eine Weile, bis ein solches Bild entsteht, manchmal kommt das Bild von selbst.

Beobachte, wie die Person dieses Tier anschaut. Beobachte, wie die Person das junge Tier berührt. Spüre nach, was die Person fühlt. Beobachte, wo in deinem Körper sich dieses Gefühl der liebevollen Güte ansammelt. Schicke deinen Atem dorthin und sage leise:

„Mögest du geborgen sein, mögest du wachsen und gedeihen, mögest du sicher und geborgen sein“.

Beim Einatmen sage leise: "Wise"; beim Ausatmen sage sanft: "Mind".

Liebevolle Güte kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen.

[Gong]

Liebevolle Güte Freie Imagination

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise – Mind

Beobachte das Bild, das entsteht, wenn du dir Wise Mind als jemanden oder etwas vorstellst, das dich bedingungslos liebt.

Jemand der freundlich, warm, sanft ist und dich trägt. Das kann eine menschliche Gestalt sein, aber auch ein Tier oder ein geistiges Wesen. Wise Mind lässt dich Mitgefühl, Zuneigung, Freundlichkeit, Sanftmut, Fürsorge und Verständnis spüren.

Dieses mitfühlende Wise Mind verkörpert eine tiefe Zuneigung zu dir. Es schätzt und akzeptiert dich so, wie Sie du bist.

Dieses mitfühlende Wise Mind verkörpert all die Dinge, die du brauchst oder die gut für dich sind. Beobachte, was dir in den Sinn kommt, wenn du an jemanden denkst, den du wirklich gernhast, der dir sehr nahesteht, jemanden den du vielleicht liebst. Das kann ein Mensch sein, oder auch ein Tier, oder auch eine Pflanze oder ein Buddha. Fühlen die Dankbarkeit und Liebe für diese Person. Warte bis ein Bild dieser Person bei dir auftaucht. Sage im Stillen zu dieser Person:

“Mögest du zufrieden sein. Mögest du geborgen sein. Mögest du Frieden finden, so wie du bist.”

Öffne dich für die Bedeutung dieser Worte. Wiederhole die Worte langsam.

“Mögest du zufrieden sein. Mögest du geborgen sein. Mögest du Frieden finden, so wie du bist.”

Wenn andere Gedanken kommen, lass sie ziehen.

Kehre einfach zu den Worten zurück und wiederholen Sie wieder und wieder.

“Mögest du zufrieden sein. Mögest du geborgen sein. Mögest du Frieden finden, so wie du bist.“

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise – Mind

Wie würde es sich anfühlen selbst geliebt und umsorgt zu werden?

Gehalten, umsorgt, angenommen und unterstützt?

Nun stellen dir vor, wie Wise Mind in warmer und mitfühlender Stimme zu dir spricht:

“Du darfst zufrieden sein. Du darfst dich geborgen fühlen. Du darfst Frieden finden, so wie du bist”.

Lasse das innere Bild deines mitfühlenden Wise Mind nun langsam verschwinden.

Wise Mind wird noch etwas nachklingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam die Augen wieder öffnen.“

Kleine Münze – Großer Effekt

<https://www.youtube.com/watch?v=ceX5jJ5fggs>

Schauen Sie sich das Video an und achten Sie auf Ihre eigene Reaktion.

In den Schuhen eines anderen

Wenn Sie das nächste Mal wütend auf jemanden sind oder sich abgewertet, irritiert oder enttäuscht fühlen, nutzen Sie diese Gelegenheit zum Üben: Versetzen Sie sich in die Perspektive des anderen. "Steigen Sie in die Schuhe des anderen" und überlegen Sie sich drei (!) gute, plausible Gründe, warum die andere Person die Dinge so sieht, wie sie es tut oder sich so verhält, wie sie es macht und was ihre aktuellen Bedürfnisse sind. Versuchen Sie, diese Übung bei möglichst vielen verschiedenen Gelegenheiten und mit möglichst vielen verschiedenen Personen durchzuführen und wechseln Sie so oft wie möglich die Schuhe.

Hallo zur Herausforderung

Natürlich gibt es Schwierigkeiten im Leben - Sie sind ja nicht alleine auf der Welt. Sie verdanken Ihre gesamte Existenz und Ihr Überleben jemand anderem. Natürlich haben andere manchmal ganz andere Interessen. Es ist sehr einfach, zu jemandem freundlich zu sein, der Ihnen wohlgesonnen ist. Aber es ist eine echte Herausforderung, zu jemandem freundlich zu sein, der Ihnen einfach widerspricht oder der Ihnen nicht das gibt, was Sie gerade wollen, oder der sich Ihnen widersetzt. Manchmal trifft man Menschen, die man einfach nur schwierig findet und mit denen man am liebsten nichts zu tun haben möchte. Genau diese Menschen sind perfekt um *Liebevollle Güte* zu üben: Wenn Sie jemandem begegnen, auf den Sie wütend sind, sagen Sie zu sich selbst: "Diese Person ist mir heute als Trainingspartner geschickt worden, um *Liebevollle Güte* gegenüber anderen zu üben. Ich danke Ihnen". Aktivieren Sie Wise Mind und sagen Sie leise zu sich selbst: "Mögest du zufrieden sein, so wie du bist". Darauf basierend müssen Sie nicht nachgeben oder sich unterwerfen. Sie können immer noch hervorragend verhandeln und Ihren Standpunkt und Ihre Meinung deutlich machen.

Was bedeutet Mitgefühl?

Mitgefühl (karuna) ist eine der vier "erhabenen Geisteshaltungen" von Wise Mind.

Mitgefühl meint hier nicht nur "Mitleiden". Mitgefühl in der DBT beschreibt vielmehr ein Gefühl, das aufkommt, wenn man das Leiden eines anderen bemerkt, und wenn man in sich spürt, dass man dieses Leiden lindern möchte. Dass man zu jemandem steht, dem es gerade schlecht geht.

Man kann es auch so ausdrücken: Mitgefühl ist das "Gespür für das Leiden und die Not bei sich selbst und bei anderen, mit der Verpflichtung, dieses zu Leid lindern oder zu verhindern".

Der erste Teil von *Mitgefühl* bedeutet:

- Das Verständnis, dass schwierige oder traumatische Erfahrungen schmerzhaft Gefühle und Erinnerungen auslösen: Angst, Trauer, Ekel, Wut, Scham und Schuld.
- Die innere Bereitschaft, diese Schwierigkeiten, Schmerzen und Leid, als einen Teil des menschlichen Lebens anzunehmen.
- In der Lage zu sein sich auch diesen Gefühlen in warmer, sanfter und fürsorglich tragender Weise zuzuwenden.

Der zweite Teil von *Mitgefühl* bedeutet:

- Der Wunsch, und auch die Verpflichtung einzugehen, Leid zu mindern.
- Die Courage, die Kraft und das Selbstvertrauen auch entsprechend zu handeln.

Was sind die sozialen Vorteile von *Mitgefühl*?

Während manche Zyniker Mitgefühl als gefühlsduselig oder irrational abtun mögen, haben Wissenschaftler begonnen die biologischen Grundlagen des Mitgefühls zu entschlüsseln. Die Forschung hat gezeigt, dass sich unser Herzschlag verlangsamt, wenn wir Mitgefühl empfinden, dass wir das "Bindungshormon" Oxytocin ausschütten und dass bestimmte Regionen des Gehirns, die mit Empathie, Fürsorge und Gefühlen der Freude verbunden sind, aktiv werden, was oft dazu führt, dass wir auf andere Menschen zugehen und uns um sie kümmern wollen.

Im Mitgefühl wendet sich unser Geist von der Beschäftigung mit unseren eigenen Freuden und Sorgen dem Leiden anderer fühlender Wesen zu. Wir werden davon berührt, fühlen ihren Schmerz als unseren eigenen Schmerz, lernen ihn mit ihnen zu ertragen, ohne uns durch Distanzierung oder der Verdrängung unserer eigenen Gefühle zu schützen. Wir erleben den tiefen Wunsch das Leiden des anderen zu lindern und ihn zu schützen, fühlen uns verbunden und in tiefer Resonanz.

Auch wenn es auf Grund unserer einzelnen Körper so wirkt: wir sind nicht getrennt. Gerade durch unsere Fähigkeit, Schmerz und Leid bei anderen zu fühlen, erleben wir unsere ureigene und vorbehaltlose Verbindung mit allen anderen Wesen. Neben dieser Seite des empathischen Mitschwingens hat Mitgefühl auch eine aktive Seite. Wir finden es unerträglich, passiv das Leiden anderer zu ertragen. Deshalb spüren wir einen tiefen Wunsch: "Mögen durch mich, meinen Besitz und mein Handeln in der Gegenwart und Zukunft die Leiden der Lebewesen beseitigt werden!"

Mitgefühl hilft dabei, auch mit unseren eigenen schmerzhaften Emotionen und auch mit schwierigen oder traumatischen Lebensereignissen umzugehen und herauszufinden, was kurz- und langfristig hilfreich ist. *Mitgefühl* kann Wunden heilen und ermöglicht es uns, wieder eine positivere Lebenseinstellung zu entwickeln.

Menschen, die in unberechenbaren, entwertenden oder feindseligen Umgebungen aufgewachsen sind, Menschen, die wenig emotionale Unterstützung und Wertschätzung erfahren haben, versuchen damit zurechtzukommen und sich zu schützen. Sie entwickeln oft Skepsis und Misstrauen: 'Niemandem kann man trauen, nicht einmal mir selbst. Wer weiß, was passieren wird, nur nicht schwach werden'.

Wir nennen diese sehr verständliche Haltung die "Wächterposition": Immer auf der Hut sein, misstrauisch gegenüber allem und jedem, auch gegenüber den eigenen Bedürfnissen. Das ist sehr anstrengend, verbraucht viel Energie und ist ein Hindernis, wenn es darum geht, sein Leben zu gestalten.

Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Vergangenheit als das zu akzeptieren, was sie ist - die Vergangenheit, dann kann es Ihnen auch gelingen, eine wohlwollende Haltung sich selbst und anderen gegenüber einzunehmen. Mitfühlend zu sein bedeutet, die eigenen Schwächen zu akzeptieren, mit den eigenen Stärken zu arbeiten, um das Beste aus sich und für andere zu machen.

Anderen gegenüber mitfühlend zu sein, bedeutet, ihr Leiden zu erkennen und sich um sie zu kümmern.

Langfristige Übungen:

Innerlich: Mitgefühl Imagination 1 Krankes Kind	Innerlich: Mitgefühl Imagination 2 Verletztes Tier
Innerlich: Mitgefühl Imagination 3 Trösten Sie einen Trauernden	Innerlich: Mitgefühl Freie Imagination (Therapeut - MP3)
Innerlich: Mitfühlendes Selbst (Therapeut – MP3)	Äußerlich: Tanzen Sie zu "nada ti turbe" https://www.youtube.com/watch?v=fvfTVxgkWpo
Innerlich: Wiegen Sie sich zu "nada ti turbe" https://www.youtube.com/watch?v=fvfTVxgkWpo	Ein mitfühlender Brief an Sie selbst (1.4 AB1)

Mitgefühl Imagination 1 (Krankes Kind)

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Achte auf das Bild das in dir auftaucht, wenn du an eine Mutter denkst, die sich um ein krankes Kind kümmert. Manchmal dauert es eine Weile, bis ein solches Bild entsteht, manchmal entsteht das Bild einer Mutter mit ihrem kranken Kind ganz natürlich.

Beobachte, wie die Mutter ihr Kind in ihren Armen ansieht, spüre nach, was die Mutter fühlt. Vielleicht hörst du, wie die Mutter versucht, das Kind zu trösten. Beobachte, wo in deinem Körper sich dieses Gefühl des Mitgefühls sammelt. Schicken deinen Atem dorthin und sage leise:

„Mögest du gesundwerden, mögest du sicher und geborgen sein, du kannst dich auf mich verlassen.“

„Ich bin für dich da. Ich helfe dir“.

Beim Einatmen sage sanft: "Wise"; beim Ausatmen: "Mind".

Dieses Mitgefühl kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen.

[Gong]

Mitgefühl Imagination 2 (Verletztes Tier)

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Achte darauf, welches Bild vor deinem geistigen Auge erscheint, wenn du an jemanden denkst, der ein verletztes Tier in den Armen hält. Das Tier hat offensichtlich Schmerzen und verhält sich ganz ruhig. Betrachte das Bild, wie diese Person das Tier tröstet, es warmhält und es vorsichtig berührt, um die Wunde zu versorgen.

Spüre nach, wo in deinem Körper sich das Mitgefühl sammelt. Senden deinen Atem dorthin und sage sanft:

„Mögest du gesundwerden, mögest du sicher und geborgen sein, du kannst dich auf mich verlassen.“

„Ich bin für dich da. Ich helfe dir.“

Beim Einatmen sage sanft: "Wise"; beim Ausatmen: "Mind".

Dieses Mitgefühl kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen.“

[Gong]

Mitgefühl Imagination 3 (Trösten Sie einen Trauernden)

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Achte darauf welches Bild in dir entsteht, wenn du an jemanden denkst der eine trauernde Person tröstet, die gerade einen wichtigen oder geliebten Freund verloren hat.

Manchmal dauert es eine Weile bis so ein Bild entsteht, manchmal entsteht das Bild einer Person die einen Trauernden tröstet ganz natürlich.

Nimm wahr, wie die mitfühlende Person aussieht. Höre auf ihre Stimmlage, beobachte ihre Gestik. Fühle das tiefe Mitgefühl, den Wunsch, den Trauerenden zu trösten, das Leid von beiden.

Spüre nach, wo sich das Mitgefühl in deinem Körper sammelt. Senden deinen Atem dorthin und sagen sanft:

„Ich fühle mit dir, das ist ein großer Verlust, ich weiß wie du dich fühlst, ich bin für dich da, lass mich wissen, was du brauchst“.

Beim Einatmen sage sanft: "Wise"; beim Ausatmen: "Mind".

Dieses Mitgefühl kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen.“

[Gong]

Mitgefühl Freie Imagination

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Beobachte das Bild, das entsteht, wenn du dir Wise Mind als jemanden oder etwas vorstellst, das dich unterstützt. Jemand der freundlich, warm, sanft ist und dich trägt. Das kann eine menschliche Gestalt sein, aber auch ein Tier oder ein geistiges Wesen. Wise Mind lässt dich Mitgefühl, Zuneigung, Freundlichkeit, Sanftmut, Fürsorge und Verständnis spüren.

Dieses mitfühlende Wise Mind verkörpert eine tiefe Zuneigung zu dir. Es schätzt und akzeptiert dich so, wie Sie du bist.

Dieses mitfühlende Wise Mind verkörpert all die Dinge, die du brauchst oder die gut für dich sind. Gleichzeitig versteht Wise Mind auch Probleme und Schmerzen. Probleme und Schmerzen und auch Leid.

Es versteht die Kämpfe, die du manchmal mit dir selbst ausfechtest; die unangenehmen Gefühle, die sich manchmal plagen. Probleme und Schmerzen und auch Leid.

Dieses mitfühlende Wise Mind wird sich unterstützen und immer an deiner Seite sein.

Sage beim Einatmen leise: "Wise"; beim Ausatmen sagen Sie leise: "Mind".

Wie würde es sich anfühlen getröstet, akzeptiert und unterstützt zu werden?

Gehalten, umsorgt, akzeptiert und unterstützt?

Nun stellen dir vor, wie Wise Mind in warmer und mitfühlender Stimme zu dir spricht:

"Es darf einfach für dich sein;

Du darfst dich sicher fühlen;

Du darfst freundlich zu dir selbst sein."

Lasse das innere Bild deines mitfühlenden Wise Mind nun langsam verschwinden.

Wise Mind wird noch etwas nachklingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam die Augen wieder öffnen."

[Gong]

Mitfühlendes Selbst

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Öffne deinen Geist für Wise Mind in dir. Öffne dich für den mitfühlenden, warmen, freundlichen, sanften und fürsorglichen Teil in Ihnen.

— Öffne dich für die Wärme, die Sanftheit und Freundlichkeit, die du in dir trägst.

— Öffne dich für all die Weisheit, die du in deinem Leben gesammelt hast, und all die Kämpfe, die du ausgestanden hast. Du weißt, dass das Leben Schmerzen verursacht und du weißt, dass diese Schmerzen gelindert und geheilt werden können.

— Öffne dich für dein Vertrauen in Veränderung und Wachstum

Öffne dich für größeres Wohlbefinden und Glück.

— Öffne dich für deine eigene Stärke, für deinen eigenen Mut, für das einzustehen, was gut ist.

Stellen dir vor, wie du mit all diesen Eigenschaften wie ein Berg thronst. Stark, stabil und freundlich. Stellen dir vor, wie du mit jedem Atemzug ein bisschen kraftvoller, reifer und weiser werden kannst.

Öffne dich für die Empfindungen in deinem Körper.

Wise Mind wird noch etwas nachklingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam die Augen wieder öffnen.“

[Gong]

Tanzen Sie zu “nada ti turbe”

Hintergrund:

Für Marsha Linehan ist dies eines der wertvollsten Musikstücke. Es ist eine Vertonung des geistlichen Gebets von Teresa von Ávila, einer bekannten spanischen Nonne und Mystikerin. Wann immer wir gemeinsam Workshops oder Retreats auf dem Benediktushof in Holzkirchen abhielten, bestand Marsha darauf, dass sich am Ende der Tage alle im Zendo versammelten und einen großen Kreis bildeten. Marsha stellte sich in die Mitte, öffnete ihre Arme wie eine Wiege und erklärte, dass sie in ihrem Geist nun eine Patientin einladen würde, mit ihr zu tanzen. Und jeder im Raum wurde ermutigt, im Geiste jemanden, der ihm wichtig ist, ebenfalls einzuladen, mit ihm zu tanzen und sich wiegen zu lassen. - Eine sehr berührende und manchmal auch sehr tränenreiche Erfahrung.

Marsha hat mir das Versprechen abgenommen diese Erfahrung mit Ihnen zu teilen. Das möchte ich hiermit machen. Sie können das Stück hier herunterladen <https://www.youtube.com/watch?v=fvfTVxgkWpo> oder, wenn Ihnen diese Version nicht gefällt, können Sie auch nach einer anderen Vertonung von nada ti turbe suchen.

Vielleicht stehen Sie auf, öffnen Ihre Arme wie eine Wiege und zaubern ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

Schließen Sie Ihre Augen und holen Sie ein paar Mal tief Luft. Versetzen Sie Ihren Körper und Ihren Geist in einen friedvollen Zustand.

Achten Sie darauf wie Ihre Atmung tiefer und tiefer wird. Mit jedem Ausatmen ein wenig tiefer und ruhiger. Denken Sie beim Einatmen sanft "Wise". Beim Ausatmen denken Sie sanft "Mind". Achten Sie darauf, wie Ihr Atem ein- und ausströmt - bleiben Sie mit voller Aufmerksamkeit bei Ihrer Atmung.

Öffnen Sie nun Ihren Geist und laden Sie gedanklich jemanden ein, den Sie liebhaben, der Ihnen wichtig ist. Starten Sie die Musik und bewegen Sie Ihren Körper so, wie die Musik Sie bewegt.

Wenn die Musik zu Ende ist, bleiben Sie einen Augenblick in diesem Gemütszustand des Mitgefühls: beim Einatmen sagen Sie sanft: "Wise"; beim Ausatmen sagen sie sanft: "Mind".

Wiegen Sie sich zu “nada ti turbe”

Diese Übung ist fast identisch zur Übung “Tanzen Sie zu Nada di Turbe”. Der einzige Unterschied ist, dass sie sich selbst wiegen und um sich kümmern.

Sie können das Stück hier herunterladen <https://www.youtube.com/watch?v=fvfTVxgkWpo> oder, wenn Ihnen diese Version nicht gefällt, können Sie auch nach einer anderen Vertonung suchen.

Wise Mind - Mitgefühl

Stellen Sie sich aufrecht hin und verschränken Sie sanft die Arme vor der Brust, so dass die Hände auf den Schultern ruhen. Es sollte sich gut anfühlen. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

Schließen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief durch. Bringen Sie Ihren Geist und Körper in einen entspannten Zustand.

Achten Sie darauf wie Ihre Atmung tiefer und tiefer wird. Mit jedem Ausatmen ein wenig tiefer und ruhiger. Denken Sie beim Einatmen sanft "Wise". Beim Ausatmen denken Sie sanft "Mind". Achten Sie darauf, wie Ihr Atem ein- und ausströmt - bleiben Sie mit voller Aufmerksamkeit bei Ihrer Atmung.

Jetzt öffnen Sie Ihren Geist und laden Sie sich gedanklich dazu ein sich von Ihnen selbst wiegen zu lassen. Starten Sie die Musik und bewegen Sie Ihren Körper so, wie die Musik Sie bewegt.

Wenn die Musik zu Ende ist, bleiben Sie einen Augenblick in diesem Gemütszustand des Mitgefühls: beim Einatmen sagen Sie sanft: "Wise"; beim Ausatmen sagen sie sanft: "Mind".

