

Patientenratgeber Psychosomatik



MediClin Klinikum Soltau
Soltau

Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Psychotherapie:

Was können Sie erwarten?

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir begrüßen Sie herzlich in unserer Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Soltau.

In unserer Klinik erwartet Sie eine vielfältige Behandlung. Die verbindende Gemeinsamkeit aller Anwendungen ist die Psychotherapie. Da einige von Ihnen noch nie mit Psychotherapie in Berührung gekommen sind und es zahlreiche Missverständnisse zu dieser Behandlungsform gibt, wollen wir Ihnen einige Erläuterungen geben.

Psychotherapie bedeutet wörtlich übersetzt „Behandlung der Seele“ bzw. von seelischen Problemen. Sie bietet Hilfe bei Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns. Dazu zählen psychosomatische Störungen wie Ängste, Depressionen aber auch psychosomatische Störungen, bei denen sich psychische Leiden und körperliche Beschwerden gegenseitig beeinflussen.

Die in unserer Klinik angewandten psychotherapeutischen Verfahren sind wissenschaftlich anerkannt. Wir haben den Anspruch, Ihnen durch geplante und zielorientierte Maßnahmen Hilfestellung zur Überwindung Ihres Leidens und zur Veränderung von hinter Ihrem Leiden stehenden Bedingungen zu bieten.

Anforderung an uns Therapeuten:

Therapeuten benötigen in menschlicher und fachlicher Hinsicht besondere Kompetenzen. Sie müssen in der Lage sein, sich in die Gedanken, die Gefühle und in das Wertesystem ihrer Patienten einzufühlen und ihre Sicht der Dinge nachzuvollziehen. Dabei bleiben Therapeuten aber nicht stehen, sondern sie werden die mit dem Problem in Verbindung stehenden Einstellungen und Bewertungen reflektieren, hinterfragen und ggf. verändern, ohne Sie als Patienten zu stark zu verunsichern. Dies ist oft ein langsamer und kontinuierlicher Prozess. Aufgabe von Therapeuten ist es dabei, Sie als Patienten zu motivieren, zu ermutigen und Ihnen fachlichen und menschlichen Rückhalt zu geben.

Anforderung an Sie als Patienten:

Viele Patienten kommen mit falschen Erwartungen in die Psychotherapie, beispielsweise erhoffen sie sich, dass ein Therapeut oder ein Arzt ein „Patentrezept“ für sie hätte und für sie die Probleme einfach lösen könnte. Oder Sie möchten einfach nur erzählen, denn eigentlich ist es ja der Ehemann, der Kollege etc., der den Ärger verursacht und sich in Ihren Augen ändern müsste.

Sie werden dann aber erfahren, dass ohne aktive Mitarbeit keine Fortschritte möglich werden. Eine Veränderung Ihres Erlebens und Verhaltens ist nur möglich, wenn Sie sich mit Ihren Gedanken und Gefühlen auseinandersetzen und Ihr Verhalten entsprechend Ihrer Ziele schrittweise verändern. Therapeuten sind Experten für einen Erfolg versprechenden Weg nach Lösungen, diesen Weg müssen Sie aber zunehmend selbstständig beschreiten. Mit anderen Worten gesprochen, kann der Psychotherapeut als Wegweiser bezeichnet werden, den Weg beschreiten Sie jedoch selbst.

Auf ein gutes Gelingen!

**Ihr Team der Klinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie Soltau**

Gruppenregeln

01 Schweigepflicht

Alles, was in der Gruppe gegenseitig an persönlichen Informationen bekannt und untereinander besprochen wird, darf nicht an dritte Personen weitergegeben werden. Die Schweigepflicht ist eine unverzichtbare Arbeitsgrundlage.

02 Regelmäßige Teilnahme

Sollten Sie ausnahmsweise verhindert sein, informieren Sie direkt die Pflege oder Therapeuten. Neben der regelmäßigen Teilnahme bitten wir Sie um Pünktlichkeit.

