

Responsible and sustainable living
active methodology toolkit



Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeit Toolkit #9



Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeit

Images and Objects

Active Methodology Toolkit #9

Erstveröffentlichung in 2018 durch PERL – Partnership for Education and Research about Responsible Living, Inland Norway University of Applied Sciences (vormals Hedmark University of Applied Sciences)
<http://www.livingresponsibly.org>

In Zusammenarbeit mit:

Projekt BiNKA (Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining, <http://www.achtsamkeit-und-konsum.de>), durchgeführt von der Technischen Universität Berlin und der Leuphana Universität Lüneburg, gefördert vom deutschen Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) in der Sozial-Ökologischen Forschung unter den Förderkennzeichen 01UT1416 und 01UT1416B

Zusätzliche Ressourcen zum Material sind verfügbar unter: <http://ifan-berlin.de/achtsamkeit-und-konsum>

In Zusammenarbeit mit den UNITWIN Partnern des UNESCO Chair for Education about Sustainable Lifestyles. Die Autoren und Autorinnen sind verantwortlich für die Auswahl und Darstellung der in diesem Dokument enthaltenen Ansichten und für die darin geäußerten Meinungen, die nicht notwendigerweise denen der UNESCO entsprechen und die die Organisation nicht verpflichten.

VAS

ISBN: 978-3-88864-559-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

Gedruckt auf zertifiziertem Umweltpapier.

Copyright 2018 bei den Autorinnen und Autoren

Autorin und Autoren:

Jacomo Fritzsche, Daniel Fischer, Tina Böhme, Paul Grossman

Mitarbeitende (alphabetische Reihung):

Christiane Bock, Pascal Frank, Sonja Geiger, Julia Harfensteller, Manuel Kunze, Ulf Schrader, Laura Stanzus, Anna Sundermann

Assistenz (alphabetische Reihung):

Karin Nikolaus, Teresa Ruckelshauß

Illustrationen: Saskia Ostner (S. 2, 3, 6, 7, 39)

Layout: Sandra Ruderer (sandraruderer.com)

Herausgeberinnen der Reihe:

Victoria Thoresen, Miriam O'Donoghue, Sacha de Raaf

Bildnachweise:

Unsplash.com: Richard Jaimes (Cover), Jakob Owens (S. 17), Clem Onojeghuo (S. 37), Geran de Klerk (S. 41), Christin Hume (Umschlag innen)

Diese Handreichung wurde unterstützt von:



Inhalt

Achtsamkeit und Bildung für nachhaltigen Konsum: Eine Einführung	2
--	---

Achtsamkeit: Einige grundsätzliche Überlegungen	6
---	---

1 Modul 1: Persönliche Dimension	10
Bodyscan	12
Selbstmitgefühl	14
Bedürfnismeditation	15
Zufriedenheit, Unzufriedenheit und materieller Wohlstand	18
Güter und minimalistische Lebensstile	19
Achtsames Schreiben	20
Glück und Unglück	21

2 Modul 2: Soziale Dimension	22
Achtsamer Dialog	24
Mitgefühl	25
Jeansreise	26
Kleidungscheck	28
Momente des Glücks	29
Achtsame Mahlzeit	30
Jetzt handeln	31

3 Modul 3: Ökologische Dimension	32
Ökologischer Atemraum	34
Mandarinübung	35
Ökologischer Fußabdruck	38
Bilder auswählen	39
Achtsamer Spaziergang	40

Evaluation	42
------------	----

Literatur	44
-----------	----

„Geld ausgeben, das man nicht hat,
um Dinge zu kaufen, die man
nicht braucht, um Leuten zu beein-
drucken, die man nicht mag.“

Walter Slezak zugeschrieben

Achtsamkeit und Bildung für nachhaltigen Konsum: Eine Einführung

Konsum bezieht sich auf eine konkrete Alltagspraxis. Konsum ist auch ein komplexes Konzept, das bei vielen gemischte Gefühle hervorruft: Wir konsumieren, um unsere Grundbedürfnisse zu befriedigen und uns an Konsumgütern und Dienstleistungen zu erfreuen. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein für Schattenseiten des Konsums, der ein Treiber von Umweltzerstörung und eine Ursache für globale Ungleichheiten ist. Konsum ist heute in vielen Gesellschaften zu einem zentralen Organisationsprinzip geworden. Soziologen und Soziologinnen sprechen heute von Konsumgesellschaften, um zu verdeutlichen, welche zentrale Rolle der Konsum als Prinzip spielt, um Ressourcenverteilung sowie die Befriedigung unserer Bedürfnisse und Wünsche als Menschen zu organisieren. Vieles deutet jedoch darauf hin, dass mehr Konsum nicht per se zu mehr Zufriedenheit und einer besseren Lebensqualität führt. In einer Welt, in der der Konsum in allen Bereichen der Gesellschaft eine sehr wichtige Rolle spielt und die Wirtschaft, das politische System, die Werbung und die Massenmedien antreibt, bleibt die Veränderung der Konsummuster schwierig.

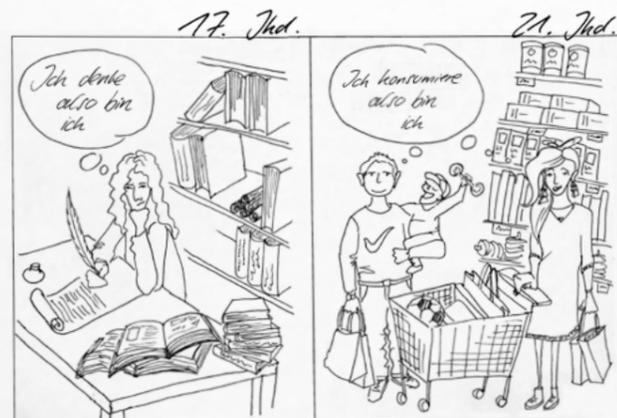


Illustration nach Council of Europe (2008), S. 16

Welche Art von Konsum kann uns und unserem Planeten gut tun? Inwieweit sind Körper, Geist und Herz an unseren Konsumentscheidungen beteiligt? Was sind Alternativen zum Konsum, um unsere Bedürfnisse so zu befriedigen, dass sie genauso gut oder gar noch besser befriedigt werden können? Das sind Fragen, die wir uns normalerweise nicht stellen, wenn wir einkaufen gehen. Viele unserer täglichen Konsumhandlungen sind Routinen und Gewohnheiten. Diese zu hinterfragen und Alternativen zu etablieren erfordert, dass wir unsere automatischen Muster und Gewohnheiten unterbrechen und erforschen, was wir wollen, was uns gut tut und wie wir mit anderen und der uns umgebenden Umwelt umgehen wollen. Möglichkeiten zu eröffnen, neue Einstellungen und Verhaltensweisen in dieser Hinsicht zu entwickeln, ist eine große Herausforderung für Pädagoginnen und Pädagogen, die an der Förderung von nachhaltigem Konsum und verantwortungsvollen Lebensstilen arbeiten.

Was bedeutet Nachhaltigkeit?

Nachhaltigkeit ist zu einer Leitidee geworden, die einen globalen Zustand charakterisiert, in dem alle Menschen ihre Bedürfnisse befriedigen können, ohne andere Menschen heute und in Zukunft in ihrer Fähigkeit, ihre Bedürfnisse zu befriedigen, zu gefährden. Dazu gehört auch die Verantwortung für die Umwelt und die Bewirtschaftung der Ressourcen unseres Planeten, so dass sie die Bedürfnisse der Menschen langfristig befriedigen können (Hauff, 1987). Im Kern ist die Idee der Nachhaltigkeit daher immer mit einem Ethos der Fürsorge verbunden: „Für sich selbst, für einander (über Kulturen, Entfernungen und Generationen hinweg) und für die Umwelt (fern und nah)“ (UK Department for Education and Skills, 2008, S. 4).

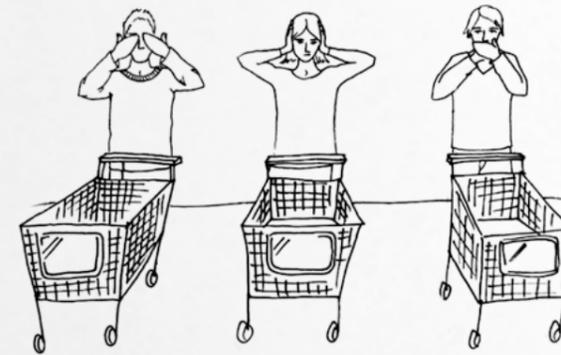
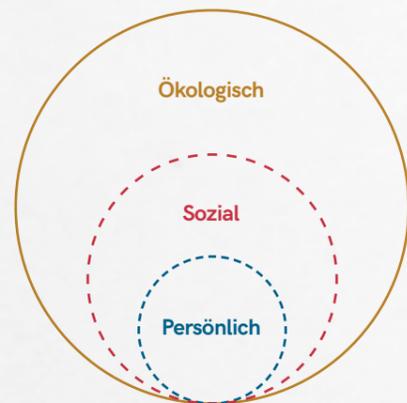


Illustration nach Council of Europe (2008), S. 77

Die Kombination von Achtsamkeit und Bildung für einen nachhaltigen Konsum kann ein hilfreicher Ansatz sein, um dieser Herausforderung teilweise zu begegnen. Achtsamkeit ist von Prinzipien der buddhistischen Psychologie abgeleitet und hat weder religiösen noch esoterischen Ursprung. Es geht darum, dass wir uns unser Erleben bewusst machen – in einer offenen Art und Weise – wie es sich von Moment zu Moment entfaltet (Grossman, 2015; Böhme et al., 2016). Achtsamkeit konzentriert sich auf die Kultivierung eines größeren Erfahrungsbewusstseins, das integral mit Werten, Grundhaltungen und Handlungen von Wohlwollen und Güte gegenüber sich selbst, anderen und der Welt verbunden ist. Achtsamkeit hat in den letzten zehn Jahren große Beachtung gefunden, insbesondere im Bereich des Gesundheitswesens. Die Übungen in diesem Toolkit stammen aus einem dreijährigen Forschungsprojekt, das untersucht, inwiefern achtsame Praktiken und Philosophie zur Bildung für einen nachhaltigen Konsum beitragen können („BiNKA-Projekt“ – siehe Randspalte S. 5). Das Toolkit bietet eine Vielzahl von Ideen und Anregungen für Lehrerinnen und Lehrer, Auszubildende und andere pädagogisch Tätige, die gemeinsam mit denjenigen, die sie unterrichten oder ausbilden, Achtsamkeitsübungen erleben und ausprobieren wollen.

