

Handout 1 von Session 5

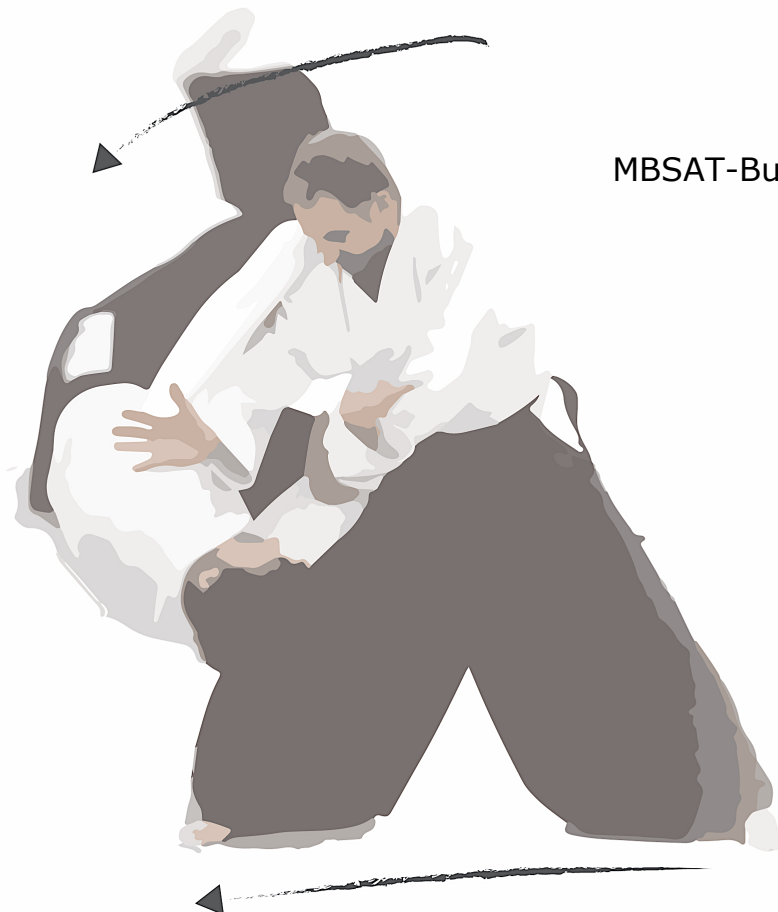
In Session 5 üben wir die Praxis der Irimi-Meditation, die auf einem Prinzip der japanischen Kampfsportart Aikido aufbaut.

Aikido ist eigentlich eine Verteidigungstechnik, die zum Ziel hat, einen Angriff abzuwehren, möglichst ohne den Gegner zu verletzen. Der Schwung des Angreifers wird genutzt, um die Attacke zu neutralisieren. Dabei bewegt man sich auf den Angreifer zu, anstatt ihm auszuweichen.

Die Irimi-Meditation beruht auf diesem kontra-intuitiven Prinzip, **auf Schwierigkeiten zuzugehen, um sie umso besser zu meistern**. Wir weichen also nicht aus, wenn wir einer schwierigen Situation gegenüberstehen (erster Pfeil in der folgenden Grafik) oder wenn uns persönliche Probleme plagen (zweiter Pfeil).

Wenn negative Gedanken und Emotionen in Zusammenhang mit Schwierigkeiten im Leben außer Kontrolle geraten, ist das so, als würden wir uns selbst Gewalt antun. Deshalb hat der kontra-intuitive, sanfte Ansatz von Aikido, sich unseren eigenen destruktiven Kräften zu nähern (z.B. negative Gedanken, angstgefüllte Emotionen, schmerzhaft empfundene Empfindungen oder ungeschickte Handlungen), eine beruhigende, heilende Wirkung und kann zu positiven praktischen Ergebnissen führen.

IRIMI: Widrigkeiten entgegentreten, anstatt ihnen auszuweichen



MBSAT-Buch S. 169

Handout 2 von Session 5

Heim-Praxis für die Woche nach Session 5

Fahren Sie weiter mit Ihrem "Achtsamen Positiven Selbstporträts", indem Sie die Feedbacks Ihrer Kontakte einsammeln und auswerten und Ihr Selbst-Portrait zu malen beginnen.

Wichtig ist in dieser Woche, dass Sie die Irimi-Sitzmeditation zu Schwierigkeiten üben. Ein paar andere, kurze Übungen sind so strukturiert, dass man sie leicht in den Alltag einbauen kann. Sie finden die nötigen Angaben im nächsten Abschnitt unten.

Es gibt auch eine unterhaltsame Aufgabe: einen Film ansehen, oder sogar zwei Filme, wenn Sie mögen. Diese Aufgabe ist freiwillig.

Bitte denken Sie daran, Ihr Log-Buch weiter zu führen und die Übungen zu notieren, die Sie im Laufe der Woche machen.

1. Irimi-Meditation zu Schwierigkeiten

Die Irimi-Meditation beginnt wie das Gewahrsein von Atem und Körper. Mit dieser Übung sind Sie bereits vertraut. Lassen Sie sich auch bei Irimi etwas Zeit, im Körper und beim Atem anzukommen, bevor Sie beginnen, sich auf eine Schwierigkeit in Ihrem Leben zu konzentrieren. Dies wird die Übung erleichtern. Zusätzlich führt Sie die Ton-Aufnahme, die Sie herunterladen können, durch die verschiedenen Phasen.

