

FITNESS PARCOURS ACHTSAMKEIT

IM ROSENGARTEN

Achtsamer Aufbau von Stress-Resilienz



Ein Projekt der

INNEHALTEN | REGION

ruhe | stille | ankommen



Liebe Besucherinnen und Besucher,

im Alltag hetzen wir meist von einer Situation zur nächsten. Allzu oft, sind wir mit unseren Gedanken nicht im Hier und Jetzt.

Ich freue mich deshalb sehr, dass wir Ihnen, hier in unserem neu angelegten Rosengarten am Klinikum, den Fitness-Parcours Achtsamkeit anbieten können und lade Sie alle ganz herzlich ein, diesen Parcours für eine achtsamkeitsbasierte Pause zu nutzen. Achtsamkeit ist kein Modewort unserer Zeit, Achtsamkeit hilft, uns selbst bewusst zu erleben, unseren Alltag zu entschleunigen und Stress zu reduzieren.

Willibald Gailler

Landrat

**Liebe Patienten, liebe Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter, liebe Gäste in den Kliniken
des Landkreises Neumarkt,**



die Idee, die INNEHALTEN REGION direkt in unseren wunderschön neu gestalteten Rosengarten zu holen, hat mich von Anfang an begeistert und ich habe sie gerne unterstützt. So ist nun der Fitness-Parcours Achtsamkeit auf unserem Gelände entstanden. Er dient in erster Linie, auf der Basis der weltweit anerkannten Methode MBSR, der Stress-Prävention. Alle sind herzlich eingeladen, den Parcours zu nutzen und so immer wieder Gelassenheit und Kraft für Beruf und Alltag zu tanken. Gesundheit ist ein besonders wertvolles Gut, das uns im Klinikum täglich bewusst wird. Wir freuen uns, mit dem Fitness-Parcours Achtsamkeit, einen weiteren Mosaikstein zur Gesunderhaltung in unserer Region beizutragen.

Stephanie Gammerl

Leiterin Personalmanagement
Kliniken des Landkreises Neumarkt i.d.OPf.

**Liebe Neumarkterinnen und Neumarkter,
sehr geehrte Gäste in Neumarkt,**



Neumarkt entwickelt sich zur Innehalten-Region. Nach den beiden Gelassenheitswegen, dem „Contemplatio“ und den „Innehalten-Kongressen“ kommt mit dem „Fitness-Parcour Achtsamkeit“ ein weiteres Element dazu. Als Gemeinschaftsprojekt zwischen den Kliniken des Landkreises, dem Landkreis, der Stadt und der AOK Neumarkt steht er nicht nur den Klinikmitarbeitern offen, sondern allen Interessierten.

Ich lade Sie ein, diese Möglichkeit der Stressreduktion anhand des Trainingsprogramms für den Geist und mittels der Übungen selber kennen und schätzen zu lernen.

Thomas Thumann

Oberbürgermeister



**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Ruhesuchende,**

Ihre Gesundheit liegt uns als AOK besonders am Herzen. Deshalb unterstützen wir gerne Projekte, die der Gesundheitsprävention in unserer Region dienen. Vor allem auf dem Gebiet der Stressbelastung können wir nun mit dem Fitness Parcours Achtsamkeit einen innovativen Beitrag leisten. Der Parcours lädt die Bevölkerung, die Patienten und Mitarbeiter im Klinikum gleichermaßen ein, die eigene Stress-Resilienz zu stärken. Stressbedingte Erkrankungen sind mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden. Nutzen Sie deshalb das Angebot und tanken Sie Ruhe und Gelassenheit in der wunderbaren Umgebung des Rosengartens.

Gerhard Lindner

Direktor der AOK

„Augenblicke der Achtsamkeit sind Augenblicke des Friedens und der Stille, selbst mitten im Tun. Wenn Ihr ganzes Leben von Aktivität bestimmt ist, kann die regelmäßige Meditationsübung ein Raum zur mentalen Gesundung und Stabilisierung sein, zu dem Sie Zuflucht nehmen können, um sich auszugleichen und neu auszurichten. Sie kann ein Mittel sein, um der kopflosen Betriebsamkeit Einhalt zu gebieten und sich Zeit für einen Zustand tiefer Entspannung und des Wohlfühlens zu nehmen, der Sie daran erinnert, wer Sie im Innersten sind. Das regelmäßige Üben kann Ihnen die Kraft und die Selbsterkenntnis verleihen, nunmehr aus Ihrem Sein heraus zu handeln, wenn Sie zu Ihrer Beschäftigung zurückkehren. Zumindest ein bestimmtes Maß an Geduld und innerer Stille, an Klarheit und Ausgeglichenheit wird jetzt in Ihr Tun einfließen, und Hektik und Stress werden Ihnen weniger anhaben können, wenn sie nicht ganz von Ihnen abfallen.“

– Jon Kabat Zinn; Emeritierter Professor für Medizin an der Universität von Massachusetts. Er gründete 1979 MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction – Das Zitat stammt aus seinem Hauptwerk: Gesund durch Meditation, Verlag O.W.Barth, 2013

INHALTSVERZEICHNIS:

Einleitung	Seite 8
Karte	Seite 11
Gehmeditation	Seite 12
Sitzmeditation	Seite 14
Achtsame Sinneswahrnehmung	Seite 16
Yoga	Seite 18
Wertschätzende Güte	Seite 22
Achtsamkeitsmeditation	Seite 27
Bodyscan	Seite 30
Angebote der INNEHALTEN REGION	Seite 34
Impressum	Seite 35

EINLEITUNG

Unsere Gesellschaft ist geprägt von Geschwindigkeit, Leistungsdruck und einem Trommelfeuer an Impulsen, das permanent auf uns einprasselt. Für eine solche Lebenswelt ist das menschliche Biosystem evolutionär nicht entwickelt worden. Deshalb reagiert es häufig mit chronischem Stress. Und in der Folge mit unterschiedlichen Krankheitssymptomen.

Der FITNESS PARCOURS ACHTSAMKEIT bietet Übungen, die die Stress-Resilienz stärken. Stress-Resilienz, das ist die Fähigkeit, mit Stress so umzugehen, dass Gesundheit und Lebensqualität erhalten bleiben. Im FITNESS PARCOURS ACHTSAMKEIT finden Sie dafür Übungen, die auf MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) basieren. MBSR wurde 1979 von Jon Kabat Zinn, Professor für Medizin an der Universität von Massachusetts, entwickelt.

