

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

FEBRUAR / MÄRZ 2025

visionen. FeinSinn



FeinSinn

hochsensibel intuitiv

ZENsibel
Die Kunst
des Spürens

EIN WEITES HERZ
Anselm Grün
wird 80

**ROADTRIP
MAURITIUS**
Insel des
Friedens

**ECHT
EHRlich
INTUITIV**



TRANSFORMATOR

ACHTSAMKEIT – GUT LEBEN ÜBEN

Es war einmal – da gehörte Achtsamkeit ins private Meditieren. Fortgeschrittene probierten sie auch im privaten Alltag. Das war einmal – heute begegnet uns Achtsamkeit in immer mehr Lebensbereichen. Nein, sie kann weder uns noch die Welt retten. Aber jeden

konkreten Moment, in jeder Situation, kann sie öffnen und damit aufleben lassen.

In einem Übungsbuch *Achtsamkeiten* vermitteln drei ihrer Wegbereiter einen „Werkzeugkasten für individuelle, soziale und ökologische Achtsamkeitsübungen“. Es geht um Resilienz, Krisenkompetenz und was immer all den geplagten und verpassten Momenten unseres Erlebens guttut.

Stell Dir vor, Du hättest einen Schlüsselbund...

...dessen Schlüssel Dir einen neuen Zugang verschaffen zu den wichtigsten Verbindungen in Deinem Leben: der Verbindung zu Dir selbst, der Verbindung zu Deinen Mitmenschen und der Verbindung zu Deiner Umwelt.

Schreiben Mike Sandbothe, Reyk Albrecht und Hubert Ostermaier in *Achtsamkeiten* – und bieten genau so einen Schlüsselbund an. Bekannte Meditationsformen werden sozial und „ökosystemisch“ erweitert.

selbst umgehst, wie Du mit anderen Menschen und Lebewesen umgehst und wie Du den krisengebeutelten Planeten, auf dem Du lebst, behandelst.

Reyk, Mike und Hubert üben Achtsamkeiten mit Studierenden aus unterschiedlichsten Fachbereichen an Universität und Hochschule in Jena. Die von den drei Bildungspionieren entwickelten Kurse werden mittlerweile an mehr als 25 Hochschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz angeboten: für Studierende, Lehrende, Mitarbeitende und Führende.

Achtsam goes Basiskompetenz

Achtsamkeiten entfalten und verstärken sich gemeinsam: Sie lassen offener denken, empathischer erleben und mutiger handeln, so Mike, Reyk und Hubert. Die drei trainieren aufeinander aufbauende Achtsamkeiten: von individuell zu sozial zu ökologisch.

Sie alle schulen Deine Präsenz, und zwar in verschiedenen Erfahrungsräumen. Du trainierst Deine Fähigkeit, bewusst im Hier und Jetzt zu sein, nicht nur im Geist meditierend auf dem Sitzkissen oder der Yogamatte. Sondern auch

und stellt sie theatral oder tänzerisch dar.

Moving Body Scan, Social Body Scan, Eco Body Scan... Die neuen Wortbildungen, die es in den Achtsamkeitsprogrammen bisher nicht gab, haben wir geprägt, um den inneren Zusammenhang zwischen individuellen, sozialen und ökologischen Übungen terminologisch hervorzuheben.

Achtsam all together – so geht das konkret

MAN BEGINNT IM PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGSRaum UND WEITET IHN AUS – auf den sozialen Erfahrungsraum und das Ökosystem. Zuerst werden mit den bekanntesten individuellen Übungen auf dem Sitzkissen oder auf der Yogamatte eigene Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen wahrgenommen.

Diesem individuellen folgt der soziale Schlüssel. Bei der Dyade, einer Gesprächsmeditation zu zweit, beachtet man sich nicht nur selbst ohne Bewerten, sondern hört so auch einer Trainingspartnerin zu. **MAN RICHTET EINE WOHLWOLLENDE AUFMERKSAMKEIT GLEICHZEITIG AUF SICH SELBST, AUF DEN GESPRÄCHSINHALT UND AUF SEIN GEGENÜBER.**

Das trainiert Geduld, Klarheit sowie die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel und kann zu neuen Ideen, Einsichten und einer Vertiefung Eurer Beziehung führen.

Und so kann man das ganz einfach ausprobieren...



Stell Dir vor, Du könntest Dich mit diesem persönlichen Schlüsselbund wieder mehr öffnen in einer Zeit, in der es immer schwerer fällt, diese Verbindungen zu haben und zu halten. Du könntest Deinem Leben dadurch in allen Bereichen eine neue Qualität geben – in der Art und Weise, wie Du mit Dir

STELL DIR VOR, DU ÜBST, VERSCHIEDENE ERFAHRUNGSRÄUME ZU ÖFFNEN. Du übst Achtsamkeiten, die Freunde, Familie und Umwelt zusammenführen: im Liegen und Sitzen, Stehen und Gehen, Tanzen und Spüren – im Sprechen und Zuhören, im Basteln und Theaterspielen.

im Dialog, in der Gruppe und im unmittelbaren Kontakt mit der Welt.

MAN ÜBT MIT EINEM TRAININGSPARTNER ODER EINER TRAININGSGRUPPE. Man erforscht mit allen Sinnen seine Umwelt. Man erspürt Zukunftspotenziale als Gemeinschaft auf dem Planeten Erde

Dyade – dialogische Meditation

Bekannt gemacht hat diesen meditativen Austausch zu zweit der Meditationslehrer Gregory Kramer: als *Einsichts-Dialog*. Dessen sechs Leitaspekte lauten: innehalten, entspannen, öffnen, dem Entstehen vertrauen, tief zuhören, die Wahrheit ausdrücken.