Das erste große Achtsamkeits-Trainingsprogramm, sowie das am weitesten verbreitete und am intensivsten untersuchte, ist die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR). Das Programm wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn am Center for Medicine, Health Care and Society der Massachusetts University Medical School entwickelt, ursprünglich für die Behandlung schwerkranker Patienten. Es besteht aus einem 8-wöchigen Gruppenkurs mit wöchentlichen Sitzungen von 2,5 Stunden und einer zusätzlichen ganztägigen Sitzung. Persönliche Motivation, Engagement und die Praxis zuhause sind wichtige Bestandteile des Programms, das verschiedene formale Achtsamkeitsübungen, achtsames Yoga und informelle Achtsamkeitsübungen im täglichen Leben beinhaltet (Kabat-Zinn, 1991). Struktur und Curriculum der MBSR-Ausbildung dienten als Vorlage und Grundlage für den Aufbau des konsumspezifischen Achtsamkeitstrainings im BiNKA-Projekt (siehe Stanzus et al., 2017, für eine detaillierte Beschreibung des BiNKA-Trainingsprogramms).

Dieses Toolkit basiert sowohl auf dem BiNKA-Curriculum als auch auf den Erfahrungen, die bei der Entwicklung und Durchführung des BiNKA-Programms gemacht wurden. Dabei wurden ausgewählte Bildungsaktivitäten zur Förderung von nachhaltigem Konsum und verantwortungsbewusster Lebensstile angepasst, die als achtsam oder kongruent identifiziert wurden (siehe Fischer, 2016, für eine umfassende Sammlung von Bildungsformaten). Es kann daher am besten als eine Mischung aus (1) ausgewählten Elementen und Aktivitäten des BiNKA-Trainingsprogramms sowie (2) neuen Ideen und Inspirationen verstanden werden, die aus der Reflexion und Bewertung des Programms entstanden sind. Als solches ist dieses Toolkit ein Arbeitsdokument und ein Experiment an sich.



Die verschiedenen Facetten der Achtsamkeit benötigen viel Zeit, um zu reifen: Die Kultivierung der Achtsamkeit ist eine Herausforderung, und substanzielle eigene Erfahrung wird in der Regel als eine wichtige Voraussetzung für das Unterrichten anderer angesehen. Das Erlernen der Achtsamkeit beim Lesen eines Buches oder Textes bringt eine Reihe von Schwierigkeiten mit sich. Daher lässt sich diese Handreichung am besten als eine Reihe von Übungen verstehen, die als Impulse zur weiteren Vertiefung dienen können und sollen. Wenn Sie dazu inspiriert sind, bestimmte Übungen dieses Toolkits zu nutzen, machen Sie sich bitte zuerst mit ihnen vertraut und stellen Sie sicher, dass sich die Übungen für Sie als wertvoll erwiesen haben, bevor Sie sie anderen vorstellen. Jegliches Feedback von denen, die das Toolkit verwenden, nehmen die Autoren und die Autorin dankbar entgegen (siehe: <http://ifan-berlin.de/achtsamkeit-und-konsum>).

Das Toolkit ist in drei Module gegliedert. Die Reihenfolge der Module spiegelt eine ausweitende Bewegung von der persönlichen zur sozialen zu einer breiteren ökologischen Dimension wider. Die Module müssen jedoch nicht unbedingt nacheinander absolviert werden und können unabhängig voneinander angegangen werden: Jedes Modul steht für sich und besteht aus einer Einführung in das Modulthema und verschiedene Arten

von Übungen. Die Einführung ist in erster Linie dazu gedacht, der Lehrperson einige Hintergrundinformationen und Zusammenhänge aufzuzeigen. Natürlich kann auch der Einführungstext im Unterricht eingesetzt werden. Die erste Art von Übungen sind Achtsamkeits-Meditationsübungen. Hier finden Sie eine ausführliche Anleitung, die Sie direkt in der pädagogischen Praxis verwenden können. Die Meditationen beinhalten auch Reflexionen und Gruppendiskussionen. Der zweite Typ umfasst Lernaufgaben im Zusammenhang einer Bildung für nachhaltigen Konsum. Die Übungen sind aus der bereits erwähnten Zusammenstellung pädagogischer Formate abgeleitet. Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass sich die Übungen der ersten und zweiten Art von Übungen in mehrfacher Hinsicht unterscheiden: Achtsamkeitsübungen sind stärker auf offenes Erkunden und Bewusstsein ausgerichtet, während Lernaufgaben eher didaktisch auf die Entwicklung bestimmter Kompetenzen abzielen. Beide Ansätze sind grundsätzlich als komplementär und nicht konkurrierend zueinander zu verstehen, wobei die Achtsamkeitsübungen einen erfahrungsbasierten Ansatz bieten, auf den die eher analytisch orientierten Aufgaben des zweiten Typs gut aufbauen können. Schließlich zielt die dritte Art der Übungen darauf ab, die Erkenntnisse aus dem Unterricht in den Alltag zu übertragen und die Lernenden zu ermutigen, neue Perspektiven für den Konsum im Alltag zu entwickeln. Insgesamt umfasst dieses Toolkit 19 Übungen.

Das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) zwischen 2015 und 2018 geförderte Projekt BiNKA untersuchte in einer Interventionsstudie den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und nachhaltigem Konsum.

Die BiNKA-Interventionsstudie ergab wenig signifikante Gesamtergebnisse für die direkten Auswirkungen eines konsumspezifischen Achtsamkeitstrainings auf das nachhaltige Konsumverhalten. Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass das BiNKA-Training Veränderungen in anderen, mit dem Konsumverhalten zusammenhängenden Einstellungsdimensionen anregen kann, wie z.B. Problembewusstsein, Reflexion über problematische Folgen des eigenen, nicht nachhaltigen Konsumverhaltens und materialistische Wertorientierung.

Weitere Informationen und Zugang zu Hintergrundmaterial und Forschungsergebnissen unter: www.achtsamkeit-und-konsum.de

	 Meditation *	 Lernaufgaben	 Im Alltag
1 Persönliche Dimension	Bodyscan Selbstmitgefühl Bedürfnismeditation	Zufriedenheit, Unzufriedenheit und materieller Wohlstand Güter und minimalistische Lebensstile	Achtsames Schreiben Glück und Unglück
2 Soziale Dimension	Achtsamer Dialog Mitgefühl Jeansreise	Kleidungscheck Momente des Glücks	Achtsame Mahlzeit Jetzt handeln
3 Ökologische Dimension	Ökologischer Atemraum Mandarinenübung	Ökologischer Fußabdruck Bilder auswählen	Achtsamer Spaziergang

* Zu jeder Meditationsübung finden Sie im Internet unter <http://ifan-berlin.de/achtsamkeit-und-konsum> die zugehörige Audio-Datei



Achtsamkeit: Einige grundsätzliche Überlegungen

Das Unterrichten von Achtsamkeit im pädagogischen Kontext unterscheidet sich stark vom Unterrichten im üblichen schulischen bzw. akademischen Kontext. Wie bei allem Lernen ist es wichtig, eine sichere Umgebung zu schaffen, in der die Lernenden ihre eigenen Erfahrungen in der Welt erforschen können. Es ist jedoch wichtig, dass der Lehrer bzw. die Lehrerin – so gut und so authentisch wie möglich – die grundlegenden Werte der Achtsamkeit wie Offenheit, Einfühlungsvermögen, Geduld und Wohlwollen anstrebt. Vor dem Beginn des eigenen Unterrichts sollte somit zunächst ein erfahrungsbasiertes Verständnis des Themas durch die eigene persönliche Achtsamkeitspraxis entwickelt werden. Nur durch regelmäßiges Üben kann die Lehrperson mit dem Lernenden die grundlegenden Einstellungen und Absichten des Bewusstseins, der Freundlichkeit und des Wohlwollens teilen, die vielleicht die wichtigsten Dimensionen der Achtsamkeit in Bezug auf einen nachhaltigen Konsum charakterisieren. Das ist natürlich eine große Aufgabe, und es muss betont werden, dass die Kultivierung dieser Qualitäten sowohl für die Schülerinnen und Schüler als auch für die Lehrperson eine langsame und schrittweise Angelegenheit ist, bei der die Absicht oft eine größere Rolle spielt als das Ergebnis.

Allgemeine Vorbemerkung zum Toolkit

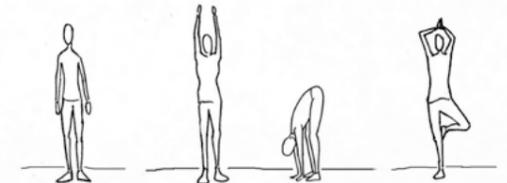
Im Toolkit finden Lehrpersonen Anleitungen für verschiedene Achtsamkeitsübungen, die sie nutzen können. Alle Anleitungen sind als Zusatzmaterial auch unter <http://ifan-berlin.de/achtsamkeit-und-konsum> als von einem Achtsamkeitslehrer gesprochene Audio-Dateien verfügbar. Sofern Sie nicht die Audio-Anleitungen benutzen möchten, empfehlen wir Ihnen, die Anleitungstexte des Toolkits selbst für einige Zeit zu üben und dann eigene Worte zu finden, um die wesentlichen Inhalte der einzelnen Übungen zu vermitteln.



Illustration nach <http://www.mindfulnessforschools.com/images/breath-mind-sitting.jpg>

Vorbereitungen

Im Idealfall sollte sich die Lehrperson vor dem Unterricht etwas Zeit nehmen, um ihre eigene Achtsamkeitsmeditation zu praktizieren. Für eine Einführung in die Achtsamkeit ist eine komfortable und relativ ruhige Umgebung hilfreich. Dies erleichtert es den Lernenden, den Übungen nachzugehen. Das Sitzen im Kreis kann eine angenehme Umgebung schaffen, wenn dies räumlich möglich und die Gruppe nicht zu groß ist. Gut geeignet sind bequeme Stühle, die eine aufrechte Sitzposition unterstützen, ebenso wie Meditationskissen und Yogamatten; je nach Übung können die Teilnehmenden auch auf einer bequemen Matte oder Decke auf dem Boden liegen. Allerdings sollte jede teilnehmende Person die Wahl haben, was für sie am bequemsten ist.



Achtsamkeitsmeditation

Achtsamkeit ist eine Praxis und eine Erfahrung, jedoch kein Konzept! Theoretische Erklärungen der Achtsamkeit sollten auf ein Minimum reduziert werden und auf den persönlichen Erfahrungen des Lehrers bzw. der Lehrerin basieren. Der Schwerpunkt sollte auf der Förderung der Klarheit der zu praktizierenden Achtsamkeitsübung und der Entwicklung einer aufrichtigen und fürsorglichen Beziehung zwischen der Lehrperson und den Lernenden liegen. Dies kann sich positiv auf die Motivation aller auswirken. Hilfreich können auch Momente der gemeinsamen Stille sein, in denen die Lehrperson das achtsame Bewusstsein mit der Gruppe unterstützt, ohne die Lücke mit Inhalten füllen zu müssen.

