

Esther de Bruin,
Anne Formsma und Susan Bögels

Mindful2

Work

Effektives Training
gegen Stress und Burnout
mit Bewegung, Yoga
und Achtsamkeit



Aus dem Niederländischen von Anja Lademacher



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

VORWORT	7
BEWUSSTE AKTIVE BEWEGUNG, YOGA UND ACHTSAMKEIT	9
WOCHEN 1 Vom Autopiloten zur Achtsamkeit	21
WOCHEN 2 Den Körper wahrnehmen	35
WOCHEN 3 Der Atem	49
WOCHEN 4 Stress	61
WOCHEN 5 Mit schwierigen Situationen umgehen	77
WOCHEN 6 Für sich selbst sorgen	91
ABSCHLUSSTREFFEN Auf eigenen Beinen stehen	115
LITERATUR	119
RESSOURCEN	123
ÜBER DIE AUTORINNEN	127
ANHANG Die Mindful2Work-Bewegungsübungen	133
Die Mindful2Work-Yogaübungen	143

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von den Autorinnen sowie dem Verlag sorgfältig geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall eine Ärztin, Psychotherapeutin, Psychologin oder Heilpraktikerin Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autorinnen oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Vorwort

Alle sprechen im Augenblick über Achtsamkeit. Es gibt also ganz offensichtlich ein Bedürfnis danach. Das hat natürlich etwas mit unserer hektischen Lebensweise zu tun, die wohl für die meisten von uns kaum achtsame Momente bereithält. Mit der Achtsamkeit ist es wahrscheinlich ein wenig so wie mit »Bewegung auf Rezept« – auch so ein moderner Hype. Selbst wenn man sie nicht wirklich mag, sollte man sie praktizieren, weil ein stressiges und oberflächliches Leben nicht förderlich für das psychische Wohlbefinden ist, ebenso wie zu wenig Bewegung. Auch Yoga ist so ein Hype. Yoga-Studios schießen wie Pilze aus dem Boden und scheinen die Fitnessstudios als Antwort auf das stressige westliche Leben an Beliebtheit sogar noch zu übertreffen. Wenn Sie also tatsächlich wissen wollen, was es mit Achtsamkeit auf sich hat, mit aktiver Bewegung, Yoga und besonders mit einer durchdachten Kombination dieser drei Elemente, dann lesen Sie dieses Buch. Es wird Ihnen zu mehr Klarheit auf diesem Gebiet verhelfen.

BRAM BAKKER, Psychiater und Publizist

März 2018

Bewusste aktive Bewegung, Yoga und Achtsamkeit

WAS SIE DARÜBER WISSEN SOLLTEN



*»Die beste Möglichkeit Momente einzufangen,
ist aufmerksam zu bleiben.
So kultivieren wir unsere Achtsamkeit.
Achtsamkeit bedeutet wach zu bleiben.
Es bedeutet zu wissen, was du gerade machst.«*

JON KABAT-ZINN



Bewusste aktive Bewegung

Sport oder bewusste aktive Bewegung ist eine körperliche Aktivität, bei der über die physische Bewegung Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit sowohl des Körpers als auch des Denkvermögens trainiert werden. Jeder weiß, dass uns körperliche Bewegung guttut, vor allem um körperliche Gesundheit zu erlangen und aufrechtzuerhalten. Sport liefert uns Energie, hält uns fit und verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes, stärkt Muskeln und Knochen und reguliert unser Gewicht (Center for Disease Control, 2015).

Die Vorteile von körperlicher Bewegung

Körperliche Bewegung hat neben diesem gesundheitlichen Aspekt noch weitere Vorteile. Sport kann das psychische Wohlbefinden steigern und Stress vermindern. Eine halbe Stunde Fitnesstraining, ein flotter Spaziergang oder ähnliche aktive Bewegung können für bessere Laune sorgen oder für angenehme Entspannung nach einem stressigen Tag. Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass Endorphin – auch bekannt als das Glückshormon – ausgeschüttet wird, wenn man sich

Sport ist eine gute Möglichkeit, zu entspannen, und sorgt für bessere Laune.