03 Jeder ist für sich selbst verantwortlich

Bestimmen Sie selbst, was Sie sagen wollen. Sprechen oder schweigen Sie, wann Sie es wollen. Sie haben die Verantwortung dafür, wie Sie die Stunde für sich nutzen.

04 „Ich“ statt „man“ oder „wir“

Sprechen Sie nicht per „man“ oder „wir“, sondern sprechen Sie per „ich“. Außerdem sprechen Sie in „man“- oder „wir“-Sätzen für andere mit, von denen Sie gar nicht wissen, ob diese das wünschen.

05 Es kann immer nur einer sprechen

06 Geben Sie eine Rückmeldung, wenn Sie das Bedürfnis haben

07 Wenn Sie eine Rückmeldung erhalten, hören Sie ruhig zu

Versuchen Sie nicht gleich, die Sache „klar zu stellen“. Denken Sie daran, dass Ihnen hier keine objektiven Tatsachen mitgeteilt werden, sondern subjektive Gefühle und Wahrnehmungen Ihres Gegenübers.

08 Beachten Sie Ihre Körpersignale

Um besser zu erkennen, was Sie im Augenblick fühlen und wollen, hören Sie in Ihren Körper hinein. Er kann Ihnen oft mehr über Ihre Gefühle und Bedürfnisse erzählen als Ihr Kopf.

09 Äußern Sie Kritik / Anmerkungen positiv

Gehen Sie fürsorglich miteinander um, ebenso mit sich selbst.

10 Last not least

Essen, Trinken, Kaugummi, Handy sind nicht erlaubt, da dies störend wirkt.

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson



Wozu?

Sie lernen mit dieser Methode, wesentliche Muskelgruppen Ihres Körpers in einer bestimmten Reihenfolge zu entspannen – indem Sie die Muskeln erst anspannen und dann wieder lockern. Dabei achten Sie auf Empfindungen, die in Ihren Muskeln auftreten.

Mit etwas Übung werden Sie feststellen, dass durch die Entspannung der Muskeln auch andere Anzeichen körperlicher und psychischer Unruhe, wie z. B. Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern zurück gehen. Dadurch lernen Sie, Stressreaktionen Ihres Körpers, Nervosität, seelische Anspannung, Schlafstörungen oder Schmerzen zu beeinflussen.

WAS ist zu beachten?

- Führen Sie die Übung täglich mindestens einmal durch.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie 15 – 20 Minuten ungestört sind.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie bequem liegen oder sitzen.
- Schließen Sie die Augen, wenn Sie mögen.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen.
- Verfolgen Sie den Weg des Atems durch Ihren Körper – ganz von allein strömt der Atem durch Ihren Körper.

WIE?

- Rechte Hand und Unterarm:** Hand zur Faust schließen
- Rechter Oberarm:** Geöffnete Hand Richtung Schulter und Bizeps anspannen
- Linke Hand und Unterarm:** siehe rechte Hand und rechter Unterarm
- Linker Oberarm:** siehe rechter Oberarm
- Nacken und Hals:** Kopf leicht in Richtung Brust ziehen
- Schultern:** beide Schultern leicht in Richtung Ohren ziehen
- Gesicht:** Grimasse ziehen (z. B. Augen und Lippen zusammenkneifen)
- Bauch:** Bauchmuskeln anspannen, dabei weiteratmen!
- Gesäß:** Gesäßmuskeln anspannen
- Rechtes Bein:** Zehenspitzen nach oben ziehen
- Linkes Bein:** siehe rechtes Bein

WICHTIG!