Der FITNESS PARCOURS ACHTSAMKEIT bietet sieben Übungen an. Zu jeder dieser Übungen gibt es eine Station mit einem Schild. Sie können den Parcours insgesamt absolvieren. Sie können aber auch in jeder Ihrer Achtsamkeitspausen nur eine der Übungen durchführen. Entscheiden Sie, je nachdem, wie viel Zeit Ihnen zur Verfügung steht.

Für die Übungen können Sie sich an den Texten in diesem Leitfaden orientieren. Einfacher ist es, wenn Sie die Audio-Anleitungen nutzen. Diese finden Sie auf den Schildern zu den Übungen. Über einen QR-Code können Sie die Übungen aufrufen oder downloaden. Nutzen Sie dazu Ihr Smartphone. Schalten Sie vorher den Flugzeugmodus ein und stellen Sie sicher, dass Ihr Smartphone sich nicht vorzeitig abschaltet. Alternativ können Sie die Übungen auch auf ein anderes Abspielgerät für Audios laden.

Sie finden die Audios unter **www.innehalten-region.de** beim Menüpunkt PARCOURS. Beim Hören der Audios bietet sich an, dass Sie nur einen Ohrstöpsel verwenden. Mit dem anderen Ohr können Sie so noch die Umwelt wahrnehmen.

Die Übungen sind so angelegt, dass Sie sie nach kurzer Zeit des Übens auch selbständig und ohne Audio-Anleitung durchführen können.

Bei allen Übungen gilt eine innere Haltung, die für Menschen in konsum- und leistungsorientierten Gesellschaften eher irritierend ist. Wir müssen weder irgendein Ziel erreichen, noch irgendwelche Punkte sammeln oder gegen irgendjemand antreten. Nicht einmal gegen uns selbst oder einen inneren Schweinehund. Wir machen einfach nur die Übung und sind ganz so wie wir jetzt gerade in diesem Augenblick sind. Wenn uns dabei Gedanken ablenken wollen, dann kehren wir mit einer inneren Haltung der Freundlichkeit und des Wohlwollens mit uns selbst immer wieder zur Übung zurück.

Wenn wir regelmäßig üben, können wir lernen, auf alles, was uns im Leben begegnet, zunehmend gelassener zu reagieren, egal ob wir es als angenehm oder unangenehm erleben. Wir können lernen, weniger automatisch auf Reize von außen zu reagieren und so ist es uns eher möglich bewusster und selbstbestimmter zu leben. Wir werden sensibler für die Signale unseres Körpers und können daher früher bemerken, wenn wir Gefahr laufen, uns zu überfordern. Gleichzeitig können wir ein besseres Gespür dafür entwickeln, was uns im Leben wirklich gut tut.

Führen Sie die Übungen auch außerhalb des FITNESS PARCOURS ACHTSAMKEIT durch. Bauen Sie immer wieder einmal eine der Übungen in Ihren Alltag ein.

So verstärken sie die Wirkung entscheidend. Und Sie haben gleichzeitig immer wieder eine Pause, eine kleine Insel der Ruhe, mitten im stressigen Alltag. Dazu können Sie die Übungen auch gerne abkürzen, wenn wenig Zeit zur Verfügung steht.

Bei den Übungen handelt es sich um ein echtes Training. Die Herausforderung besteht darin, weiter zu machen, auch wenn Gedanken und Gefühle uns immer wieder einmal am Sinn der Übung zweifeln oder mutlos werden lassen. Machen Sie entschlossen weiter! Bleiben Sie dran! Es lohnt sich.

Viel Freude und interessante Erfahrungen

Johann Beck

Entwickler der INNEHALTEN-REGION

Vortragsredner und Trainer: MACH MAL OM im Business

www.mach-mal-om.de

1 Gehmeditation

2 Sitzmeditation

3 Achtsame
Sinneswahrnehmung

4 Yoga

5 Wertschätzende Güte

6 Achtsamkeitsmeditation

7 Bodyscan



*„Der Geist kann sich in tausend Richtungen zerstreuen,
doch gehe ich in Frieden auf diesem wunderschönen Pfad.
Bei jedem Schritt weht ein sanfter Wind.
Bei jedem Schritt erblüht eine Blume.“*

– Thich Nhat Hanh

1 – GEHMEDITATION

INFORMATION

In der Gehmeditation lenken wir unsere Aufmerksamkeit, wie der Name bereits sagt, Schritt für Schritt auf das Gehen. Wenn uns dabei Gedanken in die Vergangenheit oder die Zukunft locken wollen, lassen wir sie vorbeiziehen und richten uns immer wieder auf den Prozess des Gehens aus. Wir bleiben beim Gehen, spüren den Kontakt mit dem Boden, finden immer wieder neu die Balance und sind dabei ganz im Hier und Jetzt, in diesem Augenblick. Es gibt keine Hetze, keine Eile, kein Ziel und wir müssen auch nicht schneller sein als andere. So unterbrechen wir unsere automatischen Gewohnheiten und kehren mit jedem Schritt in den jetzigen Moment zurück. Wir können Ruhe und innere Zentriertheit finden.

Im FITNESS PARCOURS ACHTSAMKEIT üben wir langsames Gehen. Wenn wir im Alltag Gehmeditation praktizieren, können wir das natürlich in jeder Gehgeschwindigkeit tun. Es muss niemand erkennen, dass wir gerade bewusstes Gehen üben und wir wollen natürlich auch keinen Stau auslösen. So können wir meditatives Gehen immer wieder einmal in unseren Alltag einbauen: auf dem Weg zur Garage, zum Bus, zur Kaffeemaschine, zum nächsten Meeting; beim Müll raustragen; im Wohnzimmer, im Park, im Garten; vielleicht in der Freizeit auch einmal barfuß. Was dabei zählt ist, dass wir unsere Schritte und den Vorgang des Gehens immer wieder ganz bewusst spüren.

ÜBUNG



Dauer ca.
13 Minuten

Zu Beginn nehmen wir ganz bewusst eine stabile Ausgangsposition ein. Die Füße stehen etwa hüftbreit nebeneinander, die Knie sind leicht gebeugt, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Nacken lang. Die Arme hängen locker neben dem Körper nach unten. Wir stehen in unserer ganzen Würde und Klarheit aufgerichtet und spüren bewusst den festen Kontakt mit dem Boden.