Warum machen Sie das Glück anderer nicht zu Ihrem eigenen Glück? Es wird Ihre Chance um acht Milliarden zu eins erhöhen!
Dalai Lam

Was bedeutet Mitfreude?

Mitfreude (mudita) ist eine der vier "erhabenen Geisteshaltungen" mit der wir uns Wise Mind öffnen.

Mitfreude bezeichnet die Freude die entsteht, wenn wir uns darüber freuen, dass es anderen gut geht. Es ist ein Gemütszustand, bei dem wir mit dem Glück, dem Erfolg und dem Hochgefühl anderer mitschwingen. Ein schönes Beispiel für diesen Zustand ist die Reaktion von Eltern, die sich darüber freuen, wenn es den heranwachsenden Kindern gut geht. *Mitfreude* sollte nicht mit Stolz verwechselt werden. Ein Mensch, der *Mitfreude* empfindet, hat kein eigens Interesse an den Errungenschaften des anderen, und er profitiert auch nicht davon. *Mitfreude* ist eine reine, von Eigeninteresse unverfälschte Freude- also das Gegenteil vom Neid und Eifersucht, Undankbarkeit und Unzufriedenheit.

Wenn wir *Mitfreude* praktizieren, ist dies etwas Anderes als Vergnügen zu suchen. Wenn es ausschließlich um Vergnügen geht, ist es schwierig, voll zu genießen, weil man auf irgendeiner Ebene weiß, dass das Vergnügen irgendwann enden wird. Eine Person, die nicht am Vergnügen *hängt* und akzeptiert, dass angenehme und unangenehme Erfahrungen in ständigem Wechsel sind, kann das Vergnügen tatsächlich voll genießen, weil sie keine Angst hat, es zu verlieren. Dies hat sehr viel mit *Im Augenblick sein* zu tun: Eine Blume entfaltet ihre ganze Schönheit in diesem einen Augenblick. Sie wird verblühen. Wenn wir diesen einen Moment mit Muße betrachten, können wir ihn voller Freude wahrnehmen und so auch den Schatten des Verblühens.

Und wenn es in unserem Leben nichts Erfreuliches gibt? Nun, wir können die Realität durchaus wählen. Denn die Realität ist nicht objektiv, sondern die ist genau das, auf was wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Wir wählen den ganzen Tag über aus, was uns wichtig erscheint, und was nicht. Menschen haben die unangenehme Eigenart, sich auf das Negative zu konzentrieren und dies für die komplette Realität zu halten. So machen wir oft den einen Augenblick, in dem unsere Gefühle verletzt wurden, zu einer Erinnerung an die gesamte Woche. Oder der eine Moment, wo wir von jemanden enttäuscht wurden, bestimmt über Jahre hinaus unser Verhältnis zu dieser Person.

Mitfreude ist eine Übung, die dieser Gewohnheit entgegenwirkt. *Mitfreude* ist die Übung nach dem Glück im Leben der Menschen zu suchen und sich darauf zu konzentrieren, darin zu schwelgen. Warum nicht eine Realität wählen, die zu wahren Glück führt, statt zu mehr Leiden?

Wie kultiviert man Mitfreude?

Das Ziel und die naheliegende Ursache der *Mitfreude* ist ein anderes glückliches Wesen. Wer also *Mitfreude* entwickeln möchte, sollte ein Wesen auswählen, dem es psychisch und/oder materiell gut geht. Natürlich sollte man psychisches oder sogar spirituelles Glück bevorzugen, da dies eine tiefere und beständigere Art der Zufriedenheit darstellt. Zu den materiellen

Errungenschaften können Reichtum, Gesundheit oder auch einfach gutes Aussehen und so weiter gehören.

Normalerweise ist es schwer, diesen Gemütszustand zu entwickeln, besonders, wenn man sieht, dass es anderen besser geht als einem selbst. Es ist oft leichter, sich gleichgültig oder sogar neidisch zu fühlen! Für den Anfang ist es also ratsam, dies mit einer sehr vertrauten Person oder auch mit einem Tier zu beginnen. Durch die Nähe wird man sich eher an deren Glück erfreuen können.

Beginnen Sie mit einer lebensfrohen Person, die ein guter Freund ist oder Ihnen sehr nahesteht. Betrachten Sie diese Frohnatur mit Wertschätzung und lassen Sie sich von ihr einnehmen. Wenn der Gefühlszustand der mitfühlenden Freude stark ist, dann richten Sie ihn auf eine andere geliebte Person, eine "neutrale" Person und eine Person, die Ihnen Schwierigkeiten bereitet. Wenn Sie keine solche Person kennen, fällt Ihnen vielleicht ein Tier ein?

Hindernisse:

Das erste Hindernis ist, andere Menschen für das zu verurteilen, was sie glücklich macht. Anstatt zu urteilen, sollten Sie lieber versuchen, sich in die Lage der anderen Person hineinzusetzen. Man kann nicht gleichzeitig urteilen und verständnisvoll sein. Bei der *Mitfreude* geht es einfach darum, das Glück anderer Menschen zu spüren und sich darüber zu freuen. *Mitfreude* beruht auf der Erkenntnis, dass es gut ist, wenn Menschen Glück erleben. Natürlich wollen wir verletzendes oder böses Verhalten nicht dulden. Wir müssen uns dagegen wehren.

Man kann die *Mitfreude* für einen sehr nahestehenden Menschen wecken, indem man spürt, wie glücklich und erfolgreich er ist. Wenn man den eigenen sehr guten Freund glücklich sieht, freut man sich ebenfalls. Man drängt darauf mehr solcher Momente zu erleben, sie zu vertiefen und zu sammeln.

Langfristige Übungen

Mitfreude; Imagination 1 (Ersten Schritte eines Kindes)	Mitfreude; Imagination 2 (Nahestehende Person)
Glückliche Bilder	Dankbar für das, was du hast
Ändern Sie die Perspektive	

Alltags Übungen

Glückliche Menschen	Glückliche Pärchen
Erfreuliche Talente	

Die folgenden Übungen sind nur Beispiele, die Ihnen helfen sollen, die *Mitfreude* zu trainieren. Wie bei allen Wise-Mind-Übungen sollten Sie nicht versuchen, ein Gefühl zu fabrizieren. Wir pflanzen Samen und bearbeiten den Boden mit unserem Leitsatz und dem Bild vom Glück eines Wesens. Aber wir versuchen nicht, das Glück erzwingen zu wollen. Es wird von selbst entstehen.

Mitfreude Imagination 1 (Ersten Schritte eines Kindes)

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Achte auf das Bild, das in deinem Kopf entsteht, wenn du an eine Mutter denkst, die sich über die ersten Schritte ihres Kindes freut. Manchmal braucht es ein wenig Zeit, bis dieses Bild auftaucht, das Bild einer Mutter, die sich freut, wie ihr Kind über das ganze Gesicht lacht und die Arme in die Luft wirft, wenn es nach den ersten Schritten im Leben bei der Mutter ankommt; wie die Mutter jubelnd ihr Kind in den Arm nimmt und es umarmt, weil es das so toll gemacht hat, wie stolz das Kind auf seine ersten Schritte ist und wie es sofort wieder laufen möchte.

Vielleicht gelingt es dir, die pure Freude der Mutter zu spüren?

Lass diese Freude in dir wirken. Vielleicht gibt es eine Stelle in deinem Körper, wo diese Freude besonders stark zum Ausdruck kommt.

Schicke deinen Atem dorthin; sage leise:

-Du sollst glücklich sein.

-Deine Freude soll lange anhalten.

-Du sollst deine Freude genießen.

-Ich freue mich so für dich.

Beim Einatmen, sage leise "Wise"; beim Ausatmen, leise "Mind".

Wise Mind

Dieses Freude kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen.“

Mitfreude Imagination 2 (Nahestehende Person)

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie auch zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Achte auf das Bild, das in deinem Kopf entsteht, wenn du an eine Person denkst, der du dich nahe fühlst.

Denke an einen Moment oder eine Zeit, in der diese Person sehr glücklich ist.

Lass diesen Moment in dir entstehen und öffne deinen Geist für das aufkommende Glücksgefühl.

Vielleicht gibt es eine Stelle in deinem Körper, wo dieses Glück besonders gut zu spüren ist.

Schicken deinen Atem dorthin; sage leise:

-Du sollst glücklich sein.

-Deine Freude soll lange anhalten.

-Du sollst deine Freude genießen.

-Ich freue mich so für dich.

Beim Einatmen, sage leise "Wise"; beim Ausatmen, leise "Mind".

Wise Mind

Diese Freude kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen.“

Glückliche Bilder

Anweisung: Sie können die Bilder nutzen, die wir ausgewählt haben oder Sie legen sich eine eigene kleine Auswahl von glücklichen Bildern an.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Öffne jetzt die Augen und wähle unter diesen Bildern eines aus, das für dich am ehesten mit einem intensiven Glückserlebnis verbunden ist.

Beobachte, wie sich das Glücksgefühl in dir ausbreitet, wenn du dich sich ganz auf dieses Bild einlässt.

Vielleicht gibt es eine Stelle in deinem Körper, an der dieses Glücksgefühl besonders ausgeprägt ist.

Schicken Sie deinen Atem dorthin.

Beobachte, wie du an diesem Glück der andern teilhaben kannst. Und wenn Dir dabei

Tränen kommen, lass sie fließen. Sage leise:

-Ihr sollt glücklich sein.

-Eure Freude soll lange anhalten.

1.4 IS13 **Wise Mind – Mitfreude**

-Ihr sollt eure Freude genießen.

-Ich freue mich so für euch.

Beim Einatmen, sage leise "Wise"; beim Ausatmen, leise "Mind".

Wise Mind

Diese Freude kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen.“



Sei dankbar für was du hast!

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie auch zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Achte darauf, was dir in den Sinn kommt, wenn du daran denkst, welche guten Dinge dir heute oder in den letzten Tagen widerfahren sind. Kleine oder auch größere Dinge, die dir von anderen geschenkt wurden. Vielleicht eine kleine Aufmerksamkeit, ein Telefonat, ein

Lächeln, ein Buchtip, ein Witz, eine Zärtlichkeit? Lass diese Szenen in dir aufsteigen und spüre nach, wie sich dieses kleine Glück anfühlt. Vielleicht spürst du Dankbarkeit?

Sage leise zu dir selbst:

"Wie schön, dass ich das erleben durfte.

Wie schön, dass ich mich darüber freuen kann.

Danke, dass du mir das schenkst."

Beim Einatmen, sage leise "Wise"; beim Ausatmen, leise "Mind".

Wise Mind

Diese Freude kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen."

Ändern Sie die Perspektive

Es gibt eine ausgeprägte Neigung im Verstand des Menschen, sich auf das zu konzentrieren, was in unserem Leben schief läuft. Das gilt besonders für Menschen, die in ihrer Vergangenheit schlechte Erfahrungen gemacht haben. Das macht Sinn. Wir versuchen, unsere alten Erfahrungen nicht zu wiederholen und uns in der Zukunft davor zu schützen. Allerdings hat diese Aufmerksamkeit auf negative Aspekte des Lebens einen hohen Preis: Undankbarkeit und Unzufriedenheit. Manchmal ist es hilfreich, die Perspektive zu wechseln:

Setzen Sie sich zunächst hin und schreiben eine kleine Liste mit 10 Dingen in Ihrem Leben, von denen Sie wollen, dass sie so bleiben, wie sie jetzt sind. Geben Sie sich nicht mit weniger als 10 Dingen zufrieden. Es ist völlig unmöglich, dass es nicht mindestens 10 Dinge gibt, die so bleiben sollen, wie sie sind.

Wenn Sie fertig sind mit der Liste, nehmen Sie auch zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe zunächst die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Öffnen Sie nun die Augen und lesen sich laut die 10 Dinge vor, die so bleiben sollen, wie sie sind.

Spüren Sie, wie gut es ist, dass diese Dinge so sind, wie sie sind. Vielleicht spüren Sie Dankbarkeit?

Sagen Sie leise, aber glaubhaft "Danke".

Glückliche Menschen

Wann immer Sie glückliche Menschen sehen, lachen, lächeln und eine gute Zeit haben, nehmen Sie dies zum Anlass mitfühlende Freude zu üben. Versuchen Sie sich zu freuen.

Versuchen Sie sich für sie zu freuen und wünschen Sie ihnen im Geiste, dass sie noch viele solcher glücklichen Momente haben werden. Wenn Sie Neid oder Eifersucht spüren, beobachten Sie diese Gefühle einfach und lassen Sie sie vorbeiziehen.

Glückliche Pärchen

Wann immer Sie ein glückliches Liebespaar sehen, das Hand in Hand spazieren geht, sich gegenseitig Zuneigung schenkt, auf einer Bank in einem Park oder in anderen Situationen, versuchen Sie sich für sie zu freuen und wünschen Sie ihnen, dass sie eine lang anhaltende und glückliche Beziehung haben werden. Wenn Sie Neid oder Eifersucht spüren, beobachten Sie diese Gefühle einfach und lassen Sie sie vorbeiziehen.

Erfreuliche Talente

Wenn Sie jemanden treffen, der etwas sehr gut kann, z.B. ein Instrument spielen, tanzen oder eine bestimmte Sportart ausüben, versuchen Sie sich für ihn zu freuen. Wünschen Sie demjenigen, dass er weiterhin große Freude an seinen besonderen Talenten haben wird, dass er erfolgreich und glücklich sein möge und, dass dies möglichst lange so bleibt. Wenn Sie Neid oder Eifersucht spüren, beobachten Sie diese Gefühle einfach und lassen Sie sie vorbeiziehen.

“Wenn Sie nicht bekommen, was Sie wollen, bedeutet das nicht, dass das Leben sich gegen Sie verschworen hat, um Ihnen zu verweigern, was Sie verdienen. Es bedeutet einfach, dass es noch nicht an der Zeit ist, dass Sie das bekommen, was Sie wollen, oder sogar, dass es vielleicht gar nicht für Sie bestimmt ist.”

AVIS Viswanathan

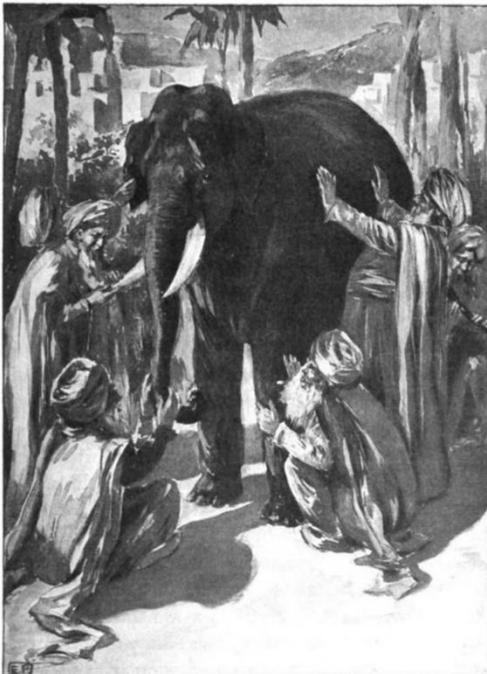
Was bedeutet Gelassenheit?

Gelassenheit (upekkha) ist eine der vier “erhabenen Geisthaltungen” mit der wir uns Wise Mind öffnen.

Gelassenheit beschreibt eine Geisteshaltung, die es uns erlaubt, auch inmitten von Schwierigkeiten, Stress, Anspannung und Provokation ruhig, und besonnen zu sein. *Gelassenheit* ist ein geistiger Zustand von friedlicher Ausgeglichenheit und Klarheit. *Gelassenheit* bedeutet nicht, gleichgültig, losgelöst oder unbeteiligt gegenüber anderen Wesen oder sich selbst zu sein. Tatsächlich bedeutet es, weder von Leidenschaften, Wünschen und Vorlieben, noch von Abneigungen beherrscht zu werden.

Das deutsche Wort *Gelassenheit* übersetzt zwei verschiedene altindische Wörter.

Der erste altindische Begriff bedeutet "überblicken" und bezieht sich auf die Gelassenheit, die aus der Kraft der **Beobachtung** entsteht - die Fähigkeit zu sehen, ohne von dem, was wir sehen, gefangen zu sein, aber auch die Fähigkeit zu akzeptieren, dass



man nie den gesamten Zusammenhang eines Ereignisses verstehen kann, sondern immer nur einen kleinen, gegenwärtigen Teilausschnitt des Geschehens.

Es gibt ein berühmtes altes Gleichnis von den blinden Männern und dem Elefanten: Eine Gruppe von blinden Männern, die noch nie einem Elefanten begegnet ist, lernt und begreift, wie dieser aussieht, indem sie ihn berühren. Jeder Blinde ertastet einen anderen Teil des Elefantenkörpers. Aber eben nur einen Teil. Etwa die Flanke des Elefanten, oder einen Stoßzahn. Anschließend beschreiben die Blinden den Elefanten. Und weil sie alle nur ihre eigenen begrenzten Erfahrungen machen konnten und ihre Beschreibungen des Elefanten sich unterscheiden, beginnen sie sich zu streiten: "Es ist ein Fächer", sagt der, der ein Ohr untersucht hatte. „Nein, es ist ein

Speer“, „es ist ein Baum“, „nein, ein Seil“, sagen andere, wenn sie entweder ein Ohr, einen Stoßzahn, ein Bein oder den Schwanz berührt hatten. Sie verdächtigen die anderen Personen sogar unehrlich zu sein und es kommt zu Schlägereien. Wir alle lassen uns von unserer begrenzten, je eigenen Erfahrung beeinflussen und wir ignorieren häufig die Erfahrungen anderer Menschen, die aber ebenso wahr sein können wie unsere. DBT-Achtsamkeitsfertigkeiten wie "Wahrnehmen", "Beschreiben", "Radikale Akzeptanz" und "Annehmende Haltung" leiten sich von dieser Weisheit ab.



Der zweite altindische Begriff, der mit "Gleichmut" übersetzt wird, bedeutet "in der Mitte von etwas bleiben". Dies bezieht sich auf das Gleichgewicht, auf das in der Balance bleiben, bei allem was geschieht. Das Gleichgewicht entsteht aus einer gewissen inneren Stärke oder Stabilität. Innere Stärke entwickelt sich zum Beispiel durch Achtsamkeit in den alltäglichen Momenten des Lebens, und Gleichmut entwickelt sich. Der DBT-Skill "Den Mittelweg Gehen" leitet sich von dieser Weisheit ab.

Warum sollten Sie *Gelassenheit* üben?

Die meisten Menschen mit komplexer PTBS berichten, dass sie besonders unter ihrer instabilen psychischen Verfassung leiden.

Positive und negative Emotionen erscheinen überwältigend und schlagen sehr rasch in die andere

Richtung um - eine Achterbahn der Gefühle.

Wenn Sie die *Gelassenheit* in Ihrem Leben stärken, werden Sie zu mehr Stabilität finden, zu einem Zustand innerer Ausgeglichenheit, der nicht so leicht durch Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Stolz und Scham, Freude und Schmerz gestört werden kann.

Gelassenheit bedeutet nicht, kühl und unberührt von Leid, Gewalt oder Ungerechtigkeit gegenüber anderen oder sich selbst zu sein. *Gelassenheit* ist vielmehr eine Form von Ausgeglichenheit, die sich aus innerer Beständigkeit ableitet und eine tiefe Quelle warmherziger, mitfühlender Kraft darstellt. Die starke Präsenz von innerer Ruhe, Wohlbefinden, Vertrauen, Vitalität oder Integrität kann uns aufrecht halten, so wie Ballast ein Schiff bei starkem Seegang aufrecht hält. Die Praxis von *Gelassenheit* schafft ein Gleichgewicht zwischen Selbstbezogenheit, Eigensinn, Selbstverliebtheit und Selbstverleugnung, Unterwerfung und Selbsthass.

Wie stärken Sie Ihre *Gelassenheit*?

Es ist nicht einfach, *Gelassenheit* zu üben. Aber es lohnt sich.

Zunächst ist es hilfreich, eine klarere Vorstellung davon zu entwickeln, was Gleichmut eigentlich ist und wie dieser sich anfühlt.

Im zweiten Schritt ist es sinnvoll, eine Entscheidung zu treffen, sich selbst ein Versprechen zu machen: Ich mache mich auf den Weg, diesen Gemütszustand zu pflegen, zu fördern und mich an ihm zu orientieren.

Im dritten Schritt finden sich Übungen, die auf diesem Weg nützlich sind: Übungen, mit denen man diese geistige Haltung entwickeln kann und Übungen, die man kurzfristig im Alltag und im Leben einsetzen kann. Sozusagen " *Gelassenheit* zum Mitnehmen".