- Spannen Sie die Muskeln achtsam an und nur so weit es angenehm bleibt.
- Spannen Sie für einen Moment an, z. B. bis zehn zählen.
- Lassen Sie die Muskeln nach dem Anspannen plötzlich mit einem Mal los – dadurch wird der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung deutlicher und Ihre Muskulatur kann tiefer entspannen und locker werden.
- Nehmen Sie sich nach dem Loslassen einen Moment Zeit zum Nachspüren (z. B. bis 20 zählen) – beobachten Sie, wie sich die entspannte Muskulatur jetzt anfühlt.
- Genießen Sie nach der Muskelentspannung noch eine Weile die Ruhe und Entspannung
- Zum Beenden der Übung öffnen Sie langsam die Augen und räkeln Sie sich. Genießen Sie den frischen, wachen Zustand!



Achtsamkeit

Was bedeutet es, achtsam zu sein?

Eine Antwort darauf kann sein, sich das Ziel zu setzen, im Hier und Jetzt zu sein, was wiederum bedeutet, den Augenblick bewusst wahrzunehmen. Mit Achtsamkeit ist diejenige geistige Einstellung gemeint, in der man sich um ein gleichmütig-akzeptierendes Achtgeben auf alle Phänomene bemüht, die „im Geist“, also in der Wahrnehmung oder Vorstellung auftauchen:

Gedanken, Erinnerungen, Vorstellungen, Wahrnehmungen aus der Umgebung sowie aus dem eigenen Körper einschließlich aller Emotionen.

Im Buddhismus hat die Achtsamkeit einen zentralen Stellenwert: Achtsam sein bedeutet, ganz in der Gegenwart, im Hier und Jetzt zu sein und sich seiner Gefühle, Gedanken und Handlungen in jedem Augenblick voll bewusst zu sein. Buddhisten üben sich in Achtsamkeit vornehmlich durch Meditation. Buddhistische Meister betonen jedoch die Wichtigkeit, Achtsamkeit als eine das ganze Leben prägende und durchdringende Geisteshaltung zu entwickeln.

Zusammenfassend ergeben sich vier zentrale Komponenten der Achtsamkeit:

01 Bewusstheit:

Wir verlieren uns nicht in einer Tätigkeit, sondern sind uns bewusst, dass wir etwas Bestimmtes tun.

02 Nicht-Abgelenktsein:

Keine Nebengeräusche wie „Grübeleien“, Zukunfts-sorgen oder negative Emotionen beeinträchtigen die Wahrnehmung.

03 Neutralität:

Wir enthalten uns jeglichen Urteilens und Wertens dessen, was wahrgenommen wird; alles wird erst einmal „unzensiert“ wahrgenommen.

04 Perspektivwechsel:

Im Zustand der Achtsamkeit bleibt dem Betrachter bewusst, dass die Dinge aus sehr verschiedenen Perspektiven betrachtet werden können und dieser die Fülle des alltäglichen Lebens wahrnimmt.

Achtsamkeit und Konzentration

Zu differenzieren ist zwischen Achtsamkeit und Konzentration. John Kabat Zinn grenzt die Begriffe in seinem Buch „Im Alltag Ruhe finden“ wie folgt ab: „So intensiv und befriedigend es auch sein mag, sich in der Konzentration zu üben, bleibt das Ergebnis doch unvollständig, wenn sie nicht durch die Übung der Achtsamkeit ergänzt und vertieft wird. Für sich allein ähnelt sie [die Konzentration] einem Sich-Zurückziehen aus der Welt. Ihre charakteristische Energie ist eher verschlossen als offen, eher versunken als zugänglich, eher tranceartig als hellwach.

Was diesem Zustand fehlt, ist die Energie der Neugier, des Wissensdranges, der Offenheit, der Aufgeschlossenheit, des Engagements für das gesamte Spektrum menschlicher Erfahrung. Dies ist die Stärke der Achtsamkeitspraxis, in welcher die Fähigkeit, Ruhe und Stabilität in den Augenblick hineinzubringen, genutzt wird, um tief in die Vernetztheit einer Vielzahl von Lebenserfahrungen hineinzublicken und sie zu verstehen“.