Vielleicht wissen Sie schon vor Beginn der Meditation, auf welche Schwierigkeit Sie sich konzentrieren möchten, vielleicht können Sie das aber auch offen lassen, und lassen ein Thema auftauchen, wenn Sie sich eine Weile auf den Atem und die Körperempfindungen konzentriert haben. Das liegt bei Ihnen und kommt auf die Schwierigkeiten an, mit denen Sie gerade zu tun haben.

Wenn Sie beginnen, sich auf die gewählte Schwierigkeit zu konzentrieren, beobachten Sie bitte, wo sich diese in Ihrem Körper manifestiert. Erforschen Sie die Empfindungen und nehmen Sie sie zur Kenntnis mit Interesse und Wohlwollen. Die eigentliche Intention dieser Übung ist nicht, die Körperempfindungen und ihre Intensität zu verändern, sondern das Bewusstsein weicher zu gestalten, wie wir Schwierigkeiten wahrnehmen und uns dazu einstellen. Statt in Hektik zu verfallen und Lösungen herbeizuzwingen geht es darum, mit Ruhe festzustellen, was ist. Aus einer zulassenden Haltung heraus ergeben sich neue Möglichkeiten.

Es kann hilfreich sein, in Ihre Körperempfindungen ein- und auszuatmen (mit dem Atem auf die schmerzenden Stellen zu fokussieren). Das Wichtigste ist eine Einstellung von Neugier und Akzeptanz, genauso wie Sie das im Body Scan geübt

haben. Wenn es Ihnen zu viel wird, können sie jederzeit zum Atem zurückzukehren.

Bedenken Sie bitte, dass die Übung nicht dazu gemacht ist, Schwierigkeiten zu eliminieren, sondern zu lernen, wie Sie damit umgehen können und Ihre Neigung zu Sorgen und Ängsten zu mindern. Die Irimi-Meditation fördert eine Haltung von "wie kann ich mit der Schwierigkeit sein", anstatt "was kann ich gegen die Schwierigkeit tun". Wenn Sie lernen, Ihre Sorgen und Ängste und deren Manifestationen im Körper zuerst einmal zuzulassen, erweitert sich das Bewusstsein und mit der Zeit öffnen sich neue Wege, auf die Schwierigkeit zu reagieren.

Die Hausaufgabe ist, Irimi an 6 von 7 Tagen zu üben, d.h. jeden Tag bis zur nächsten Sitzung, mit einem Tag Pause.

2. CEO von BETA in zwei Variationen:

Regulär und mit Fokus auf Sorgen

Bitte wenden Sie weiterhin täglich den regulären CEO von BETA an, wie in der letzten Woche. Das ist wie eine kurze, erfrischende Auszeit.

Beginnen Sie zusätzlich mit dem CEO von BETA zu Sorgen, wann immer Sie sich Sorgen machen wegen einer Herausforderung sehen. Zwei- bis dreimal täglich wäre wünschenswert.

3. Üben Sie täglich eine Stärke

Etwas tun, worin wir gut sind, ist vergnüglich und kostet keine Mühe. Doch selbst Stärken müssen gepflegt werden, sonst verkümmern Sie wie Muskeln, die man nie benutzt.

Sehen Sie Ihre VIA-Ergebnisse und Ihre Rückmeldungen zu Charakterstärken durch und wählen Sie täglich eine Stärke aus (vorzugsweise jeden Tag eine andere), die Sie dann absichtsvoll einsetzen. Wenn Ihre Stärke zum Beispiel Humor ist, bringen Sie jemanden, der etwas bekümmert oder schlechter Laune ist, zum Lachen. Ist Fairness Ihre Stärke, könnten Sie sich für eine Kollegin oder einen Kollegen einsetzen, der oder die zu kurz kommt. Es gibt Tausende Möglichkeiten, Ihre Stärken zu üben, und es fühlt sich gut an, sie kreativ einzusetzen.

4. Üben Sie, Aversionen zu transformieren

Betrachten Sie dies als Aikido-Übung, um sich Widrigkeiten zu nähern:

Tun Sie einmal täglich etwas, das Sie gar nicht mögen. Essen Sie zum Beispiel etwas, das Ihnen nicht schmeckt, hören Sie eine Musik, die Sie normalerweise abschalten würden, lesen Sie eine Zeitung, die Sie langweilt oder sprechen Sie mit einer Person, die Sie sonst lieber meiden.

Auf diese Art erweitern Sie Ihren Horizont und ändern bewusst Ihre Beziehung zu Ihren Aversionen. Experimentieren Sie damit und machen Sie Notizen in Ihrem Logbuch. Wir werden uns in der nächsten Session über die Erfahrungen austauschen.

5. Filme ansehen

Als Einstieg für das, was wir in Sitzung 6 besprechen werden, sind die folgenden beiden Filmklassiker eine unterhaltsame Option: "Der Große Gatsby" mit Robert Redford und Mia Farrow oder "Der Schatz der Sierra Madre", mit Humphrey Bogart. Das ist eine Vorbereitung, die Sie mit Freunden oder Familienmitgliedern angenehm gestalten können.

Vom Spaß abgesehen ist es eine Gelegenheit, Ihren Lieben zu erklären, dass Sie an einem MBSAT-Kurs teilnehmen. So können Sie sie vielleicht motivieren, Sie zu unterstützen bei den Übungen und bei der Aufrechterhaltung der notwendigen Disziplin. Es kann für Ihren Fortschritt entscheidend sein, Ihnen nahe stehende Personen ins Boot zu holen.