Langzeit Übungen

Gelassenheit Imagination (1): Großmutter	Gelassenheit Imagination (2): Junge Tiere
Gelassenheit Imagination (3): Fürbitte	Geschichten zur Gelassenheit (1): Der Garten des Königs
Geschichten zur Gelassenheit (2): Der arme Mann und das Pferd	Geschichten zur Gelassenheit (3): Der Fischer und der Kaufmann
Geschichten zur Gelassenheit (4): Zen Meister Hakuin und das Baby	Geschichten zur Gelassenheit (5): Die Tugend der Sinnlosigkeit

Alltägliche Übungen

Machen Sie Limonade aus Zitronen	Mit Gewissheit unsicher
Akzeptanz von Dissonanz	Gemeinsamkeiten
Doppelter Gedanke	Schwimm mit dem Strom
Akzeptiere Gewinn und Verlust	Akzeptiere Freud und Leid
Akzeptiere Lob und Tadel	Innere Bereitschaft vs. Kopf durch die Wand

Gelassenheit Imagination (1): Großmutter

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht. Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Betrachte das Bild, das dir vor Augen tritt, wenn du an eine Großmutter denkst, die ihre Enkel an einem kalten Regentag mit viel Freude und Begeisterung in einer Wasserpfütze spielen sieht. Natürlich spritzt er sich ein wenig nass und natürlich wird alles schmutzig. Aber die Enkel sind extrem begeistert davon, wie schön das Wasser spritzt.

Stelle dir nun vor, wie die Großmutter beobachtet, dass ihr Tochter, also die Mutter der Kinder kommt und mit den Kindern zu schimpfen beginnt.

Stell dir vor, du siehst dies aus der Sicht der Großmutter:

Was möchtest du der Mutter jetzt sagen?

Welche Gefühle entstehen für die Kinder und die Mutter? Haben nicht beide irgendwie recht? Vielleicht entsteht irgendwo in dir ein kleines Gefühl der Milde, der Gelassenheit und Freude und auch des Mitgefühls?

Spüre nach, wie sich das anfühlt.

Beim Einatmen sage sanft: "Wise"; beim Ausatmen: "Mind".

Diese Gelassenheit kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen.“

[Gong]

Gelassenheit Imagination (2): Junge Tiere

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Stelle dir sich vor, du hast einen kleinen Welpen. Du hast ihn gerade erst bekommen, er kennt sich noch nicht in deiner Wohnung aus und er weiß noch nicht genau, wo und wann er seine Notdurft verrichten soll.

Obwohl du ihm alles dreimal erklärt hast, pinkelt er schon wieder in die Ecke. Er weiß es einfach noch nicht besser. Vielleicht stellst du dir vor, wie du den Welpen hochhebst, wie er an deiner Nase schnüffelt, und wie du mit ihm redest?

Wie fühlst du dich dabei?

Lasse dieses Gefühl sich ausbreiten und lächle.

Beim Einatmen sage sanft: "Wise"; beim Ausatmen: "Mind".

Diese Gelassenheit kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen.“

[Gong]

Gelassenheit Imagination (3): Fürbitte

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Sage in leiser, freundlicher Stimme zu dir selbst:

“Ich darf zur passenden Zeit gleichmütig sein.”

“Ich darf offen, akzeptierend, ausgeglichen und friedlich sein.”

“Ich kann den Aufstieg und Fall der Dinge mit Gleichmut sehen.”

“Ich darf in Frieden mit mir selbst, mit anderen und mit der Welt sein.”

“Ich kann ausgeglichen über die Unebenheiten des Lebens gehen.”

Beim Einatmen sage sanft: "Wise"; beim Ausatmen: "Mind".

Diese Gelassenheit kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen.“

Geschichten zur Gelassenheit (1): Der Garten des Königs

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Lausche einfach der folgenden uralten Geschichte und achte dabei auf deinen eigenen Gemütszustand:

"Es war einmal ein König. Dieser ging eines Tages in seinen Garten. Und als er in den Garten kam, fand er nur verdorrnde und sterbende Bäume, Sträucher und Blumen.

Der König ging zu einer Eiche und fragte, was geschehen sei?

Die Eiche sagte, sie liege im Sterben, weil sie nicht so hochwachsen könne wie die Tanne.

Als der König sich an die Tanne wandte, ließ diese nur ihre Äste hängen, weil sie keine Trauben tragen konnte wie der Weinstock.

Und der Weinstock lag ebenfalls im Sterben, weil er nicht blühen konnte wie die Rose.

Doch endlich entdeckte der König ein Stiefmütterchen. Das Stiefmütterchen blühte und war frisch wie eh und je.

Der König fragte das Stiefmütterchen, warum es das einzige sei, das nicht sterbe?

Auf seine Frage erhielt er die folgende Antwort: "Ich wusste, dass du ein Stiefmütterchen wolltest, als du mich gepflanzt hast. Wenn du eine Eiche, einen Weinstock oder eine Rose gewollt hättest, hättest du eine Eiche, einen Weinstock oder eine Rose gepflanzt. Da du mich hier gepflanzt hast, dachte ich, ich sollte mein Bestes tun, um deinen Wunsch zu erfüllen. Und da ich sowieso nichts Anderes sein kann als das, was ich bin, werde ich versuchen, ich zu sein, so gut ich das kann."

Beim Einatmen sage sanft: "Wise"; beim Ausatmen: "Mind".

Diese Gelassenheit kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen.“

Geschichten zur Gelassenheit (2): Der arme Mann und das Pferd

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Lausche einfach der folgenden uralten Geschichte und achte dabei auf deinen eigenen Gemütszustand:

Es war einmal ein armer Mann, der in einem Dorf lebte. Dieser Mann war sehr arm, aber er besaß ein Pferd, das so wunderbar war, dass sogar der König es ihm um jeden Preis abkaufen wollte. Aber der Mann weigerte sich beständig. Doch eines Morgens bemerkte er plötzlich, dass das Pferd verschwunden war. Alle Leute aus dem Dorf versammelten sich, um ihr Mitgefühl auszudrücken.

Sie sagten: "Oh, was für ein Unglück, was für ein Vermögen hättest du mit diesem Pferd machen können, und dir wurde so viel dafür geboten! Aber du warst zu stur und zu dumm. Jetzt ist das Pferd weg."

Doch der alte Mann lachte nur und sagte: "Alles, was man dazu sagen kann, ist, dass das Pferd jetzt nicht mehr in seinem Stall steht. Also lassen wir die Zukunft auf uns zukommen, dann werden wir sehen, was daraus wird."

Nach ein paar Tagen kehrte das Pferd plötzlich in seinen Stall zurück. Und nicht nur das, es brachte auch noch eine ganze Herde wilder Pferde aus dem Wald mit. Wieder versammelte sich das ganze Dorf und sagte: "Unglaublich, der alte Mann hatte Recht, sein Pferd ist tatsächlich zurückgekommen und es hat auch noch ein ganzes Dutzend toller Pferde mitgebracht. Jetzt kann er so viel Geld machen, wie er will." Und sie gingen zu dem alten Mann und sagten: "Oh, es tut uns leid, dass wir das nicht vorhersehen konnten und die Wege Gottes nicht verstanden haben, aber du bist unglaublich. Du musst es irgendwie geahnt haben. Vielleicht kannst du sogar die Zukunft vorhersehen."

"Was für ein Unsinn", sagte der alte Mann, "ich weiß nur eines, und zwar, dass das Pferd mit einer ganzen Herde zurückkam, und was morgen passiert, weiß nur der liebe Gott."

Ein paar Tage später fiel der einzige Sohn des Mannes, der auf den neuen Pferden ritt, von einem Pferd. Dabei brach er sich das Bein so schwer, dass er nicht mehr richtig laufen konnte. Die Leute kamen zurück zu dem alten Mann und sagten: "Du hattest recht. Man kann nie wissen. Die Sache mit den Pferden erwies sich als Fluch. Es wäre besser gewesen, die Pferde wären gar nicht erst gekommen. Jetzt wird dein Sohn ein Leben lang verkrüppelt sein."

Doch der alte Mann sagte wieder nur: "Wir werden sehen, was geschehen wird. Es gibt nur eines das man dazu sagen kann, nämlich, dass mein Sohn sich das Bein gebrochen hat. Das ist alles."

Ein paar Wochen später brach im Land ein Krieg aus und alle jungen Männer des Dorfes wurden von der Regierung eingezogen. Nur der Sohn des alten Mannes durfte zu Hause bleiben, weil er nicht richtig laufen konnte und ungeeignet war für den Krieg.

Wieder versammelten sich alle Leute des Dorfes und beklagten sich: "Unsere Söhne sind weg, und du hast immerhin noch deinen Sohn. Er mag sich das Bein gebrochen haben, aber er ist bei dir. Unsere Söhne sind weg und der Feind ist vielleicht viel stärker. Sie werden

wahrscheinlich alle sterben. Jetzt werden wir niemanden haben, der sich im Alter um uns kümmert. Aber du hast ja noch deinen Sohn. Er wird sicher wieder gesund.

Der alte Mann sagte aber wieder nur: "Dazu kann man nur eines sagen: Eure Söhne wurden eingezogen. Mein Sohn ist hiergeblieben. Aber das hat nichts zu bedeuten."

Beim Einatmen sage sanft: "Wise"; beim Ausatmen: "Mind".

Diese Gelassenheit kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen."

"Geschichten zur Gelassenheit (3): Der Fischer und der Kaufmann

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Lausche einfach der folgenden uralten Geschichte und achte dabei auf deinen eigenen Gemütszustand:

Ein Fischer sitzt am Strand, wo er gerade mit seinem Boot angelegt hat. Es ist noch früher Nachmittag und er hat bereits drei Thunfische gefangen.

Da kommt ein junger Mann, ein Kaufmann, vorbei und fragt ihn: "Warum fängst du nicht noch ein paar Fische, es ist doch noch ziemlich früh am Tag."

Und der Fischer antwortet. "Ach, weißt du, ich habe heute noch ein paar schöne Dinge geplant. Ich möchte noch mit meiner Familie zusammen sein. Dann will ich mich mit ein paar Freunden treffen und etwas Wein trinken und Musik machen. Dann will ich mich hinsetzen und den Tag noch ein bisschen genießen und einfach nichts tun."

Der Kaufmann sagt ihm: "Ja, weißt du, ich habe eine wirklich tolle Idee für dich: Wenn du einfach jeden Tag ein paar Stunden mehr arbeiten würdest, dann könntest du ein paar Fische mehr fangen und das Geld sparen und dir damit nach einiger Zeit ein größeres Boot kaufen. Mit dem größeren Boot könntest du dann noch mehr Fische fangen. Die größere Menge Fische könntest du direkt für mehr Geld verkaufen. Du würdest größere Gewinne machen und könntest dann irgendwann selbst eine Fabrik kaufen. Nach einiger Zeit könntest du dann sogar an die Börse gehen und die Firma verkaufen, für Millionen. Dann wärst du Millionär und könntest das Leben genießen. Du könntest den Tag mit deiner Familie verbringen, den Abend

mit deinen Freunden, Musik spielen, Wein trinken und einfach nichts tun. Und dann hättest du auch noch Zeit, ein bisschen angeln zu gehen."

Der Fischer schaute auf, und sah dem Kaufmann in die Augen.

Beim Einatmen sage sanft: "Wise"; beim Ausatmen: "Mind".

Diese Gelassenheit kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen."

Geschichten zur Gelassenheit (4): Zen Meister Hakuin und das Baby

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Lausche einfach der folgenden uralten Geschichte und achte dabei auf deinen eigenen Gemütszustand:

Zen-Meister Hakuin lebte in einem Dorf und überall wurde er für seine edle Lebensweise gelobt. In diesem Dorf lebte auch ein schönes Mädchen. Sie war die Tochter eines Krämers, und eines Tages wurde das junge Mädchen schwanger. Der Vater des Mädchens war darüber sehr wütend und er wollte sie zwingen, ihm den Namen des Vaters zu nennen. Um der Strafe des Vaters zu entgehen, sagte sie schließlich einfach den Namen des berühmten Zen-Meisters Hakuin. Da konnte der Vater nichts mehr sagen. Aber als die Zeit kam und das Kind geboren wurde, nahm der Vater das Baby und ging zu Hakuin und legte ihm das Kind zu Füßen. Der Vater regte sich mächtig auf über die Schande und den Skandal, aber Hakuin sagte nur: "Oh, ist das so?" Und er nahm den Säugling in seine Arme. Überall, wohin er nun ging, nahm er das Kind mit, eingewickelt in einen Ärmel seines zerschlissenen Gewandes. Ob es regnete oder stürmte, er ging hinaus um bei den Nachbarn um Milch zu bitten. Viele seiner einst treuen Schüler wandten sich von ihm ab, weil sie es für eine Schande hielten, dass Hakuin das junge Mädchen geschwängert hatte. Hakuin verlor jedoch kein einziges Wort darüber und er behandelte das Kind wie sein eigenes.

Irgendwann aber konnte die Mutter den Schmerz der Trennung von ihrem Kind nicht mehr ertragen, und so gestand sie schließlich ihrem Vater den wahren Namen des Jungen, mit dem sie das Kind gezeugt hatte. Es war ein Junge aus dem Dorf.

Der Vater des Mädchens eilte daraufhin zu Hakuin und warf sich vor ihm nieder, um ihn um Verzeihung zu bitten. Hakuin aber antwortete nur: "Oh, ist das so?" Und gab dem Mann das Kind zurück."

Beim Einatmen sage sanft: "Wise"; beim Ausatmen: "Mind".

Wise Mind

Diese Gelassenheit kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen.“

Geschichten zur Gelassenheit (5): Die Tugend der Sinnlosigkeit

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Lausche einfach der folgenden uralten Geschichte und achte dabei auf deinen eigenen Gemütszustand:

Eines Tages wanderte Lao Tzu mit seinen Jüngern und sie kamen zu einem Wald. In diesem Wald waren die Holzfäller damit beschäftigt, alle Bäume zu fällen. Nur ein Baum war noch nicht gefällt worden. Er stand ganz allein in der Mitte der gefällten Bäume. Es war ein riesiger Baum, so groß, mit so breiten Ästen, dass Tausende unter seinem Schatten hätten sitzen können. Lao Tzu bat seine Schüler zu den Holzfällern zu gehen und sie zu fragen, warum sie den ganzen Wald gefällt hatten, aber nicht diesen einen Baum.

Also gingen die Schüler zu den Holzfällern und fragten, warum sie diesen einen Baum nicht gefällt hätten? Die Holzfäller antworteten, dass dieser Baum völlig nutzlos sei. Er hätte so viele Äste und Gabeln, dass es unmöglich sei, aus seinem Holz anständige Bretter zu machen. Auch als Brennholz sei er nicht geeignet, denn, wenn man sein Holz verbrenne, entstehe ein unangenehmer Rauch, der so stark sei, dass man fast blind werde. Das war der Grund.

Die Schüler kamen zurück zu Lao Tzu und berichteten. Lao Tzu lachte und sagte: "Seid wie dieser Baum. Wenn ihr in der Welt überleben wollt, seid wie dieser Baum, seid nutzlos. Dann wird euch niemand etwas antun. Wenn ihr glatt und gerade seid, wird euch jemand für die Möbel in seinem Haus benutzen. Wenn ihr schön und gutaussehend seid, werdet ihr auf dem Markt verkauft, ihr werdet wie Waren gehandelt. Deshalb seid wie dieser Baum, völlig nutzlos.

Dann kann euch niemand etwas anhaben, ihr könnt wachsen und groß werden, so dass Tausende von Menschen unter euch Schatten finden."

Beim Einatmen sage sanft: "Wise"; beim Ausatmen: "Mind".

Wise Mind

Diese Gelassenheit kann noch eine Weile nachschwingen, wenn Sie nach dem Gong dann langsam wieder die Augen öffnen.“

Gelassenheit im Alltag üben

Wenn Sie eine Vorstellung davon haben, wie sich Gelassenheit anfühlt und wenn Sie entschlossen sind, Gelassenheit zu trainieren, ist der Alltag voll von wunderbaren Momenten, die Sie mit ziemlicher Sicherheit stressen und herausfordern werden. Sie können diese Momente als willkommene Gelegenheiten nutzen, um Gelassenheit zu üben. Dabei verstehen Sie unter den geeigneten Momenten jene Gelegenheiten, in denen Sie dazu neigen, sich aus der Fassung bringen zu lassen, beunruhigt, aufgeregt oder verärgert zu sein.

Versuchen Sie offen und akzeptierend gegenüber allen Veränderungen, Ungewissheiten und Höhen und Tiefen des Lebens zu bleiben und kultivieren Sie einen wendigen, flinken, anpassungsfähigen, flexiblen und vielseitigen Geist, der auf jede Situation weise und geschickt reagieren kann. Einen Geist, der beständig ist und sein Gleichgewicht zu halten weiß, indem er die Dinge in der richtigen Perspektive sieht.

Im Folgenden finden Sie ein paar Fertigkeiten, die Sie sich merken und als kleines Motto verwenden können, um Ihren Geist in die gewünschte Richtung zu lenken.

Limonade aus Zitronen

Aus jeder schwierigen Situation lässt sich etwas herausholen. Wann immer die Dinge kompliziert werden – Sie könnten sich einfach fragen: Wofür kann ich dieses Problem jetzt nutzen?

In der Schwebel halten

Die tibetische Kagyü-Lehrerin Pema Chodron sagte: "Um Gelassenheit zu kultivieren, üben wir uns darin, uns selbst zu fangen, wenn wir Anziehung oder Abneigung spüren, bevor sie sich an uns klammert oder zu Negativität verhärtet."

Manchmal ist es weise, die Dinge in der Schwebel zu lassen. Sie müssen nicht immer genau wissen, was andere für Sie empfinden und Sie müssen auch nicht unbedingt genau wissen, ob Sie jemandem bedingungslos vertrauen können oder nicht. Sie müssen auch nicht jeden Streit ein für alle Mal beilegen. Manchmal ist es klüger, die Dinge "schwebel" zu lassen."

Innere Bereitschaft vs. Kopf durch die Wand

Innere Bereitschaft ist in *Wise Mind* verwurzelt und eine ausgezeichnete Möglichkeit, Gelassenheit unter den Bedingungen des täglichen Lebens zu üben.

Innere Bereitschaft bedeutet:

Auch stressige Momente zu ertragen, Veränderungen vorzunehmen, die notwendig sind; weitermachen, auch wenn es schwerfällt; tun, was funktioniert; Ungewissheit zu tolerieren; seine eigenen negativen Gefühle anzunehmen, das ICH, ICH, ICH aufgeben, Innere Bereitschaft bedeutet, sich voll auf das Leben einzulassen und daran teilzunehmen.

Akzeptanz von Dissonanz

Wenn jemand anderer Meinung ist als Sie, heißt das nicht unbedingt, dass er Sie nicht respektiert oder mag. Die Kunst der Partnerschaft, der kollegialen Zusammenarbeit und der menschlichen Interaktion im Allgemeinen besteht darin, die Meinung des anderen nicht nur anzuhören, sondern sie auch als wertvoll, d.h. für den jeweilig anderen stimmig zu bewerten und dies auch mitzuteilen: "Ich glaube, wir haben jetzt unterschiedliche Meinungen zu diesem Punkt, und ich finde es spannend, dass wir das so offen diskutieren können."

Gemeinsamkeiten suchen

Wann immer Sie das Gefühl haben, mit jemandem in einem heftigen Streit zu liegen, wichtige Dinge völlig anders zu sehen als der andere, sich völlig unverstanden zu fühlen - denken Sie darüber nach, was Sie eigentlich gemeinsam haben, was Sie verbindet, unter welchen Umständen würden Sie für den anderen kämpfen?

Doppelter Gedanke

Wenn Sie von etwas Wichtigem vollkommen überzeugt sind, wenn Sie von sehr starken Gefühlen überwältigt werden, wenn Sie im Begriff sind, eine sehr klare Position zu beziehen - versuchen Sie mal, genau das Gegenteil zu denken. Suchen Sie nach Argumenten gegen Ihre eigene Meinung; lassen Sie sich auf das Paradox ein; umarmen Sie die Irritation; und balancieren Sie Gegensätze aus.

Schwimm mit dem Strom

Dinge sind unbeständig. Sie verändern sich und sind abhängig von Gegebenheiten. Sie befinden sich in einem Zustand des Wandels, entstehen und vergehen ständig. Es gibt nichts, an das wir uns klammern können. Wenn wir uns das vor Augen halten, können wir leichter und weiser leben und mit dem Strom schwimmen. Wir kultivieren einen Geist, der offen und akzeptierend, flexibel und anpassungsfähig, wendig, beweglich, vielseitig und biegsam ist.

Akzeptiere Gewinn und Verlust

Manchmal gewinnen wir und manchmal verlieren wir. Manchmal haben wir Erfolg und manchmal scheitern wir. Jeder liebt den Gewinn und niemand genießt es, einen Verlust zu erleiden. Aber niemand kann völlig frei von Verlusten sein oder ständig Erfolg haben. Die Dinge ändern sich je nach den Umständen. Wenn wir also einen Verlust oder einen Misserfolg erleiden, sollten wir in der Lage sein, ihn würdevoll und gleichmütig zu

akzeptieren. Wir sollten darüber nachdenken, dass Verlieren oder Gewinnen zweitrangig ist - wichtig ist, dass wir unseren Teil oder unser Bestes getan haben.

Was auch immer wir verlieren, wir verlieren niemals unsere Grundwerte, denn das ist etwas, das uns immer begleitet. Wir praktizieren unsere Werte unter allen Umständen und wir stärken und vermehren diese Werte ständig. Daher ist es wichtiger, *wie* wir unser Leben leben, als *was* wir erreichen.