Buddha:

„Es gibt nur einen Augenblick, in dem wir wirklich lebendig sind, und das ist der gegenwärtige Augenblick.“

Thich Nhat Hanh sagt dazu, dass wir selten im gegenwärtigen Augenblick leben; vielmehr beschäftigen wir uns ständig mit Vergangenen und der Zukunft, aber selten sind wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick. Wir versuchen eher immer, irgendwohin zu kommen. Dadurch bekommen wir aber keinen Abstand, keine Ruhe. Er sagt, wir trinken Tee, aber sind uns dessen nicht bewusst. Wie schmeckt der Tee, den wir trinken, das Brötchen, das wir essen? Wie gehen wir mit uns und unseren Handlungen um? Sind wir achtsam? Sind wir im gegenwärtigen Augenblick?

Nehmen Sie doch einmal einen Gegenstand in die Hand und beschreiben Sie diesen achtsam, z. B. ein Taschenmesser. Wie sieht es aus, wie fühlt es sich an...

In verschiedenen Situationen können wir achtsam sein, z. B. beim Essen. In Frankreich wird das Essen zelebriert, es ist etwas Besonderes. Hier wird im Allgemeinen dem Essen wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Dabei ist es eine gute Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben. Wie kaue ich, welche Muskeln spüre ich dabei, wie schmeckt das Essen? Scharf, bitter, süß, sauer? Ist es heiß oder kalt? Ist der Reis hart oder weich gekocht?

Versuchen Sie die Schokoladenübung



Schokolade auswickeln – Knistern wahrnehmen!

Lippen befeuchten. Schokolade sanft über die Lippen streichen.

Nun mit der Zunge über die Lippen fahren – wie ist das, wie fühlt es sich an?

Wie schmeckt es?

Wie wirkt der Geschmack?

Bei diesem Stück die Ecken anlecken.

Mal daran riechen.

Ein Stück der Schokolade abbeißen, erst noch vorne im Mund lassen. Wenn sie ein wenig schmilzt in die rechte Backe schieben – wahrnehmen. Von dort in die linke Backe schieben.

Nehmen Sie wahr, wie sich das Hin- und Herschieben anfühlt.

Wie fühlt sich die Schokolade im Mund an?

Manche berichten, dass sie sich cremig, sahnig oder auch gehaltvoll anfühlt.

Das nächste Stück können Sie mal zwischen Vorderzähne und Unterlippe schieben. So dass die Schokolade die Zähne überzieht. Den Rest dieses Stücks einfach mal im Mund hin- und herschieben, bis nichts mehr übrig ist. Auch ruhig mal gegen den Gaumen drücken, bis nichts mehr übrig ist.

Atmen

Grundlage fast aller Übungen, die Thich Nhat Hanh uns vorschlägt, ist das bewusste Atmen. Unser Atmen ist ein fester und stabiler Boden, zu dem wir jederzeit Zuflucht nehmen können. Das achtsame Atmen kann uns dabei helfen, unseren Geist zu beruhigen, Konzentration zu entwickeln und Einsicht in die Wirklichkeit in uns und um uns herum zu gewinnen.

Es bedarf einiger Übung, Achtsamkeit gegenüber dem Atem zu entwickeln. Die wichtigste Voraussetzung ist dabei, innezuhalten, still zu werden. Dann ist es möglich, in unserem Körper die Bewegung des Atems wahrzunehmen.

Wo spüren wir den Atem?

Im Brustraum, im Bauch oder im Bereich der Nase?

Welche Temperatur besitzt er?

Ist das Einatmen lang oder kurz?

Gibt es eine Pause zwischen Ein- und Ausatmung?

Falls wir Schwierigkeiten haben, unseren Atem wahrzunehmen, können wir eine Hand leicht auf den Bauch legen und dabei die sanfte Bewegung unter unserer Hand fühlen. Entscheidend ist, dass wir unseren Atem nicht kontrollieren, sondern ihn so wahrnehmen, wie er ist. Er ist Ausdruck des Lebens in uns. Wir können unseren Atem einfach wahrnehmen und ihm liebevoll zulächeln. Wir lassen den Atem geschehen und nehmen wahr, ob der Atem schnell oder langsam, kurz oder lang, tief oder flach ist. Durch unser Gewahrsein wird der Atem nach einer Weile von selbst ruhiger und tiefer.