Wichtig ist, eine freundliche und offene Atmosphäre zu schaffen. Die Teilnehmenden müssen darüber informiert werden, dass alle persönlichen Informationen in der Gruppe verbleiben. Auch sollten die Teilnehmenden ermutigt werden, jede Übung, die sich zu herausfordernd anfühlt oder die sie einfach nicht machen wollen, vorzeitig zu beenden und wenn möglich ruhig zu sitzen, aber auch den Raum zu verlassen, wann immer es nötig ist. Entsprechendes Verhalten sollte nicht zu Nötigungen oder Einschränkungen führen. Beim Unterrichten von formalen Achtsamkeitsübungen ist es wichtig, dass die Lehrperson die Praxis kurz beschreibt, vielleicht sogar auf die Art von Hindernissen hinweist, auf die sie selbst gelegentlich gestoßen ist, wenn sie versucht hat, Achtsamkeit zu kultivieren (Selbstironie wird oft sehr geschätzt). Die Kultivierung der Achtsamkeit selbst geht weit über die formalen Achtsamkeitsübungen hinaus und umfasst auch Momente des Teilens, des Zuhörens, des Sprechens und sogar der schriftlichen Reflexion.

Nach jeder Achtsamkeitsübung ist genügend Zeit für die Diskussion, das Nachsinnen und den Dialog mit den Teilnehmenden vorzusehen, die ihre Erfahrungen austauschen möchten. Alle Erfahrungen sind willkommen. Das Ziel ist es, die individuellen Erfahrungen der Teilnehmenden offen zu erforschen ohne korrigierend einzugreifen und dabei zu erkunden, was die Menschen in der Praxis wahrgenommen haben. Eine Herausforderung dabei ist es, so direkt wie möglich in der gelebten Erfahrung zu bleiben, ohne in Konzepte oder Theorien abzugleiten. Häufig spiegeln individuelle persönliche Kommentare Erfahrungen wider, die auch andere Menschen in der Gruppe gemacht haben. Das gemeinsame Reflektieren darüber kann neue Erkenntnisse darüber hervorbringen, wie der Verstand oder die Emotionen funktionieren (z.B. sind die Teilnehmenden oft überrascht, wie der Verstand trotz bester

Absichten häufig vom Objekt des Bewusstseins abweicht; dies deutet darauf hin, dass wir weniger Kontrolle über unseren Verstand haben, als wir bisher dachten). Es kann auch nützlich sein, die Vielfalt der Erfahrungen zu betonen, weil sie das einzigartige Erleben widerspiegelt, mit dem Einzelpersonen auf dieselben Achtsamkeitsanweisung reagieren. Eine gemeinsame Erkundung im Gespräch kann auch für Teilnehmende hilfreich sein, die während einer Übung auf Schwierigkeiten gestoßen sind, um anzuerkennen, dass manchmal auch herausfordernde Erfahrungen und Eindrücke auftreten können und es ihnen freisteht, jede Übung vorzeitig zu beenden, wenn sie übermäßig herausfordernd wird, und sie zu einem späteren Zeitpunkt vielleicht behutsam noch einmal zu versuchen. In diesen Momenten kann es helfen zu verdeutlichen, dass es bei Achtsamkeit nicht immer darum geht, Zustände des Friedens oder der Entspannung zu erreichen, sondern auch darum, sich dessen bewusst zu werden und zu erforschen, was auftauchen mag – angenehm oder unangenehm – sofern wir nicht von der Erfahrung überwältigt werden.

Auch Missverständnisse über die Art der Übungsanweisungen können während dieser Gespräche ausgeräumt werden. Ein derartiger Dialog kann für die Lehrperson manchmal eine Herausforderung sein, selbst für sehr erfahrene Achtsamkeitslehrer und -lehrerinnen. Es ist wichtig zu bedenken, dass Ihre Rolle als Lehrperson darin besteht, die Erforschung der direkten Erfahrungen der Meditation zu erleichtern – nicht um nach eigenen Antworten zu suchen, sondern um gemeinsam mit den Teilnehmenden deren eigene Erfahrungen und Interpretationen zu erkunden. Oftmals ist es besser offen anzuerkennen, wenn Sie selbst „nicht wissen“, wie Sie reagieren sollen, oder zu sagen, dass Sie Zeit brauchen, um einen Kommentar zu verarbeiten, als eine oberflächliche Antwort zu erzwingen. Der Dialog stellt daher eine wesentliche Phase dar, in der sich die Achtsamkeitserfahrungen der Teilnehmenden manchmal in Einsichten und neue Perspektiven zu verdichten bzw. zu konsolidieren beginnen. Es ist jedoch ein offener Prozess, der nicht auf vorgefasste Schlussfolgerungen oder Lehren ausgerichtet ist.

Generell können Lehrerinnen und Lehrer davon profitieren, wenn sie zu Hause oder in der Gruppe für sich selbst Achtsamkeit üben. Die Fähigkeit, sich der Körper- und Geisteszustände bewusst zu werden, ist eine sich graduell aufbauende Fähigkeit, die es einem ermöglichen kann, mit Stresssituationen besser umzugehen, den eigenen Bedürfnissen mehr Aufmerksamkeit zu schenken und die Beziehung zu anderen sowie zur Welt als Ganzer zu verbessern. Das Bewusstsein von den Erfahrungen, die wir in der Welt – über alle Herausforderungen in unserem Leben hinweg – machen, mit so viel Offenheit und Freundlichkeit wie möglich aufrecht zu erhalten, lässt sich als notwendige Voraussetzung dafür verstehen, um Einfühlungsvermögen, Mitgefühl und Toleranz zu nähren. Dies gilt für Achtsamkeitslehrende und Achtsamkeitlernende gleichermaßen.

Die Übungen in diesem Toolkit können Sie oder Ihre Lernenden nicht lehren, Achtsamkeit in einer tiefen Weise zu entwickeln. Sie können bestenfalls als Impulse dienen, um Achtsamkeitsunterricht und -programme anderswo weiter zu verfolgen. Experimentieren Sie mit den Übungen, zuerst mit sich selbst, dann mit Ihren Lernenden, und immer auf eine leichte und spielerische Weise. Wenn die Übungen ein erhebliches Maß an Frustration, Zweifel, Unsicherheit oder anderen emotionalen Schwierigkeiten hervorrufen – für die Lernenden oder für Sie selbst als Lehrende –, erwägen Sie ernsthaft, die Übung behutsam zu einem frühen Ende zu bringen. Tun Sie dies mit der Erkenntnis, dass das Lehren und Lernen von Achtsamkeit nicht einfach ist, selbst für erfahrene Praktizierende/Lehrende nicht.

Im Anschluss

Es ist auch nützlich, sich nach jeder Sitzung einige Minuten oder länger Zeit zu nehmen, um über Ihre Eindrücke von dem, was während der Sitzung passiert ist, nachzudenken.

Empfehlungen für die Reflektion nach jeder Sitzung:

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um mit sich selbst in Kontakt zu treten.

- Wie fühle ich mich gerade (physisch, emotional, mental)?
- Wie habe ich die Lernenden wahrgenommen? Habe ich Unterschiede zwischen vorher und nachher bemerkt? Gab es sichtbare Veränderungen, die ich bemerkt habe?
- Wie war die Zeit des Dialogs und der Erkundung? Habe ich mich daran gehalten, eine Diskussion über die direkten Erfahrungen der Meditation zu führen? Habe ich wirklich zugehört? Habe ich mich in meine eigenen Konzepte und Interpretationen verstrickt? An welchen Stellen konnte ich die gemeinsame Erforschung unterstützen, wo hätte ich sie noch besser unterstützen können? Wann wurde ich selbst herausgefordert und wie habe ich auf diese Herausforderung reagiert?
- Was möchte ich beim nächsten Mal im Unterricht und im anschließenden Dialog ändern und anders machen?
- Kann ich großzügig und freundlich zu meiner eigenen Selbstkritik sein?

Allgemeine Informationen

Die Einführung zu diesem Toolkit beschrieb den Ursprung und den Charakter dieser Handreichung. Bei der Benutzung des Toolkits ist es wichtig, nicht nur zu beachten, wozu es fähig ist, sondern auch, was es nicht sein kann. Die in diesem Toolkit enthaltenen Übungen und Anweisungen sind nicht mit einem Achtsamkeitsprogramm vergleichbar, das von professionell geschulten Achtsamkeitslehrerinnen und Achtsamkeitslehrern (bspw. mit Ausbildung in MBSR) durchgeführt wird. Vielmehr zielt dieses Toolkit darauf ab, Bildungspraktikerinnen und -praktiker zu ermutigen, etwas Neues auszuprobieren, mit den verschiedenen Angeboten des Toolkits zu experimentieren und ihre eigenen Handlungsmöglichkeiten in der Beschäftigung mit Fragen der Achtsamkeit und Nachhaltigkeit zu erweitern. Es geht darum, eigene persönliche Erfahrungen mit Achtsamkeitspraxis zu machen und sie, so gut es geht, an andere weiterzugeben. Die Zusammenarbeit mit professionellen Achtsamkeitslehrenden kann sehr hilfreich sein für die persönliche Kultivierung der Achtsamkeit, aber auch für die Erleichterung des Lernens. Dies mag im Rahmen Ihres Einstiegs in das Lernen und Lehren von Aspekten der Achtsamkeit jedoch nicht immer möglich sein.

Es ist auch nicht ungewöhnlich, dass intensive Emotionen oder herausfordernde persönliche Erfahrungen hochkommen können, wenn Sie oder Ihre Lernenden Achtsamkeitsübungen praktizieren. Die Vorbereitung auf diese Situationen wird nicht immer möglich sein; daher ist die Unterstützung durch einen engen Kollegen, eine erfahrene Achtsamkeitspraktikerin, eine geschulte Beraterin oder einen Therapeuten essentiell und kann sich unter schwierigen Umständen als äußerst hilfreich erweisen.

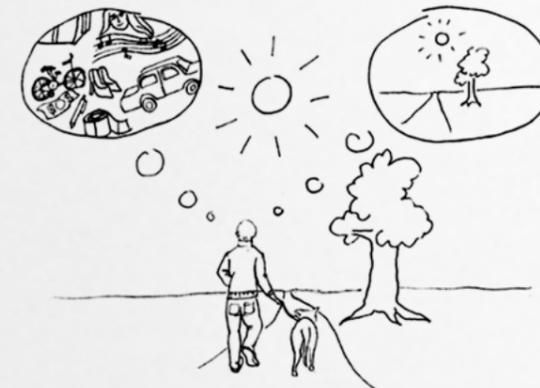


Illustration nach Van Bilsen (2009)

Mind full or mindful?