bewegt (Chu, Koh, Moy, Müller Riemenschneider, 2014; Stathopoulos, Powers, Berry, Smits, Otto, 2006). Dank des Endorphins sind Menschen, die Sport treiben, glücklicher und entspannter. Sport liefert Energie und reduziert Stress, scheint aber auch wirksam zu sein, wenn es darum geht, Angst und Depressionen zu verringern (Conn, 2010a; Conn, 2010b; Cooney, Dwan, Greig, Lawlor, Rimer, Waugh u. a., 2013; Josefsson, Lindwall, Archer, 2014; Stonerock, Hoffman, Smith, Blumenthal, 2015; Webster, 2015). Die positiven Effekte von körperlicher Betätigung lassen sich vor allem im Zusammenhang mit Symptomen von Depressivität gut belegen. Das lässt sich auch daran ablesen, dass aktive Bewegung inzwischen als ein Bestandteil bei der Behandlung von Depressionen in die Richtlinien des National Institute for Health and Care Excellence (NICE, 2009) aufgenommen wurde. Seit 2010 ist körperliche Betätigung/Aktivität bzw. eine Lauf-Therapie für Patienten mit einer leichten Depression, die nicht länger als drei Monate besteht, auch Bestandteil der multidisziplinären Richtlinien »Depression« des Trimbos-Instituts (Spijker, Bockting, Meeuwissen, Van Vliet, Emmelkamp, Hermens u. a., 2013).

Der Erschöpfung vorbeugen

Intensive physische Aktivität kann jedoch auch zu Erschöpfung führen.

Wenn wir Sport treiben, werden auch Hormone wie Adrenalin und Dopamin ausgeschüttet, die Stress verursachen können. Wenn wir also schon extrem gestresst und müde sind, gibt uns Erholung oder Bewegung mit niedriger Intensität oft mehr Energie zurück als intensiver Sport. Wir sollten bei körperlichen Aktivitäten wie Laufen, Fahrrad fahren oder Fitnessstraining also darauf achten, dass das Tempo auf uns zugeschnitten ist. Wenn wir unter großem Stress ste-



**Nur Sie selbst
können Ihren
Körper
wirklich spüren.**

hen und/oder sehr müde sind, ist es wichtig, dass Geschwindigkeit und Intensität zu Anfang etwas unter unserem Niveau liegen. So verhindern wir, dass wir über unsere Grenzen gehen und uns noch größerem Stress aussetzen, sodass sich die Erschöpfung noch verstärkt oder wir unseren Körper sogar überbelasten. Denn das kostet wiederum Energie und die Erschöpfung nimmt eher weiter zu. Wenn Sie herausfinden möchten, welches Tempo für Sie angemessen ist, ist es unerlässlich, den eigenen Körper gut wahrzunehmen. Daher üben wir während des Mindful2Work-Trainings, uns *bewusst* aktiv zu bewegen. Die Übungen sind sportbetont, werden jedoch in einem ruhigen Tempo ausgeführt, sodass Sie Körper und Atmung dabei bewusst wahrnehmen können. Nur Sie selbst können Ihren Körper wirklich spüren, und genau darum geht es, wenn Sie sich sportlich betätigen oder sich aktiv bewegen. Wir raten Ihnen daher auch, Sport oder aktive Bewegung zufrieden und vitalisiert zu beenden und nicht völlig erschöpft.

Yoga

Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet »Einheit« oder »Vereinigung«. Yoga hat eine jahrtausendealte Tradition, deren Wurzeln in Indien liegen. Damals diente Yoga der Vertiefung der Meditation, und auch heute noch kann man dies als das eigentliche Wesen von Yoga betrachten. Yoga ist eine Form der körperlichen Betätigung, bei der die Übungen und Atemtechniken in Achtsamkeit ausgeführt werden. Yoga führt so unter anderem zu einer Verlangsamung des Herzschlags und Senkung des Blutdrucks, dient der Mobilisierung des Körpers, verringert das Stressniveau und die Muskelspannung und aktiviert das Immunsystem (Cramer, Lauche, Haller, Steckhan, Michalsen, Dobos,



Yoga hilft uns,
Körper und Geist
ins Gleichgewicht
zu bringen.