Bei der *Dyade* ist die innere Haltung der beiden Gesprächspartner:innen ausschlaggebend. Sie schenken sich selbst und der anderen Person Aufmerksamkeit – ohne sich gegenseitig zu unterbrechen oder das Gesagte sogleich zu interpretieren und zu bewerten. Sie erforschen die eigenen und die fremden Gedanken und Gefühle zu einem bestimmten Thema und unterstützen sich dabei in gegenseitiger Präsenz.

Die *Dyade* schafft Vertrauen und Nähe, trainiert die Geduld und kann neue Ideen, Lösungen oder Einsichten hervorbringen. Es wirkt wohltuend, interessant und überraschend, wenn man sich so auf eine Person seiner Wahl einlässt.

Und so geht's

Sucht Euch ein möglichst geschütztes Umfeld. Legt ein Thema bzw. eine Frage fest, über die Ihr Euch austauschen möchtet – zum Beispiel:

- Wenn ich auf die letzten zwei Tage zurückblicke: Für welche Ereignisse bin ich dankbar?
- Wie kann ich meinen Freund:innen nahebringen, was Achtsamkeit für mich bedeutet?

Legt eine Zeit für die Dyade fest, zum Beispiel 15 Minuten insgesamt. Darin gibt es drei Zeitfenster à 5 Minuten: Zuerst teilt sich Person A mit und Person B hört zu, dann tauscht ihr, und im dritten Zeitfenster redet ihr ganz normal miteinander. Eine Stoppuhr ist hilfreich, damit das Zeitmanagement Euch nicht zu sehr ablenkt.

Vor allem, wenn Ihr die Dyade vorher noch nie ausprobiert habt, werdet Ihr sie anfangs vielleicht als anstrengend oder ungewöhnlich empfinden. Es kann schon irritierend sein, minutenlang zuzuhören, ohne zu unterbrechen, zu kommentieren oder Ratschläge zu geben.

Probiert Euch daher aus und variiert bei der Durchführung – zum Beispiel mit verschiedenen Zeiträumen und auch verschiedenen Fragestellungen. Je häufiger Ihr die Dyade praktiziert, umso deutlicher werdet Ihr merken, welche neue Qualität von Kommunikation sie hervorbringt und wie sie die eigene Aufmerksamkeit und Geduld schult.



Fotos S. 39/40 © Nicole Nerger/Achtsam.Digital

Social Body Scan

Dafür bildet man eine Gruppe und fühlt sich in das Erleben der anderen Mitglieder ein, um ihnen danach mitzuteilen, welche Gefühle angekommen sind.

Dabei trainiert Ihr die Spiegelneuronen und die Nervengeflechte in Eurer Herz- und Bauchregion, die wie ein Sensorium Gefühle des Gegenübers empfangen und somit zu einem tieferen Verständnis und zu mehr Verbundenheit führen können.

Eco Body Scan

Sozialen Erfahrungen folgen ökosystemische. **Variante 1 – MAN MACHT SICH SEINE AKTUELLE LEBENSSITUATION SICHTBAR MIT EINFACHEN MATERIALIEN WIE PAPIER, KNETE, KIESELSTEINEN ODER WOLLFÄDEN.**

Dabei wird die Erde symbolisch aufgestellt: um sich mit ihr und mit einem ökologischen Bewusstsein zu verbinden – um eine persönliche Skulptur entstehen zu lassen, die in komplexen oder unklaren Lebenssituationen und bei wichtigen Entscheidungen helfen kann.

VARIANTE 2 DES ECO BODY SCANS IST WIE EIN KLEINES THEATERSTÜCK, das Du gemeinsam mit Freund:innen auf einer Party, mit Familienmitgliedern im Wohnzimmer oder mit Arbeitskolleg:innen im Büro durchführen kannst. Dabei setzt Ihr Euer soziales Feld nicht nur in einem symbolischen Sinn in Bewegung.

Gemeinsam erspürt Ihr und drückt mit Euren eigenen Körpern im Raum aus, wie sich eine konkrete Lebenssituation oder Euer übliches Beziehungsmuster

bzw. Ökosystem im gegenwärtigen Zustand anfühlt und wie es sich weiterentwickeln kann – ohne dass Ihr vorher das Resultat kennt. Ihr baut sozusagen die Skulpturen mit Euren eigenen Körpern.

Achtsam goes Bildung

Mike hat in das Studium der Sozialen Arbeit einen „Achtsamkeitspfad“ integriert, auf dem Studierende mehrere aufeinander aufbauende Lehrveranstaltungen zu den drei Achtsamkeiten besuchen. Angehenden SozialarbeiterInnen wird damit in herausfordernden zwischenmenschlichen Situationen geholfen.

In Huberts Fachbereich Wirtschaftsingenieurwesen gibt es noch vier weitere »achtsame Hochschullehrende« mit entsprechender Ausbildung und täglicher

Achtsamkeitspraxis. Die fünf unterstützen sich gegenseitig und geben damit dem ganzen Fachbereich ein achtsames Profil. Entsprechende Übungen aller Semester integriert und die Ziele des Studiums um wissenschaftliche Erkenntnisse der Achtsamkeitsforschung erweitert.

fs



MIKE SANDBOTHE und **HUBERT OSTERMAIER** lehren an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena. **REYK ALBRECHT** ist Geschäftsführer des Ethikzentrums der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Alle drei lehren *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* nach Jon Kabat-Zinn, haben die Kooperationsplattform *Achtsame Hochschulen* gegründet und wirken mit bei *Achtsam. Digital.*

MIKE SANDBOTHE, REYK ALBRECHT, HUBERT OSTERMAIER, *Achtsamkeiten – Übungen für mich, für uns und für die Welt, Arkana 2023*

achtsamkeiten.com/fuer-alle
www.sandbothe.de