Nun lenken wir unsere Aufmerksamkeit in die Beine. Wir nehmen wahr, wie unser Körpergewicht gleichmäßig auf unsere Beine verteilt ist. Dann verlagern wir nach und nach unser Körpergewicht auf das linke Bein. Langsam und ganz bewusst. Anschließend langsam und sehr bewusst den rechten Fuß anheben. Zunächst die Ferse, dann den Mittelfuß und schließlich die Fußspitze. Mit der Balance spielen, den Fuß etwa eine halbe Fußlänge nach vorne führen und dann langsam wieder zum Boden senken. Bemerken, wie Ferse, Fußballen und die Fußspitze Kontakt mit dem Boden aufnehmen, wie sich das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagert und die Bewegung des rechten Fußes zum Stillstand kommt. Nun beginnt der linke Fuß auf die gleiche Art und Weise sich vom Boden abzurollen und die Bewegung des langsamen Gehens setzt sich fort. Gehen Sie so weiter. Schritt für Schritt.

Zur Unterstützung können wir unser Gesicht bewusst entspannen und lächeln. Wenn Gedanken uns abgelenkt haben, richten wir unsere Aufmerksamkeit freundlich und bestimmt immer wieder auf jeden einzelnen Schritt aus. Es gibt kein Ziel zu erreichen, wir brauchen nirgendwo anzukommen. Wir erleben einfach bewusst jeden Schritt und sind so ganz präsent. Ein Schritt nach dem anderen. Dann beenden wir langsam diese Übung. Im Alltag können wir immer wieder unterschiedliche Formen und Geschwindigkeiten der Gehmeditation ausprobieren.

„Der Geist ist wie ein Fluss. Und wie bei einem Fluss macht es keinen Sinn, seinem Fließen Einhalt zu gebieten.“

– Yongey Mingyr Rinpoche

2 – SITZMEDITATION

INFORMATION

In dieser Sitzmeditation üben wir, uns auf den Atem zu fokussieren. Das ist nicht ganz so einfach wie es klingt. Denn Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen versuchen immer wieder unsere Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Das ist ganz normal und eine natürliche Funktion des Gehirns. Eine Funktion, die wir nicht stoppen können, genauso wenig wie unseren Herzschlag oder den permanenten Zellaustausch in unserem Körper.

Wir können aber Abstand zu den Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen gewinnen. So bemerken wir, wie sie kommen und gehen. Wir bemerken vor allem, wie unsere Gedanken oft werten, urteilen und verurteilen. Ohne, dass wir darum gebeten haben.

Schließlich wird uns bewusst, dass Gedanken nur Gedanken über die Wirklichkeit sind und nicht die Wirklichkeit selbst. Und dass wir viel mehr sind als nur unsere Gedanken.

Das verleiht uns Freiheit. Wir lassen uns nicht mehr so leicht von Gedanken, die von irgendwoher ohne Einladung aus den Tiefen unseres Gehirns auftauchen, am Nasenring durchs Leben ziehen. Die Übung der Sitzmeditation hilft uns dabei.

ÜBUNG



Dauer ca.
14 Minuten

Beim Sitzen in der Meditation gibt es unterschiedliche Sitzhaltungen. Wir stellen hier die Haltung beim Sitzen auf einem Stuhl, einem Hocker oder einer ähnlichen Sitzgelegenheit vor.

Wir setzen uns ohne dass wir uns anlehnen. Der Rücken ist gerade. Die Füße befinden sich in gutem Kontakt mit dem Boden. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln.

Dann lassen wir den Oberkörper ganz sanft vor und zurück schwingen, bis wir eine Position gefunden haben, in der wir uns gut aufgerichtet fühlen. Der Kopf kann jetzt noch ein klein wenig nach oben streben und gleichzeitig senkt sich das Kinn etwas ab. Jetzt die Augen schließen und wenn möglich entspannt mit geschlossenem Mund durch die Nase atmen. Nun die Aufmerksamkeit auf den Atem fokussieren. Den Atem beobachten. Das Einatmen. Das Ausatmen.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit so nach innen richten, dann bemerken wir, dass es dort nicht still ist. Da sind Gedanken, die kommen und gehen und lärmern und unsere Aufmerksamkeit binden wollen. Es tauchen Emotionen und Körperempfindungen auf, die sich in den Vordergrund drängen. Immer wieder werden wir so den Kontakt zu unserem Atem verlieren und abgelenkt. Das ist ganz normal. Wir gehen einfach mit unserer Aufmerksamkeit wieder zum Atem zurück und bleiben dabei freundlich zu uns selbst.

Zum Schluss zwei drei tiefe Atemzüge. Die Augen öffnen, strecken und dehnen.

Diese Atemübung im Sitzen kann sehr einfach immer wieder einmal in den Alltag eingebaut werden. Regelmäßig kürzere Übungseinheiten bringen dabei mehr als unregelmäßig längeres Üben.

*“Schau auf Alles, als sähest du es zum ersten Mal,
mit den Augen eines Kindes, voller Staunen.“*

– Joseph Cornell

3 – ACHTSAME SINNESWAHRNEHMUNG

INFORMATION

In dieser Übung richten wir unsere Wahrnehmung auf ein Objekt, das wir uns aussuchen. Am besten nehmen wir vielleicht eine Pflanze aus unserer Umgebung, z.B. eine Blume, einen Baum oder einen Strauch. Wir stellen uns vor, wir hätten solch eine Pflanze noch nie gesehen und möchten sie neugierig erkunden. Dazu stehen uns alle unsere Sinne zur Verfügung. Wir betrachten also zum Beispiel die Pflanze und versuchen mit unseren Augen all ihre Facetten zu erfassen. Wir nehmen intensiv ihren Geruch auf. Vorsichtig spüren wir mit den Händen, wie die Pflanze sich anfühlt. Bei einem Baum oder Strauch hören wir vielleicht den Wind, der durch die Blätter streicht.

Mit dieser Übung schulen wir unsere Sinneswahrnehmung. Denn wenn wir die Welt bewusst über unsere Sinne wahrnehmen, dann unterbrechen wir unsere oft achtlosen und automatischen Gewohnheiten und unser Gedankenkarussell. Wir erleben unsere Umgebung und uns selbst ganz bewusst und präsent in diesem Moment. Wir trainieren uns so darin, im Alltag bewusster zu reagieren.