2014; Wolever, Bobinet, McCabe, Mackenzie, Fekete, Kusnick u. a., 2012). Yoga hilft bei (arbeitsbezogenen) Stresssymptomen wie Schulter- und Nackenschmerzen, dem CANS-Syndrom (Complaints of Arm, Neck and/or Shoulder), dem RSI-Syndrom (Repetitive-Strain-Injury-Syndrom) sowie bei Kopf- und Rückenschmerzen (Cramer, Lauche, Haller, Dobos, 2013; Li, Goldsmith, 2012). Yoga lehrt uns, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Es wird auch oft als Medizin für Körper und Geist bezeichnet und häufig als nicht-medikamentöse Therapie für einen besseren Umgang mit Stress empfohlen, da die Übungen die körperlichen Auswirkungen von Stress auf den Körper reduzieren.

Stressreduzierung

Unter Stress wird Cortisol – das Stresshormon – ausgeschüttet. Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass Yoga unterstützend bei der Regulierung des Cortisolspiegels wirkt (Granath, Ingvarsson, Von Thiele, Lundberg, 2006). Neben der Stressreduzierung kann regelmäßiges Yoga auch die eigene Achtsamkeit fördern (Gard, Brach, Hölzel, Noggle, Coboy, Lazar, 2012). Durch die meditative Ausrichtung wird die Aufmerksamkeit geschult, sodass man lernt, im gegenwärtigen Moment anwesend zu sein. Der Geist kommt zur Ruhe und das Körperbewusstsein verstärkt sich.

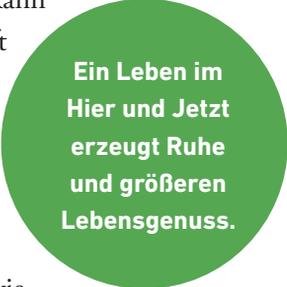
Achtsamkeit

Achtsamkeit hat ihren Ursprung im Buddhismus, ist vor ungefähr 2500 Jahren in Indien entstanden und bezeichnet eine Qualität der Vipassana-Meditation. Vipassana bedeutet so viel wie »klar sehen«. Achtsamkeit zielt darauf ab, die Wirklichkeit um uns herum wahrzunehmen, so wie sie ist, ohne durch eine emotional, gesellschaftlich

und/oder religiös getrübe Brille zu blicken. Achtsamkeit definiert sich als das Bewusstsein, das entsteht, wenn wir auf eine bestimmte Weise aufmerksam sind: gezielt, im gegenwärtigen Moment und ohne Urteil (Kabat-Zinn, 2013).

Achtsamkeit für Körper und Geist

Achtsamkeit lehrt uns, im Hier und Jetzt Aufmerksamkeit für Körper und Geist zu entwickeln. Oft sind wir mit unseren Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit. Wir denken ununterbrochen an das, was kommen wird, oder sind noch mit dem beschäftigt, was gewesen ist. Nur selten sind wir im gegenwärtigen Moment anwesend – und das, obwohl es nur diesen Moment gibt. Nur im Heute kann das Leben wirklich gelebt werden. Achtsamkeit hilft uns, unseren Kopf zu verlassen und die Erfahrung im jeweiligen Moment intensiver wahrzunehmen. Im Hier und Jetzt anwesend zu sein, heißt, ruhiger zu werden, besser zu spüren, wie es uns geht, besser für uns sorgen zu können und intensiver zu genießen. So werden Stress, Angst und Depression vermindert, wie auch viele wissenschaftliche Studien zu diesem Thema belegen (Gotink, Chu, Busschbach, Benson, Fricchione, Hunink, 2015; Vøllestad, Nielsen, Nielsen, 2011). Ebenso wie aktive Bewegung hat auch Achtsamkeit positive Effekte auf die Verminderung von depressiven Symptomen (Hofmann, Sawyer, Witt, Oh, 2010; Khoury, Lecomte, Fortin, Masse, Therien, Bouchard u. a., 2013; Piet, Hougaard, 2011), sodass eines der bekanntesten Mindfulness-Programme, die Mindfulness-Based Cognitive Therapie (MBCT), inzwischen in die Behandlungsrichtlinien für Depressionen des Trimbos-Instituts (Spijker u. a., 2013) sowie in die internationalen NICE-Richtlinien (NICE, 2009) aufgenommen wurde.