Akzeptiere Freude und Leid

Manchmal begegnen wir Freude, manchmal Schmerz. Manchmal sind wir glücklich, manchmal traurig. Wenn wir Freude und Glück erleben, ist das in Ordnung. Wir können das zu schätzen wissen, denn niemand möchte leiden und jeder möchte glücklich sein. Wir müssen jedoch bedenken, dass auch das Glück einem Wandel unterliegt. Unsere Fähigkeit unangenehmes und schmerzhaftes zu akzeptieren, wird dazu beitragen, unseren Schmerz und unser Leiden zu verringern. Aus einem Zustand des Gleichmuts heraus, können wir beginnen uns wieder fröhlich zu fühlen, wenn wir Weisheit und die richtige Einstellung gegenüber dem unangenehmen Dingen oder Umständen anwenden.

Akzeptiere Lob und Tadel

Jeder mag es gelobt zu werden und niemand mag es, getadelt zu werden. Es ist in Ordnung, sich über ein Kompliment zu freuen und seine Wertschätzung dafür auszudrücken. Das Kompliment kann uns ermutigen, weiterhin eine gute Arbeit oder was auch immer wir tun, z.B. anderen zu helfen usw. Wir wissen jedoch, dass wir nicht immer gelobt werden können und, dass es Zeiten geben wird, in denen wir kritisiert oder getadelt werden. In solchen Momenten sollten wir unsere geistige Gelassenheit bewahren und die Kritik in Ruhe betrachten. Ist sie gerechtfertigt? Wenn ja, können wir für das Feedback dankbar sein, da es uns die Möglichkeit gibt uns zu verbessern. Wenn wir das Gefühl haben, dass die Kritik unbegründet ist, ist das wiederum kein Grund, uns aufzuregen. Wir können uns in aller Ruhe dazu äußern, um Klarheit in die Situation zu bringen.

1.4 AB 2 **Wise Mind – Was wäre anders?**

Alle Menschen werden geboren und sind damit verbunden mit anderen, mit der Natur, mit dem Universum. Geboren mit der Fähigkeit zu liebender Güte, zu Mitgefühl, zu Mitfreude und zu Gelassenheit.

Wir können bewusst die Haltung von *Wise Mind* pflegen, indem wir der Welt freundlicher, energischer, freudiger, flexibler und optimistischer gegenüber treten, mit Sensibilität für Glück und Leid und der Motivation zu helfen. Diese Übungen können uns helfen, die Person zu werden, die wir sein wollen und uns so zu verhalten, wie es unseren Werten und Zielen entspricht.

Am Anfang ist es oft schwer, ein Gefühl für *Wise Mind* zu entwickeln oder sich als freundliche, mitfühlende, freudige und gelassene Person zu fühlen. Alles beginnt damit, dass wir uns selbst ein Versprechen geben. Ein Versprechen, dass wir uns auf den Weg machen wollen. Oft hilft es, sich vorzustellen, wie die Dinge anders sein könnten:

Was würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich mehr *liebevoll* Güte für mich selbst und andere ausüben würde?

.....

.....

Was würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich mehr *Mitgefühl* für mich selbst und andere pflegen würde?

.....

.....

Was würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich mehr *Freude für Andere* pflegen würde?

.....

.....

1.4 AB 2 **Wise Mind – Was wäre anders?**

Was würde sich in meinem Leben ändern, wenn ich mehr *Gelassenheit* ausüben würde?

.....

.....

Was würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich *Wise Mind pflegen* würden?

.....

.....

Was würden andere Personen bemerken?

.....

.....

Würde ich etwas an meinem Verhalten ändern?

.....

.....

Wie würde ich mich selbst in Zukunft behandeln?

.....

.....

Wie würde ich in Zukunft andere behandeln?

.....

.....

Ein mitfühlender Brief an Dich selbst

Diese Übung hilft Ihnen, Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln, indem Sie sich vorstellen, wie Wise Mind auf schmerzhaft Gefühle und Situationen reagieren würde.

Wählen Sie für diese Übung eine Situation aus der vergangenen Woche aus, die schwierig oder schmerzhaft für sie war und schreiben Sie einen Brief aus der Perspektive von Wise Mind an sich selbst. Versuchen Sie, alle vier Aspekte von Mitgefühl zu berücksichtigen.

Beginnen Sie mit der Wise-Mind-Meditation "Mitfühlendes Selbst" (1.4 IB12) und beginnen Sie dann, einen Brief an sich selbst zu schreiben:

Liebe.....

Beschreiben Sie zunächst sorgfältig die Situation und ihre eigenen schmerzhaften Gefühle.

Als Wise Mind, ist mir klar, dass es für Dich sehr schmerzhaftes war, als ...

.....
.....
.....

Zeigen Sie Mitgefühl, Verständnis und zeigen sie sich offen für Ihre Gefühle (denn schmerzhaft Gefühle sind ein Teil der menschlichen Natur).

Als Wise Mind verstehe ich, dass du Dich ...

.....
.....
.....

Was würde Wise Mind Ihnen empfehlen um diese Gefühle zu lindern und sich auf Ihre eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren?

Als Wise Mind möchte ich, dass Du...

.....
.....

Wie lautet die Empfehlung von Wise Mind für eine ähnliche Situation in der Zukunft?

In der Zukunft würde ich Dir empfehlen zu...

.....
.....
.....

Wer sind Kleine Monster?

Viele Menschen mit komplexer PTBS berichten, dass sie große Schwierigkeiten haben, sich selbst wertzuschätzen, freundlich zu sich selbst zu sein oder sich Trost zu gewähren. Einige berichten, dass sie Stimmen in ihrem Kopf hören, die sie beschimpfen und bedrohen, oder sie dazu auffordern, sich selbst zu verletzen. Andere berichten, dass sie ihre eigenen Gedanken laut hören oder dass sie einfach automatisch anfangen, sich selbst böse zu beschimpfen, wenn sie Übungen zu Wise Mind, liebevoller Güte, Mitgefühl, Mitfreude oder Gelassenheit beginnen.

Das ist natürlich auf den ersten Blick sehr beunruhigend und es kann einen davon abhalten, diese Übungen durchzuführen. Aber genau das wäre sehr schade, denn diese Übungen sind genau darauf ausgerichtet, das Mitgefühl für sich selbst und für andere zu verbessern und damit die Verbundenheit mit sich selbst und mit anderen wiederherzustellen.

In diesem Behandlungsprogramm nennen wir diese automatischen Gedanken und Stimmen "Kleine Monster". Wie in den Arbeitsblättern 2.4 AB5 ausführlich beschrieben, gehen wir davon aus, dass diese automatischen Gedanken und Stimmen ihre Wurzeln in Ihrer Vergangenheit haben. Typischerweise tummeln sich diese kleinen Monster in den Köpfen von Menschen, die in ihrer Kindheit oder Jugend zwischenmenschliche Gewalt erlebt haben. Diese kleinen Monster wurden schon früh gezeugt, um Ihnen die Welt **zu erklären**, um Sie zu beschützen, oder einfach, weil sie Worte wiederholen, die Sie damals oft gehört haben. Heute stellen sie eher ein Hindernis dar.

Wie gehen Sie mit diesen kleinen Monstern um?

Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Zunächst ist es natürlich praktisch, Ihre typischen kleinen Monster gut zu kennen, damit Sie sie erkennen können, wenn diese in Ihren Gedanken auftauchen (Skill: Wahrnehmen). Dann ist es oft hilfreich, ihnen bestimmte Namen zu geben (Skill: Beschreiben). Das hilft, etwas inneren Abstand zu gewinnen. Und letztendlich ist es sinnvoll, ihren Anweisungen NICHT Folge zu leisten - sondern meistens das Gegenteil von dem zu tun, was sie Ihnen sagen (Skill: Entgegengesetzt Handeln). Das ist am Anfang oft anstrengend, aber am Ende hilft es dabei, diese kleinen Monster auszuhungern. Das alles ist auf dem Arbeitsblatt 1.3 AB5 genauer beschrieben.

Warum sollte ich den kleinen Monstern mit Liebevoller Güte begegnen?

Gerade wenn diese automatischen Gedanken ihren Wise Mind Imaginations-Übungen in die Quere kommen, ist es sinnvoll, sie zunächst etwas genauer zu betrachten, und ein wenig besser zu verstehen, welche Bedeutung oder sogar welche Bedürfnisse diese kleinen Monster eigentlich erfüllen, oder immer noch erfüllen. Wenn Sie diese Bedürfnisse erkennen, ist es meist einfacher, mit ihnen umzugehen.

Aber jetzt Schritt für Schritt:

Schritt 1: Versuchen Sie eine der Wise Mind Übungen zu beginnen, die ihnen die größten Probleme bereitet (am besten einer der Imaginationsübungen Ihrer Therapeutin).

Liebevolle Güte für Ihre Kleinen Monster

Nehmen Sie wahr, welche störenden Gedanken (Kleine Monster) auftauchen und versuchen Sie sich diese zu merken.

Schritt 2: Schreiben Sie auf, was die Kleinen Monster Ihnen eingeflüstert haben:

.....
.....
.....

Schritt 3: Schließen Sie die Augen und denken Sie darüber nach, wie Sie sich fühlen würden, wenn die kleinen Monster plötzlich vollständig aus Ihrem Leben verschwinden würden:

Wie würden Sie sich fühlen?

.....
.....

Wie würden Sie sich verhalten?

.....
.....

Was würden andere bemerken?

.....
.....

Was würde sie noch verändern?

.....
.....

Schritt 4: Überlegen Sie nun, welchen alten und derzeitigen Bedürfnissen diese Kleinen Monster eigentlich dienen:

Sicherheit?

Vorsicht?

Gefühl der Kontrolle?

Schutz vor Blamage?

Schutz vor Fehlern?

Schutz vor Enttäuschung?

Schutz vor Erniedrigung?

Andere?

Andere?

Schritt 5: Nun, bedenken Sie, dass dies wahrscheinlich sehr wichtige, ganz natürliche und verständliche Bedürfnisse sind; Nur, die Methoden sind etwas hart? Gäbe es denn andere Möglichkeiten, diese Bedürfnisse zu befriedigen?

Sicherheit?

Vorsicht?

Gefühl der Kontrolle?

Schutz vor Blamage?

Schutz vor Fehlern?

Schutz vor Enttäuschung?

Schutz vor Erniedrigung?

Andere?

Schritt 6: Üben Sie liebevolle Güte für Ihre kleinen Monster:

Anweisung: Bitten Sie Ihren Therapeuten diesen Text als MP3 aufzuzeichnen.

Nehmen Sie zu dieser Übung eine achtsame Haltung ein - idealerweise sitzen Sie aufrecht.

Legen Sie eine Hand dorthin, wo Sie Wise Mind am stärksten spüren. Zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen. Sagen Sie "Hallo" zu sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

[Gong – Gong]

„Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und aus. Versetze deinen Geist und deinen Körper in einen friedvollen Zustand.

Achte darauf wie deine Atmung tiefer und tiefer wird.

Mit jeder Ausatmung ein wenig tiefer und entspannter.

Denke beim Einatmen sanft "Wise", beim Ausatmen sanft "Mind".

Einatmen "Wise"; Ausatmen "Mind".

Wise - Mind

Nehmen Sie wahr welche Ängste, Stimmen oder negative Gedanken in Ihrem Verstand auftauchen.

Begrüße diese Gedanken.

1.4 AB 5 **Liebevolle Güte für Ihre Kleinen Monster**

Sag in warmen und freundlichem Ton: Hallo Kleine Monster, ich kenne euch. Auch Ihr seid mir willkommen. Ich kenne eure Absichten. Und ich weiß, dass diese Absichten früher vielleicht mal nützlich waren und ich weiß das zu schätzen. Ihr seid ok, aber etwas in die Jahre gekommen. Ich bin gerade dabei, nach anderen Möglichkeiten zu suchen. Möglichkeiten, die, da ich erwachsen bin, heute etwas besser zu mir passen. Wenn ihr wollt, könnt ihr mir dabei helfen.

Ich werde meinen Weg finden.

Nimm wahr, wie du dich fühlst. Nimm wahr, wo in deinem Körper sich das Gefühl von Selbstvertrauen und liebevoller Güte ansammelt. Sende deinen Atem dorthin und sage sanft: Möge ich sicher sein, möge ich wachsen und gedeihen, möge ich sicher und geborgen sein.

Beim Einatmen sagen Sie sanft: "Wise"; beim Ausatmen sagen Sie sanft "Mind".

Achtsamkeitskalender Arbeitsblatt (Wise Mind)

Pflegen Sie Ihr Wise Mind mit täglichen Übungen.

Übungsmöglichkeiten		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wise Mind	Gestalten Sie ein Bild von Wise Mind (MP3)							
	In der Mitte des Sees (MP3)							
	Offene Hände (MP3)							
	Die Wendeltreppe (MP3)							
	Wise Mind Abendgebet							
	Wise Mind sagt STOP							
	Drei Minuten Wise Mind							
	Stelle Wise Mind eine Frage							
	Wise Mind Bereitschaft							
Liebevolle Güte	Zufälliger Freundlichkeiten							
	Mentale Verbindung zu anderen							
	Geplante Freundlichkeiten für sich selbst							
	Ehrenamt							
	Liebevolle Güte Imagination							
	Liebevolle Güte Meditation							
	Kleine Münze – Großer Effekt							
	In den Schuhen eines anderen							
	Hallo Herausforderung							

Achtsamkeitskalender Arbeitsblatt (Wise Mind)

Übungsmöglichkeiten		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mitgefühl	Mitgefühl Imagination (Krankes Kind)							
	Mitgefühl Imagination (Verletztes Tier)							
	Mitgefühl Imagination (Trösten Sie einen Trauernden)							
	Tanzen Sie zu 'Nada ti Turbe'							
	Wiegen Sie sich zu 'Nada di Turbe'							
	Visualisieren Sie Mitgefühl (MP3)							
	Mitfühlendes Selbst (MP3)							
	Ein mitfühlender Brief an Sie selbst							
Mitfühlende Freude	Mitfühlende Freude Imagination (Ersten Schritte eines Kindes)							
	Mitfühlende Freude Imagination (nahestehende Person)							
	Glückliche Bilder							
	Dankbar für das, was du hast							
	Ändern Sie die Perspektive							
	Glückliche Menschen							
	Glückliche Pärchen							
	Erfreuliche Talente							
Gelassenheit	Gelassenheit Imagination (Großmutter)							
	Gelassenheit Imagination (Junge Tiere)							
	Gelassenheit Imagination (Fürbitte)							
	Geschichten zur Gelassenheit							
	Körperliches Unwohlsein wahrnehmen							

Achtsamkeitskalender Arbeitsblatt (Wise Mind)

Erläutern Sie das Prinzip von Achtsam Wahrnehmen:

Schreiben Sie auf ein Blatt Papier untereinander folgende Buchstaben:

B..n..ne; T..ma..e; K..g..ls..hre..b..r; Kühl..chr.. nk; Han..tuh;

und fragen sie die Patientin: „**Was steht hier geschrieben?**“

Die meisten Patientinnen werden die vollständigen Worte vorlesen. Reagieren Sie verblüfft: „Was steht hier? Könnten Sie das noch einmal versuchen?“ Die Patientin wird ihren Versuch, die fehlenden Buchstaben intuitiv zu ergänzen wohl wiederholen. Nun weisen Sie freundlich darauf hin, was tatsächlich geschrieben steht, und fragen Sie, weshalb Sie diese Worte automatisch ergänzt hat. Erklären Sie an diesem Beispiel, dass das Gehirn lernt, ganz automatisch aus bestimmten Signalen ganze Zusammenhänge zu konstruieren. Manchmal genügen einige wenige Zeichen: **Z g r t t e.**

So ist es auch mit traumatischen Erfahrungen: Unser Gehirn speichert diese Erfahrungen und sucht fortwährend nach Alarmsignalen. Sobald sich der kleinste Hinweis findet, gibt es großen Alarm: Das Gehirn verhält sich so, also ob tatsächlich Gefahr herrscht, also ob immer noch die alten Regeln und Gesetze gelten würden.

Aber es gibt einen Ausweg: Genau hinsehen! Genau wahrnehmen, was im Hier und Jetzt geschieht. Und zwar innerhalb des Kopfes und außerhalb.

Vielleicht erzählen Sie diese Metapher von M. Linehan (1):

Wahrnehmen ist, wie wenn Sie in einem Raum herumlaufen der voller Möbel steht und dabei die Augen geschlossen haben, anstatt geöffnet. Natürlich können Sie im Raum herumlaufen wie sie wollen. Nur, es wird einfacher sein, wenn sie die Augen öffnen. Falls Sie die Möbel, die in diesem Raum herumstehen, nicht mögen, werden Sie die Augen wohl lieber schließen. Das ist schon nachvollziehbar. Aber sie werden sich ziemlich oft den Kopf anschlagen. Wir alle laufen manchmal mit geschlossenen Augen durch unser Leben. Doch manchmal kann es sehr hilfreich sein, die Augen aufzumachen und wahrzunehmen, was gerade passiert. Das Gute daran ist, dass uns diese Wahrnehmung in Kontakt bringt mit dem wirklichen, realen Augenblick. Das ist der Platz, wo wir alle leben. Im Hier und Jetzt. Und das ist trostreich, gerade bei Ihrer Vergangenheit. Die Vergangenheit verliert ihre Macht, wenn wir uns in der Gegenwart verankern. Sie können sich die Gegenwart zu Ihrer starken Verbündeten machen. Das kann man üben.

Angeleitete Übungen während der Sitzung:

- „Legen Sie eine Hand auf die kühle Stuhllehne, die andere Hand an Ihre warme Wange. Versuchen Sie den Unterschied wahrzunehmen. Sonst nichts.“
- „Fahren Sie sich mit dem Fingernagel Ihres Daumens scharf über die Oberlippe. Schließen sie die Augen und nehmen Sie wahr, wie sich der Schmerz entwickelt und wie lange er anhält.“
- „Breiten Sie die Arme aus und beobachten Sie, wie sich langsam eine gewisse Schwere entwickelt, wie langsam Schmerz entsteht und wie der Wunsch entsteht, die Arme sinken zu lassen. Bitte konzentrieren Sie sich auf die Wahrnehmung, ich sage Ihnen dann, wenn Sie die Arme sinken lassen können. Wenn Sie ärgerlich werden auf mich, so beobachten Sie auch diese Gedanken.“

- „Nehmen Sie eine Rosine oder eine Beere in den Mund und beobachten Sie, wie sich der Geschmack entfaltet, wenn sie sehr langsam zu kauen beginnen.“
- „Beobachten Sie, was für Gedanken in Ihrem Kopf entstehen, wenn ich ihnen einige Worte sage. Schließen Sie die Augen und beobachten Sie lediglich ihre Gedanken.“ (Instruktion an die Therapeutin: Machen Sie nach jedem Wort etwa 5 Sekunden Pause, um der Patientin Zeit zugeben, ihre Gedanken zu beobachten): „Bahnhof; Menschen; Zug; Geräusche; Gold; Sofa; Kerzen; Abend; Geräusche; Hoffnung.“

Fragen Sie, ob es funktioniert hat, ob die Patientin in der Lage war, ihre eigenen Gedanken zu beobachten. Ermuntern Sie Ihre Patientin, dass dies eine sehr wichtige und grundlegende Erfahrung ist: Wir können unserem Gehirn beim Denken zusehen. Fragen Sie weiter: „Ist Ihnen aufgefallen, dass das Wort Geräusche zweimal vorkam? Waren die Gedanken die gleichen? Falls nicht – welche waren denn die richtigen Gedanken?“ Nutzen Sie diese Erfahrung um mit Hilfe des sokratischen Dialoges die Patientin zu ermuntern, die „Richtigkeit“ von Gedanken zu relativieren. Das Gehirn denkt Gedanken. Das heißt nicht, dass diese Gedanken unbedingt immer sinnvoll sind.

Gerade traumatisierte Menschen denken häufig automatische Gedanken, die früher mal richtig und wichtig waren, die heute aber nicht unbedingt richtig und angemessen sind“. Der erste Schritt, sich davon zu lösen, ist zu lernen, diese Gedanken wahrzunehmen.

Noch eine Geschichte zum Vorlesen:

Es war einmal ein kleiner Ritter. Er hatte hart gekämpft, früher, gegen Drachen und andere schwierige Tiere. Dabei hatte er ziemliche Schrammen davongetragen. Die Drachen waren stark und sehr feuerspeiend, er war ihnen nicht wirklich gewachsen. Also hatte sich unser Ritter in seiner Burg verkrochen, mit versengtem Bart und zerbeulter Rüstung. Dort lebte er jetzt. Und die Zugbrücke blieb hochgezogen.