Während des Tages können wir von Zeit zu Zeit innehalten und unser Gewahrsein auf den Atem richten. Diese Atempausen können für uns zu einer unerschöpflichen Energiequelle werden, ob wir gehen, im Garten arbeiten oder am Computer sitzen. Zur Unterstützung können wir sprechen:

Ich atme ein und ich weiß, dass ich einatme.

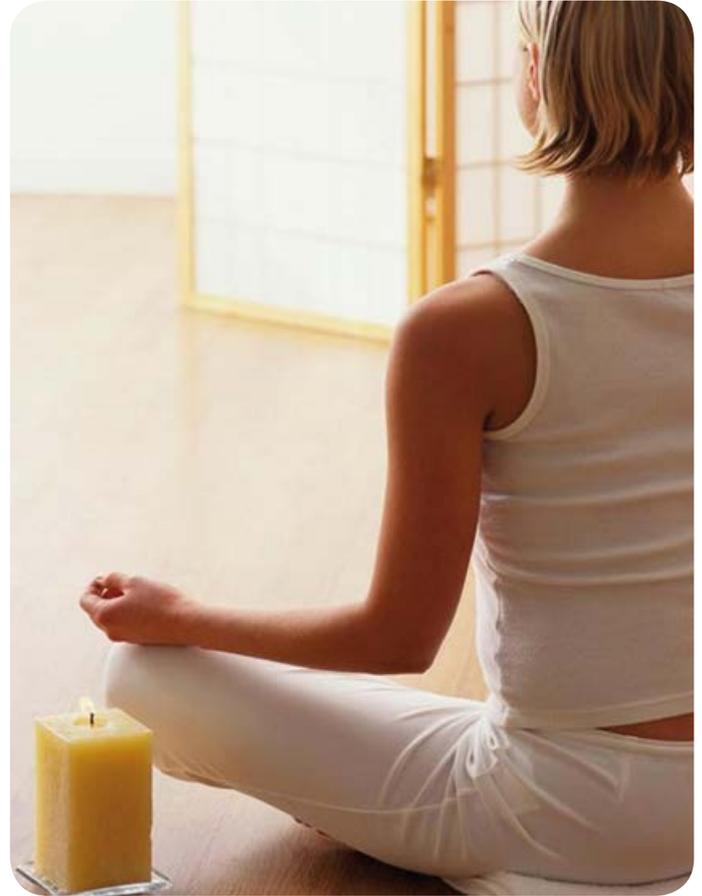
Ich atme aus und ich weiß, dass ich ausatme.

Unsere Anspannung im Körper und Geist können sich auf diese Weise lösen, und wir kehren zu uns selbst zurück.

Sitzmeditation

Während der Sitzmeditation gibt es nichts zu tun, niemand möchte etwas von Ihnen. Sitzmeditation ist eine Gelegenheit, einfach nur zu sitzen. Genießen Sie diese kostbare Zeit. Sie lassen alles Haf-ten an Wünschen, Plänen, Unerledigtem, Sorgen los. Sie erlauben Ihrem Geist, sich zu entspannen und zu seinem natürlichen Zustand zurückzukehren.

Unsere Haltung sollte bei der Meditation entspannt, bequem und harmonisch sein und uns das Gefühl vermitteln, in Würde und in Offenheit zu sitzen. Gleichgültig, ob wir auf einem Stuhl oder einem Kissen sitzen, der Rücken sollte gestreckt sein. Dazu wird der obere Teil des Brustkorbs etwas zurückgezogen, während das Becken leicht nach vorne gekippt ist. Das hebt und dehnt den Oberkörper, wodurch der Druck auf den Bauchraum verringert wird. Bei geradem Rücken können die Energien frei zirkulieren und der Geist wird klar.