Ein Leben im Hier und Jetzt erzeugt Ruhe und größeren Lebensgenuss.

Unsere innere Welt

Achtsam zu sein heißt auch, dass wir den inneren Vorgängen (Gedanken, Emotionen, körperlicher Wahrnehmung und der Absicht unserer Handlungen) größere Aufmerksamkeit schenken, sodass wir mehr darüber erfahren, wie unsere innere Welt funktioniert. Mithilfe der Achtsamkeit lernen wir, diese internen Prozesse aus einem Abstand heraus zu betrachten. Das gibt uns die Möglichkeit, zu entscheiden, wie wir uns dazu verhalten und darauf reagieren wollen. (Oder ob wir überhaupt darauf reagieren wollen.) Oft suchen wir außerhalb von uns selbst nach Antworten und Lösungen, obwohl die Lösung doch in uns selbst liegt. Denn wir haben keinen Einfluss darauf, was uns das Leben bringt, nur wie wir uns dazu verhalten.

Synergie

Im Mindful2Work-Training werden drei wirksame Komponenten kombiniert: bewusste aktive Bewegung, Yoga und Achtsamkeit. Der Schwerpunkt liegt auf der Achtsamkeit. Da wir davon ausgehen, dass sich Symptome, die mit arbeitsbedingtem Stress einhergehen, sowohl körperlich als auch seelisch äußern können, wird im Mindful2Work-Training mit dem Körper *und* mit dem Geist (dem Kopf) und mit Spannung *und* Entspannung gearbeitet, um die Stresssymptome zu reduzieren. Die Synergie ist somit die zentrale Idee des Mindful2Work-Programms. Denn ein Training, das auf beiden Ebenen ansetzt und dabei drei wirksame Bestandteile kombiniert, verspricht deutlichere und länger anhaltende Effekte als jedes einzelne Element für sich. Auf der körperlichen Ebene wird die Muskelspannung verringert und Entspannung und Erholung gefördert. Die Übungen werden dabei ganz bewusst im Freien durchgeführt, da die positiven Effekte von aktiver Bewegung und Sport zunehmen, wenn das Training draußen stattfindet. (Währborg, Petersson, Grahn, 2014).



Mehr als 83 Prozent der Teilnehmenden äußern die Absicht, nach dem Mindful2Work-Training weiterhin mit mindestens zwei, aber oft auch mit allen drei Elementen weiterzuarbeiten.

AUS DEN FORSCHUNGSBERICHTEN

Woche 1

Vom Autopiloten zur Achtsamkeit



*»Ich bin mir der Dinge, Gedanken und
Routinen jetzt bewusster, und ich nehme
wahr, wie ich mich im Moment gerade fühle.«*



Hintergrundwissen zur ersten Sitzung: Vom Autopiloten zur Achtsamkeit

»Seit ich am Mindful2Work-Training teilgenommen habe, bin ich in der Lage, so etwas wie Abstand herzustellen, wenn ich Stress habe, sodass ich ein wenig ruhiger werde. Zumindest aber nimmt der Stress dann nicht so heftig von mir Besitz. Es bildet sich eine Art Kokon um mich herum, ohne dass ich apathisch oder distanziert bin. Es ist nicht ganz einfach zu beschreiben, aber es hat einen großen Effekt.«

Die Auswirkungen von Stress

Multitasking, hohe Geschwindigkeit, der dauernde Wettbewerb, eine unsichere Arbeitsplatzsituation, ständige Erreichbarkeit über die sozialen Medien, Reizüberflutung und andauernder Zeitdruck bestimmen heute das Leben in der westlichen Gesellschaft (Stansfeld, Candy, 2006). Wenn uns jemand fragt, wie es uns geht, bekommen wir häufig ein »viel zu tun« zur Antwort. Auch wenn eine hohe Geschwindigkeit, Wettbewerb, ständige Erreichbarkeit und eine Menge Aufgaben und Reize für manche

