

MTC-Processing (Mind transforming concept) In Anlehnung MBSR v. Jon Kabat- Zinn

Übung für die erste Woche (von 8)

Das Setting vorbereiten.

1) Suchen Sie eine für sich bequeme Position.

Sie können sich legen (Unterlage nach Ihrem Bedürfnis) oder auch sitzen (Stuhl/Meditationskissen etc)

Sollten Sie das Sitzen bevorzugen, achten Sie darauf, dass der Rücken/Wirbelsäule aufrecht ist. Ein "so muss es sein" gibt es nicht, wählen Sie die für Sie angenehmste Position.

Und wenn Sie das Gefühl haben "Aufmerksam" dabei sein zu können, ist das in Ordnung.

Die nächsten Übungs-Strings beschreiben die "Liegend" Position. Bei sitzender Position sind noch einige Hinweise notwendig, die an dieser Stelle nicht weiter ausgeführt werden.

2) Im nächsten Schritt (ausgehend davon, dass Sie eine liegende Position haben)

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit in Ihren Körper, achten Sie darauf, falls Sie Autogenes Training (AT) kennen,

dass Sie die Aufmerksamkeit aufrecht erhalten und nicht in den AT Zustand "abgleiten"!

Fühlen und spüren Sie wie sich Ihr Körper anfühlt während er mit der "Liegefläche" Kontakt hat.

Verharren Sie eine Weile bei diesen Gefühlen und Empfindungen!

3) Konzentration auf die Extremitäten (Füße)

Beginnen Sie von den Zehen ausgehend die Konzentration/Aufmerksamkeit auszudehnen.

Erfassen/Fühlen Sie Ihre Fußsohlen, Fersen sowie die Oberseite der Füße, so dass Sie die kompletten physischen Empfindungen in dem Moment gleichzeitig wahrnehmen.

Verharren Sie auf diese Weise eine Weile und beobachten/registrieren Sie wie die Empfindungen auftauchen und sich wieder verlieren.

Sollten Sie nichts spezielles in dem Bereich Ihres Körpers empfinden, akzeptieren Sie einfach diesen Zustand.

Dieses akzeptieren der "Leere" ist in Ordnung und kein Anlass beunruhigt zu sein!

Es geht nicht darum etwas zu produzieren sondern um Wahrnehmung!

Was vorhanden ist nehmen Sie wahr, auch die ggf. vorhandene Leere, und richten Ihre Aufmerksamkeit darauf!

Verweilen Sie so einen Moment.

4) Fortschreitende Ausdehnung und Aufmerksamkeit

Nun beginnen Sie mit der Erweiterung der Aufmerksamkeit auf die Beine verweilen kurz um dann die Aufmerksamkeit auf den Oberkörper auszudehnen/erweitern.

Sie sehen, dass dies ein kontinuierlicher Prozess ist.

"Gehen" Sie gedanklich vom Becken und Hüfte bis zu den Schultern, nach kurzer Zeit beziehen Sie Arme getrennt (links- dann rechts) und den Nacken mit Kopf in die Ausdehnung/Aufmerksamkeit mit ein.

5) Ruhen Sie nun in der Beachtung (Aufmerksam) in Ihrem kompletten Körper 2-3 Minuten lang.

Versuchen Sie ob es Ihnen möglich ist, Ihren Körper und dessen Empfindungen und Gefühle genau so zu "fixieren", wie Sie ihn von Anbeginn empfunden oder auch "vorgefunden" haben. Nun versuchen Sie sich vorzustellen wie es sein könnte, wenn Sie das "Gefühl" loslassen würden und die Dinge einfach so sein sollten, so wie Sie alles jetzt "sehen" -einen kurzen Moment nur- ohne daran etwas zu verändern.

Dieser Moment tiefster Aufmerksamkeit ist der Beginn eines befriedigenden und gleichzeitig "heilsamen" Prozesses!