Es gab schon lange keine Drachen mehr. Sie hatten sich davongemacht. Es war ihnen zu kalt geworden. Es hatten sich jetzt Leute angesiedelt vor der Burg, kleine Dörfer waren entstanden mit Jahrmärkten, Schenken und sogar Umzügen mit Feuerwerk. Der Ritter aber wusste das nicht. Er saß in seiner Burg und fühlte sich dort sicher. Und einsam. Es kam niemand in seine Burg und er traute sich nicht mehr hinaus. Es war eine dicke Mauer zwischen ihm und der Welt. Das war gut so. Das garantierte Sicherheit. Nur manchmal, wenn ihn die Einsamkeit zu sehr zusetzte und ihm ein kleiner Mut gewachsen war, dann steckte er den Kopf hinaus, um zu horchen, ob die Drachen noch draußen waren und ihr Unwesen trieben. Und tatsächlich – wenn er den Kopf hinausstreckte, hörte er schweres rhythmisches Getrampel und manchmal sah er sogar den feuerspeienden Atem dieser fürchterlichen Tiere in den Himmel schießen. Da wusste er schon Bescheid. Alles war wie immer – die Drachen waren noch da. Und so lebte er und fürchtete sich bis an sein Lebensende... Traurige Geschichte oder?

Wie wäre es, wenn Sie einen anderen Verlauf erfinden würden? Wären Sie so nett und würden als kleine Aufgabe bis zur nächsten Stunde ein besseres Ende erfinden und aufschreiben?



Was bedeutet Achtsam Wahrnehmen?

- Das bedeutet sich auf den gegenwärtigen Augenblick einzulassen. Das schließt die Welt um Sie herum und Ihr Innenleben mit all seinen Emotionen und Gedanken ein.
- Es bedeutet, dem, was Sie erleben Aufmerksamkeit zu schenken, ohne es zu beurteilen oder darauf zu reagieren. Beobachten Sie, wie Ihre eigenen Emotionen und Gedanken kommen und gehen. Verdrängen Sie sie nicht und halten Sie sich nicht mit Ihnen auf.
- Nehmen Sie andere Menschen und die Welt um Sie herum wahr. Unterscheiden Sie zwischen Ihrer Beobachtung und Interpretation. Achten Sie auf Ihre Wahrnehmungen ohne von diesen eingenommen zu werden.

Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit nach außen richten, nehmen Sie wahr, was Ihre Sinne Ihnen liefern. Beobachten Sie mit allen Sinnen: sehen, hören, riechen, tasten, schmecken.

Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen richten, erfassen Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Nehmen Sie wahr, welche Gedanken auftauchen und wie sie sich verändern. Halten Sie nicht an einzelnen Gedanken fest. Gedanken tauchen auf, verändern sich und vergehen, wie ein Fluss, in dem das Wasser manchmal rauscht und dann wieder ruhig fließt. Achten Sie auf jede Emotion: wo Sie sie in Ihrem Körper fühlen und wie sie aufsteigt, intensiv wird und dann wieder verschwindet, wie eine Welle im Ozean.

Beginnen Sie mit Wahrnehmungsübungen, die nach außen gerichtet sind. Wenn Sie beginnen, Ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten, nehmen Sie sich dafür Zeit und üben Sie Schritt für Schritt.

Übungen für eine wachsame Wahrnehmung

Äußerlich: Das Orchester der Welt	Äußerlich: Sich berühren lassen
Äußerlich: Durch die Röhre schauen	Äußerlich: Umhüllungen
Äußerlich: Der Kräutergarten	Innerlich: Den Atem beobachten
Äußerlich: Kostproben der Welt	Innerlich: Bedürfnisse beobachten (WS2)
	Innerlich: Body-Scan

Das Orchester der Welt (Achtsam Hören)

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit. Stellen Sie sich einen Wecker. Egal wo Sie gerade sind, konzentrieren Sie sich auf die Geräusche, die an Ihr Ohr herangetragen werden. Achten Sie auf die Unterschiede und auf die feinen Nuancen zwischen den Klängen. Hören Sie, als ob dies eine neue, nie gehörte Musik wäre, die ausschließlich für Sie gespielt wird. Und das nur ein einziges Mal im Leben, genau jetzt. Und nur für Sie. Versäumen sie keinen Moment. Entstehen dabei Gedanken, kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zum Hören.

Umhüllungen (Achtsam Spüren)

Schließen Sie für einen Moment die Augen. Achten Sie dann darauf, an welchen Stellen Ihre Kleidung Sie umhüllt. Achten Sie auf die Übergänge an den Armen, an den Füßen. Spüren Sie, wo Ihr T-Shirt oder Bluse Ihre Haut berührt, wie sich der Stoff anfühlt. Spüren Sie, wie sich Ihre Strümpfe, Strumpfhosen oder der Boden unter Ihnen anfühlen, wo Ihre Füße berührt werden und wo nicht. Fühlen Sie den Stoff Ihres Rockes oder Ihrer Hose. Versuchen Sie, sich etwa 5 Minuten darauf zu konzentrieren. Wann immer Gedanken und Gefühle kommen, heißen Sie sie willkommen und lassen sie wieder ziehen.

Sich berühren lassen (Achtsam Spüren)

Diese Übung ist schwierig, aber sehr hilfreich und auch heilend. Suchen Sie eine vertraute, zuverlässige, liebevolle Person. Ziehen Sie Sportkleidung an, die Ihnen die Beine und die Arme frei lässt. Legen Sie sich auf den Bauch und bitten Sie ihre vertraute Person, sie sanft zu berühren. Ihre vertraute Person kann mit einem Stift oder einem Tuch beginnen und dann schließlich mit den Händen fortfahren. Die Berührungen sollen klar und präzise sein, nicht streichelnd. Richten Sie ihre gesamte Aufmerksamkeit auf diese Berührung. Bleiben Sie dabei. Diese Übung sollte nicht länger als 10 Minuten dauern. Wann immer Gedanken und Gefühle kommen, heißen Sie sie willkommen und lassen sie wieder ziehen. Nach den 10 Minuten können Sie gerne tauschen.

Den Atem beobachten (Achtsam Atmen)

„Wenn wir einatmen, tritt die Luft in unsere innere Welt ein; wenn wir ausatmen, geht die Luft in die äußere Welt. Die innere Welt ist ohne Grenzen, und auch die äußere Welt ist ohne Grenzen. Wir sagen „innere Welt“ oder „äußere Welt“, aber in Wirklichkeit gibt es einfach nur eine ganze Welt. In dieser grenzenlosen Welt ist unsere Kehle wie eine Schwingtür. Die Luft kommt herein und geht hinaus, wie jemand der durch eine Schwingtür tritt.“ Nehmen Sie sich fünf oder 10 Minuten Zeit, stellen sie sich den Wecker, nehmen Sie eine achtsame Sitzhaltung ein und beobachten Sie Ihren Atem. Sonst nichts. Wann immer Gedanken kommen, lassen Sie sie gehen und wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder dem Atem zu. *Shunryu Suzuki: Zen-Geist Anfänger Geist; Herder Verlag 4. Auflage 2016

Bedürfnisse beobachten (Achtsam Wahrnehmen)

Bedürfnisse sind Impulse, die Ihr Geist produziert. Sie müssen Ihnen nicht Folge leisten. Sie müssen sie auch nicht unterdrücken. Sie können sie wohlwollend beobachten. Sonst nichts. Nehmen Sie eine achtsame Haltung ein, stellen Sie sich den Wecker und beobachten Sie Ihre Bedürfnisse, wie sie sich gerade melden. Sonst nichts. Vielleicht wollen sie sich bewegen, sich kratzen, aufstehen, gähnen? Sie können auf diese Bedürfnisse blicken wie auf ein Förderband, das vorbeiläuft, beladen mit verschiedenen Ideen. Sie müssen nicht eingreifen.

Durch die Röhre schauen (Achtsam Sehen)

Was sehen Sie in Ihrer unmittelbaren Umgebung? Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit um das herauszufinden. Wo auch immer Sie gerade sind, formen Sie Ihre Hände zu einer Röhre und blicken Sie hindurch. Betrachten Sie diesen einen Ausschnitt mit einem Staunen. So als ob Sie dies noch nie gesehen hätten. Welche Formen nehmen Sie wahr? Welche Farben? Betrachten Sie die unterschiedlichen Farbtöne genau. Wandern Sie mit der Röhre langsam – sehr langsam – nach rechts. Wenn Bewertungen durch Ihren Kopf streifen, nehmen Sie diese wahr und kehren Sie zurück zu Ihrer Umgebung. Die Dinge sind weder schön noch hässlich, sie sind wie sie sind. Mit all ihren Unterschieden in Farbe und Form.

Der Kräutergarten (Achtsam Riechen)

Konzentrieren Sie sich fünf Minuten lang ganz auf Ihren Geruchssinn. Nehmen Sie sich drei verschiedene Küchenkräuter und legen Sie diese vor sich auf einen Tisch. Schließen Sie wenn möglich die Augen. Riechen Sie an jedem einzelnen Kräuterblatt. Nehmen Sie den Geruch ganz auf, kehren Sie immer wieder zu den Gerüchen zurück. Diese Übung können Sie auch unterwegs machen: Auf freiem Feld können Sie den Geruch von frisch geschnittenem Gras wahrnehmen; auf dem Wochenmarkt die unterschiedlichen Gerüche der Früchte, Blumen und Gemüsesorten. In einer Parfümerie können Sie sich drei verschiedene Duftproben geben lassen.

Kostproben der Welt (Achtsam Schmecken)

Kochen Sie sich Ihren Lieblingstee, einen Kaffee oder nehmen Sie sich ein Stück Schokolade, eine Frucht, eine Rosine, worauf immer Sie im Moment Lust haben, solange es keine starken Gefühle auslöst. Setzen Sie sich, schließen Sie die Augen, führen Sie das Getränk oder das Essen zum Mund. Kosten Sie davon. Beobachten Sie genau, an welchen Stellen im Mund was passiert. Lassen Sie sich sehr viel Zeit und beobachten Sie die Veränderungen ihrer Geschmackswahrnehmung.

Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse wahr (achtsame Wahrnehmung)

Bedürfnisse sind Impulse, die Ihr Geist produziert. Sie müssen Ihnen nicht gehorchen, aber Sie müssen sie auch nicht unterdrücken. Sie können sie wohlwollend beobachten. Nichts Anderes. Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, nehmen Sie eine achtsame Haltung ein, und beobachten Sie Ihre Bedürfnisse, sobald sie auftauchen. Sonst nichts. Vielleicht wollen Sie sich bewegen, sich kratzen, aufstehen, gähnen? Sie können diese Bedürfnisse wie ein vorbeiziehendes Fließband betrachten, das mit verschiedenen Ideen beladen ist. Sie müssen nichts davon in die Tat umsetzen.

Body-Scan

Sitzen Sie bequem und atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Während Sie ausatmen, schließen Sie die Augen. Nehmen Sie wahr, wie sich der Körper gerade anfühlt. Beginnen Sie am Scheitelpunkt des Kopfes und bewegen Sie sich sanft durch den Körper nach unten, achten Sie darauf, was sich angenehm und was sich unangenehm anfühlt. Denken Sie daran, dass Sie nicht versuchen, irgendetwas zu verändern, sondern nur wahrnehmen, wie sich der Körper anfühlt, während Sie gleichmäßig nach unten wandern und jeden einzelnen Teil des Körpers wahrnehmen, bis hinunter zu den Zehen.

- Zen - Geist Anfänger - Geist: Unterweisungen in Zen-Meditation von Suzuki-roshi, Shunryu (2014)

Erläutern Sie das Prinzip von Achtsam Beschreiben:

Beschreiben hat drei Funktionen:

- 1.) Man kann nur beschreiben, was man beobachten kann. Also ist beschreiben hilfreich, um beobachtetes Verhalten von Vermutungen und Annahmen zu unterscheiden.
- 2.) Beschreiben hilft, um Anderen die eigene Wahrnehmung oder Beobachtung zu vermitteln und Rückmeldung zu bekommen.
- 3.) Beschreiben hilft, um eine gewisse emotionale Distanz zu schaffen zum emotionalen Erleben.

Dies ist sehr abstrakt. Sie können diese Funktionen veranschaulichen:

Ad 1: Sprechen Sie unvermutet und spielerisch Ihre Patientin an: *„Können Sie bitte beschreiben, was ich jetzt gerade denke?“* Bestehen Sie darauf! Sicherlich ist die Patientin irritiert. Darauf antworten Sie: *“Sie meinen doch auch oft, dass andere Leute wissen, was Sie denken? Weshalb wissen Sie jetzt nicht, was ich denke?“*

Besprechen Sie gemeinsam, dass Menschen oft annehmen, zu wissen, was andere denken, dass dies jedoch nur Vermutungen sind. Niemand weiß, was jemand anderes denkt. Man kann dies auch nicht beschreiben. Man kann nur beschreiben, was man selbst annimmt, dass der andere denkt. „Beschreiben“ hilft also, herauszufinden, was man wirklich beobachten kann (eigene Gedanken, eigene Gefühle, eigene Annahmen, Verhalten von Anderen...).

Ad 2: Kleine Geschichte: *“Stellen Sie sich vor, Sie sind auf einer Party, und jemand berührt Sie plötzlich etwas heftig von hinten an der Schulter. Sie sind sehr erschrocken, drehen sich im Reflex um und verpassen diesem Gast eine Ohrfeige. Sie erkennen dann jedoch sofort, dass es sich um einen sehr netten Bekannten handelt, der Sie wohl im Scherz freundlich überraschen wollte. Jetzt reibt er sich völlig verblüfft das linke Ohr. Es ist deutlich gerötet. Was tun Sie jetzt?“* Besprechen Sie gemeinsam, wie hilfreich es sein kann, dem Gegenüber genau mitzuteilen, wie man bestimmte Situationen wahrgenommen hat, oder wahrnimmt. Suchen Sie weitere Beispiele für die Bedeutung von „Beschreiben“ für die soziale Synchronisierung. Vielleicht gelingt es Ihnen ein Anklang herzustellen, daran, wie günstig es für die Patientin früher gewesen wäre, wenn sie ihre traumatischen Erfahrungen jemandem hätte beschreiben können, der ihr damals vermittelt hätte, dass er ihre Gefühle versteht.

Ad 3: Erzählen Sie ein Beispiel aus Ihrem reichhaltigen Leben wie etwa: *„Wissen Sie, wenn ich schreibe, dann komme ich oft an einem Punkt, an dem es anstrengend wird. Und dann schießt mir sofort der Gedanke durch den Kopf, dass ich jetzt auf der Stelle einen Tee brauche, oder einen Kaffee. Selbst wenn ich den letzten vor 15 Minuten getrunken habe. Wenn ich dann aufstehe, dann verträdle ich wieder eine Viertel-Stunde. Jetzt habe ich endlich gelernt, dass dieser Gedanke an den Kaffee so eines meiner Bequemlichkeitsmonster ist. Jetzt kann ich sagen: Hallo, Kaffee-Idee, ich kenn dich, ich bleibe dann doch besser sitzen und schreibe weiter, auch wenn`s jetzt kurz anstrengend ist – Kennen Sie so etwas auch?“* Dann diskutieren sie gemeinsam über den Vorteil, eigene Gedanken oder Impulse zu benennen, zu etikettieren, um ihnen damit die Luft aus den Segeln zu nehmen.

Angeleitete Übungen während der Sitzung:

- **Bilder Beschreiben:** Geben Sie der Patientin ein Buch mit einfachen Abbildungen (Fotos), bitten Sie sie, sich ein Foto auszusuchen und dieses ganz genau zu beschreiben, so dass Sie eine genaue Vorstellung davon bekommen.
- **Spiegelbild Beschreiben:** Bitten Sie die Patientin, sich für diese Übung vor einen Spiegel zu stellen. Bitten Sie sie, laut zu sagen und ohne zu bewerten zu beschreiben, was sie sieht. „Beschreiben Sie bitte Ihre Haarfarbe, Ihre Haarlänge, gehen Sie weiter zu Ihrer Stirn. Wie viele Zentimeter sind von der Stirn zu sehen? Wie ist die Hautfarbe? Wie breit und wie hoch ist Ihre Stirn? Gehen Sie weiter zu den Augen und Augenbrauen. Konzentrieren Sie sich auf Größenangaben, Formen, Abstände und Farben. Beschreiben Sie auf diese Weise Ihr Gesicht. Wenn es Ihnen hilft, sprechen Sie zu Beginn in der dritten Person: „Ich sehe eine Frau mit braunen Haaren, ...“. Achten Sie darauf, wertfrei zu bleiben. Wann immer ich bemerke, dass Sie sich bewerten, werde ich Sie daran erinnern, ok?
- **Gedanken Beschreiben:** Bitten Sie die Patientin erneut in den Spiegel zu blicken und zu beschreiben, was für Gedanken ihr durch den Kopf gehen.
- Suchen Sie im Internet Vexierbilder. Bitten Sie die Patientin genau zu beschreiben,



was sie jeweils sieht. Bitten Sie sie zu beschreiben, wie sich die Gefühle und Gedanken ändern, wenn das Bild „springt“. Gefühle und Gedanken sind manchmal einfach Reaktionen des Gehirns.





Was bedeutet Achtsam Beschreiben?

- Beschreiben bedeutet Worte zu finden für unsere Wahrnehmung.
- Worte finden für Gedanken, Gefühle, Körpereindrücke. Durch das Benennen schaffen wir Abstand von Gefühlen und Gedanken, weil wir nicht mehr mit ihnen verbunden sind.
- Man kann nur beschreiben, was man beobachtet.
- Niemand kann die Gedanken von anderen beobachten: „Du denkst, dass ich lüge.“ ist keine Beobachtung. „Ich denke die ganze Zeit, dass du meinst, dass ich lüge“, ist eine Beschreibung einer Beobachtung.
- Wichtig ist, dass wir wertfreie Worte benutzen. Bewusst zu beschreiben bedeutet, dass wir nicht bewerten also auf Kategorien wie gut oder schlecht, richtig oder falsch, positiv oder negativ verzichten. Wenn wir etwas beschreiben, dann fassen wir in Worte was wir erleben. Beim Beschreiben lassen wir uns nicht von dem Inhalt des Beschriebenen gefangen nehmen, wie dies beim Bewerten der Fall sein kann. Diese Fertigkeit kann Ihnen helfen, besser mit Ihren traumatischen Erinnerungen zurecht zu kommen.

Die Übungen zu Achtsam Beschreiben eignen sich ausgezeichnet, um den Kontakt zur Gegenwart herzustellen. Menschen mit Borderline-Symptomen neigen manchmal dazu, die Gegenwart aus der „Brille der Vergangenheit“ zu sehen, das heißt, Dinge aus Sicht der Vergangenheit zu interpretieren. Hier hilft der Skill „Neue Brille“: 1.) Beschreiben Sie ganz genau das, was Sie im Augenblick wahrnehmen. 2.) Vergleichen Sie dies mit Ihren vergangenen Erfahrungen. 3.) Benennen Sie die Unterschiede zwischen damals und heute.

Übungen zu Achtsam Beschreiben:

Außen: Die Kamera (AB3)	Außen: Bilder beschreiben (Therapeutin)
Außen: Das Spiegelbild (AB3)	Innen: Nasentier (AB4)
Außen: Photoshop (AB3)	Innen: Mindsurfing (AB4)
Außen: Der Filmregisseur (AB3)	Innen: Gedanken beachten (Therapeutin)
Außen: Spiegelbild (Therapeutin)	Innen: Vexierbild (Therapeutin)
Außen: Spielende Kinder	

Die Kamera

Heben Sie die Augen und schauen Sie sich im Raum um. Beschreiben Sie ein Objekt im Detail z.B. einen Stuhl. Beschreiben Sie jemandem den Stuhl als hätte dieser noch nie diesen Gegenstand gesehen. Ihr Zuhörer sollte sich aufgrund Ihrer Beschreibung ein genaues Bild davon machen können. Versuchen Sie, sich ganz auf die Übung einzulassen. Wenn Gedanken wie „Das ist zu schwer. Das kann ich nicht. Das ist eine blöde Übung.“ auftauchen, nehmen Sie diese zur Kenntnis und kehren Sie unbeirrt zu Ihrer Beschreibung zurück. Sie können die Übung auch mit Blumen, mit einem Bild, draußen in der Natur usw. machen.

Das Spiegelbild

Stellen Sie sich für diese Übung vor einen Spiegel. Sprechen Sie laut und beschreiben Sie, was Sie sehen. Beschreiben Sie Ihre Haarfarbe, Haarlänge, gehen Sie weiter zu Ihrer Stirn. Wie viele Zentimeter sind von der Stirn zu sehen? Wie ist die Hautfarbe? Wie breit und wie hoch ist Ihre Stirn? Gehen Sie weiter zu den Augen und Augenbrauen. Konzentrieren Sie sich auf Größenangaben, Formen, Abstände und Farben. Beschreiben Sie auf diese Weise Ihr Gesicht. Stellen Sie sich vor, jemand zeichnet es Ihren Beschreibungen folgend. Wenn es

Ihnen hilft, sprechen Sie zu Beginn in der dritten Person: „Ich sehe eine Frau mit braunen Haaren, ...“. Achten Sie darauf, wertfrei zu bleiben. Wann immer Sie bemerken, dass Sie sich bewerten, nehmen Sie dies zur Kenntnis und formulieren Sie Ihre Aussage erneut. Zu einem fortgeschrittenen Zeitpunkt der Therapie können Sie diese Übung auch auf andere Teile Ihres Körpers ausdehnen: Oberkörper, Bauch, Becken, Beine.