Menschen vielleicht inspirierend sein mögen, bringt all das doch auch Stress mit sich. Stress aber beeinflusst unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit negativ. Kurzfristig kann Stress zu Symptomen wie Kopf- und Muskelschmerzen, erhöhtem Herzschlag und Blutdruck, Schlafproblemen und einem Gefühl der mentalen Instabilität führen. Langfristig führt Stress sogar zu chronischer Müdigkeit, Erschöpfung, Burn-out, Angst, Depressionen, verminderter kognitiver Leistungsfähigkeit (Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, zu planen und zu organisieren, Prioritäten zu setzen und Gedächtnisschwierigkeiten), somatischen Symptomen sowie kardiovaskulären Erkrankungen (Hammen, 2004; Hassmén, Koivula, Uutela, 2000; Leone, Wessely, Huibers, Knottnerus, Kant, 2011; Lupien, Maheu, Tu, Fiocco, Schramek, 2007; Sadeh, Keinan, Daon, 2004; Schneiderman, Ironson, Siegel, 2005; Wolever u. a., 2012). Sind wir bei der Arbeit lang anhaltendem Stress ausgesetzt, kann dies die unterschiedlichsten Folgen haben: geringere Produktivität, häufigere Erkrankungen, Zunahme von Betriebsunfällen, Zunahme von Fehlern und Konflikten (European Agency for Safety and Health at Work, 2014; Kalia, 2002). In den Niederlanden leiden Erhebungen zufolge mehr als eine Million Menschen an Burn-out-Symptomen und 36 Prozent des krankheitsbedingten Arbeitsausfalls sind auf Stress am Arbeitsplatz zurückzuführen (Goudswaard, 2017; Van der Ploeg, Van der Pal, De Vroome, Van den Bossche, 2014). Während des Mindful2Work-Trainings werden wir mithilfe einer Kombination aus bewusster aktiver Bewegung, Yoga und Achtsamkeit an diesen Symptomen arbeiten.

**Unsere
Aufmerksamkeit
ist häufig nicht an
dem Ort, an dem
sich unser Körper
befindet.**

Achtsamkeit

Achtsamkeit wird von Jon Kabat-Zinn als das Bewusstsein definiert, das durch eine bestimmte Art der Aufmerksamkeit entsteht, die gezielt auf den gegenwärtigen Moment bezogen und nicht wertend ist. Was dies bedeutet, lässt sich am Gegenteil veranschaulichen: Jemand stellt sich uns vor und wir vergessen seinen Namen sofort wieder; wir kommen am Arbeitsplatz an, können uns aber nicht mehr wirklich daran erinnern, wie wir dort hingekommen sind. Körperlich sind wir dort, aber mit unserem Kopf – unserer Aufmerksamkeit – sind wir ganz woanders. Unsere Aufmerksamkeit ist häufig nicht an dem Ort, an dem sich unser Körper befindet: Wir befassen uns mit Dingen, die noch geschehen werden oder schon geschehen sind und so verpassen wir den gegenwärtigen Moment. In unserem Kopf ist so viel los, weil wir ständig Ausflüge in die Vergangenheit oder in die Zukunft machen. Die Fähigkeit, mit dem Körper an dem einen und mit dem Kopf (unserer Aufmerksamkeit) an einem anderen Ort verweilen zu können, rührt daher, dass wir mit einem Autopiloten ausgestattet sind.

Der Autopilot

Im wörtlichen Sinn ist der Autopilot ein Mechanismus, mit dem ein Fahrzeug ohne menschliches Eingreifen gesteuert werden kann. Dinge, die uns zur Routine geworden sind, die wir automatisiert haben, wie zum Beispiel den Weg zur Arbeit, können wir erledigen, ohne groß darüber nachzudenken, ohne ihnen bewusste Aufmerksamkeit schenken zu müssen. Etwas im Autopiloten-Modus erledigen zu können, hat sicherlich Vorteile. Stellen Sie sich vor, wir müssten jedes Mal ganz bewusst darüber nachdenken, welchen Weg wir zur Arbeit nehmen sollen. Es ist natürlich praktisch, dass wir auf diese Weise mehrere Dinge gleichzeitig tun können. Aber genau das ist auch das Tückische! Es bedeutet nämlich,