Der Kopf sollte in Verlängerung der Wirbelsäule aufrecht gehalten werden, dabei ist das Kinn in der Horizontalen etwas zurückgezogen. Der Nacken wird somit leicht gestreckt.

Die Arme sind entspannt, und die Hände liegen entweder auf den Oberschenkeln oder zusammengelegt im Schoß. Das Gesicht ist ebenfalls entspannt.

Die Augen können halb geöffnet und der Blick sollte nach unten gerichtet sein, oder wir halten die Augen geschlossen. Wenn wir auf einem Stuhl sitzen, haben unsere Füße festen Kontakt zum Boden. Diese Haltung kann uns ein Gefühl von Stabilität und Geerdetsein geben.

Zuerst können wir unsere Aufmerksamkeit auf die Außengeräusche lenken und nehmen sie ganz bewusst wahr. Langsam lassen wir sie los und nehmen Kontakt mit der Energie des Raumes auf, in dem wir uns befinden. Wir spüren den Kontakt mit der Unterlage. Wir spüren den Kontakt der Kleidung mit der Haut.

Anschließend richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem und spüren die Stabilität und Ruhe unseres Körpers. Aufkommende Gedanken lassen wir einfach vorbeiziehen; Emotionen nehmen wir wahr und akzeptieren sie mit der ganzen Offenheit unseres Herzens. Wir brauchen sie nicht zu unterdrücken, wegzuschieben oder uns etwas vorzuspielen.

Wir verfolgen einfach das natürliche Ein- und Ausströmen unseres Atems, ohne ihn in irgendeiner Weise zu beeinflussen. Wenn wir von unseren Gedanken weggetragen werden, kehren wir einfach geduldig und sanft immer wieder zu unserem Atem zurück. Der Atem ist unser Anker, der uns hält.

Gehmeditation

In unserem geschäftigen Alltagsleben fühlen wir uns oft unter Zeitdruck. Meistens sind wir in Eile, hetzen hierhin und dorthin, von Termin zu Termin. Wir stellen uns aber zu selten die Frage, warum wir das eigentlich tun, wohin wir immerzu hetzen.

Wir brauchen gelegentlich eine starke Entschlossenheit, um der Energie des Hastens zu widerstehen. Jeder Schritt, den wir langsam, achtsam und bewusst machen, wird auf diese Weise zu einer Art Revolution, weil wir vollkommen entschlossen sind, nicht mehr zu rennen, sondern im gegenwärtigen Augenblick zu leben.

Die Übung der Gehmeditation hilft uns, unsere Augen für die Wunder des Universums zu öffnen. Sie hilft uns dabei, Ärger und Sorgen fallen zu lassen und wie freie Menschen zu gehen.

Gehmeditation ist wie ein Spaziergang, wir haben dabei nicht die Absicht, einen bestimmten Ort innerhalb einer bestimmten Zeitspanne zu erreichen. Zweck der Gehmeditation ist die Gehmeditation selbst.

Jeder Schritt ist das Leben, jeder Schritt ist Frieden. Wir gehen, aber wir eilen nicht. Wir gehen, aber wir lassen uns durch nichts antreiben, was immer es auch sei.

Wenn wir üben, ist es hilfreich, unsere Schritte zu verlangsamen. Wir richten unsere ganze Aufmerksamkeit auf unsere Schritte. Während wir Gehmeditation üben, ist Gehen unsere wichtigste Handlung. Sie entscheidet alles.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, achtsames Gehen zu üben. Eine davon ist das Messen der Atemzüge mit unseren Schritten. Wie viele Schritte machen wir bei der Einatmung, wie viele Schritte machen wir bei der Ausatmung?

Zunächst verlangsamen wir unsere Schritte und atmen ganz normal. Dabei versuchen wir nicht, die Länge unseres Atems auszudehnen oder zu beeinflussen. Nachdem wir für ein paar Minuten auf diese Weise gegangen sind, beginnen wir darauf zu achten, wie viele Schritte wir machen, während wir einatmen.