Wir können im Alltag, wenn es sich anbietet, immer wieder einmal mit dieser Übung experimentieren und sie mit unterschiedlichen Übungsobjekten durchführen. Interessant sind als Übungsobjekte auch Lebensmittel oder Getränke. Dabei kommt dann noch der Geschmackssinn hinzu.

ÜBUNG



Dauer ca.
9 Minuten

Für diese Übung suchen wir uns als Übungsobjekt eine Pflanze, zum Beispiel eine Blume, einen Baum oder einen Strauch.

Zunächst schauen wir uns die ausgesuchte Pflanze genau an. Was macht neugierig? Was gibt es zu entdecken? Gedanken, die ablenken, einfach bemerken und mit der Aufmerksamkeit freundlich wieder zur Wahrnehmung der Pflanze zurückkehren.

Nun an der Pflanze riechen. Verströmt diese Pflanze vielleicht einen Geruch? Ist er intensiv oder nur ganz schwach? Geschlossene Augen verstärken die Fähigkeit, sich auf den Geruchssinn zu konzentrieren.

Dann mit den Händen den Tastsinn einsetzen. Vorsichtig bei einer Blume, gerne auch kräftiger bei einem Baum. Wie fühlt sich die Pflanze an? Was ist zu spüren? Mit der Wahrnehmung ganz beim Ertasten sein. Wenn Gedanken die Aufmerksamkeit ablenken, dann dies freundlich wahrnehmen, den Fokus wieder auf die Sinneswahrnehmung des Tastens zurücklenken.

Der nächste Körpersinn ist das Hören. Natürlich erzeugt eine Pflanze normalerweise keine eigenen Geräusche, doch vielleicht ist der Wind zu hören, wie er über die Pflanze streicht. Oder ein Insekt, das um die Pflanze brummt. Selbst wenn nichts hörbar ist, bleiben wir bewusst beim Hörsinn und richten ihn immer wieder neugierig erforschend auf die Pflanze.

Dann beenden wir die Übung mit ein paar tiefen Atemzügen.

*“Ich atme ein. Und komme zur Ruhe. Ich atme aus. Und lächle.
Heimgekehrt in das Jetzt, wird dieser Moment ein Wunder.“*

– Thich Nhat Than

4 – YOGA

INFORMATION

Yoga wird in unserer leistungs- und wettbewerbsorientierten Gesellschaft vielfach als Sportart verstanden. Bei Yoga im ursprünglichen Sinne handelt es sich aber weniger um eine körperliche Ertüchtigung sondern um Meditation in Bewegung.

Im FITNESS PARCOURS ACHTSAMKEIT verwenden wir einfache Yoga-Übungen. So können wir uns ganz auf die Harmonisierung von Körper, Geist und Atmung fokussieren. Es geht vor allem darum, unseren Körper wieder besser kennen zu lernen. In unserer beschleunigten und ablenkungsintensiven Gesellschaft haben wir oft den Kontakt zu ihm verloren. Wir können oder wollen ihn nicht mehr spüren.

Im Yoga üben wir die gleiche innere Haltung wie in der Meditation. Wir nehmen unseren Körper so an, wie er jetzt und hier gerade ist. Wir versuchen nicht irgendein Ziel zu erreichen und erlauben uns so zu sein, wie wir jetzt gerade sind. Und wir lassen jede Art von Selbstbewertung los. Bei den Übungen bewegen wir uns langsam und bewusst. Wir erkunden die eigenen Grenzen, aber nicht um sie zu überschreiten, sondern um sie atmend sanft auszudehnen. Wir achten dabei auf die Signale unseres Körpers, die uns sagen, wann wir aufhören sollen und wann wir noch etwas die Grenzen dehnen können. Schmerz bedeutet immer, dass unsere persönliche Grenze erreicht ist. So üben wir eine Haltung der Annahme und Wertschätzung unserem Körper gegenüber und lernen, seine Botschaften immer besser zu verstehen.

ÜBUNG



Dauer ca.
19 Minuten

Wir führen die Yogaübungen im Stehen durch. Während wir uns bewegen, lenken wir unsere Aufmerksamkeit immer wieder ganz bewusst in den Körper zu der Bewegung, die wir gerade ausführen. Wie üblich werden unsere Gedanken wieder abwandern und jedes Mal, wenn wir dies bemerken, kehren wir mit unserer Aufmerksamkeit freundlich und entschlossen zur Übung zurück.

Zu Beginn nehmen wir eine aufrechte, entspannte Haltung ein. Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, die Arme hängen entspannt neben dem Körper. Die Knie sind nicht durchgestreckt, sondern leicht gebeugt. Der Nacken ist gerade. Der Kopf befindet sich in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule und der Scheitel wird wie mit einem Faden leicht nach oben gezogen. Das Kinn neigt sich ein wenig nach unten.

Wir schließen die Augen und spüren unsere Atmung. Mit unseren Füßen fühlen wir uns fest im Boden verwurzelt.

Mit dem nächsten Einatmen heben wir beide Arme über die Seiten nach oben und verschränken die Daumen. Wir strecken uns dann mit einem Atemzug soweit es geht weiter nach oben. Wir atmen dabei ruhig weiter, während wir uns strecken. Wir spüren nun der Streckung vom Kopf bis zu den Füßen nach. Den Atem lassen wir dabei fließen. Dann lösen sich die Daumen. Die Arme senken sich gestreckt mit den Handflächen nach unten ab bis in die Horizontale. Nun die Hände in den Handgelenken beugen, so dass die Fingerspitzen nach oben und die Handinnenflächen nach außen zeigen. Dann stellen wir uns vor, dass unsere Handflächen an beweglichen Wänden liegen, die wir sanft und kraftvoll nach außen drücken. Dabei bewusst die Dehnung in Schultern und Armen wahrnehmen und den Atem fließen lassen. Mit einem nächsten Atemzug lassen wir die Arme nach unten neben den Körper sinken und spüren nach.

Nun führen wir die Arme seitlich ausgestreckt wieder in die Horizontale. Mit der Ausatmung drehen wir den Oberkörper und den Kopf nach links. Die Hüfte dreht sich nicht mit, sondern bleibt in der Ausgangsposition. Gleichzeitig führen wir die rechte Handinnenfläche auf die linke Hüfte und legen den linken Handrücken auf dem unteren Rücken ab. Mit dem nächsten Einatmen drehen wir uns zur Ausgangsposition zurück. Dann beim nächsten Einatmen die Arme absinken lassen und in Ruhe verweilen und nachspüren.