Modul 1

Persönliche Dimension

1

Achtsamkeit hat in vielerlei Hinsicht mit dem Erforschen von uns selbst zu tun. Es kann eine Einladung sein, Moment für Moment in uns hineinzuhorchen, um in Verbindung mit unserer unmittelbaren Erfahrung zu kommen. Eine Mischung aus Wachsamkeit und Neugier sind dafür wesentliche Qualitäten.

Einen ersten Eindruck davon könnten Sie bereits bekommen, wenn Sie sich während des Lesens dieses Textes eine kurze Pause nehmen, Ihre Augen schließen und selbst Ihre Aufmerksamkeit an die Stellen Ihres Körpers richten, die Sie so spontan am einfachsten erspüren können. Um eine erste Ahnung davon zu bekommen, was Achtsamkeit ist, braucht es lediglich die Bereitschaft, sich bewusst der gegenwärtigen Erfahrung der eigenen Körperempfindungen zuzuwenden. Sollten Sie sich dieser kleinen Aufgabe widmen, könnte Ihnen vielleicht auffallen, dass noch andere Sinneseindrücke wie die Umgebungsgeräusche oder Ihre eigenen Gedanken um Ihre Aufmerksamkeit buhlen. Sich dessen bewusst zu werden und behutsam zurück zum Gewahrsein etwa Ihres eigenen Atems zu kehren, gehört zur Achtsamkeitspraxis dazu. Es gibt also keine allgemein „korrekte“ Erfahrung, keine „richtige“ oder „falsche“ Art und Weise, Achtsamkeit zu praktizieren, vorausgesetzt man hat die Absicht, sich der gegenwärtigen Erfahrung bewusst zu werden (und wenn nicht, ist auch das nicht „falsch“: man hat sich lediglich aus dem Experiment der Achtsamkeit zurückgezogen). Es ist, als ob man in einen Kinofilm geht, von dem man etwas gehört oder gelesen hat: man hat vielleicht eine Vorstellung von der Geschichte, aber die echte Erfahrung, den Film von Anfang bis Ende zu sehen, ist etwas ganz Anderes und kann viel reicher sein. Aber vielleicht knistert die Person, die direkt neben Ihnen sitzt, ständig mit dem Popcorn, oder Sie sind heftig erkältet, und es fällt Ihnen schwer, sich in den Film hineinzusetzen oder sich überhaupt darauf konzentrieren zu können. Auch die Filme selbst können ganz verschieden sein: mal ein Drama mit einer recht komplexen Handlung, mal eine ernüchternde Dokumentation oder eine unterhaltsame Komödie. Achtsamkeit kann so etwas wie ein Film sein. Sie werden vielleicht abgelenkt, aber die Handlung ist Ihre eigene persönliche Erfahrung, manchmal lustig, manchmal traurig, manchmal glücklich, manchmal aufregend, manchmal langweilig. Und Sie sehen nicht nur zu, sondern leben diese Erfahrung bewusst!

Vielleicht könnte man sagen, dass jede und jeder von uns die angeborene Fähigkeit hat, seine eigene gelebte Erfahrung vom ersten Tag des Lebens an zu erforschen, wenn nicht sogar vorher. Wir kommunizieren und erforschen die Welt mit allen Sinnen. Wir lernen, durch die vielen Herausforderungen des Lebens zu navigieren, das für uns Wichtigste und Bedeutsamste zu erforschen und Verständnis und Werte zu entwickeln. Achtsamkeitsmeditation ist ein systematischer Ansatz, um diese gelebte Erfahrung zu erforschen, indem wir unsere angeborene Neugier und unsere Fähigkeiten nutzen, die Welt mit unserem Geist und Körper wahrzunehmen und Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Bewusstsein aufrechtzuerhalten. Wir können dabei entdecken, was wir wirklich in unserem Körper und Geist wahrzunehmen vermögen, seien es Empfindungen, Stimmungen, Emotionen,

Die anschließenden
Übungen in diesem Modul
unterstützen uns dabei,
Achtsamkeit uns selbst
gegenüber zu entwickeln
und unsere persönlichen
Erfahrungen dabei zu
reflektieren.

Gedanken oder Imagination. Vielleicht können wir sagen, dass Achtsamkeit ein Weg ist, um uns selbst und unser Verhältnis zur Welt um uns herum besser kennenzulernen und zu verstehen.

Vom ersten Bewußtsein des Atems bis zu den Jahren und Jahrzehnten der Meditationspraxis ändert sich nichts am Grundansatz: Es geht darum, der eigenen gelebten Erfahrung in der Welt gewahr zu werden! Welche Qualität hat meine Atmung in diesem Moment? Wie fühlt sich mein Körper an, wenn ich in bestimmte Arten von Gedanken vertieft bin? Wie verschiebt sich mein Bewusstsein von Moment zu Moment (die Aufmerksamkeit auf meinen Körper, meine Stimmungen oder äußere Einflüsse, wie Geräusche oder Gerüche), und wie fühlt sich jeder Moment an, wenn ich versuche, ihn vollständig zu erfahren?

Es mag hilfreich sein zu wissen, dass das chinesische Zeichen für Achtsamkeit sowohl „Geist“ als auch „Herz“ beinhaltet und dass in den ersten asiatischen Beschreibungen „Achtsamkeit“ gleichbedeutend ist mit „Herzlichkeit“. Achtsamkeitspraxis ist also nicht nur eine Form des Aufmerksamkeitstrainings, sondern richtet sich sehr grundsätzlich auf die bewusste Entwicklung von Qualitäten wie Offenheit, Freundlichkeit, Geduld und Mitgefühl. Mit anderen Worten: Achtsamkeit ist ein Weg, sowohl das Herz als auch den Geist zu trainieren. Tatsächlich ist es nicht immer einfach oder angenehm, sich dem zuzuwenden, was von Moment zu Moment in uns und außerhalb von uns geschieht (obwohl es oft auch einfach oder angenehm sein kann!). Um also bei Achtsamkeitsübungen auf Kurs zu bleiben, müssen wir allen Herausforderungen gegenüber, die sich uns stellen mögen, wirklich offen und großzügig sein. Andernfalls verfallen wir in unser normales Denken, Analysieren, Wiederkäuen oder agieren einfach nur auf Autopilot, und diese Zustände sind sicherlich nicht achtsam. Dies setzt voraus, dass wir lernen, freundlicher zu sein und uns mit den Schwierigkeiten, Fehlern, Mängeln und der mangelnden Kontrolle auseinanderzusetzen, die wir und andere erleben. Das bedeutet aber nicht, dass wir das Streben nach Selbstentfaltung aufgeben oder alles, was auf uns zukommt, einfach akzeptieren. Es bedeutet aber zu erkennen, dass das Leben nicht perfekt ist und wir nicht perfekt sind, und dass wir die Ereignisse oft nicht kontrollieren können. Natürlich ist diese Praxis nicht einfach und erfordert regelmäßige Übung. Ein Anfang kann sein, sich für körperliche Empfindungen wie den Atem zu öffnen, zu bemerken, wann immer die Aufmerksamkeit verloren geht, und das Bewusstsein wieder sanft zur Ein- und Ausatmung zu bringen, immer und immer wieder.

Achtsamkeitspraxis ist nicht auf das Sitzkissen und die stille Meditation beschränkt. Unser alltägliches Leben ist der Ort, wo Achtsamkeit wichtig und zum Leben erweckt wird. Der Alltag bietet eine Vielfalt von Situationen und Erfahrungen, die Anlässe für eine achtsame Erkundung bieten. Er eröffnet uns zum Beispiel die Möglichkeit, die Motive, Verhaltensmuster und Gedanken, die unsere täglichen Konsumentenentscheidungen begleiten und prägen, bewusster zu hinterfragen. Welche Körperempfindungen begleiten mich, während ich durch den Supermarkt laufe und eine breite Palette an Werbeslogans um meine Aufmerksamkeit buhlt? Welche Emotionen und Gedanken gesellen sich in meinem Geist hinzu, während ich in der Mittagspause meine Mahlzeit esse?

Achtsamkeit kann also relevant sein für reale Themen, wie z.B. den Konsum: Achtsamkeit könnte uns helfen, besser zu verstehen, ob unser Konsumverhalten tatsächlich zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden führt. Wenn wir unseren persönlichen Konsum mit Hilfe von Achtsamkeit erforschen, stellen sich interessante Fragen: Wie viel von etwas brauche ich wirklich? Wie viel ist zu wenig? Wie viel ist zu viel? Inwieweit hängt mein Gefühl von Zufriedenheit und Freude tatsächlich mit dem Besitz materieller Konsumgüter zusammen?

Keine zwei Menschen sind gleich. Unsere Erfahrung von Achtsamkeit wird also auch von Individuum zu Individuum sehr unterschiedlich sein. Wenn Sie diese kurzen Ausführungen zur Achtsamkeit überhaupt interessant fanden, warum begeben Sie sich dann nicht auf den Weg, mit diesem Toolkit das Lernen und Lehren von Achtsamkeit auszuprobieren?



Meditationen

Bodyscan



Fokus:

Körperempfindungen des gesamten Körpers

Material:

Uhr, Liegemöglichkeiten und Glocke

Vorbereitung:

Möglichst störungsfreies Umfeld kreieren

Zeit:

ca. 10-15 Minuten



Anleitung:

Drei sanfte Glockenschläge — Begebe dich zunächst in eine liegende Position auf dem Rücken oder auf die Seite in einer Haltung, in der du dich leicht entspannen kannst und wohlfühlst Schließe langsam die Augen, wenn du magst. Ansonsten schaue einfach auf eine Stelle vor dir am Boden, an der Decke oder an der Wand, aber so, dass du nicht abgelenkt wirst, indem du jemand anderen anschaut Wenn du während der Übung bemerkst, dass du einschläfst, kannst du dir selbst helfen, wach zu bleiben und der Übung weiter zu folgen, indem du deine Knie anhebst oder den Ellbogen eines Arms so ablegst, dass die Achselhöhle senkrecht zum Boden steht... Helfen wach zu bleiben kann es auch, wenn du dich aufrecht hinsetzt oder ein paar tiefe Atemzüge nimmst ... Wenn du jetzt dein Gewahrsein mehr auf die innere Welt der Empfindungen, Stimmungszustände oder Gedanken richtest, kannst du vielleicht beobachten, was passiert, wenn du und der Raum um dich herum stiller werden Kannst du spüren, wie du dich gerade in Körper und Geist fühlst: Ist dein Körper noch entspannt? Gibt es ein Gefühl der Neugierde oder gar Langeweile? Fühlst du dich ruhig oder aufgeregt? Die ganze Vielfalt an Gefühlen ist möglich und erlaubt, sofern sie nicht überwältigend ist Gibt es noch Gedanken, die dir durch den Kopf gehen? Wenn ja, bemerke welche Gedanken du zuletzt hattest, und kehre dann bewusst und sanft zu dem zurück, was gerade in deinem Körper passiert — *Längere Pause* — Wenn du möchtest, erkunde etwas genauer, wo in deinem Körper du die Bewegung deines Atems am besten spüren kannst Versuche, die Atmung zu erleben, während die Luft in dich hinein und aus dir hinaus strömt — *Längere Pause* — Wenn deine Aufmerksamkeit von deinen gegenwärtigen Körperempfindungen abschweift und du so den Kontakt mit deinem Atem verlierst, registriere dieses Geschehen auf freundliche Weise, nimm wahr, wohin dein Geist gewandert ist, und kehre zum Bewusstsein deiner Atmung zurück Immer wieder und so gut es geht Das Umherwandern der Aufmerksamkeit und das Zurückkommen zur gegenwärtigen Erfahrung kann sich viele Male wiederholen und ist ein ganz normaler Teil der Meditation — *Längere Pause* — Nun, wenn du bereit bist, fange an, dein Gewahrsein auf deine beiden Füße zu richten Stelle dir vor, dein Gewahrsein ist eine Taschenlampe, die bis hinunter zu deinen beiden Füßen scheint Spüre in deine Zehen, Sohlen und Knöchel hinein und sei dir der aufkommenden Körperempfindungen für einige Augenblicke bewusst Nach und nach werden wir nun durch den ganzen Körper reisen Jetzt lasse sanft deine Füße los und spüre deine Unterschenkel, Knie und Oberschenkel Kannst du den Kontakt deiner Beine mit der Matte und dem Boden spüren? Welchen Teil deiner Beine fühlst du am deutlichsten, welchen am wenigsten? — *Längere Pause* — Gibt es einen Unterschied in der Wahrnehmung deines rechten Beins im Vergleich zu deinem linken Bein? — *Längere Pause* — Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Beckenbereich Vielleicht kannst du bewusst spüren, wie die Luft, die du einatmest, aus deiner Nase in deine Lunge strömt und dein Becken sich beim Atmen bewegt Beobachte für ein paar Atemzüge, wie sich dein Becken

an jeden Ein- und Ausatemvorgang anpasst — *Längere Pause* — Bringe nun dein Gewahrsein zu deinem unteren Rücken Was sind Empfindungen in deinem unteren Rücken, auf beiden Seiten des Rückens, tief im unteren Rücken? Jetzt geh ein wenig nach oben zum mittleren Teil deines Rückens Der obere Teil Was fühlst du an deinen Schulterblättern? Wo spürst du den Kontakt zwischen deinem Rücken und dem Boden? — *Längere Pause* — Richte nun dein Bewusstsein auf die Vorderseite deines Körpers, auf deine Bauchdecke Lass deinen Atem so natürlich wie möglich fließen, ohne ihn zu kontrollieren und verfolge so wachsam wie möglich, wie sich deine Bauchdecke im Rhythmus deines Atems hebt und senkt — *Längere Pause* — Wandere nun mit deinem Gewahrsein zu deinem Brustkorb die Außenseite deiner Brust dann tief in deiner Brustwand, fühle einfach, was immer du fühlst — *Längere Pause* — Nun wandere mit deiner Aufmerksamkeit zu jeder Hand hinunter und dann die Arme hoch Finger, Handgelenke, Unterarme, Oberarme und Schultern — *Längere Pause* — Wann immer deine Aufmerksamkeit abschweift, registriere diese automatische Bewegung deines Geistes und komm, sobald wie möglich, zum Gewahrsein deiner Körperempfindungen und deines Atems zurück — *Längere Pause* — Konzentriere dich jetzt auf deinen Nacken und Hals, bring dein Gewahrsein langsam zu deinem Kopf zum Hinterkopf zu den Seiten deines Kopfes zu deinen Ohren deinen Schläfen deinen Wangen dann dein Gesicht, deinen Mund und deinen Lippen deine Nase deine Augen und Augenbrauen deine Stirn reise jetzt zu deiner Kopfhaut und der Spitze deines Kopfes, dann tief in deinen Kopf hinein, um zu fühlen, was immer du fühlst — *Längere Pause* — Lasse nun dein Gewahrsein mit jedem Ausatmen von der Oberseite deines Kopfes durch deinen gesamten Körper bis zu deinen Zehenspitzen ausbreiten, vom Kopf, über die Schultern, Arme, Oberkörper, Becken, Beine, Füße bis hinunter zu den Fußsohlen und den Spitzen deiner Zehen. Mit jedem Ausatmen wanderst du langsam von den Zehen zurück zur Spitze deines Kopfes Lasse deinen Atem so fließen, wie er von alleine fließen möchte und beobachte die körperlichen Empfindungen, die aufsteigen und abklingen — *Längere Pause* — Jetzt lenke deine Aufmerksamkeit sanft auf die Stelle, an der du am besten deinen Atem bemerkst und ruh dich dort aus, bis die Glocke ertönt — *Längere Pause* — *Drei sanfte Glockenschläge* — Wenn du deine Augen noch geschlossen hältst, kannst du nun gerne damit anfangen diese behutsam zu öffnen und dein Gewahrsein wieder mehr nach außen richten Nimm die Umgebung um dich herum wahr rolle dich zur Seite und stehe von dort auf, um deinen Rücken nicht zu belasten Strecke und recke dich, wenn du das Bedürfnis spürst, deinen Körper etwas zu dehnen und wieder mehr aufzuwecken Vielleicht kannst du versuchen, in Kontakt mit deinem Körper und deinem Körperbewusstsein zu bleiben, während du dich wieder dem Raum und den anderen Menschen zuwendest

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion:

Wie hast du dich während der Übung gefühlt, z.B. entspannt oder unruhig, energiegeladener oder gelangweilt, konzentriert oder abgelenkt, zufrieden oder gereizt?
Welche Bereiche deines Körpers konntest du einfach wahrnehmen und welche weniger gut?
Hast du jemals ähnliche Erfahrungen in deinem Alltag gemacht?

Selbstmitgefühl



Fokus:

Mitgefühl und Wohlwollen sich selbst gegenüber

Material:

Uhr, Sitz- oder Liegemöglichkeiten und Glocke

Vorbereitung:

Möglichst störungsfreies Umfeld kreieren

Zeit:

ca. 10 Minuten



Anleitung:

Drei sanfte Glockenschläge — Zuerst einmal finde dich in eine sitzende oder liegende Haltung ein, die sich halbwegs bequem und entspannend anfühlt Wenn du magst, schließe langsam deine Augen... Ansonsten schaue einfach auf eine Stelle vor dir am Boden, an der Decke oder an der Wand, aber so, dass du nicht abgelenkt wirst, indem du jemand anderen anschaut Wenn du jetzt dein Gewahrsein mehr auf die innere Welt der Empfindungen, Stimmungszustände oder Gedanken richtest, kannst du vielleicht beobachten, was passiert, wenn du und der Raum um dich herum stiller werden Kannst du spüren, wie du dich gerade in Körper und Geist fühlst: Ist dein Körper noch entspannt? Gibt es noch Gedanken, die dir durch den Kopf gehen? Wenn ja, bemerke welche Gedanken du zuletzt hattest, und kehre dann bewusst und sanft zu dem zurück, was gerade in deinem Körper passiert — *Längere Pause* — Wenn du möchtest, erkunde etwas genauer, wo in deinem Körper du die Bewegung deines Atems am besten spüren kannst Versuche, die Atmung so gut du kannst zu spüren, während die Luft in dich hinein und aus dir herausströmt — *Längere Pause* — Wenn deine Aufmerksamkeit von deinen Atemgeschehen abschweift und du so den Kontakt mit deinem Atem verlierst, registriere dieses Geschehen auf freundliche Weise, nimm wahr, wohin dein Geist gewandert ist, und kehre zum Bewusstsein deiner Atmung zurück Immer wieder und so gut es geht — *Längere Pause* — Wir werden nun Gefühlszustände von Freundlichkeit und Wohlwollen erforschen Vielleicht kannst du dir eine Situation in Erinnerung rufen, in der jemand freundlich oder nett zu dir war Vielleicht hat dir jemand aus deiner Familie bei einer schwierigen Aufgabe geholfen Ein Freund hat etwas mit dir geteilt oder dich auf andere Weise glücklich gemacht Oder jemand anderes brachte dir gegenüber Freundlichkeit mit seinen Worten oder Taten zum Ausdruck Jetzt stell dir die Situation so detailliert wie möglich vor Wie sah die Umgebung aus? Kannst du dich an die Haltung und den Gesichtsausdruck der anderen Person erinnern? — *Längere Pause* — Und jetzt versuche dich zu erinnern, wie du dich dabei gefühlt hast Wie fühlte sich dein Körper in der Situation an, als diese Person nett zu dir war? Hattest du einen besonderen Gedanken? Wie war deine eigene Stimmung in diesem Moment, an welche Gefühle kannst du dich erinnern? — *Längere Pause* — Versuche nun, die Situation so gut wie möglich noch einmal zu erleben Wenn ein Gefühl in dir auftaucht, erforsche wo genau in deinem Körper du dieses Gefühl verorten kannst – vielleicht in deinem Magen, deiner Brust oder in einer anderen Region – oder vielleicht ist es eher über deinen ganzen Körper verstreut und schwierig genau einzugrenzen Lasse die Emotion, wo auch immer sie sich in deinem Körper befindet, wenn sie angenehm sein sollte größer werden, wie eine Lichtkugel, die sich über deinen gesamten Körper ausbreitet — *Längere Pause* — Wenn deine Aufmerksamkeit wandert, mach dir keine Sorgen Komme einfach jederzeit zum Gewahrsein deines Körpers zurück und verbinde dich wieder mit dieser früheren Erfahrung, als dir jemand Gutes getan hat und dir geholfen hat, dich besser zu fühlen — *Längere Pause* — Vielleicht kannst du diese Situation jetzt sanft loslassen, aber dennoch das Gefühl der Freundschaft und Wärme weiterhin spüren und behutsam auf dich selbst lenken Finde ein paar Sätze, die Fürsorge und Freundlichkeit dir selbst gegenüber zum Ausdruck bringen Mögliche Sätze wären zum Beispiel: Möge ich gesund sein Möge ich glücklich sein Möge ich sicher sein oder irgendein anderer Ausdruck des Wunsches, sich gut zu fühlen Was passiert mit dir, wenn du dir selbst Gutes wünschst und

diese Wünsche stillschweigend wiederholst? Fühlt es sich in deinem Körper gut an oder nicht? Wie verändert sich deine Stimmung, wenn du diese Wünsche wiederholst? — *Längere Pause* — Jetzt lasse den Satz allmählich los und spüre deinen Atem und Körper wieder für einige Augenblicke — *Längere Pause* — *Drei sanfte Glockenschläge* — Wenn deine Augen noch geschlossen sind, kannst du nun beginnen, sie sanft zu öffnen und dein Bewusstsein nach außen zu richten Sieh, was und wer um dich herum ist Vielleicht versuchst du, mit deinen Gefühlen in Kontakt zu bleiben, während du zu dem zurückkehrst, was außerhalb von dir geschieht.