Auf diese Weise ist unsere Aufmerksamkeit sowohl auf den Atem als auch auf das Gehen gerichtet. Wenn wir nach einer Weile damit beginnen, unsere Schritte beim Ausatmen zu zählen, werden wir vielleicht feststellen, dass unsere Ausatmung länger als die Einatmung ist. Wir können ebenfalls beobachten, wie sich der Rhythmus unseres Atems ändert, wenn wir bergab gehen oder Treppen steigen.



Hausputz



Meist sehen wir das Putzen unserer Wohnung oder unseres Zimmers als unangenehme Aufgabe an, die wir möglichst schnell hinter uns bringen wollen. Wir denken, dass wir unsere Zeit sinnvoller verbringen. Aufzuräumen und zu putzen kann aber ebenfalls eine Gelegenheit sein, unseren Atem zu genießen und uns an unseren Bewegungen zu erfreuen.

Teilen Sie Ihre Arbeit in Abschnitte ein: das Zimmer aufräumen, die Toilette und das Bad putzen, den Boden wischen, Staub saugen, den Müll runter bringen. Nehmen Sie sich für jeden Bereich ausreichend Zeit, bewegen Sie sich entspannt und langsamer als gewohnt. Betrachten Sie das Aufräumen als das Wichtigste auf der Welt.

Wenn Sie einen Gegenstand hochnehmen, seien Sie sich Ihrer Hände bewusst. Spüren Sie den Druck des Gegenstandes in Ihren Händen. Wie schwer ist er? Wie fühlt sich seine Oberfläche an? Wenn Ihre Gedanken abschweifen oder Sie merken, dass Sie in Eile geraten, halten Sie für einen Moment inne. Anerkennen Sie Ihre Gedanken und Ihre Eile und lächeln Sie Ihnen zu. Kehren Sie zu Ihrem Atem zurück und fahren Sie mit Ihrer Arbeit fort.

Achtsamkeit auf die Gefühle

Jedes Mal, wenn sich ein Gefühl zeigt, sollten wir in der Lage sein, es zu erkennen. Wir brauchen das Gefühl nicht festzuhalten, nur weil es angenehm ist. Und wir versuchen auch nicht, das Gefühl zu unterdrücken, weil es unangenehm ist. Die Übung besteht einfach darin, sich des Gefühls bewusst zu sein. Wir sollten uns immer darüber klar sein, dass wir mehr sind als nur unsere Gefühle und dass es uns möglich ist, uns um sie zu kümmern. Wir müssen nicht zu Opfern unserer Gefühle werden.

Angenommen, Sie sitzen im Frühling auf einer grünen Wiese und genießen es, draußen zu sein, den Sonnenschein, den blauen Himmel, die grüne Wiese und die Pflanzen zu betrachten. Es geht Ihnen gut, Sie können diesen Frühlingstag draußen vollkommen genießen. Sie sind glücklich, denn Sie sind sich all der Voraussetzungen Ihres Glücks in diesem Moment bewusst.

Wenn Sie an Ihre Augen denken und Sie wissen, dass Ihre Augen in einem guten Zustand sind, dann ist das eine Bedingung für Ihr Glückseligkeit. Es gibt ein Paradies von Formen und Farben. Sie brauchen nur Ihre Augen zu öffnen, um dieses Paradies zu berühren. Wir befinden uns in diesem Paradies, und trotzdem sind wir oft nicht glücklich, weil wir uns dieses Paradieses nicht bewusst sind.

**Ich atme ein und ich bin mir meiner Augen bewusst.
Ich atme aus und mir steht ein Paradies von Formen
und Farben zur Verfügung.**

Mit Hilfe dieses Verses und des bewussten Atmens können wir uns eine Bedingung für unser Glückseligkeit bewusst machen.

Buddha rät uns, mit der Energie der Achtsamkeit alle Bedingungen wahrzunehmen, die in diesem Moment für unser Glückseligkeit vorhanden sind. Mit der Praxis der Achtsamkeit können wir unsere Freude und unser Glück kultivieren.