Jetzt die andere Seite. Wir führen die Arme seitlich ausgestreckt in die Horizontale. Mit der Ausatmung drehen wir den Oberkörper und den Kopf nach rechts. Die Hüfte dreht sich nicht mit, sondern bleibt in der Ausgangsposition.

Gleichzeitig führen wir die linke Handinnenfläche auf die rechte Hüfte und legen den rechten Handrücken auf dem unteren Rücken ab. Mit dem nächsten Einatmen drehen wir uns zur Ausgangsposition zurück. Dann beim nächsten Einatmen die Arme absinken lassen und in Ruhe verweilen und nachspüren.

Nun führen wir die Arme wieder seitlich nach oben , bis sie horizontal zum Körper sind. Mit der Ausatmung dreht sich der Oberkörper und der Kopf nach links, die Hüfte dreht sich nicht mit. Sie bleibt in der Ausgangsposition. Mit dem Einatmen drehen wir in die Ausgangsposition zurück. Ausatmen und die Arme seitlich am Körper absenken. In der Ruheposition verweilen.

Jetzt die Arme wieder seitlich nach oben in die Horizontale. Mit der Ausatmung den Oberkörper und den Kopf nach rechts drehen. Die Hüfte bleibt in ihrer Ausgangsposition.

Mit dem Einatmen drehen wir in die Ausgangsposition zurück. Wieder Ausatmen und die Arme seitlich am Körper absenken. In der Ruheposition verweilen.

Wir setzen diese Übung nun im eigenen Atemrhythmus fort. Einatmend die Arme nach oben bringen und ausatmend jeweils zur Seite drehen. Wenn wir bemerken, dass Gedanken uns ablenken, bringen wir unsere Aufmerksamkeit immer wieder freundlich in die Bewegung und den Körper zurück.

Wir beenden diese Übung und spüren in unseren Körper hinein. Welche Empfindungen können wir bemerken? Alles ist völlig in Ordnung, so wie es jetzt gerade ist.

Als Abschlussübung lassen wir die Schultern kreisen. Wir vollziehen diese Übung in vier Phasen: Schultern heben - nach vorne drücken - absenken und nach hinten ziehen.

Wir führen diese Bewegung fließend in langsamen Kreisen aus und wählen dabei unser eigenes Tempo. Wir genießen die Beweglichkeit unserer Schultern und lassen unseren Atem fließen. Dann die Bewegungsrichtung wechseln. Schultern in die andere Richtung mehrmals nach hinten kreisen lassen.

Nun die Übung abschließen. Wir bleiben ruhig stehen und spüren tief und aufmerksam in unseren Körper hinein. Alles wohlwollend wahrnehmen, was sich in diesem Moment gerade zeigt.

Wir können diese Übungen auch immer wieder im Alltag durchführen.

*„Unsere Wünsche sind Vorgefühle
der Fähigkeiten, die in uns liegen“*

– Johann Wolfgang von Goethe

5 – WERTSCHÄTZENDE GÜTE

INFORMATION

Die Übung Wertschätzende Güte hat eine ebenso lange und tiefe Tradition wie die Atemmeditation oder die Gehmeditation. Es geht darum, eine annehmende, selbstakzeptierende und freundliche Haltung gegenüber uns selbst und gegenüber anderen Lebewesen zu kultivieren. Die Achtsamkeitsübung Wertschätzende Güte hat insgesamt positive Wirkungen auf die Stimmungslage, wie der Neurowissenschaftler Richard Davidson in Studien nachweisen konnte, und sie wirkt sich auch auf unsere sozialen Beziehungen positiv aus.

Wenn wir üben, uns selbst mit mehr Freundlichkeit zu begegnen, so schaffen wir die Basis für einen freundlichen Umgang mit anderen. Die Übung wirkt dem Gefühl der Einsamkeit und des Getrenntseins entgegen, weil sie uns immer wieder die Verbundenheit mit anderen bewusst macht. Schließlich hat die Übung Wertschätzende Güte Einfluss auf unseren inneren Kritiker, der ungefragt so oft negative Bewertungen und Kommentare über uns abgibt. Wenn wir ihm eine freundliche, mitfühlende Stimme entgegensetzen, dann wird er mit der Zeit leiser und vielleicht hören wir irgendwann nicht mehr auf ihn.

Die Sätze, die wir in dieser Übung verwenden sind nicht zu verwechseln mit den Affirmationen aus dem sogenannten positiven Denken. Beim positiven Denken werden manchmal innere Sätze formuliert, die vom tatsächlichen Sachverhalt oft weit entfernt sind. Wenn jemand andauernd innerlich den Satz wiederholt: „Ich bin glücklich“, er aber unglücklich ist, dann ist es ziemlich wahrscheinlich, dass er durch das Realisieren dieses großen Unterschieds zwischen der vorgestellten und der wirklichen Realität noch unglücklicher wird. Wir können uns nicht selbst überlisten, weil wir tief im Inneren immer wissen, wie es wirklich um uns steht.

Die Sätze der Übung Wertschätzende Güte beginnen daher mit: „Mögest du ...“ oder „Möge ich ...“. Das ist ein Wunsch und uns ist bewusst, dass es einfach ein Wunsch ist. „Möge ich mich selbst so lieben und akzeptieren, wie ich bin“ heißt nicht, dass uns das durch die Wiederholung dieses Wunsches auch gleich gelingt. Zumal in einer Gesellschaft, in der wir Selbstakzeptanz meist nicht von Kindesbeinen an gelernt haben. Einer Gesellschaft, in der unsere Selbstakzeptanz von Selbstoptimierungs- und Leistungswahn immer wieder in Frage gestellt wird. Die Übung Wertschätzende Güte öffnet uns vielleicht einen Weg in Richtung Selbstannahme, den wir, wenn auch vorsichtig, betreten und nach und nach entdecken können.

5 – WERTSCHÄTZENDE GÜTE

ÜBUNG



Dauer ca.
13 Minuten

Bei dieser Übung sprechen wir innerlich in Gedanken Sätze, die als Wünsche formuliert sind. Es geht darum, dass wir uns selbst mit mehr Freundlichkeit begegnen, dass wir uns selbst mehr annehmen, und dass wir unsere Wertschätzung für das Leben um uns herum stärken.