6) Konzentration auf die Atmung

Lenken Sie nun nach der "Pause" Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Achten Sie darauf wie Ihr Atem ein und ausströmt. Atmen Sie dabei tief in den Bauch ein.

Diese Art der Atmung wirkt beruhigend auf die Nerven, und verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers!

Im Thai Chi oder Qi Gong ist damit die Dan Tian Atmung gemeint und spielt eine wesentliche Rolle um Stress abzubauen!

-Bedenken Sie bitte, diese Übung ist NICHT auf die oben genannten Formen referenziert-

Beachten Sie aufmerksam wie sich die Empfindungen in dem Körperbereich ändern, mit jedem Atemzug (ein/aus).

Sie können die Empfindungen/Gefühle unterstützen, wenn Sie Ihre Hände auf den Bauch legen. Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Wechsel der Atemzüge und gleichzeitig damit, dass Heben und Senken des Bauches.

Sie können die Empfindungen/Gefühle unterstützen, wenn Sie Ihre Hände auf den Bauch legen. Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Wechsel der Atemzüge und gleichzeitig damit, dass Heben und Senken des Bauches.

Lassen Sie diesen Vorgang von alleine geschehen und kontrollieren Sie NICHT die Atmung!

7) Gedanken "Schmetterlinge"

Ihnen wird bei der Übung wiederholt passieren, dass Ihre Gedanken immer wieder mal abschweifen.

(- wie ein Schmetterling hier und dorthin huschen-).

Und somit Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung unterbrochen wird. Dies ist jedoch kein Grund zur Sorge!

Es ist normal wenn zu Beginn der Übungen die Gedanken sich verselbstständigen und in alle denkbare Bereiche abschweifen. Registrieren Sie lediglich wohin Ihre Gedanken gewandert sind. Wenn Sie die Abschweifungen bemerken sind Sie wieder Aufmerksam und "wach". und können Ihre Gedanken zurück auf die Atmung (Bauch) "führen".

Ziel sollte sein festzustellen wohin Ihre Gedanken abgeschweift sind; (Begebenheiten, Erinnerungen, Zukunftspläne etc)

um diese anschließend wieder langsam zurückzuführen und die Aufmerksamkeit auf die Atmung/Bauch zu richten.

8) Gedanken "Bezugspunkt"

Es ist sicher schwierig sich immer wieder (zu Beginn) mit diesen Unterbrechungen "auseinanderzusetzen", und kann als unangenehm empfunden werden.

Jedoch, wann immer die Gedanken abschweifen, begleiten Sie das Zurückkehren der Gedanken zu Ihrer eigentlichen Präsenz (hier: der Bauch) wohlwollend und positiv!

Mit dieser Einstellung werden Sie selbst geduldiger und entschleunigen sich selbst!

Diese Wechselwirkung (Abschweifen und wohlwollendes Verhalten bei Rückkehr) kann auch auf andere Lebensbereiche einwirken.

Verankern Sie dieses Gefühl und Eindruck, und schaffen Sie somit eine Basis für ein Stressfreieres Leben.

Schlussbetrachtung:

Bei dieser Übung geht es nur darum Aufmerksam zu sein; und sich der eigenen Gefühle zu jedem Zeitpunkt bewusst zu sein! Achtsamkeit im Sinne von Mindfulness (MBSR).

Atmung und Körper bilden für Sie nun jederzeit den Bezugspunkt um in das "Jetzt" zurückzukehren.

Die Übung ist keinesfalls mit dem Autogenen Training zu verwechseln.

Die Details können Sie Ihrer Vorliebe anpassen, das Ziel, Rückführung der Gedanken und deren „Behandlung“ (ohne Beurteilung der Gedanken, gleich wohin diese abschweiften -inhaltlich-) sollte nicht verändert werden!

Die Übung sollte 2 mal täglich in der ersten Woche durchgeführt werden. Dauer der Übung 8-10 Minuten.