dass wir, während wir handeln, mit unserer Aufmerksamkeit ganz woanders sein können. Das wiederum hat zur Folge, dass wir dem gegenwärtigen Moment kaum Aufmerksamkeit schenken und so den einzigen Moment, den wir wirklich erleben, verpassen. Außerdem kostet es viel Energie, sorgt für Unruhe und belegt unseren Arbeitsspeicher, der – wenn wir mit sehr vielen Dingen gleichzeitig beschäftigt sind –, überlastet werden kann. Dewulf (2010) vergleicht dies mit einem Computer, auf dem viele Dokumente gleichzeitig geöffnet sind. Je mehr Programme laufen und Dokumente geöffnet sind, desto langsamer wird der Rechner, er hängt sich auf und stürzt schließlich ab. Dasselbe kann mit unserem Arbeitsspeicher geschehen, wenn er überlastet ist. Er gerät ins Stocken, wir verlieren den Überblick und können nicht mehr klar denken. Glücklicherweise kann man daran etwas ändern. Wir können diesen Prozess umkehren! Anstatt auf Autopilot zu schalten und mit schrecklich vielen

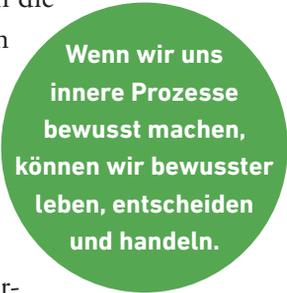
Dingen gleichzeitig beschäftigt zu sein, können wir uns des gegenwärtigen Moments bewusst werden und uns auf eine Sache fokussieren. Wenn wir uns in Achtsamkeit üben, ist das zwar keine Garantie dafür, dass wir ständig im Moment leben, denn auch dann unternehmen wir manchmal noch Ausflüge in unserem Kopf, z. B. um zukünftige Dinge zu planen oder über etwas zu reflektieren, was geschehen ist. Das ist ganz normal. Der Unterschied ist allerdings, dass dieses Abschweifen dann immer öfter zu einer bewussten Entscheidung wird, bei der wir selbst Regie führen.

**In der
Meditation
erkennen wir, wie
wir mit den Dingen
umgehen und auf sie
reagieren.**

Innere Prozesse

In der Meditation betrachten wir die Prozesse, die in unserem Inneren ablaufen, aus einem Abstand heraus. So können wir erkennen, wie wir mit den Dingen umgehen und auf sie reagieren. Dies verändert unsere Erfahrung und schafft Raum, anders mit ihnen umzugehen. Wir haben meist keinen Einfluss darauf, was uns auf unserem Weg begegnet, das gilt für unser Leben wie für die Gedanken und Gefühle, die ständig durch unseren Kopf rasen. Aber wir haben sehr wohl die Wahl, wie wir uns dazu verhalten. Achtsamkeit dreht sich darum, die zugrundeliegenden Erfahrungen bewusst wahrzunehmen, bevor wir sie interpretieren oder uns Geschichten dazu ausdenken. »Knowing what's on your mind«, wie Kabat-Zinn es formuliert. Das setzt voraus, dass wir die Dinge mit einem unvoreingenommenen Blick betrachten, so wie sie wirklich sind. Achtsamkeit kann also dazu führen, dass wir – zum Beispiel, wenn wir durch einen Park laufen – alles um uns herum bewusster wahrnehmen und bemerken, welchen Effekt dies auf uns hat. Plötzlich sehen wir, wie die Sonne durch die Blätter scheint, spüren wir die frische Luft, riechen den Geruch des frisch gemähten Grases, hören die Vögel, wo wir sonst alles dem Autopiloten überlassen und in Gedanken noch bei dem Gespräch mit unserem Chef waren oder schon bei der Einladung zum Abendessen.