Wir beginnen mit Sätzen, die sich auf uns selbst beziehen.

Möge ich geliebt und geborgen sein.

Möge ich mich selbst lieben und akzeptieren, wie ich bin.

Möge ich gesund sein und frei von Leiden.

Möge ich erfüllt sein von innerem Frieden.

Möge es mir im Leben wohl ergehen.

Jetzt kurz innehalten und nur den Atem wahrnehmen.

Nun denken wir an einen lieben Menschen, mit dem uns eine positive Beziehung verbindet und der uns vielleicht ein Lächeln aufs Gesicht zaubert, wenn wir an ihn denken.

Mögest Du geliebt und geborgen sein.

Mögest Du Dich selbst lieben und akzeptieren, wie Du bist.

Mögest Du gesund sein und frei von Leiden.

Mögest Du erfüllt sein von innerem Frieden.

Möge es Dir im Leben wohl ergehen.

Wieder kurz innehalten und nur den Atem wahrnehmen.

Nun eine Person wählen, mit der es zur Zeit vielleicht etwas schwierig ist, es muss allerdings nicht gleich der allerschwierigste Mensch im Leben sein.

Mögest Du geliebt und geborgen sein.

Mögest Du Dich selbst lieben und akzeptieren, wie Du bist.

Mögest Du gesund sein und frei von Leiden.

Mögest Du erfüllt sein von innerem Frieden.

Möge es Dir im Leben wohl ergehen.

Zum Abschluss weiten wir die Wünsche der Wertschätzenden Güte auf die ganze Welt aus, auf alle Wesen, die es gibt.

Mögen alle Wesen geliebt und geborgen sein.

Mögen alle Wesen sich selbst lieben und akzeptieren, wie sie sind.

Mögen alle Wesen gesund sein und frei von Leiden.

Mögen alle Wesen erfüllt sein von innerem Frieden.

Möge es allen Wesen im Leben wohl ergehen.

Noch einmal innehalten und nur den Atem wahrnehmen.

Auch die Übung Wertschätzende Güte kann immer wieder in den Alltag eingebaut werden. Einfach die Sätze innerlich wiederholen, gerne auch nur für eine Person oder auch mit eigenen Formulierungen. Besonders wertvoll ist es, die Wünsche zur Stärkung des eigenen Selbst immer wieder zu sprechen.

*“Achtsamkeit heißt,
staunend in den Nachthimmel zu schauen
und die funkelnden Sterne wahrzunehmen -
bevor unser Verstand sagt:
Das ist ja der große Wagen.“*

- Christopher Germer

6 – ACHTSAMKEITSMEDITATION

INFORMATION

Im Hier und Jetzt zu sein ohne zu bewerten, ist eine herausfordernde Übung. Bei dieser Achtsamkeitsmeditation öffnen wir alle unsere Sinne. Wir schauen, wir horchen, wir riechen, wir fühlen, wir schmecken. Meist sind wir ja in Gedanken, sind unterwegs von einem Ziel zum andern, kommunizieren über unser Smartphone, sind im Gespräch oder ähnliches. Wenn wir Achtsamkeit praktizieren, sind wir nur da, wo wir gerade sind und nehmen wahr, was jetzt gerade ist. Und das ohne zu werten. Was sehen wir – ohne uns Gedanken darüber zu machen? Was hören wir – ohne es zu werten? Was riechen wir – ohne es einzuordnen? Was fühlen wir auf der Haut – ohne es zu beurteilen? Was schmecken wir – ohne dass wir Worte dafür suchen?

Offen einfach alles wahrnehmen. Und wenn wir wertende Gedanken bemerken, einfach die Aufmerksamkeit wieder auf die Sinneswahrnehmungen richten.

6 – ACHTSAMKEITSMEDITATION

ÜBUNG



**Dauer ca.
13 Minuten**

Wir alle erleben es immer wieder, dass unser Denken uns in die Zukunft und in die Vergangenheit zieht. Dadurch verlieren wir den Bezug zur Gegenwart und den Kontakt zur Welt, so wie sie im Hier und Jetzt gerade zu erleben ist. Mit der Achtsamkeitsmeditation stellen wir mit der Konzentration auf die Sinneswahrnehmungen diesen Kontakt zum gegenwärtigen Moment wieder her. Wir nehmen das Hier und Jetzt wahr, bewusst und ohne zu werten.

Wir beginnen mit einer Körperhaltung, die uns in unserer achtsamen Haltung unterstützt.

Die Füße stehen dabei etwa hüftbreit nebeneinander, die Knie sind leicht gebeugt, die Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Nacken lang. Die Arme hängen locker neben dem Körper nach unten.

Wir lenken zunächst die Aufmerksamkeit auf unsere Haut, unser Tastorgan und beginnen mit den Fußsohlen. Wir spüren bewusst den Druck, den unser Körpergewicht auf die Fußsohlen ausübt und den Kontakt der Fußsohlen mit dem Boden.

Dann die Kleidung spüren. Wie sie am Körper anliegt. Wir spüren die Kleidung an den Beinen, am Becken, an Brust und Rücken, an den Armen.

Jetzt zum Gesicht. Spüren wir Wärme oder Kälte, die Sonne oder vielleicht Wind. Was können wir über die Haut bewusst wahrnehmen.

Nun nehmen wir die Augen hinzu. Was ist zu sehen? In der Nähe und weiter weg. Um uns herum. Wenn dabei Gedanken auftauchen, dann bemerken wir das und kehren wieder zur Übung zurück.

Der nächste Sinn: Unser Gehör. Welche Geräusche sind zu hören? Geräusche aus der Natur, Verkehrsgeräusche, Gespräche. Dabei sortieren wir die Geräusche nicht, versuchen sie nicht als angenehm oder unangenehm, aufdringlich oder beruhigend zu bewerten. Nur lauschen. Nur bewusst wahrnehmen.

Jetzt kommt der Geruchssinn dazu. Welche Gerüche sind wahrzunehmen? Sollte nichts zu riechen sein, dann ist das auch o.k. Trotzdem weiter den Geruchssinn öffnen und Luft durch die Nase strömen lassen.