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion:

Was hast du während der Meditation erlebt?

Wie fühlt sich dein Körper an, im Vergleich zu vor der Meditation?

Wie fühlt es sich an, wenn sich jemand um dich sorgt und dir gegenüber freundlich ist?

Wie hat es sich angefühlt, an dich selbst gute Wünsche zu richten? War es angenehm oder vielleicht auch unangenehm?

Bedürfnismeditation



Anleitung:

Drei sanfte Glockenschläge — Zuerst einmal finde dich in eine sitzende oder liegende Haltung ein, die sich bequem und entspannend anfühlt schließe langsam die Augen, wenn du magst. Ansonsten schaue einfach auf eine Stelle vor dir am Boden, an der Decke oder an der Wand, aber so, dass du nicht abgelenkt wirst, indem du jemand anderen anschaut Wenn du jetzt dein Gewahrsein mehr auf die innere Welt der Empfindungen, Stimmungszustände oder Gedanken richtest, kannst du vielleicht beobachten, was passiert, wenn du und der Raum um dich herum stiller werden Was fühlst du gerade in deinem Körper oder deinem Geist? Nun, wenn du bereit bist, richte dein Gewahrsein auf den Ort, an dem du am besten die Bewegung deines Atems spüren kannst, vielleicht deine Nasenlöcher, deinen Bauch oder deine Brust Versuche, die Atmung so gut du kannst zu spüren, während die Luft in dich hinein und aus dir hinaus strömt — *Längere Pause* — Wenn deine Aufmerksamkeit nachlässt und du den Kontakt mit deinem Atem verlierst, nimm dies so geduldig wie möglich hin, bemerke, wohin dein Geist gewandert ist, und kehre zur bewussten Wahrnehmung deiner Atmung zurück — *Längere Pause* — Während der Meditation bist du immer eingeladen, allen aufkommenden Gefühlen, die du empfindest, so freundlich und offen wie möglich zu begegnen ... Dies mag nicht immer gelingen und das ist auch überhaupt nicht schlimm Wichtig ist es erst einmal zu versuchen, so gut es eben geht Gibt es einen Gefühlszustand oder eine Emotion, die du jetzt gerade fühlst? Bist du zum Beispiel ruhig oder ängstlich, gelangweilt oder neugierig, zufrieden oder irritiert? Oder vielleicht etwas anderes? Jetzt kehre zur bewussten Wahrnehmung des Atems zurück Wenn es geht, bleibe im Hintergrund weiterhin mit dir und deinen Gefühlen im Kontakt Und spüre für ein paar Minuten, ob der Atem- und Gefühlston gleich bleibt oder sich vielleicht ein wenig verschiebt? Wenn es eine Veränderung gibt, wandert sie dann langsam von einer Erfahrung zur anderen? Oder bewegt sie sich eher abrupt? Ist deine Erfahrung dieses Moments angenehm oder unangenehm oder vielleicht neutral? Wann immer du dich in einem Gedanken oder Gefühl verlierst,

Fokus:

Gefühle und Bedürfnisse

Material:

Uhr, Liegemöglichkeiten und Glocke

Vorbereitung:

Möglichst störungsfreies Umfeld kreieren

Zeit:

ca. 10 Minuten



bring dein Gewahrsein so gut es geht zurück zu deinem Atem und den damit verbundenen Körperempfindungen — *Längere Pause* — Welche Stimmung verspürst du gerade? — *Längere Pause* — Und jetzt? Und jetzt? Ist es angenehm, unangenehm oder neutral? Kannst du in Kontakt bleiben mit dem, was du fühlst, ohne abgelenkt zu werden von diesen Gefühlen? Wenn du in Kontakt mit deiner inneren Stimmung und deinen Emotionen oder Gefühlen bist, fühlst du dich vielleicht zufrieden und möchtest länger in diesem Zustand bleiben? Vielleicht fühlst du dich gestresst und hast das Bedürfnis, dich zu dehnen oder zu bewegen oder deine Unzufriedenheit auszudrücken? Wenn du willst, experimentiere ein wenig herum mit der Beobachtung deiner Gefühle und der Gedanken, die dabei entstehen können. — *Längere Pause* — Kannst du deine Gefühle, vielleicht das Gefühl, etwas zu brauchen, oder deine Gedanken beobachten, als wären sie Wolken am Himmel, die kommen und langsam ihre Form verändern oder einfach nur vorbei schweben? — *Längere Pause* — Wenn du bemerkst, dass deine Gewahrsein umherwandert und sich vielleicht in deinen Gedanken verfängt, bringe es so gut du kannst zurück zu deinem Körper und deinen Gefühlen oder dem Gefühl, etwas zu brauchen — *Längere Pause* — Lasse deinen Atem so ruhig und sanft wie möglich fließen Zu versuchen, unser Bewusstsein auf den Körper, unsere Gefühle und das Bedürfnis, etwas zu brauchen, zu richten, ist der Zweck dieser Übung Es geht nur darum zu beobachten und die eigenen Körperempfindungen, Stimmungen und Emotionen zu erforschen Es gibt nichts Bestimmtes zu erreichen — *Längere Pause* — *Drei sanfte Glockenschläge* — Wenn du deine Augen noch geschlossen hast, kannst du nun beginnen, sie sanft zu öffnen und dein Gewahrsein nach außen zu richten — *Längere Pause* — Sieh die Umgebung um dich herum Wenn du möchtest, experimentiere damit, mit deinem Körper und Gefühlszustand in Kontakt zu bleiben, während du in den Raum um dich herum zurückkehrst.

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion:

Was war deine Erfahrung während der Meditation? Gab es besondere Gefühle oder körperliche Wahrnehmungen oder Gedanken, die dabei entstanden sind?
 Wie haben sich diese Gefühle, Wahrnehmungen oder Gedanken angefühlt?
 Waren sie angenehm oder unangenehm?





Lernaufgaben

Zufriedenheit, Unzufriedenheit und materieller Wohlstand



Fokus:

Reflexion der Abhängigkeit der Zufriedenheit vom materiellen Wohlstand

Material:

Ausdrucke von Heinrich Bölls Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral (verfügbar unter <http://t1p.de/g8cb>)

Vorbereitung:

keine

Zeit:

ca. 45 Minuten

Anleitung:

Im Vergleich zu früheren Jahrhunderten leben die Menschen heute in vielen Teilen der Welt in einem beispiellosen Wohlstand. Allerdings scheint die Lebenszufriedenheit ab einem gewissen Niveau des materiellen Wohlstands zu stagnieren. Aber welche Ebenen und welche Arten von materiellem Wohlstand unterstützen unser Wohlbefinden?

- Lies Heinrich Bölls Kurzgeschichte. Was ist deine Meinung dazu? Schreib auf, was du beim Lesen des Textes in dir beobachtest an Gedanken und Gefühlen.
- Wie würdest du diesen Text und seine Thematik auf dein eigenes Leben beziehen? Schreib einen kurzen Aufsatz darüber.
- Besprich deine Gedanken mit einem Partner / einer Partnerin.

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion:

Wie ist es dir beim Lesen des Textes ergangen?
 Wie stehst du zu den Ansichten des Fischers bzw. des Touristen?
 Wo begegnen dir die Figuren des Fischers bzw. des Touristen mit ihrer jeweiligen Einstellung zum Leben in deinem Alltag?



Güter und minimalistische Lebensstile

Anleitung:

Menschen in Konsumgesellschaften besitzen oft mehrere tausend Konsumgüter. Allein die Frage, wie diese Bestände zu verwalten oder gar zu lagern sind, ist in der heutigen Zeit zu einem Stressfaktor geworden, ganz zu schweigen von den hohen Umweltkosten. Aber wie oft verwenden wir die verschiedenen Konsumgüter und Waren eigentlich? Wie viel bedeuten sie uns? Welches unserer Besitztümer ist eigentlich eine Quelle der Freude, welches eher eine Quelle der Ablenkung?

- Der Fotograf Peter Menzel bereiste die Welt. Auf seiner Reise bat er die Familien, alle ihre Habseligkeiten außerhalb ihres Hauses zu arrangieren und machte ein Foto von ihnen mit all ihren materiellen Besitztümern. Wirf einen Blick auf seine Bilder: Was siehst du? Was glaubst du, wo diese Familien herkommen? Wie würde ein Bild mit dir oder deiner Familie darauf aussehen?
- Beobachte dich eine Woche lang selbst: Wie nutzt du die materiellen Güter, die du zu Hause hast? Welches deiner Besitztümer gefällt dir, und welches deiner Besitztümer ist dir eher lästig? Bringt einige beispielhafte Dinge (z.B. was dir am meisten gefällt und was dir am lästigsten ist) in den Unterricht. Legt alles, was ihr mitgebracht habt, auf den Boden. Wähle jeweils einen Gegenstand aus und frage die Person, die ihn mitgebracht hat, nach ihrer Geschichte.

Mache einige Internet-Recherchen über den Begriff „Decluttering“. Worum geht es hier? Tauscht eure Ergebnisse im Unterricht aus. Was denkst du über die Praxis des „Decluttering“ und diesen Lebensstil, was könnte das für dein Leben bedeuten? Welche emotionalen Reaktionen kannst du in dir beobachten, wenn du über diese Fragen nachdenkst?

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion:

Was ist euch aufgefallen, als ihr euch einmal ganz bewusst eure Besitztümer zuhause angeschaut habt? Was für angenehme, was für unangenehme Gedanken und Gefühle habt ihr gehabt?

Welche Besitztümer sind euch besonders bedeutsam? Warum sind sie dies? Sind euch auch Besitztümer aufgefallen, an die ihr euch schon gar nicht mehr erinnert hattet? Welche Rolle spielen Besitztümer für ein gutes Leben für euch?