Wenn wir der Erfahrung im Moment bewusste Aufmerksamkeit schenken, können wir sie intensiver erleben und den Augenblick besser genießen. Andererseits kann es natürlich auch sein, dass wir in dieser bewussten Aufmerksamkeit entdecken, dass wir etwas unangenehm finden. Zum Beispiel dann, wenn wir mit voller Aufmerksamkeit eine Rosine essen, wie wir es in der ersten Sitzung dieser Trainingseinheit tun. Vielleicht bemerken wir plötzlich, dass wir die Konsistenz der Rosine gar nicht mögen oder den Nachgeschmack zu sauer finden, obwohl wir schon



**Wenn wir uns
innere Prozesse
bewusst machen,
können wir bewusster
leben, entscheiden
und handeln.**

unser ganzes Leben lang Rosinen essen und das noch nie bemerkt haben! Die Erfahrung mag in diesem Moment nicht angenehm sein, aber wir erkennen, wie die Dinge wirklich liegen und können dann etwas daran ändern (zum Beispiel andere oder keine Rosinen mehr essen).

Tun-Modus und Sein-Modus

Manchmal lässt sich an den unangenehmen Dingen, die wir erleben und die wir lieber anders machen würden, nichts ändern. Achtsamkeit kann uns dabei helfen, damit besser umzugehen. Jon Kabat-Zinn führte 1990 die Begriffe Tun-Modus und Sein-Modus ein. Wenn etwas störend ist und wir es loswerden wollen oder etwas wünschenswert ist und wir wollen mehr davon, dann handeln wir meist zielgerichtet, analysierend und problemlösend – wir befinden uns im *Tun-Modus*. Der Tun-Modus ermöglicht es uns, unsere Ziele zu erreichen und Veränderungen herbeizuführen, den Abstand zwischen dem, was wir sein wollen, und dem, was wir sind, zu verringern. Unsere Fähigkeit, Dinge zu analysieren und Lösungen herbeizuführen zu können, ist fantastisch, aber wir können nicht alles in unserem Leben auf diese Weise verändern oder lösen. Das gilt für manche Probleme bei der Arbeit, für unsere Stimmungen, für bestimmte körperliche Beschwerden und anderes mehr. Der Sein-Modus steht dem Tun-Modus gegenüber: In diesem Modus erfahren wir die Welt unmittelbar, sind nicht auf das Ziel ausgerichtet, sondern mit dem Weg dorthin befasst – dies ist der eigentliche Achtsamkeits-Modus.

In der Meditation schalten wir in den Sein-Modus. Statt die Dinge verändern zu wollen, lassen wir das zu, was im Moment ist. Erfahrungen werden wahrgenommen, wie sie in diesem Moment auftauchen, ohne Urteil. Meditationslehrer Thich Nhat Hanh nennt das »Being with the suchness of things«. Der Sein-Modus hilft, das, was im Moment ist, besser auszuhalten. Das Schöne an der Achtsamkeit ist also, dass sich die

Umstände nicht ändern müssen, um eine Veränderung herbeizuführen! Das bedeutet natürlich nicht, dass sich die Gegebenheiten nie verändern müssen, wenn wir nur achtsam mit ihnen umgehen. Aber wenn wir zunächst wirklich erfahren, wie es im Moment ist, statt vor dieser Erfahrung wegzulaufen oder dagegen anzukämpfen und eine schnelle Lösung suchen, verändert sich das Bewusstsein, und es entsteht ein Freiraum. Dieses Bewusstsein und der neu gewonnene Freiraum ermöglichen es uns dann, bewusster zu leben, zu entscheiden und zu handeln.



Nach Abschluss des Mindful2Work-Trainings verringert sich die Wahrscheinlichkeit von krankheitsbedingtem Arbeitsausfall um 60 Prozent.

AUS DEN FORSCHUNGSBERICHTEN

Übungen für zu Hause nach der ersten Sitzung Vom Autopiloten zur Achtsamkeit

1. Lesen

Bitte lesen Sie das Hintergrundwissen zu diesem Kapitel aufmerksam durch. Vielleicht möchten Sie sich Notizen machen oder Passagen unterstreichen, die Ihnen wichtig erscheinen.

2. Bewusste aktive Bewegung

Bewegen Sie sich in dieser ersten Woche einmal bewusst und aktiv (10 Minuten). Zum Beispiel können Sie:

- die Übungen der ersten Sitzung wiederholen (siehe im Anhang: Die Mindful2Work-Bewegungsübungen)
- laufen/joggen/flott spazieren gehen
- ins Fitnessstudio gehen
- Fahrrad fahren
- schwimmen

Ihre Erfahrungen können Sie auf dem Arbeitsblatt auf den nächsten Seiten festhalten.