Photoshop

Suchen Sie sich ein Foto eines Menschen, der Ihnen etwas unangenehm erscheint. Sie müssen diesen Menschen nicht kennen. Legen Sie das Foto vor sich hin und nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit. Beschreiben Sie nun alle Details dieses Bildes, so als ob Sie dieses Bild einer Person schildern müssten, die ein Portrait anfertigt aber dieses Bild nicht sieht. Der Zeichner kann nur skizzieren, was Sie ihm zu dem Bild beschreiben. Vermeiden Sie alle bewertenden und beurteilenden Kommentare. Also „Er hat so einen fiesen Blick“ ist weniger hilfreich als „Er kneift sein linkes Auge zusammen, indem er die Augenbraue innen senkt, dadurch entsteht eine senkrechte Falte über der linken Nasenwurzel“.

Der Regisseur

Suchen Sie sich im Internet (versuchen Sie es mit YouTube) zunächst eine lustige Video-Sequenz. Schauen Sie sich diese Sequenz einmal an. Beim zweiten Mal versuchen Sie die Position des Kameramannes einzunehmen, der diese Sequenz filmt. Beschreiben Sie einer anderen Person, die diese Sequenz nicht sieht, ganz genau, was sie sehen. Sie können das Video auch anhalten, um genauer zu beschreiben. Wenn Ihnen dies gelungen ist, suchen Sie sich eine Video-Sequenz, die Ihnen relativ unangenehm ist. Machen Sie das gleiche mit dieser Sequenz. Achten Sie darauf, wie sich Ihre Gefühle ändern.

Mindsurfing

Diese Übungen sollen Ihnen helfen, Distanz zu automatischen Gefühlen zu entwickeln: Sie lernen Ihre Gefühle zu beobachten ohne in diesen gefangen zu werden. Sie lernen, dass diese Gefühle nichts sind als Gefühle, die auftauchen, wenn Ihr Gehirn bestimmte Signale empfängt oder wenn es bestimmte Gedanken denkt. Mehr nicht.

Die folgende Übung ist nicht einfach, aber sehr wirkungsvoll um Distanz zu bekommen zu automatischen Gedanken: Sie lernen Ihre Gedanken zu beobachten. Sie lernen, dass diese Gedanken nichts sind als Gedanken, die auftauchen, wenn Ihr Gehirn bestimmte Signale empfängt. Mehr nicht. Wie Rauchmelder, die piepsen, wenn Rauch im Raum aufsteigt. Und häufig gibt es Fehlalarm: Nicht jeder Gedanke, der in Ihrem Gehirn entsteht, ist wirklich wichtig oder richtig.

Suchen Sie sich im Internet eine Sequenz von Bildern zu einem für Sie angenehmen Thema. Vielleicht „Mittelmeer“ oder „Urlaub“ oder „Vergnügen“. Klicken Sie diese Bilder einzeln an und beobachten Sie, was für Gedanken Ihr Gehirn produziert, wenn es diese Bilder sieht. Versuchen Sie, diese Gedanken nicht zu bewerten. Versuchen Sie nur, diese Gedanken staunend zur Kenntnis zu nehmen. Schreiben Sie diese Gedanken auf.

Im zweiten Schritt suchen Sie sich eine Bildersequenz zu einem eher unangenehmen, aber nicht persönlichen Thema. Vielleicht Büro oder Chef oder Prüfung oder Müll. Klicken Sie wieder die Bilder einzeln an und **schreiben Sie Ihre Gedanken in Stichworten auf**.

Im dritten Schritt suchen Sie sich eine Bildersequenz zu einem für Sie persönlich unangenehmen Thema. Vielleicht Gewalt. Klicken Sie diese Bilder wieder einzeln an und schreiben Sie Ihre Gedanken auf. Eventuell können Sie diese Übung beim ersten Mal auch in der Therapiestunde durchführen.

Beenden Sie Ihre Mindsurfing-Trainings-Sitzung auf alle Fälle wieder mit einer Sequenz von sehr angenehmen oder lustigen Bildern!

Nasentier - Fantasietier

Besorgen Sie sich in einer Drogerie oder Parfümerie verschiedene Düfte. Manchmal kann man sie sich mischen lassen. Die Düfte sollten sehr unterschiedlich sein.

Für die Übung nehmen Sie sich bitte ausreichend Zeit. Öffnen Sie ein Fläschchen, riechen daran, tauchen ein in den Duft und lassen ihn wirken. Beobachten Sie, was für Gefühle und Bilder in Ihnen auftauchen. Schreiben Sie diese auf ein Blatt Papier, bevor Sie das nächste Fläschchen öffnen. Beenden Sie diese Übung mit Ihrem Lieblingsduft.

Machen Sie diese Übung öfter und beobachten Sie, wie sich Ihre Reaktion auf die Düfte auch von Tag zu Tag ändern kann.

Gefühle sind Gefühle und sonst nichts. Man kann sie beschreiben, das nimmt ihnen etwas die Wucht.

Spielende Kinder

Suchen Sie sich einen Spielplatz, und dort einen Ort, wo Sie ungestört zusehen können. Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit, um eines der Kinder zu beschreiben. Versuchen Sie zunächst lediglich zu beschreiben, was Sie sehen. Nur, was zu beobachten ist. Verzichten sie auf Interpretationen und Überlegungen. Im zweiten Schritt können Sie nun beschreiben, was Sie dabei denken. Bleiben sie schlicht dabei dies zu beschreiben.

Erläutern Sie das Prinzip von Achtsam Teilwerden:

Teilwerden meint, sich voll und ganz auf eine Sache einzulassen, in diese Sache einzutauchen, und sich dabei dieser Sache bewusst sein:

Wir sind ganz das, was wir tun, ohne zu vergessen, dass wir es tun.

Beispiele:

- Während einer Skiabfahrt, wenn der Körper mit allen Sinnen in dieser Bewegung aufgeht, kann man dieses rauschhaft fließende Schwingen erleben. Es ist jedoch ungünstig, zu vergessen, dass man gerade Ski fährt.
- Ein Pianist, der ein Konzert gibt, wird vollkommen Teil dieses Konzertes, er vergisst jedoch nie, dass er gerade Klavier spielt. Wenn er sich bewusstmacht, dass er gerade spielt, wird er diesen Moment verlieren.
- Wenn Kinder spielen, tauchen sie vollkommen ein in ihr Spiel, trotzdem wissen Sie in jedem Augenblick, dass sie spielen.
- Wir können diese Momente in vielen Bereichen des Lebens erleben: beim Singen im Chor, beim Tanzen, beim Tauchen, beim Sex, bei Computerspielen.
- In der Meditation können wir völlig aufgehen in der gedankenlosen Leere, ohne zu vergessen, dass wir sitzen und meditieren.

Wenn wir aufgehen in diesem unserem Tun werden wir ein Teil davon, wir erleben uns nicht mehr als getrennt vom Tun. Wir werden „eins“ mit unserem Tun ohne uns dabei zu verlieren.

Fragen Sie Ihre Patientin nach eigenen Erfahrungen und bestärken Sie die darin, diese zu praktizieren.

Angeleitete Übungen während der Sitzung:

- Schreiben Sie mit der nicht dominanten Hand (also meistens der Linken) das Alphabet rückwärts.
- Sie können die Übung „ein Ei aufstellen“ (AB 5) gemeinsam in der Therapiestunde durchführen.
- SAZEN: In achtsamer Sitzhaltung 5 Minuten leise zählen: Man zählt von eins bis zehn. Nur dies, sonst nichts. Wenn man bei zehn angelangt ist, beginnt man wieder bei eins. Wird man gewahr, dass man abgelenkt ist, dass Gedanken oder Gefühle auftauchen und sich selbstständig machen, so lasse man diese Gedanken ziehen und beginnt mit dem Zählen erneut bei eins. Die Anweisung lautet: Wenn Sie „Eins“ denken, werden Sie zu „Eins“. Wenn Sie „Zwei“ denken, werden sie zu „Zwei“.



Was bedeutet Achtsam Teilwerden?

- Achtsam Teilwerden bedeutet „Aufgehen“ im gegenwärtigen Moment. Werden Sie „eins“ mit dem, was Sie gerade tun und erleben. Ohne zu grübeln, was sonst noch von Bedeutung wäre.
- Wenn Sie essen, dann essen Sie. Wenn Sie gehen, dann gehen Sie. Wenn Sie atmen, dann atmen Sie. Wenn Sie sich in einem Gespräch befinden, dann bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei dem Kontakt mit der anderen Person. Tun Sie alles mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit.
- Wann immer andere Geschehnisse, Gedanken oder Gefühle Sie ablenken, kehren Sie zurück zu dem, was Sie gerade tun – immer wieder. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen. Lächeln Sie ihnen zu und konzentrieren Sie sich wieder. Wenn Sie von Erinnerungen an traumatische Erfahrungen gestört werden, betrachten Sie diese als persönliche Herausforderung für Ihren Weg achtsamer in Ihrem Alltag zu werden.

Patientinnen mit komplexer Posttraumatischer Belastungsstörung haben sich antrainiert, auf möglichst viele Reize in Ihrer Umgebung zu achten, um Gefahren rechtzeitig zu erkennen. Ihre Aufmerksamkeit ist dadurch sehr stark gefordert, sodass Ihnen nur noch wenig Kapazität zur Verfügung steht, um sich auf eine bestimmte Sache voll und ganz konzentrieren zu können.

Übungen zu Achtsam Teilwerden helfen Ihnen, sich wieder auf das Erleben eines Momentes einzulassen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie häufig „wegdriften“, wenn Ihre Erinnerungen lückenhaft sind, oder wenn Sie sich nicht erinnern können, wann Sie welcher Tätigkeit nachgegangen sind. Das Ziel dieser Fertigkeit liegt darin, Ihre Konzentration auf den Augenblick zu schulen und sich neue Erfahrungen während der Durchführung einer Tätigkeit zu ermöglichen. Häufig wird von einer Art freudig fließender Leichtigkeit im Erleben berichtet. Es ist wichtig, dass Sie diese Fertigkeit so häufig als möglich in Ihrem Alltag üben.

Übungen zu Achtsam Teilwerden:

Außen: Achtsam Gehen	Außen: Teezeremonie
Außen: Ein Ei aufstellen	Außen: Hausarbeit mal anders
Außen: Massage genießen	Außen: Nackenmassage geben
Außen: Volkstanz	Innen: Die geschenkte Minute
Innen: Rückwärts schreiben (Therapeutin)	Innen: Zur Zahl werden (Therapeutin)

Achtsam Gehen

Nehmen Sie sich mindestens 10 Minuten Zeit und konzentrieren Sie sich ganz auf das Gehen. Gehen Sie jeden Schritt ganz bewusst mit voller Aufmerksamkeit. Nehmen Sie wahr, wie Sie den Fuß mit der Ferse aufsetzen, wie Sie über den Ballen und jeden einzelnen Zeh abrollen. Nehmen Sie wahr, wie der andere Fuß in diesem Moment zunächst mit der Ferse den Boden berührt. Nehmen Sie an jedem einzelnen Schritt teil. Lassen Sie aufkommende Gedanken wieder ziehen und fokussieren Sie sich auf das Gehen. Machen Sie diese Übung auch barfuß auf einer Wiese, im Sand, auf Kieselsteinen, etc.

Teezeremonie

Kochen Sie sich einen Tee oder Kaffee. Lassen Sie diese Tätigkeit zu einer kleinen Feier werden. Konzentrieren Sie sich auf jeden Handlungsabschnitt. Riechen Sie den noch trockenen Tee oder das Kaffeepulver, lauschen Sie wie das Wasser langsam zum Kochen kommt. Betrachten Sie den Wasserstrom beim Eingießen und hören Sie auf das Geräusch. Atmen Sie den Geruch des frisch aufgebrihten Tees oder Kaffees ein. Gehen Sie ganz in dieser Tätigkeit auf.

Ein Ei aufstellen

Sie brauchen für diese Übung ein rohes Ei. Ziel ist, das Ei aufrecht, mit der flachen Seite nach unten hinzustellen. Wichtig hierbei ist, dass Sie sich ganz auf das Ei konzentrieren und auf Ihre Aufgabe, es zum Stehen zu bringen. Wenn Sie bewertende Gedanken wie z.B. „Das werde ich nie schaffen“ bemerken, lassen Sie diese ziehen und kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zur Übung. Wenn das Ei steht, betrachten Sie es und beobachten Sie, was Ihnen durch den Kopf geht. Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Wie gut ist es Ihnen gelungen, sich ganz auf diese Tätigkeit einzulassen?

Haushalt mal anders

Geben Sie sich selbst eine halbe Stunde Zeit für diese Übung in dem Sie einen Wecker stellen. Nun beginnen Sie ganz einfach, die Hausarbeit zu verrichten. Möglichkeiten sind z.B. Putzen oder Geschirrspülen. Bleiben Sie mit Ihren Gedanken sehr leicht bei Ihrer Tätigkeit. Beobachten Sie alle Ihre Handgriffe, Ihr Arbeitstempo, das, was eben passiert. Wann immer Sie abgelenkt werden, lächeln Sie darüber und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Arbeit. Nur das. All das, was Sie erleben, erleben Sie nur jetzt. Diese Erfahrung gehört nur Ihnen.

Massage genießen

Heben Sie sich diese Übung für eine spätere Phase der Therapie auf, aber führen Sie sie unbedingt durch: Leisten Sie sich eine Massage. Wählen Sie einen Massagetherapeuten des Geschlechts, mit dem Sie sich wohlfühlen. Versuchen Sie, diese Massage schlicht und einfach auf sich wirken zu lassen. Tauchen Sie ein in das Erleben, wenn Gedanken und Gefühle kommen, lassen Sie sie einfach gehen und tauchen wieder ein.

Nackentherapie geben

Für diese Übung benötigen Sie einen Partner oder eine Partnerin. Sie sollten ihn/sie über den Zweck und die Dauer der Übung informieren. Nehmen Sie sich etwa 10 Minuten Zeit. Es geht einfach darum, die andere Person zu massieren. Das heißt, eine wohltuende Massage zu geben, ohne intim oder sexuell erregend zu sein. Sicherlich können Sie auf YouTube nach einer geeigneten Anleitung finden

(z. B. <https://www.youtube.com/watch?v=sP5SmDftmQo>).

Stellen Sie sich während der Massage völlig auf die andere Person ein. Versuchen Sie, die Muskelstränge mit den Fingern zu ertasten, üben Sie den richtigen Druck aus, so, dass Sie keine Schmerzen zufügen und trotzdem mögliche Verspannungen lösen. Fragen Sie nach, wenn Sie unsicher sind. Und versuchen Sie, Ihre Atmung an die Atmung Ihres Partners anzupassen.

Volkstanz

Die meisten Volkstänze sind Gruppentänze, bei denen man sich mit anderen in Reihen oder Kreisen bewegt und sich dabei körperlich nicht zu nahekommt, aber dennoch wunderbar gemeinsam mit anderen in das rhythmische Schwingen eintaucht.

Probieren Sie es aus, werden Sie ein Teil des Ganzen. Volkstänze sind sehr leicht zu erlernen - schließlich sind sie für Dorffeste gemacht, wo wirklich jeder mittanzen kann.

Die geschenkte Minute

Wollen Sie eine wirklich einfache und wirksame Achtsamkeitsübung kennenlernen, die Sie jederzeit und überall einsetzen können? Diese Übung gibt es, sie heißt: „One Moment Meditation“ und sie dauert eine Minute. Oder genauer gesagt 60 Sekunden. Nicht mehr und nicht weniger (1).

Der Grundgedanke ist einfach: Manchmal ist es sehr schwierig, über einen längeren Zeitraum zu meditieren. Manchmal sind auch 10 Minuten sehr lange. Dann sitzt man und wartet, bis man sich konzentrieren kann, und ärgert sich, dass man mal wieder versagt. Aber wer sagt eigentlich, dass 15 Minuten wertvoller sind als eine Minute? Oder als 15-mal eine Minute über den Tag verteilt? Es geht ja darum, den Augenblick in seiner ganzen Gegenwart zu erleben. Und ein Augenblick ist sehr sehr kurz.

Wie Martin Boroson sagt, eine Minute ist wie ein Augenblick mit zwei Henkeln. Sie wissen, wann sie beginnt und wann sie endet, das ist fassbar. Für eine Minute kann man sich konzentrieren, eine Minute ist gnädig, sie verschlingt einen nicht, man geht nicht verloren, man kann sich voll und ganz darauf einlassen.

Der Trick ist: Stellen Sie sich einen Timer, der nach 60 Sekunden erklingt, und beenden Sie dann die Achtsamkeits-Übung. Machen Sie keinesfalls länger als 60 Sekunden. Ihr Gehirn wird sich an diese 60 Sekunden gewöhnen und es wird versuchen, diese so intensiv als möglich zu nutzen.

Während dieser 60 Sekunden sollten Sie sich in ihren Atem fallen lassen. Also nicht beobachten, nicht beschreiben, sondern eintauchen in das Atmen. Teilwerden und sich tragen lassen. Mehr nicht.

Sie könnten damit beginnen, 3-mal am Tag eine Minute zu üben. Es ist erlaubt, wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt die Übung verlängern möchten.

1) Martin Boroson (2009) One Moment meditation: Stillness for people on the go

2n. ed. Winter Road Publisher

Erläutern Sie das Prinzip von Offen Annehmen:

Die drei roten Diamanten „Offen Annehmen“, „Wohlvollend Begegnen“ und „Umsichtig Handeln“ beschreiben Übungen, die uns helfen, eine geistige Haltung zu entwickeln. Diese Haltung erlaubt uns einen achtsamen Blick auf uns selbst und die Welt. So wie sie ist. Nicht wie sie sein sollte.

Der erste Diamant „Offen Annehmen“ bedeutet, zu lernen, die Dinge so anzunehmen wie sie sind, und Bewertungen zu vermeiden.

Das Konzept ist nicht ganz einfach zu verstehen, man kann sich aber gut daran abarbeiten.

Am besten erläutern Sie dies an einigen Beispielen:

1. Annehmen von unangenehmen Fakten:

„Heute wollte ich mit dem Fahrrad zum Bahnhof fahren. Ich war etwas spät dran und startete schnell. Nach 10 Minuten, mitten auf dem Weg verabschiedete sich pfeifend die Luft aus meinem Hinterreifen. Ich stürzte und war stocksauer, ich fluchte und gab dem Fahrrad einen kräftigen Tritt. Das half nicht wirklich weiter. Jetzt ist die Gabel verbogen und das wird teuer – auch wenn das wohl nachvollziehbar ist, besonders achtsam war das nicht, oder?“

Dann diskutieren Sie, dass man auch unangenehme Dinge nur ändern kann, wenn man zunächst mal anerkennt, dass es sie gibt. Verleugnung hilft nicht weiter.

Annehmende Haltung heißt nicht, dass man unangenehme Dinge akzeptieren muss. Aber die Dinge an sich sind nicht schlecht, sie führen zu unangenehmen Konsequenzen. Deshalb kann und manchmal sollte man eingreifen, um Dinge zu ändern. Die Dinge sind so, weil sie sind.

Die meisten unserer Patientinnen sind in schwer erträglichen Verhältnissen aufgewachsen. Der Anspruch, die Dinge so anzunehmen wie sie sind, bedeutet auch, die Vergangenheit als das anzunehmen, was sie ist. Nämlich als vergangen, und damit nicht zu ändern. Dies ist ein schmerzhafter Prozess. Viele verbringen viel Zeit damit, darüber nachzugrübeln, dass dies nie hätte passieren dürfen, oder wie sie hätten verhindern können, dass dies passierte. Gegen Ende der Therapie wird dieser Prozess der Akzeptanz durchschritten sein. Dazu bedarf es jedoch vieler kleiner Schritte. Die fortwährenden Übungen zur Annehmenden Haltung sind ein wichtiger Baustein.