Fokus:

Bewusstsein für das Vorhandensein materieller Güter in unserem täglichen Leben

Kritische Bewertung des Nutzens von Konsumgütern als Befriediger unserer Bedürfnisse

Auseinandersetzung mit minimalistischen Lebensstilen

Material:

Bilder des Fotografen Peter Menzel (verfügbar unter: <http://t1p.de/60a1>)

Vorbereitung:

Stellen Sie eine Internetverbindung für die Online-Recherche sicher

Zeit:

ca. 2 x 45 Minuten



Im Alltag

Achtsames Schreiben



Fokus:

Der Strom eigener Gedanken

Material:

Stift, genügend Schreibpapier und Wecker bzw. Stoppuhr

Vorbereitung:

Einen möglichst ruhigen Ort, zum Beispiel zu Hause am Schreibtisch

Zeit:

ca. 5 Minuten

Anweisungen für das selbstständige Durchführen:

Für diese Übung suchst du dir einen Ort, an dem du möglichst ungestört bist, wie zum Beispiel am Schreibtisch zuhause. Außerdem brauchst du einen Stift, genügend Schreibpapier und einen Wecker oder eine Stoppuhr. In jedem Fall solltest du dein Handy für die gesamte Zeit der Übung ausstellen. Nimm ein paar bewusste Atemzüge und setze dich so aufrecht hin, wie es dir möglich ist, aber in einer bequemen Haltung. Nun stelle dir deinen Wecker oder deine Stoppuhr auf drei Minuten und bereite dich darauf vor, alle deine Gedanken, die dir durch den Kopf gehen, direkt aufzuschreiben. Dabei ist wichtig, dass du kontinuierlich schreibst, ohne den Stift abzusetzen. Solltest du nicht mehr wissen, was du schreiben kannst, so schreibe zum Beispiel: „Ich weiß gerade nicht mehr, was ich schreiben soll.“ Du kannst alles zu Papier bringen, was dir durch den Kopf geht, denn den Text musst du niemandem zeigen, es sei denn du willst es. Geeignete Formulierungshilfen könnten sein:

- In diesem Moment denke ich ...
- Im Augenblick empfinde ich ...
- Ich bin mir bewusst, dass ...

Bei der Übung schreibst du einfach direkt alles auf, was dir in den Sinn kommt. Wie als würde der Fluss deiner Gedanken direkt durch den Stift auf das Schreibpapier fließen. Wenn der Alarm klingelt, richte dein Gewahrsein auf deinen Atem, atme dreimal tief durch und lies im Anschluss den geschriebenen Text durch.

Alles verstanden? Dann kann es losgehen. Wenn du magst, nimm dir nun vielleicht noch etwas Zeit, um die Anleitung erneut durchzugehen, bis du das Gefühl hast den Ablauf gut verstanden zu haben. Im Anschluss nimm ein paar bewusste Atemzüge, stelle fest wie du dich gerade fühlst, starte den Countdown auf deinem Wecker oder deiner Stoppuhr und fange an zu schreiben.

Mögliche Fragen für die Selbstreflexion:

Wie ist es mir bei dieser Übung ergangen?
Was ist mir aufgefallen, nachdem ich den Text noch einmal zum Abschluss durchgelesen habe?



Glück und Unglück

Adaptiert nach Koutsoukis (2010)

Fokus:

Reflektion über die subjektive Wahrnehmung von Glück und Unglück

Material:

keines

Vorbereitung:

keine

Zeit:

ca. 10-15 Minuten

Anleitung:

Des einen Freude ist des anderen Leid? Ob uns etwas glücklich oder unglücklich macht, hängt stark davon ab, wie wir dieses etwas wahrnehmen und bewerten. Ein klassisches Beispiel ist die berühmte Romanfigur Robinson Crusoe, der auf einer abgelegenen Insel gestrandet ist und nicht nur die Nachteile, sondern auch die Vorteile seiner neuen Situation zu berücksichtigen begann. Wie kann uns eine solche Perspektive in unserem Alltag helfen, einen differenzierteren Blick auf Situationen in unserem Leben zu werfen, die uns glücklich oder unglücklich machen?

- Denke an eine Situation, in der du dich in letzter Zeit unglücklich gefühlt hast. Mache dir ein paar Notizen darüber, warum dich diese Situation unglücklich gemacht hat und was du als Unglück an ihr empfindest. Dann denke an die gleiche Situation: Was könnten gute Aspekte oder neue Chancen sein, die sich aus dieser Situation ergeben?
- Wiederhole diese Übung, wenn du dich das nächste Mal unglücklich oder unzufrieden fühlst.

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion:

Was kannst du tun, um Gefühlen von Traurigkeit und Unglück zu begegnen?
Wie hilfreich ist diese Lösung?
Wie gut helfen dir verschiedene Strategien, mit dem Gefühl von Traurigkeit und Unglück umzugehen, auf kurze und lange Sicht?

Modul 2

Soziale Dimension

Wenn wir die Grenzen unserer Achtsamkeit über unsere persönliche Erfahrung hinaus erweitern, können wir unsere Mitmenschen in unsere wachsame, neugierige und freundliche Erkundung einbeziehen. In diesem Modul möchten wir unser Bewusstseinsfeld über unsere eigenen Körperempfindungen, Grundstimmungen, Emotionen und Gedanken hinaus erweitern, um unsere Beziehung zu anderen in einem erweiterten Kontext zu betrachten.

Unsere Beziehungen zueinander sind genauso einzigartig wie wir selbst als Individuen es sind. Wenn Sie mögen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um diesen Text zu lesen und darüber nachzudenken, welchen Menschen Sie jeden Tag begegnen und mit wem Sie enge oder weniger enge oder unmittelbare Beziehungen pflegen. Es könnte ein enger Freund oder eine enge Freundin sein, oder die Beziehung zu jemandem, der oder die weit weg ist, wie die Autoren und die Autorin dieses Textes, die versucht haben, sich mit Ihnen in Verbindung zu setzen, indem sie Ihnen Informationen und Übungen präsentieren, die Ihnen vielleicht eher unbekannt sind? Es könnte eine aktuelle Lehrerin sein, oder ein Lehrer, den Sie vor langer Zeit hatten? Oder etwas globaler gedacht: der Arbeiter auf dem Baumwollfeld in Kasachstan, der die Baumwolle der Jeans oder anderer Kleidung gepflückt hat, die Sie jetzt vielleicht tragen? So reichen unsere menschlichen Beziehungen weit über unsere unmittelbare Familie, Freunde und Mitschülerinnen hinaus und umfassen eine enorme Anzahl von Mitmenschen auf der ganzen Welt.

Das tibetische Wort für Meditation ist „gom“ und bedeutet so viel wie „sich vertraut machen“. Auf der ganz persönlichen Ebene entwickeln wir ein tieferes Verständnis für die Prozesse unseres eigenen Geistes und stärken so unsere Intuition, unser Wissen und unsere Selbstversorgung. Eine vertrauensvolle Beziehung zu uns selbst ist die Voraussetzung für eine vertrauensvolle Beziehung zu anderen. Wenn wir unsere Achtsamkeitspraxis auf unsere Interaktionen mit anderen Menschen ausdehnen, können wir aufmerksam erforschen und uns vertraut machen, in welchem Maße wir uns mit anderen verbunden fühlen und an welchen Stellen wir scheinbar Grenzen zwischen uns und anderen ziehen. Was bedeutet es, sich mit einem anderen Menschen verbunden zu fühlen? Welche neuen Einsichten entstehen, wenn ich einmal ganz bewusst eine andere Perspektive einnehme, die sich von meiner eigenen unterscheidet?

Achtsamkeit in Bezug auf Mitmenschen in unserer unmittelbaren Umgebung bedeutet, uns das ins Bewusstsein zu rufen, was uns zu anderen hin oder von ihnen wegzieht und was uns das Gefühl von Verbindung oder Trennung gibt. Jede soziale Interaktion gibt uns die Möglichkeit, neue Dinge zu erfahren und auf wachsame und neugierige Weise über uns selbst zu lernen – sei es während wir mit unserer Familie essen, neben einem Fremden im Bus sitzen oder mit einer guten Freundin weit weg über das Internet kommunizieren. Vielleicht werden

2

Die anschließenden
Übungen in diesem Modul
unterstützen uns dabei
unsere Achtsamkeit über
unsere rein persönliche
Erfahrung auf unsere
Beziehungen zu unserem
Gegenüber und unseren
Mitmenschen auszudehnen

wir uns unserer eigenen Bedürfnisse bewusst, wie dem Wunsch nach Zugehörigkeit, Identifikation oder Teilhabe. Vielleicht werden wir uns verschiedener Emotionen wie Neid, Großzügigkeit, Wut und Mitgefühl bewusst. Achtsamkeit lädt uns ein, alle unsere Erfahrungen vorurteilsfrei zu betrachten und einen inneren Raum zu schaffen, in dem unsere Emotionen einen Platz finden, ohne dass wir uns von ihnen zu sehr vereinnahmen lassen. Welche sozial orientierten Emotionen wie zum Beispiel Wohlwollen oder Empathie lassen mich mit einer anderen Person sprechen? Welche emotionalen Qualitäten lassen mich von anderen getrennt fühlen? Vielleicht kann dieses durch Achtsamkeitspraxis gewonnene Bewusstsein uns helfen, einen besseren Weg zu finden, mit Emotionen umzugehen, wenn Meinungsverschiedenheiten auftreten oder wenn ich mich in sozialen Situationen bedroht fühle?

Wenn wir auf einem Meditationskissen oder auf einer Bank im Park sitzen und bewusst auf unseren eigenen Atem achten, so scheinen wir unmittelbar mit unserer Erfahrung in Kontakt zu sein. Wir atmen ein, wir atmen aus und spüren unsere Körperempfindungen, wie sie sich von Moment zu Moment entfalten. Wenn jedoch jemand anderes auf der Bank neben uns sitzt oder wenn wir mit anderen im selben Raum sitzen, teilen wir uns nicht nur einen gemeinsamen Raum, sondern auch die Luft, die wir atmen, einschließlich des Sauerstoffs, der uns am Leben hält. So wie das Atmen selbst ein grundlegender Prozess ist, in dem wir alle buchstäblich die gemeinsame Ressource der Luft um uns herum teilen, so ist es auch mit dem Wasser, das wir trinken, oder der Nahrung, die wir essen. Unsere Leben sind eng miteinander verflochten und voneinander abhängig, selbst auf den grundlegendsten Ebenen der Existenz.

Wenn die Achtsamkeitspraxis uns helfen kann, mehr mit den Bedürfnissen, die wir teilen, und den Erfahrungen, die wir mit der Befriedigung dieser Bedürfnisse gemacht haben, in Kontakt zu kommen, kann sie uns vielleicht auch helfen, mehr Sensibilität dafür zu entwickeln, wie wir diese gemeinsamen Bedürfnisse angesichts der begrenzten verfügbaren Ressourcen unseres Planeten am besten erfüllen können.

In der sozialen Dimension kann Achtsamkeit uns helfen, mit uns selbst in Kontakt zu bleiben und uns gleichzeitig für andere zu öffnen. Freundlichkeit, Großzügigkeit und Geduld sind eng mit dem Erlernen von Achtsamkeit verbunden sind. Wenn wir unsere Achtsamkeit auch auf unsere soziale Beziehungen ausdehnen, könnte diese erweiterte Achtsamkeit unser Solidaritätsempfinden und unser Zusammengehörigkeitsgefühl stärken und uns so als nährenden Kraftquelle für unser tägliches Leben dienen. Vielleicht können wir unsere eigenen Grenzen und unsere eigene Begrenztheit besser wahrnehmen und erweitern, wenn wir aktiv versuchen, Empathie mit anderen zu üben.