Machen Sie sich eine Liste, die all die Bedingungen für Ihr Glückseligkeit enthält, über die Sie bereits verfügen. Wenn Sie sich wieder einmal gelangweilt oder traurig und deprimiert fühlen, dann schauen Sie, wie viele Gründe es für Sie gibt, glücklich zu sein.

Es gibt schmerzhaft gefühlte Gefühle, die nicht von unserem Körper herrühren, sondern von unseren Vorstellungen, so das Gefühl der Angst, des Ärgers oder der Verzweiflung.

Wichtig ist zu lernen, wie wir uns um unsere starken Emotionen kümmern können, wenn sie in uns aufsteigen. Eine starke Emotion ist wie ein Sturm. Wenn wir nicht fest auf dem Boden stehen, dann wird er uns umwehen.

Das Erste, was wir uns bewusst machen sollten, ist die Tatsache, dass ein Sturm eine Weile bleibt und auch wieder geht. Wir wissen, dass Gefühle kommen, eine Weile bleiben und wieder gehen. Warum sollten wir wegen eines starken Gefühls sterben? Wir können uns durch das Training der Achtsamkeit bewusst werden, dass wir mehr sind als unsere Gefühle.

Jeder von uns hat die Samen der Verzweiflung und des Ärgers in sich. Aber wir tragen auch die Samen des Verstehens, des Mitgefühls in uns. Wir müssen den positiven Elementen in uns vertrauen, denn sie sind immer für uns da. In schwierigen Momenten können wir zu ihnen Zuflucht nehmen. Wenn uns das gelingt, überleben wir diesen Sturm und gewinnen die Sicherheit, dass wir stabiler sind, als wir dachten.

Gefühle während des Tages wahrnehmen

Halten Sie mehrere Male am Tag inne und nehmen Sie Ihren Atem wahr.

**Welche Gefühle sind in diesem Moment gegenwärtig?
Wo macht sich das Gefühl jeweils im Körper bemerkbar?
Inwiefern verändern sich die Gefühle?**

Halten Sie die Gefühle nicht fest, sondern beobachten Sie sie nur. Kehren Sie nach einer Weile zu Ihren Alltagsaktivitäten zurück.

Dem Atem folgen beim Hören von Musik

Hören Sie sich ein Musikstück an. Atmen Sie lang, leicht und gleichmäßig. Folgen Sie Ihrem Atem und seien Sie sich der Bewegung und Ihrer Empfindungen bei der Musik bewusst. Verlieren Sie sich nicht in der Musik, sondern steuern Sie Ihren Atem, wie Sie sich selbst als ganze Person leiten. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Musik, den Rhythmus und Ihre Empfindungen. Lächeln Sie und achten Sie auf das Ein- und Ausatmen.



Achtsamkeit für die Körperhaltung

Diese Übung können Sie überall und jederzeit durchführen. Fangen Sie damit an, die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu richten. Atmen Sie ruhig und tiefer als üblich. Seien Sie sich der Haltung Ihres Körpers bewusst, ob Sie gehen, stehen, liegen oder sitzen.

Seien Sie sich bewusst, welchen Zweck Ihre Haltung hat. Seien Sie sich z. B. bewusst, dass Sie auf einem grünen Hügel stehen, um sich zu erfrischen, um den Atem zu betrachten oder einfach zu stehen. Wenn es keinen bestimmten Zweck gibt, dann seien Sie sich bewusst, dass es ohne Zweck geschieht.

Die Übungen ab Seite 11 sind angelehnt an Texte von Thich Nhat Hanh, aus „Jeden Augenblick genießen“.

Die Präsenz der MediClin



www.klinikum-soltau.de

MediClin Klinikum Soltau

Oeninger Weg 59

29614 Soltau

Telefon 05191/800-215

Telefax 05191/800-616

psychosomatik.soltau@mediclin.de

MediClin integriert.