3. Yoga

Üben Sie in dieser ersten Woche 10 Minuten Yoga. Sie können die Yoga-Übungen machen, die in der ersten Sitzung gezeigt wurden (siehe Anlage 1). Außerdem möchten wir Sie bitten, täglich eine zusätzliche kurze Yoga-Übung zu machen, zum Beispiel während der Arbeit die

Übung »Die Schultern lockern« oder vor dem Schlafengehen zur Entspannung die »Halbe Kerze«.

Ihre Erfahrungen können Sie auf dem Arbeitsblatt zu Woche 1 festhalten.

4. Meditation

In dieser Woche möchten wir Sie bitten, täglich die folgenden drei Achtsamkeitsübungen durchzuführen:

- eine Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf den Atem
(Eine gesprochene Anleitung steht zum Download bereit.
Vgl. Hinweis im Kapitel »Ressourcen«.)
- eine Routine-Tätigkeit achtsam ausführen
- den ersten Bissen der Mahlzeit achtsam zu sich nehmen

Ihre Erfahrungen können Sie auf dem Arbeitsblatt zu Woche 1 festhalten.

4a. Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf den Atem

Versuchen Sie, den Erfahrungen, die Sie während der täglichen Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf den Atem machen, offen zu begegnen – so gut es Ihnen möglich ist und wie auch immer diese Erfahrungen sein mögen. Versuchen Sie Urteile oder Erwartungen, die währenddessen möglicherweise entstehen, zu erkennen und sie loszulassen.

4b. Routine-Tätigkeit in voller Aufmerksamkeit

Suchen Sie sich eine Routine-Tätigkeit aus (z. B. morgens aufstehen, Zähne putzen, duschen, sich abtrocknen, sich anziehen, essen, Auto

fahren, den Müll rausbringen, einkaufen). Entscheiden Sie sich bewusst dazu, mit der vollen Aufmerksamkeit all Ihrer Sinne bei der Tätigkeit zu sein, während Sie sie ausführen. Die Tätigkeit muss nicht lange dauern, 1–2 Minuten reichen völlig. Auch wenn dies nicht einfach ist, bitten wir Sie, sich während dieser Tätigkeit in Gedanken mit nichts anderem zu beschäftigen.

4c. Den ersten Bissen der Mahlzeit achtsam essen

Wir möchten Sie bitten, den ersten Bissen einer Mahlzeit achtsam zu essen (z. B. beim Abendessen), genauso wie wir es während der Sitzung mit der Rosine gemacht haben. Die Übung besteht darin, den ersten Bissen mit bewusster Aufmerksamkeit zu essen und dabei alle Sinne zu benutzen.

Arbeitsblatt zu Woche 1

Vom Autopiloten zur Achtsamkeit

Halten Sie Ihre Erfahrungen mit den Übungen täglich auf diesem Arbeitsblatt fest. In den späteren Sitzungen kommen wir darauf zurück.

Datum	Welche Übung? (Bitte ankreuzen)	Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
	<input type="checkbox"/> Bewusste aktive Bewegung <input type="checkbox"/> Yoga <input type="checkbox"/> Sitzmeditation	
	<input type="checkbox"/> Bewusste aktive Bewegung <input type="checkbox"/> Yoga <input type="checkbox"/> Sitzmeditation	
	<input type="checkbox"/> Bewusste aktive Bewegung <input type="checkbox"/> Yoga <input type="checkbox"/> Sitzmeditation	
	<input type="checkbox"/> Bewusste aktive Bewegung <input type="checkbox"/> Yoga <input type="checkbox"/> Sitzmeditation	
	<input type="checkbox"/> Bewusste aktive Bewegung <input type="checkbox"/> Yoga <input type="checkbox"/> Sitzmeditation	
	<input type="checkbox"/> Bewusste aktive Bewegung <input type="checkbox"/> Yoga <input type="checkbox"/> Sitzmeditation	

Notizen zu Woche 1

Vom Autopiloten zur Achtsamkeit

Hier können Sie sich Notizen zu den Bewegungs- und Yoga-Übungen, Meditationen oder zu Ihren Übungsaufgaben für diese Woche machen.



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de