Nun zum Geschmackssinn. Was ist gerade im Mund und auf der Zunge zu schmecken? Auch hier gilt, wenn anscheinend nichts zu schmecken ist, dann ist das eben so. Trotzdem weiter mit der Wahrnehmung beim Geschmackssinn bleiben.

Zum Abschluss die Wahrnehmung auf alle Sinne. Fühlen, sehen, hören, riechen und schmecken, was jetzt gerade ist. Alle Sinne öffnen, alles aufnehmen, alles einströmen lassen.

Nun die Übung beenden. Es ist eine Übung, die sich immer wieder einfach in den Alltag einbauen lässt, gerne auch nur für ein paar Sekunden und vielleicht nur für ein, zwei Sinne. Eine wohltuende Pause in einer beschleunigten Welt.

„Sollten wir also nicht, bevor wir uns das nächste Mal einreden, unser Körper sei zu sehr dies oder zu wenig jenes, uns dem Aspekt öffnen, wie wunderbar es ist, überhaupt einen Körper zu haben, egal, wie er aussieht oder in welcher Verfassung er gerade ist.“

– Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation, O.W.Barth, 2013, Seite 147

7 – BODYSCAN

INFORMATION

In unserer westlichen Gesellschaft leben wir sehr kopfgesteuert und neigen dazu, unsere Gedankenwelt sehr wichtig zu nehmen. Dabei verlieren wir den Kontakt zu unserem Körper und vergessen, dass unser Erleben sich immer in unserem Körper abspielt und dort verankert ist. Wenn wir uns dieses Körper-Erleben wieder bewusster machen, dann werden wir im wahrsten Sinne des Wortes lebendiger.

Beim Body-Scan geht es vor allem darum, den eigenen Körper so zu erleben, wie er jetzt gerade in diesem Augenblick ist. Wir begeben uns auf eine Forschungsreise durch den Körper und richten dabei unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst auf unterschiedliche Bereiche. Dabei nehmen wir alle Körperempfindungen einfach wahr. Wir versuchen nicht sie zu verändern, sondern nehmen sie für diesen Moment so an, wie sie gerade sind und beobachten sie mit Interesse und Neugier. Wenn wir in Gedanken abschweifen, was wir mit Sicherheit irgendwann tun werden, dann ist das ganz normal. Sobald wir es bemerken, kehren wir einfach wieder zum Body-Scan zurück und bleiben dabei freundlich mit uns selbst.

Im Body-Scan machen wir uns bewusst, wie sich unser Körper gerade in diesem Augenblick anfühlt. Wir müssen nichts ändern, nichts optimieren, wir verfolgen kein Ziel. Unser Körper darf so sein, wie er in diesem Moment gerade ist, und wir selbst dürfen so sein, wie wir eben jetzt gerade sind. Dann entfaltet der Body-Scan ganz von selbst seine Wirkung.

ÜBUNG

Wir nehmen eine bequeme Haltung im Sitzen oder Liegen ein. Im Sitzen ruhen die Arme auf den Oberschenkeln, im Liegen neben dem Körper. Wir sorgen dafür, dass es warm genug ist und dass wir uns wohl fühlen. Wir richten uns gut auf unserem Platz ein. Dann schließen wir die Augen und kommen langsam zur Ruhe.



**Dauer ca.
18 Minuten**

Beim Body-Scan spüren wir in unseren Körper hinein. Es geht darum, bewusst und aufmerksam alle einzelnen Körperbereiche zu scannen und alles mit Interesse so wahrzunehmen, wie es sich gerade zeigt.

Zu Beginn mehrere tiefe Atemzüge nehmen. Wenn es angenehm ist, durch die Nase atmen und den Mund entspannt geschlossen lassen. Dann beim Atmen die Wahrnehmung auf das Heben und Senken der Bauchdecke lenken. Wahrnehmen, wie der Atem ein und ausfließt und wie er dabei die Bauchdecke sanft hebt und senkt.

Nun die Aufmerksamkeit zu den Stellen lenken, an denen der Körper auf der Liege- oder Sitzfläche aufliegt. Hinein spüren in die Bereiche, in denen vielleicht ein Druckempfinden da ist.

Dann beginnen wir mit dem eigentlichen Body-Scan. Wir bringen die Aufmerksamkeit in beide Füße und scannen langsam nacheinander die Zehen, die Fußsohlen, die Fußrücken, und anschließend die Füße als Ganzes.

Jetzt mit der Aufmerksamkeit langsam nach und nach weiterwandern über die Knöchel zu den Unterschenkeln und über die Knie zu den Oberschenkeln. Nun das gesamte Becken und das Gesäß. Was gibt es da zu spüren? Weiter geht die Forschungsreise in den Bauchbereich von der Bauchdecke bis tief in den Bauchraum hinein.

Alles so wahrnehmen, wie es ist. Es gibt dabei nichts zu beurteilen, nichts zu bewerten. Einfach nur spüren, was jetzt in diesem Augenblick gerade präsent ist.

Wenn Gedanken auftauchen und von der Körperempfindung ablenken, dann ist das ganz normal. Sobald wir dies bemerken, erleben wir einen Moment der Achtsamkeit und können die Wahrnehmung freundlich wieder zurück zum Körper bringen.

Nun die Aufmerksamkeit in den Brustbereich lenken. Spüren – atmen – forschen. Als Nächstes den Rücken vom unteren Rücken ausgehend über die gesamte Länge bis zu den Schultern und zum Nackenbereich scannen. Alle Empfindungen wahrnehmen.

Nun über die Oberarme, zu den Unterarmen, zu den Händen bis in die Fingerspitzen. Jetzt die Aufmerksamkeit zum Nacken bringen, zum Hals und zum Gesicht. Das Kinn spüren, den Mund, die Kiefergelenke, die Nase, die Ohren, die Augen, die Stirn. Weiterwandern über den Haaransatz bis zum Hinterkopf.

Zum Abschluss die Wahrnehmung ganz auf den Atem lenken und bemerken, wie der Atem durch den ganzen Körper strömt. Fühlen, wie der Atem den Körper von Innen sanft bewegt. Der ganze Körper atmet.

Nun einfach still liegen oder sitzen und weiter in den Körper hinein lauschen. Die Lebendigkeit des Körpers spüren und genießen.