„Bevor Du Dinge ändern kannst, solltest Du akzeptieren, dass sie jetzt da sind.“

Geschichte vom lieben Gott und dem Hubschrauber

Ein Dorf wird von einem schlimmen Hochwasser heimgesucht. Ein frommer Mann rettet sich vor dem Wasser in den ersten Stock. Nach einer Stunde kommt ein Boot vorbei. „Steigen Sie ein, wir bringen Sie in Sicherheit!“, ruft man ihm zu. „Nein, nein.“, erwidert der Mann, „Fahren Sie weiter, Gott wird mich schon retten.“. Das Wasser steigt weiter und der Mann muss auf das Hausdach klettern, um nicht zu ertrinken. Wieder kommt ein Boot vorbei. „Schnell, kommen Sie ins Boot!“, hört er einen Mann rufen, „Sie sind in Lebensgefahr.“ „Nein danke, Gott selbst wird mich schon retten, fahren Sie ruhig weiter.“. Das Wasser schwillt immer bedrohlicher an und der Mann findet nur noch auf der Spitze seines Kamins Halt. Da kommt ein Helikopter. Ein Mann wirft ihm eine Strickleiter zu. „Schnell, halten Sie sich fest, wir ziehen Sie herauf.“ Der Mann lehnt dankend ab. „Gott wird mich schon retten.“

Es kommt wie es kommen muss: Der Mann ertrinkt in den Fluten. Im Himmel steht der Mann vor Gott und beklagt sich bitterlich: „Herr, ich war immer ein gläubiger Mensch, ich habe auf dich vertraut, warum hast du mich so im Stich gelassen?“ Gott antwortet ihm: „Ich verstehe dich nicht. Ich habe dir zwei Boote und einen Hubschrauber vorbeigeschickt. Mehr konnte ich nicht für dich tun. Du hättest nur einsteigen müssen.“

2. Verzicht auf Abwertung

Chronisch traumatisierte Menschen haben gefährliche und hoch belastende Situationen überlebt. Ihr Gehirn hat als Kind gelernt, Anzeichen für Gefahr zu antizipieren, und entsprechende Signale zu komplexen automatisierten Reaktionsmustern zu bündeln. Negative Bewertungen der eigenen Person und Anderer ist Teil dieser automatisierten kindlich erworbenen Reaktionsmuster. „Don` t judge“ - Verzicht auf Abwertung - ist daher ein schwieriger Anspruch, der permanenter und freundlicher Erinnerung bedarf.

Geschichte vom armen Bauern

Es war einmal ein armer Bauer der lebte mit seinem Sohn auf einem kleinen Hof. Sein einziger Besitz, der ihm viel bedeutete, war ein wunderschöner Hengst. Und selbst der König träumte davon, den wunderschönen Hengst zu besitzen. Er bot ihm sehr viel Geld und Edelsteine für dieses Pferd. Der Bauer aber lehnte das Angebot ab. Die Leute im Dorf schüttelten verwundert den Kopf und sagten: „Es ist ein große Dummheit, dass Du das Angebot des Königs nicht angenommen hast.“. Der Bauer aber sagt daraufhin: „Wer weiß wozu es gut ist“.

Eines Morgens aber war der wunderschöne Hengst verschwunden. Die Leute im Dorf kamen aufgeregt zu dem leeren Stall und sagten zu dem Bauern: „Du hättest das Angebot des Königs annehmen sollen. Was für ein Unglück, jetzt hast Du nichts mehr.“ Der Bauer aber sagt daraufhin: „Wer weiß wozu es gut ist.“

Einige Tage später, die Leute des Dorfes waren auf ihren Feldern, sahen Sie, wie der wunderschöne Hengst mit einer Herde mit sechs Stuten auf den Hof des Bauern zurückkehrte. Eine schöner als die andere. Da kamen die Leute des Dorfes zu dem Bauern und sagten zu ihm: „Du bist ein Glückspilz, Du hast jetzt einen Hengst und sechs Stuten. Jetzt kannst Du anfangen Pferde zu züchten und dabei viel Geld verdienen.“. Der Bauer aber sagt daraufhin: „Wer weiß wozu es gut ist.“.

Der Bauer hatte einen einzigen Sohn und der fing an, die Pferde zuzureiten. Er war etwas ungestüm und setzte sich zu früh auf eine der Stuten. Dabei stürzte er unglücklich und brach sich beide Beine. Und obwohl der Arzt sein Bestes gab, so war doch klar, dass seine Beine nie mehr gesund werden würden. Die Leute des Dorfes bedauerten das Ungeschick des Sohnes und sagten zu dem Bauern: „jetzt hast Du 7 wunderschöne Pferde, aber keiner kann sie zureiten.“ Der Bauer aber sagt daraufhin: „Wer weiß wozu es gut ist.“.

Es dauerte nicht lange, da brach ein großer Krieg aus. Der König schickte seine Häscher aus, um die Söhne für den Kriegsdienst einzuziehen. Das Dorf war voller Wehklagen, denn die Leute wussten, dass viele Söhne nicht mehr heimkehren würden. Der verkrüppelte Sohn des Bauern wurde nicht eingezogen. Und die Leute des Dorfes sagten zu dem Bauern: „Du hast Glück gehabt, Dein Sohn bleibt Dir erhalten.“ Der Bauer aber sagt daraufhin: „Wer weiß wozu es gut ist.“

3. Radikale Akzeptanz

Das Konzept der radikalen Akzeptanz ist sicherlich eine der ganz großen Errungenschaften von M. Linehan.

Radikale Akzeptanz kommt immer dann zum Tragen, wenn wir mit sehr unangenehmen oder schmerzvollen Erfahrungen konfrontiert sind, die wir nicht ändern können.

Radikale Akzeptanz beinhaltet sowohl die Tatsache als solche, deren Unabänderlichkeit, und die eigenen betreffenden Gefühle.

Beispiel: Nehmen wir an, eine Mutter erfährt, dass ihr Kind an Diabetes Typ I erkrankt ist – eine schwerwiegende körperliche Erkrankung, die derzeit nicht heilbar ist. Das ist äußerst unangenehm, wird weitreichende Konsequenzen für die Lebensgestaltung des Kindes und der Familie erfordern, und dies ist traurig. Die Mutter fühlt sich hilflos und ohnmächtig, weil sie nichts tun kann für das Kind. Und das ist so. Radikale Akzeptanz bedeutet, diese Erkrankung anzunehmen, und sich zu erlauben, dass man dies ungerecht und traurig findet.

Ermuntern Sie Ihre Patientin eigene Beispiele zu finden. Sie kennen den schönen Satz:

Herr gib mir die Kraft, die Dinge zu ändern, die zu ändern sind, und die Dinge zu ertragen, die nicht zu ändern sind, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden?

Dieser Satz könnte ein guter Wahlspruch für Ihre Patientin werden.

Sie sollten ihr regelmäßig helfen, das eine vom anderen zu unterscheiden. Traumatisierte Menschen haben oft große Schwierigkeiten, die Vergangenheit als das anzunehmen was sie ist – unveränderlich. In Phase 5 von DBT-PTBS (Seinen Frieden machen) werden wir den Schwerpunkt der Behandlung auf die Akzeptanz der Vergangenheit und der zugehörigen Gefühle legen. Es ist gut, das Konzept langsam vorzubereiten. Wann immer unangenehme Dinge unabänderlich sind, können Sie als gute Gelegenheit aufgreifen, um Radikale Akzeptanz zu üben. Und wohlgemerkt: Radikale Akzeptanz wird nicht als Skill eingesetzt, um etwa negative Emotionen zu mildern. Radikale Akzeptanz nimmt die Emotion wie sie ist, wenn sie denn stimmig ist.

Angeleitete Übungen während der Sitzung:

- **Annehmende Haltung während der Eier-Übung:** Beginnen Sie die Übung „Ein Ei aufstellen“ (1.4 AB5). Unterbrechen Sie diese Übung nach ein paar Minuten und fragen Sie nach bewertenden oder abwertenden Gedanken. Die meisten Menschen berichten dann über „Ich bin zu blöd dazu.“, „Das Ei ist ein schlechtes Ei,“, „Was soll diese dumme Übung.“. Ermutigen Sie die Patientin, diese Gedanken gehen zu lassen und stattdessen den Gedanken „Es ist wie es gerade ist.“ auszuprobieren. Meistens ist dies deutlich angenehmer.
- **Neustart ohne Abwertung:** Im Verlauf der Therapie werden Sie zahlreiche Möglichkeiten haben, Selbstabwertungen, oder auch Abwertungen anderer zu beobachten. Vereinbaren Sie mit Ihrer Patientin, dass Sie diese automatisierten Selbstabwertungen gerne korrigieren würden, um ihr zu helfen, einen wohlwollenden Umgang mit sich zu trainieren. Vielleicht stellen Sie eine Klangschale auf den Tisch und schlagen sie bei jeder Selbstabwertung kurz an, mit der Bitte: Na, das kommt uns bekannt vor... Können Sie diesen Satz noch einmal wiederholen, ohne sich dabei abzuwerten?

- **Geldschein entwertet?** Wenn Ihre Patientin sich wieder einmal negativ bewertet, und das darauf zurückführt, was alles mit ihr gemacht worden ist – bitten Sie die Patientin Ihnen 5 oder 10 Euro zu geben. Zerknüllen Sie diesen Schein, legen ihn auf den Boden, trampeln darauf herum und sagen laut: „Du blöder Schein, du bist es nicht wert, ein Geldschein zu sein.“ Der Schein ist ja nicht kaputt. Also legen Sie ihn auf den Tisch und fragen, ob die Patientin ihn zurückhaben möchte. Sie wird dies natürlich bejahen. „Warum?“ antworten Sie, „Der ist doch nichts mehr wert, nach all dem, was ihm angetan wurde...“. Diskutieren Sie über unzerstörbare Werte während Sie den Schein sorgfältig glätten.
- **Monster singen:** Wenn Sie zusammen mit Ihrer Patientin deren „Monster“, also automatisierte dysfunktionale Selbstabwertungen identifiziert haben, gibt es eine schöne Übung, um diese Prozesse etwas zu entaktualisieren, das heißt die emotionale Durchschlagkraft zu mindern: Das Monster Singen. Am besten beginnen Sie als Therapeutin mit einem Ihrer Monster. Etwa „Ich bin faul.“, oder „Ich bin schüchtern.“ oder „Ich bin dick.“, (es sollte schon zutreffen, sonst wirkt self-disclosure nicht). Dann stehen Sie auf, legen die Hände auf den Bauch wie ein Opersänger und schmettern laut und tragend mit voller Stimme diese Sequenz.... Nun bitten Sie Ihre Patientin, sich eines ihrer Monster auszusuchen „Ich bin blöd“, und singen es gemeinsam laut mehrere Male. Nur Mut – sie werden merken, wie wirksam diese kleine Intervention ist.
- **Unangenehmes Erleben annehmen:** Mit dieser geführten Imaginationsübung können Sie Ihrer Patientin vermitteln, wie hilfreich eine annehmende Haltung sein kann: Instruieren Sie wie folgt: „Schließen Sie bitte die Augen und denken Sie an eine Gegebenheit, die Sie derzeit unangenehm finden. Nichts Schlimmes bitte, etwas was Sie ärgert, aber nicht überwältigt. Erzählen Sie es mir kurz? Danke. Jetzt lassen Sie diese Gegebenheit in Ihrem Inneren lebendig werden. Denken Sie an ein paar Einzelheiten“. Benennen Sie die Einzelheiten, die die Patientin Ihnen erzählt hat. Fahren Sie fort: „Nun ballen Sie bitte die Fäuste, strecken das Kinn vor stemmen die Beine in den Boden, ziehen die Schultern hoch, halten Sie die Luft an und sagen sich innerlich: Nein, das darf nicht sein, das ist das Letzte, das muss sofort aufhören.... Spüren Sie nach wie sich das jetzt anfühlt. Ok, und nun lassen Sie bitte alles wie es ist, nur öffnen Sie die Fäuste und drehen die geöffneten Handflächen nach oben. Lassen Sie die Schultern sinken, nehmen Sie Druck aus den Beinen, atmen Sie in den Bauch und legen ein leichtes Lächeln auf die Lippen, so dass man es von außen gerade nicht sieht.... Und jetzt sagen Sie zu sich selbst, während Sie ausatmen: Ja, das ist jetzt gerade so, das ist nicht einfach. So ist das jetzt gerade. Und spüren Sie nach, ob es einen Unterschied gibt, zwischen den beiden Befindlichkeiten. Es geht ja um dasselbe Problem.“

**Was bedeutet Offen Annehmen?**

- Die Situation, so wie sie im Augenblick ist, in ihrem „So-Sein“ anzunehmen. Nehmen Sie wahr, ohne sie zu beurteilen. Es ist, wie es ist, sonst wäre es anders. Manchmal ist eine Situation schwierig oder gefährlich. Dann ist das so, und wir müssen entsprechend reagieren.
- Offen Annehmen bedeutet nicht, jede Situation gutzuheißen. Es bedeutet, den gegenwärtigen Moment als solchen zu betrachten, wie ein Fotograf, der einen Moment dokumentiert, in all seinen Nuancen und Eigenheiten. Ohne den Moment zu verurteilen, sondern in der Bewusstheit, dass es sich um eine momentane Tatsache handelt.
- Das Gegenteil von „offen akzeptieren“ ist „bewerten“: „Die Dinge hätten anders laufen müssen, sie hätten nicht passieren dürfen, ich bin doch zu blöde.“ Insbesondere negative Bewertungen können zu Verzweiflung und anderen, starken, meist unangenehmen Gefühlen führen. Ohne Bewertung hätten diese Gefühle wenig Macht.

Eine typische Alltagssituation, in der das Annehmen der Realität schwerfällt, ist beispielsweise eine Zugverspätung mit der Konsequenz, einen wichtigen Termin oder ein wichtiges Treffen zu verpassen. Der erste Gedanke in einer solchen Situation ist vermutlich ein Fluch. Ein offenes Annehmen der Situation im Sinne von „So ist es, das ist nicht zu ändern, ich akzeptiere diese Situation“ fällt vermutlich zunächst schwer, verbessert jedoch das Stressempfinden und eine möglicherweise aufkommende Verzweiflung.

Patientinnen mit komplexer PTBS vermeiden häufig aufkommende Erinnerungen an traumatische Ereignisse und damit verbundene Emotionen. Gedanken wie „Das soll aufhören. Ich will jetzt nicht daran denken“ sind häufig. Diese führen dann meist zu Verzweiflung und zum Einsatz von Meidungs- und Fluchtstrategien. Skills zu „Offen Annehmen“ sind ein wichtiger Schritt hin zu einer annehmenden Haltung vergangener Ereignisse mit dem Ziel, die Verzweiflung und Fassungslosigkeit über die traumatischen Geschehnisse langfristig zu mindern

Übungen zu Offen Annehmen:

Außen: Annehmend Bilder ansehen	Außen: Unterschiede annehmen
Außen: Annehmend Filme sehen	Innen: Unangenehmes Erleben annehmen (Therapeutin)
Außen: Gepfeffertes Alltag	Innen: Monster singen (Therapeutin)

Annehmend Bilder ansehen

Suchen Sie sich im Internet Bilder zu einem Thema, das Ihnen behagt. Klicken Sie die Bilder der Reihe nach durch und nehmen Sie Ihre Gefühle wahr. Lassen Sie sich Zeit, bis die Gefühle sich eingepegelt haben. Begrüßen Sie diese Gefühle und sagen Sie sich laut. „Ja, das fühle ich. Ja, so ist das.“

Suchen Sie sich im zweiten Schritt im Internet Bilder zu einem Thema, das Sie persönlich ein bisschen belastet. Auch hier klicken Sie die Bilder der Reihe nach durch, nehmen Sie Ihre Gedanken und Gefühle wahr. Lassen Sie sich Zeit, bis die Gefühle sich einpegeln, drücken Sie sie nicht weg. Öffnen Sie Ihre Hände, entspannen Sie Ihr Gesicht, legen Sie ein leichtes Lächeln auf Ihre Lippen und sagen Sie sich leise: „Ja, das fühle ich. Ja, so ist das.“

Annehmend Filme sehen

Suchen Sie Sich im Internet (vielleicht versuchen Sie es mit YouTube) eine Filmsequenz mit einem objektiv unangenehmen Sachverhalt (z.B. Erdbeben). Schauen Sie sich diese Filmsequenz in Ruhe, ohne Ablenkung oder Unterbrechung an. Nehmen Sie Ihre Gedanken und Gefühle wahr. Lassen Sie sich Zeit, bis die Gefühle sich einpegeln, drücken Sie sie nicht weg. Öffnen Sie Ihre Hände, entspannen Sie Ihr Gesicht, legen Sie ein leichtes Lächeln auf Ihre Lippen und sagen Sie sich leise: „Ja, das fühle ich. Ja, so ist das.“

Suchen Sie Sich im zweiten Schritt eine für Sie persönlich ein wenig unangenehme Filmsequenz. Schauen Sie sich auch diese Filmsequenz in Ruhe an. Nehmen Sie Ihre Gedanken und Gefühle wahr. Lassen Sie sich Zeit, bis die Gefühle sich einpegeln, drücken Sie sie nicht weg. Öffnen Sie Ihre Hände, entspannen Sie Ihr Gesicht, legen ein leichtes Lächeln auf Ihre Lippen und sagen Sie sich leise: „Ja, das fühle ich. Ja, so ist das.“

Gepfeffertes Alltag

Stellen Sie sich vor, Ihr ganz persönlicher Achtsamkeits-Trainer hat Ihnen ein Spezialtraining zu mehr Gelassenheit und zu Offenem Annehmen zusammengestellt. Er wird dafür sorgen, dass Sie heute einiges Unbill erleben. Also Dinge, über die Sie sich ärgern können, die Ihnen blöde vorkommen, die Ihnen unpassend oder auch unverschämt vorkommen. Ihr Trainer ist ein sehr gewissenhafter Trainer, er hat den heutigen Tag mit Herausforderungen gespickt – und er will sie damit überraschen. Sie wissen also nicht, wann diese Trainingseinheiten stattfinden.

Finden Sie es heraus! Wann immer Ihnen etwas Ungelegenes passiert, heißen Sie es willkommen als Möglichkeit, Offenes Annehmen zu trainieren. Wenn Sie merken, dass Sie sich ärgern, wütend werden, gekränkt oder gedemütigt fühlen, öffnen Sie die Hände, atmen Sie tief in den Bauch, entspannen Sie Ihr Gesicht, senken die Augenbrauen und sagen mit einer warmen, freundlichen Stimme zu sich: „Ja, so ist das, ich ärgere mich jetzt. Danke für das Training!“

Unterschiede annehmen

Die meisten Menschen sind ziemlich davon überzeugt, dass Sie in fast allen Dingen Recht haben. Das ist auch in Ordnung, doch manchmal ist es hilfreich, die Meinung eines anderen als „anders“ stehen zu lassen und diese Unterschiede auch offen anzunehmen.

Sie werden Gelegenheit finden, sich mit jemanden auseinander zu setzen oder auch zu streiten. Nutzen Sie diese Gelegenheit, die unterschiedlichen Standpunkte und Sichtweisen herauszuarbeiten. Lassen Sie diese so stehen: „Ok, Du siehst die Sache so, ich sehe die Sache so. Halten wir das mal so fest, und jeder ist davon überzeugt, dass er recht hat.“ Atmen Sie dann tief in den Bauch, entspannen Sie Ihr Gesicht, senken die Augenbrauen und sagen mit einer warmen, freundlichen Stimme zu sich: „Ja, so ist das, der Andere denkt anders. Danke für das Training!“



Was bedeutet Im Augenblick Sein?

- Nur in diesem einen Moment wahrzunehmen, aufzugehen in diesem Augenblick Ihres Lebens und in dem, was Sie gerade tun.
- Die Vergangenheit ist vorbei, sie existiert nicht in der Gegenwart. Sicher, Sie haben vielleicht Bilder, Gedanken und manchmal Wahrnehmungen von Früher in Ihrem Kopf. Manchmal grübeln Sie und wünschen sich, dass Ihre Vergangenheit anders gewesen wäre. Doch diese Gedanken, Bilder, Gefühle und Wahrnehmungen finden in der Gegenwart statt.
- Die Zukunft existiert noch nicht. Sie mögen Gedanken und Pläne, viele verschiedene Gefühle haben, wie Angst oder Aufregung, vielleicht sogar körperliche Reaktionen. All diese Empfindungen finden jedoch in der Gegenwart statt.
- Nur eine Sache auf einmal machen und sich als ganze Person ganz auf diese eine Sache konzentrieren.

Warum sollten Sie Im Augenblick Sein praktizieren?

Der gegenwärtige Moment kann zu einem Anker werden, ohne all den Schmerz aus Vergangenheit oder der Zukunft. Der gegenwärtige Moment kann wie das Auge eines Hurrikans wirken. Ein Ort der Ruhe und Sicherheit, auch wenn die Vergangenheit und die Zukunft voller Turbulenzen sind.

Der gegenwärtige Moment ist reich und voll von unerwarteten Geschenken, die wir oft einfach nicht wahrnehmen. Wir riechen nicht an den Rosen, wir hören nicht den Klang der Vögel, wir haben uns im Alltag verloren. Multitasking ist ineffizient.

Übungen:

Eigentlich erfordern und trainieren alle Achtsamkeitsübungen das Im Augenblick Sein.

Außen: Das Zeitlupenbad	Außen: Achtsam Zuhören
Außen: Achtsame Schritte	Außen: Achtsam Essen
Innen: Werde Eins mit Deinem Atem	

Das Zeitlupenbad (Linehan, 2015; Seite 62)

Nehmen Sie sich 30-45 Minuten Zeit für ein Bad. Seien Sie dabei nicht eine Sekunde lang schnell. Von dem Augenblick, in dem Sie das Badewasser vorbereiten, bis zu dem Moment, in dem Sie saubere Kleidung anziehen, lassen Sie jede Bewegung leicht und langsam sein. Seien Sie bei jeder Bewegung achtsam. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf jeden Körperteil, ohne Unterscheidung oder Angst. Seien Sie sich jeder Wasserströmung auf Ihrem Körper bewusst. Wenn Sie fertig sind, wird sich Ihr Geist so friedlich und leicht anfühlen wie Ihr Körper. Folgen Sie Ihrer Atmung. Stellen Sie sich vor, Sie befänden sich in einem sauberen und duftenden Lotusteich im Sommer.