Zum Schluss noch einmal einige volle, tiefe Atemzüge nehmen. Wir öffnen dann die Augen und bringen langsam wieder etwas Bewegung in den Körper, dehnen und räkeln und strecken uns und beenden diese Übung ganz in unserem eigenen Tempo.

Wir können den Bodyscan mit in den Alltag nehmen und ihn immer wieder einmal selbst durchführen. Gerne den Körper auch detaillierter scannen wie zum Beispiel jede Zehe einzeln, und wir können natürlich auch länger bei den einzelnen Körperbereichen verweilen. Wir können aber genauso mitten im Alltag zwischendurch innehalten und einen kleinen Bereich des Körpers erspüren, beispielsweise die Füße oder die Hände oder das Gesicht. Den Bodyscan können wir jederzeit und überall ausführen, im Liegen, im Sitzen, im Stehen oder auch im Gehen.

SCHLUSSWORTE

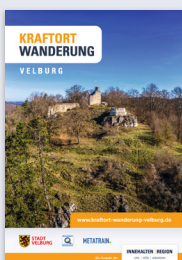
Sie werden in dieser Broschüre immer wieder die Empfehlung gelesen haben, die Übungen im Alltag anzuwenden. Das ist das wichtigste Anliegen dieses Parcours. Sicher ist es wunderbar, im Rosengarten zu üben und in der Natur zu verweilen. Die positive Wirkung werden sie aber vor allem dann spüren, wenn Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren. Gerne empfehlen wir dazu auch die anderen Projekte der INNEHALTEN REGION. Machen Sie sich auf und gehen Sie Ihren eigenen Übungsweg. Sie dabei ein Stückweit zu unterstützen, das ist Sinn und Zweck des FITNESS PARCOURS ACHTSAMKEIT.



GELASSENHEITSWEGE SIEBEN ELEMENTE & NEUNMAL SINNE

Neumarkt

WEITERE ANGEBOTE
IN DER NEUMARKTER
INNEHALTEN REGION



KRAFTORT- WANDERUNG

Velburg



GARTEN DER STILLE

Freystadt



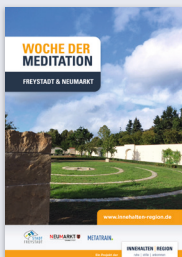
INNEHALTEN KONGRESS

Neumarkt



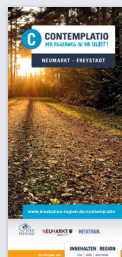
INNEHALTEN BARFUßWEG

Neumarkt



WOCHE DER MEDITATION

Freystadt &
Neumarkt



CONTEMPLATIO

Neumarkt -
Freystadt

IMPRESSUM

Gefördert durch

Landkreis Neumarkt i.d.OPf.
Kliniken des Landkreises Neumarkt i.d.OPf.
AOK Bayern Direktion Neumarkt i.d.OPf.
Stadt Neumarkt i.d.OPf.

Idee und Konzeption

Johann Beck
METATRAIN GmbH
Entwickler der INNEHALTEN-REGION
Vortragsredner und Trainer: MACH MAL OM im Business

Inhaltlich-fachliche Beratung und Sprecherin

Dr. Madeleine Kamper
Zentrum für Achtsamkeit und Resilienz Regensburg

Gestaltung

calmar creativ GbR

Bildnachweise

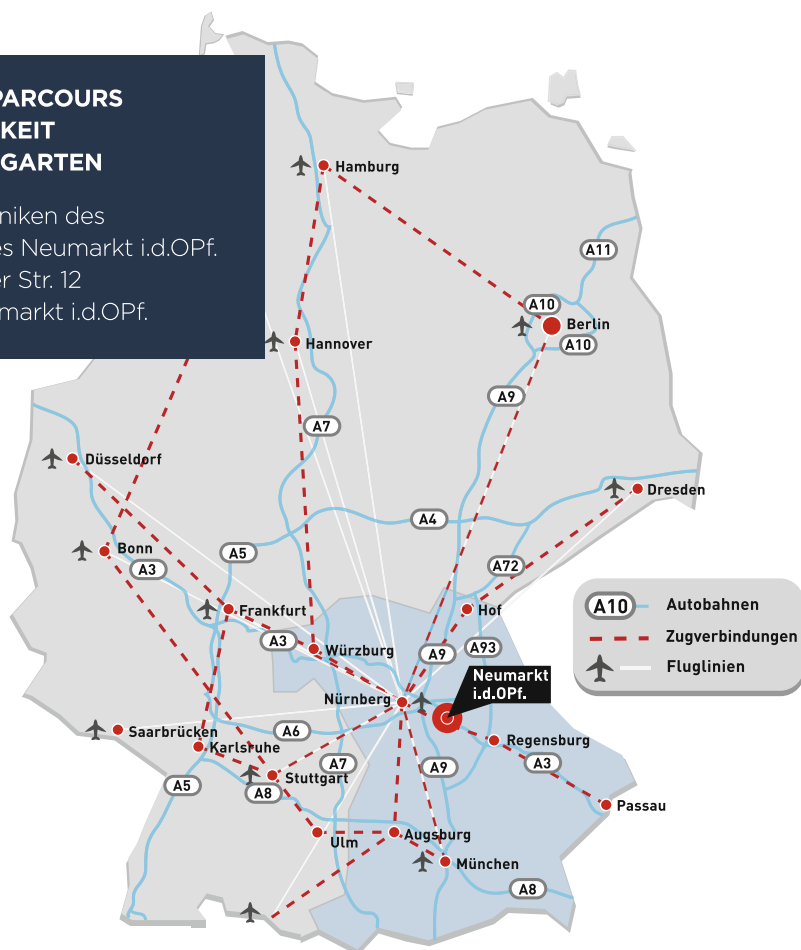
Franz Kraus
Maria Bossle

Ein Projekt der:

INNEHALTEN REGION
www.innehalten-region.de

FITNESS PARCOURS ACHTSAMKEIT IM ROSENGARTEN

bei den Kliniken des
Landkreises Neumarkt i.d.OPf.
Nürnberger Str. 12
92318 Neumarkt i.d.OPf.



Stadt Neumarkt – Amt für Touristik

Adresse: Rathausplatz 1 · 92318 Neumarkt
Telefon: 09181 / 255 125
E-Mail: tourist-info@neumarkt.de

www.innehalten-region.de



INNEHALTEN | REGION

ruhe | stille | ankommen

Ein Projekt der