Achtsame Schritte

Achtsames Gehen steht uns zu jeder Zeit und an jedem Ort zur Verfügung. Achtsames Gehen ist weder an ein Regelwerk noch eine Voraussetzung gebunden. Das macht es zu einer

geeigneten Achtsamkeitsübung für den Alltag. Wann immer Sie aufgeregt sind, können Sie die Geh-Meditation nutzen, um Ihren Geist ins Gleichgewicht und in Kontakt mit Ihrem Weisen Mind zu bringen.

Bevor Sie den ersten Schritt machen, halten Sie einen Moment inne und spüren in Ihren Körper hinein. Dieses kurze Innehalten markiert den Wendepunkt zwischen dem anstrengenden alltäglichen Modus des Tuns und dem regenerierenden Modus des Seins. Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung und den Kontaktpunkt Ihrer Füße auf dem Boden. Öffnen Sie die Hände, zaubern Sie ein sanftes Lächeln auf Ihre Lippen und begrüßen Sie sich selbst in einem warmen und freundlichen Tonfall.

Zu Beginn starten Sie mit ein paar Schritten. Gehen Sie 10 Schritte langsam und mit Konzentration. Seien Sie sich jeder Empfindung in Ihren Füßen und Ihrer Atmung bewusst. Dann bleiben Sie stehen und drehen achtsam um. Dann gehen Sie wieder zehn Schritte und so weiter. Im Laufe der Zeit können Sie die Schrittzahl allmählich erhöhen.

Das Tempo des Gehens spielt dabei keine Rolle. Es ist jedoch einfacher, mit langsamen Schritten zu beginnen. Langsam gehen heißt nicht, zu schlurfen. Sie sollten auch nicht gestelzt schreiten, sondern sich natürlich bewegen. Auf diese Weise werden andere gar nicht bemerken, dass Sie die Geh-Meditation praktizieren.

Ihre Schritte sollten mit dem Rhythmus Ihres Atems verbunden sein. Lassen Sie Ihre Füße Ihrer Atmung folgen - nicht umgekehrt. Wenn Ihre Aufmerksamkeit abschweift - was zweifellos der Fall sein wird - können Sie sie jederzeit wieder auf das Gefühl der Atmung und der Füße zurücklenken.

Lächeln Sie während der achtsamen Schritte. Sie können ein Lächeln ganz natürlich aus sich selbst heraus entstehen lassen. Vielleicht, indem Sie es aus einer tiefen Dankbarkeit für die Dinge, die Sie umgeben, entspringen lassen. Das funktioniert besonders gut in der Natur: Lächeln Sie für die Sonne, die durch die Blätter fällt, für die Bäume mit ihren majestätischen Kronen, für die Blumen am Wegesrand, für den Duft des Waldes und für die Vögel, die Sie mit ihrem Gesang erfreuen. Es gibt viele Dinge, denen Sie Ihr Lächeln schenken können. Vielleicht lächeln Sie auch sich selbst zu, weil Sie dabei sind, die tosende See Ihres Verstands zu beruhigen.

Am Anfang fühlen sich die achtsamen Schritte manchmal ein wenig unsicher und wackelig an, wie die ersten Schritte nach langer Bettlägerigkeit. Das ist ganz normal. Bleiben Sie dran und Sie werden sehen: Mit etwas Übung werden Sie so geschmeidig gehen wie ein Tiger.

Achtsames Zuhören

Achtsames Zuhören bedeutet, der anderen Person Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken. Das sollten wir immer tun, aber sehr oft sind wir bei unseren eigenen Gedanken, bei unseren eigenen Gefühlen und manchmal sind wir "auf dem Sprung". Wenn wir achtsam zuhören, geben wir der anderen Person den Raum und die Wertschätzung, die sie verdient.

Versuchen Sie, diese Übung bewusst einzusetzen. Beginnen Sie mit ein paar tiefen Atemzügen: Sagen Sie beim Einatmen leise "Weise", beim Ausatmen leise "Mind". Nehmen Sie eine offene Körperhaltung ein, schauen Sie in das Gesicht Ihres Gegenübers und hören Sie zu, was er oder sie sagt und wie er oder sie es sagt. Gehen Sie davon aus, dass Ihr Gesprächspartner gute Gründe und das Bedürfnis hat, das zu sagen, was er ausspricht. Beobachten Sie Ihre eigenen Reaktionen darauf und lassen Sie diese Reaktionen zu, ohne sie sofort in Worte zu fassen. Bleiben Sie bei Ihrem Gegenüber. Versuchen Sie, ihn oder sie

ganz zu verstehen. Was sagt er oder sie gerade, was versucht er oder sie auszudrücken, was ist sein oder ihr Bedürfnis in diesem Moment?

Geben Sie zurück, was Sie verstanden haben. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht richtig verstanden haben. Bleiben Sie ganz bei Ihrem Gegenüber. In diesem Moment geht es ausschließlich um ihn oder sie.

Aufmerksam zuzuhören bedeutet nicht, dass Sie mit allem einverstanden sein müssen, was Ihr Gegenüber sagt. Sie können später streiten. Nachdem Sie zugehört haben. Schenken Sie Ihrem Gegenüber zunächst diesen einen Moment des aufmerksamen Zuhörens.

Achtsames Essen

Achtsames Essen bedeutet, mit allen Sinnen, Gedanken und Gefühlen in diesem Moment, beim Essen zu sein und nicht irgendwo anders. Das braucht Zeit und funktioniert nicht im Vorbeigehen. Auch Gespräche oder das Radio sind ablenkend. Achtsames Essen wird also nicht bei jeder Mahlzeit und nicht in jeder Situation möglich sein. Achtsames Essen hat viele Effekte. Es steigert den Genuss und die Freude am Essen ohne schlechtes Gewissen. Es setzt den Autopiloten außer Kraft, der uns dazu bringt, ohne nachzudenken zuzugreifen, und gibt uns die Freiheit zurück, zu entscheiden: Will ich wirklich eine zweite Portion oder bin ich bereits satt? Brauche ich dieses Stück Kuchen oder eigentlich etwas Anderes: Trost, Unterhaltung, eine Belohnung?

Wenn Sie achtsam essen, können Sie tief in sich hineinspüren, wer gefüttert werden will: Ihr Körper oder Ihre Seele. Achtsames Essen kann helfen, Essgewohnheiten und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Zum Beispiel, den Teller leer zu essen oder einen knurrenden Magen zu ignorieren.

Am besten beginnen Sie mit einer kleinen Übung: Entspannen Sie sich, schließen Sie kurz die Augen und achten Sie auf Ihre Atmung. Sagen Sie beim Einatmen leise "Wise" und beim Ausatmen leise "Mind".

Sie können auch kurz darüber nachdenken, wer gearbeitet hat, um dieses Essen auf Ihren Tisch zu bringen. Vielleicht möchten Sie auch "Danke" sagen.

Beginnen Sie dann langsam und im vollen Bewusstsein des Augenblicks zu essen.

Essen Sie langsam

Langsames Essen macht es einfacher, das Sättigungsgefühl zu bemerken. Es braucht auch Zeit, um eine Mahlzeit oder zumindest Teile davon achtsam und mit allen Sinnen zu genießen. Kleine Bissen nehmen, das Besteck ablegen, mit der nicht-dominanten Hand oder sogar mit Stäbchen essen - mit Tricks wie diesen lässt sich langsames Essen lernen.

Kauen Sie gründlich

Gründliches Kauen setzt intensive Geschmacksempfindungen frei und lässt Sie die verschiedenen Texturen der Lebensmittel wahrnehmen. Einen Bissen fünfzehn bis dreißig Mal zu kauen, bevor man ihn hinunterschluckt, kann zu völlig neuen Sinneseindrücken führen. Natürlich kann dies im Alltag nicht bei jeder Mahlzeit von Anfang bis Ende durchgezogen werden, aber es kann immer wieder geübt werden.

Den Magen angenehm füllen

Um nur so viel zu essen, dass wir uns angenehm satt fühlen, müssen wir achtsam essen und auf unseren Körper hören. Ganz praktisch: Kleine Portionen auf kleinen Tellern oder in kleinen Tassen helfen.

Das Essen würdigen

Menschen des Glaubens bedanken sich vor dem Essen mit einem Gebet. Achtsames Essen kann auch den Blick über den eigenen Tellerrand hinaus weiten: Was steckt alles in diesem einen Apfel, in diesem Stück Fleisch auf meinem Teller? So kann die Achtsamkeit eine Brücke zur Wertschätzung von Lebensmitteln und zu einem nachhaltigen Lebensstil schlagen.

Werde eins mit Deinem Atem

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, stellen Sie sich einen Wecker. Setzen Sie sich in eine aufrechte Position, die Ohren parallel zu den Schultern, öffnen Sie die Hände, erlauben Sie sich ein sanftes Lächeln und sagen Sie mit einem warmen und freundlichen Tonfall zu sich selbst "Hallo".

Beobachten Sie zunächst Ihre Atmung, wie sie sanft ein- und ausströmt. Sagen Sie beim Einatmen leise "Wiser" und beim Ausatmen leise "Mind".

Lassen Sie sich ganz in Ihrer Atmung versinken. Werden Sie eins mit Ihrem Atem. Lassen Sie alle Gedanken los und frei.

Erläutern Sie das Prinzip von Umsichtig Handeln:

Umsichtig Handeln bedeutet das zu tun, was im Augenblick hilfreich ist, um ein Ziel zu erreichen, ohne sich und anderen langfristig zu schaden. Umsichtig Handeln birgt also vier Komponenten:

- 1.) Klärung des Ziels (was will ich eigentlich erreichen?)

- 2.) Klärung der gegenwärtigen Situation (Wie ist die Lage tatsächlich? – nicht: Wie sollte die Lage sein!)

Beispiele:

- a. Eine Mutter würde gerne häufiger Besuch von ihrer Tochter bekommen, aber sie geht davon aus, dass die Tochter diesen Wunsch selbst bemerken sollte. Sie weigert sich also, diesen Wunsch zu äußern. In diesem Fall siegt das „Sollte und Wollte“ über „Es ist wie es ist“.

 - b. Eine traumatisierte Frau würde gerne schwimmen gehen, hat aber Ängste, sich im Badeanzug zu zeigen. Sie findet diese Ängste „blöde“ und ärgert sich über sich selbst, geht daher nichts zum Schwimmen. Umsichtig Handeln- also ins Schwimmbad zu gehen, trotz der Ängste, - würde zunächst eine annehmende Haltung gegenüber den eigenen Ängsten voraussetzen.

 - c. Die Tochter hat seit zwei Wochen das Zimmer nicht aufgeräumt, die Mutter ist sehr genervt, und hat sich vorgenommen, das heute, direkt nach der Schule endlich anzusprechen. Die Tochter kommt sehr niedergeschlagen nach Hause, weil sie eine wichtige Klassenarbeit in den Sand gesetzt hat. Umsichtig handeln würde bedeuten, heute auf die Auseinandersetzung wegen des Aufräumens zu verzichten und stattdessen die Tochter zu trösten und aufzubauen.
-
- 3.) Abschätzen, wie das Ziel erreicht werden kann.
 - a. Manchmal muss man sich zunächst beruhigen, um klarer zu denken.
 - b. Manchmal ist es hilfreich, andere um Rat zu fragen.
 - c. Manchmal ist es hilfreich, sein „Wohlwollendes Selbst“ zu befragen.
 - d. Manchmal sollte man gegen seine eigenen Gewohnheiten und Bedenken handeln.

 - 4.) Abschätzen, ob diese Methode langfristig nicht schädlich ist.
 - a. Wenn Sie eine Beförderung wollen, ist es langfristig oft schädlich, ihre Kollegin beim Chef anzuschwärzen.
 - b. Wenn Sie Abnehmen wollen, ist es zwar heroisch aber nicht unbedingt sinnvoll, mit starkem Übergewicht joggen zu gehen.

→ **Diskutieren Sie mit Ihrer Patientin die Arbeitsblätter 1.4 AB13 und 1.4 AB14.**



Was bedeutet Umsichtig Handeln?

Intensive Gefühle und starke Bedenken drängen uns zu kurzfristigen Handlungen. Je stärker die Gefühle, desto kürzer unser Vorausblick. Oft ist es dann schwierig, Dinge zu tun, die langfristig sinnvoll wären. Überwältigt vom Drang zu handeln denken wir nicht über die Konsequenzen nach. Langfristig kann dies zum Problem werden.

Das gilt auch für unsere Gewohnheiten: je öfter wir das Gleiche denken und das Gleiche tun, desto wahrscheinlicher werden wir dies wiederholen. Gewohnheiten lieben sich selbst und wollen sich wiederholen. Es ist schwierig, neue Wege einzuschlagen.

Umsichtig Handeln meint:

Die richtigen Dinge zum richtigen Zeitpunkt tun – für sich selbst und für andere.

Umwege in Kauf nehmen auf dem Weg zum Ziel, wenn dies sinnvoller ist.

Die eigenen Bedürfnisse vertreten, wenn es kurz- und langfristig sinnvoll ist.

Die eigenen Bedürfnisse zurückstellen, wenn es langfristig sinnvoll ist.

Geschmeidigkeit im Handeln entwickeln.

Menschen mit frühen traumatischen Erfahrungen entwickeln nicht selten Störungen der Emotionsregulation. Das heißt, die Gefühle werden als sehr stark und lange andauernd erlebt. Die Gefühle sind der Antriebsmotor für rasches, kurzfristiges Handeln. Und intensive Gefühle sind sehr unangenehm, daher wollen wir diese sehr rasch beenden. So ist es verständlich, dass Menschen, die von starken Emotionen betroffen sind, oft etwas kurzsichtige Entscheidungen treffen – ohne die langfristige Sinnhaftigkeit zu überdenken.

Andererseits führen gerade traumatische Erfahrungen zu starken Ängsten und zu Misstrauen, die oft hinderlich sind, wenn es darum geht, das Leben in die Hand zu nehmen und seine Ziele zu verwirklichen.

Die Übungen zum umsichtigen Handeln helfen, den Blick zu weiten, um Dinge zu tun, die auch langfristig zielführend sind.

Übungen zu Umsichtig Handeln:

Innen: Spiele nach den Regeln	Außen: Entgegengesetzt Handeln
Innen: Menschen sind menschlich	Innen: NO STRESS
Außen: STOPP and GO	Innen; Außen: Auch mal nachgeben

Spiele nach den Regeln (Play by the game)

„Spiel nach den Regeln“ bedeutet sich an die Regeln einer sozialen Interaktion zu halten, auch, wenn es Ihnen im Augenblick schwerfällt, Sie völlig anderer Meinung sind, Sie sich ungerecht behandelt fühlen, oder wenn Sie das Gefühl haben, sich Ihrem Willen unterwerfen zu müssen.

- Wenn Ihre Sozialarbeiterin Ihren Antrag noch nicht bearbeitet hat, ist es nicht unbedingt sinnvoll, diese anzuschreiben.

Umsichtig Handeln

- Wenn die Klassenlehrerin Ihrer Tochter möchte, dass sie die Hausaufgaben abzeichnen, dann sollten Sie dies tun, auch wenn es Ihnen lästig ist.
- Wenn Ihr Therapeut*in keine zusätzliche Zeit für Sie hat, sollten Sie dies akzeptieren.
- Eigene Beispiele

.....

Menschen sind menschlich (People are people)

‘Menschen sind menschlich’ heißt die Menschen so zu akzeptieren, wie sie sind. Mit ihren kleinen Macken, Vorlieben und Eigenheiten. Mit ihren kleinen Boshafigkeiten, ihrer Egozentrik und all ihren Fehlern.

- Wenn Sie selbst gerne das Pausenbrot Ihrer Kinder mit Leberwurst bestreichen, die Kinderbetreuerin in der Kita jedoch auf veganes Pausenbrot besteht, dann sollten Sie dieser den Gefallen tun. Ihr Kind wird das überleben.
- Wenn der Oberarzt in einer Klinik mit Herr Professor angesprochen werden möchte, so tun sie ihm diesen Gefallen, auch wenn sie ihn nicht leiden können. Sie werden davon profitieren.
- Wenn Ihr Partner gerne Serien anschaut, die sie nicht besonders toll finden, so könnten sie ihm dennoch manchmal den Gefallen machen, und gemeinsam schauen.
- Wenn Ihr Partner eine Vorliebe für Krimis hat die sie selbst nie lesen würden, so macht es trotzdem Sinn, ihm einen Krimi zu schenken, wenn sie ihm eine Freude machen wollen.
- Eigene Beispiele:

.....

Entgegengesetzt Handeln (Opposite action)

- Wenn Sie mit der Straßenbahn in die Arbeit fahren sollten und Angst haben, weil es dort sehr eng ist, und es sich nicht vermeiden lässt, im Gedränge manchmal Körperkontakt mit Männern zu haben, so sollten Sie dies dennoch tun.
- Eigene Beispiele:

.....

NO-STRESS

Wenn die Gefühle stark sind, drängen Sie uns zu kurzfristigen Lösungen. Diese Übung ist dazu da, Ihr Handeln Ihren Zielen anzunähern.

Wann immer Sie spüren, dass Sie unter Druck stehen, rasch und unüberlegt reagieren möchten, sollten Sie diese Fertigkeit einsetzen:

NO-

1. **STOP** (unterbrechen Sie Ihre Absicht impulsiv zu handeln)
2. **Tief Atmen** (Atmen Sie in Ihren Bauch)
3. **Relax!** (Offene Hände, Leichtes Lächeln)
4. **Erreichen** (Was wollen Sie langfristig erreichen?)

5. **Sinnvoll** (Was wäre jetzt langfristig sinnvoll?)
6. **Schritt** (Was wäre der nächste Schritt in diese Richtung?)

STOP AND GO!

Wann immer Sie spüren, Sie würden eine wichtige Aufgabe, einen wichtigen Schritt jetzt lieber aufschieben, oder gar nicht machen, obgleich jetzt der richtige Zeitpunkt dafür wäre, dann sollten Sie diesen Skill anwenden:

STOP (unterbrechen Sie Ihre Vermeidung!)

AND (aber jetzt!)

1. Was soll mir **G**elingen? Was ist mein Ziel?
2. Dann mache ich es **trotzdem!**

Auch mal nachgeben

Auch mal nachzugeben, also nicht mehr rechthaberisch zu sein heißt, Sie müssen sich zunächst bewusstmachen, dass Sie jetzt in diesem Augenblick alles tun würden um Recht zu bekommen. Das kann in einem Streit sein, wenn Sie sich unbedingt durchsetzen wollen oder weil Sie sich beleidigt oder zu ungerecht behandelt fühlen.

Fragen Sie sich selbst: Will ich einfach nur Recht haben, oder worum geht es mir eigentlich? Was sind meine echten Bedürfnisse, was will ich eigentlich erreichen? Wie möchte ich mich eigentlich gerne in dieser Situation verhalten?

Dann fragen Sie sich: Ist die andere Person dazu bereit und in der Lage mir das zu geben?

Wenn nicht – akzeptieren Sie das und denken Sie über eine Alternative nach.

Achtsamkeitskalender

Üben Sie Achtsamkeit mit diesen kleinen, täglichen Aufgaben. Überlegen Sie sich, welche Übungen Sie im Verlauf der Woche kennenlernen wollen und nehmen Sie dabei Ihre Empfindungen wahr. Befüllen Sie die leeren Felder mit den Übungen, die Sie durchführen.

Täglicher Plan; welche Übungen möchte ich machen?		Täglicher Rückblick: Welche Übungen habe ich gemacht?													
Übungsmöglichkeiten		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Achtsam Wahrnehmen	Das Orchester der Welt														
	Durch die Röhre schauen														
	Der Kräutergarten														
	Kostproben der Welt														
	Berührung durch Kleidung														
	Sich berühren lassen														
	Den Atem beobachten														
	Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse wahr														
Body-Scan															
Achtsam Beschreiben	Die Kamera														
	Das Spiegelbild														
	Photoshop														
	Der Filmregisseur														
	Mindsurfing														
	Spielende Kinder														
	Nasentier														

Achtsamkeitskalender

	Übungsmöglichkeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Achtsam Teilwerden	Achtsam Gehen							
	Nackenmassage geben							
	Massage genießen							
	Teezeremonie							
	Ein Ei aufstellen							
	Hausarbeit mal anders							
	Volkstanz							
	Die geschenkte Minute							
Offen Annehmen	Annehmend Bilder ansehen							
	Annehmend Filme ansehen							
	Unterschiede Annehmen							
	Gepfeffertes Alltag							
Im Augenblick Sein	Das Zeitlupenbad							
	Achtsame Schritte							
	Werde Eins mit Deinem Atem							
	Achtsam Zuhören							
	Achtsam Essen							
Effektiv Handeln	Spiele nach den Regeln							
	Menschen sind menschlich							
	Stop und Go							
	Entgegengesetzt Handeln							
	KEIN STRESS							
	Auch mal nachgeben							