Meditationen

Achtsamer Dialog



Fokus:

Sprechen, zuhören und sich miteinander austauschen

Material:

Uhr, Sitzgelegenheiten und Glocke

Vorbereitung:

Jeweils zwei Schülerinnen bzw. Schüler sitzen sich gegenüber und sind in Person A und Person B aufgeteilt

Zeit:

ca. 20 Minuten



Anleitung:

Teil 1: Monolog

Finde eine aufrechte komfortable Position im Sitzen und schließe deine Augen für ein paar Momente Wenn du magst, bringe dein Gewahrsein zu deinem Körper und spüre die Bereiche deines Körpers, die Kontakt zur Sitzunterlage und zum Boden haben — *Längere Pause* — Sobald die Glocke einmal läutet, fängt Person A für drei Minuten an zu sprechen Person A kann dabei sprechen, worüber sie oder er auch immer mag, zum Beispiel wie es ihr oder ihm geht, was gerade aufregendes passiert ist, was ihn oder sie gerade ansonsten noch beschäftigt Diese drei Minuten gehören ganz Person A, die während Sie spricht weiterhin so gut es geht in ihre körperlichen Empfindungen hineinspürt und den Kontakt zur Sitzunterlage wahrnimmt Person B hat währenddessen die Aufgabe, aufmerksam zuzuhören und dabei zu schweigen Auch Person B ist eingeladen den eigenen körperlichen Empfindungen gewahr zu werden Sollte Person A für den Moment nichts mehr einfallen, können beide zusammen schweigen, bis wieder etwas auftaucht Oder auch nicht

Ein Glockenschlag — Drei Minuten Sprechzeit — Ein Glockenschlag

Teil 2: Aussprache

In der nächsten Phase wiederholt nun Person B, was er oder sie glaubt von Person A verstanden zu haben Person B könnte zum Beispiel mit Worten beginnen, wie: Ich glaube, dass du gesagt hast, dass

Ein Glockenschlag — Drei Minuten Sprechzeit — Ein Glockenschlag

Teil 3: Feedback

Nun gibt Person A Person B eine Rückmeldung darüber, inwiefern sie sich verstanden gefühlt hat, oder klärt mögliche Missverständnisse auf

Ein Glockenschlag — Drei Minuten Sprechzeit — Ein Glockenschlag

Im Anschluss erfolgt der Rollenwechsel und der Ablauf kann wiederholt werden.

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion

Was für Erfahrungen hast du während der Übung gemacht?

Inwiefern unterscheidet sich diese achtsame Art zu kommunizieren von der Kommunikation in deinem Alltag?

Was ist dir sonst noch aufgefallen?



Mitgefühl

Anleitung:

Drei sanfte Glockenschläge — Finde eine Sitz- oder Liegeposition, in der du dich wohlfühlst und die du für etwa eine Viertelstunde entspannt einnehmen kannst Schließe langsam deine Augen, wenn sich das gut anfühlt. Andernfalls richte deinen Blick auf einen Punkt an der Decke, wenn du liegst, oder einen Punkt auf dem Boden, wenn du sitzt Vielleicht taucht etwas in dir auf, wenn dein Körper anfängt, sich zu beruhigen Welche körperlichen Empfindungen bemerkst du? Beginnst du dich tatsächlich ruhiger zu fühlen in deinem Körper und Geist? Oder vielleicht auch nicht? Manchmal bemerken wir, wie ein wenig Aufregung oder Nervosität aufkommt, was auch OK ist, da wir in der Meditation genau das erforschen, was gerade in diesem Moment passiert ... Denn wir können nicht immer kontrollieren, wie wir uns fühlen Beachte alle Gefühle, Erwartungen, Gedanken oder Bilder, die entstehen können, und lasse sie einfach so gut wie möglich kommen und wieder gehen. Wenn du in einen Gedanken oder ein Bild verstrickt bist, kehre sanft zu der Frage zurück: „Wo bin ich jetzt gerade“, und denke nicht an eine Antwort, sondern bemerke nur, was du hier und jetzt erlebst — *Längere Pause* — Wenn du magst, konzentrieren wir uns jetzt etwas genauer auf die Stelle in deinem Körper, wo du die Bewegung deines Atems am besten spürst - vielleicht irgendwo um deine Nasenlöcher, deinen Bauch oder deine Brust herum Versuche, an dieser Stelle so gut wie möglich zu verbleiben, um einen ständigen Kontakt mit den Empfindungen herzustellen, die beim Ein- und Ausströmen der Luft entstehen — *Längere Pause* — Wenn deine Aufmerksamkeit nachlässt und du für einen Moment den Kontakt mit deinem Atem verlierst, dann registriere einfach geduldig, wo du mit deinem Geist warst und kehre sanft zu den Empfindungen des Einatmens und des Ausatmens zurück Sehr wahrscheinlich wirst du öfter als ein- oder zweimal abgelenkt. Wenn das passiert, stelle bloß fest, wo dein Geist sich verirrt hat und begleite dein Gewahrsein so freundlich wie möglich zurück zu den Empfindungen des Ein- und Ausatmens Ablenkungen sind ein häufiger Bestandteil von Achtsamkeitsübungen: manchmal passieren sie häufiger, manchmal seltener, aber sie helfen uns auch zu erkennen, dass wir selbst mit den besten Absichten nicht immer in der Lage sind, unseren Verstand zu kontrollieren und dass der wandernde Geist eine Tatsache des Lebens ist — *Längere Pause* — Nun, wenn deine Augen geschlossen sind, halte sie einfach geschlossen, aber schau einmal, ob du jetzt dein Gewahrsein erweitern kannst, um den Raum um dich herum zu fühlen. Dehne dein Bewusstsein aus auf den Raum, in dem du bist, und all deine Klassenkameradinnen und Klassenkameraden, die mit dir im Raum sind Wo befindest du dich im Raum, wie nah und fern sind die anderen? Dehne dein Gewahrsein aus in dem Wissen, dass du und sie atmen und ihr die Luft im Raum miteinander teilt, dass ihr alle die gleiche Achtsamkeitsübung macht, jede und jeder von euch mit euren eigenen unmittelbaren Körperempfindungen, Gefühlen oder Gedanken, und jede und jeder wird abgelenkt und kehrt zu der Erfahrung der Atmung und dem Gewahrsein des anderen im Raum zurück Wie fühlt sich dein Körper gerade jetzt an, welche Empfindungen, Emotionen oder Bilder entstehen in dir, wenn du dein Bewusstsein erweiterst und deine unmittelbare Umgebung und deine Mitschüler und Mitschülerinnen in dein Bewusstsein einbeziehst? — *Längere Pause* — Vielleicht fühlst du dich jetzt entspannt oder auch nicht, aber sicher möchtest du dich in diesem Moment und in der Zukunft zufrieden und glücklich fühlen. Wenn du also bereit bist, nimm dir diesen Moment, um dir ein Gefühl von Trost, Zufriedenheit und Glück zu wünschen, während du hier sitzt oder liegst: „Möge ich Leichtigkeit, Trost und Glück empfinden“. „Möge ich mich wohl, sicher und geborgen fühlen.“ Oder verwende deine eigenen Phrasen oder auch Bilder, die dir vermitteln, was es heißt, glücklich, gesund und sicher zu sein. Natürlich führt die Wiederholung solcher Wünsche nicht zwangsläufig dazu, dass

Fokus:

Mitgefühl und Wohlwollen einer Freundin oder einem Freund gegenüber

Material:

Uhr, Sitzgelegenheiten und Glocke

Vorbereitung:

Möglichst störungsfreies Umfeld kreieren

Zeit:

ca. 10 Minuten



sich die von dir gewünschte Situation auch in Wirklichkeit erfüllt. Aber beachte einfach, was in deinem Körper und Geist entsteht, wenn du dir diese Wünsche ins Bewusstsein rufst ... Nun lade ich dich ein, diese Wünsche auf alle Klassenkameraden auszudehnen, bei denen du dich dabei wohl fühlst. Beispielsweise könntest du sagen: „Mögen wir alle glücklich sein.“, „Mögen wir alle gesund sein.“, „Mögen wir alle sicher sein“ Wenn du magst, finde deine eigenen Sätze oder Bilder in der Absicht, deinen Mitschülern, deinen Mitschülerinnen und dir selbst ein paar Minuten lang Wohlergehen, Sicherheit und Gesundheit zu wünschen. Vielleicht wiederholst du die Worte oder die Bilder, die für dich am meisten Bedeutung haben Richte deine Aufmerksamkeit nun auf die Empfindungen, Emotionen oder Gedanken, die entstehen können, wie du anderen in deiner Klasse und dir selbst Gutes wünschst Lasse nun während der letzten Minuten den Raum, in dem du dich befindest, sich immer weiter ausdehnen, und erweitere deine guten Wünsche über deine Klassenkameraden und dich selbst hinaus, um nicht nur alle anderen Menschen auf der Welt, sondern auch die Tiere, die Pflanzen und die gesamte Umwelt mit einzubeziehen Verweile einfach in der Gegenwart deines Körpers und Geistes inmitten dieser Weite — *Längere Pause* — Bringe nun sanft und ganz allmählich deinen Atem zurück in den Vordergrund deines Gewahrseins, werde dir deines Ein- und Ausatmens bewusst, während die Luft deines Atems sich in den Raum und in die ganze Welt verteilt, und ruhe einfach bei deinem Atem, bis der Glockenton erklingt — *Längere Pause* — *Drei sanfte Glockenschläge* — Jetzt öffne langsam die Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach außen ... Nimm die Menschen und die Umwelt um dich herum wahr und wie du dich fühlst, während du wieder in dein gewohntes Leben zurückkehrst.

Hinweis:

Letztendlich kann sich diese Übung durch Wiederholung immer weiter ausdehnen, um auch Lehrkräfte und das gesamte Personal, aber auch die Personen einzubeziehen, mit denen man möglicherweise schwierige Beziehungen hat, seien es Mitschüler oder Mitschülerinnen, Lehrer oder Lehrerinnen oder andere.

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion

Wie hast du dich während der Meditation gefühlt?

Welche Gefühle, Gedanken und Bilder hattest du, als du dir und anderen Glück und Wohlbefinden gewünscht hast?

Wie fühlte sich dein Körper an, wie dein Geist?

Wie fühlst du dich in diesem Moment?

Jeansreise



Fokus:

Kleidung und Produktionsketten

Material:

Uhr, Sitzgelegenheiten und Glocke

Vorbereitung:

Möglichst störungsfreies Umfeld krieieren

Zeit:

ca. 10 Minuten



Anleitung:

Drei sanfte Glockenschläge — Wenn es für dich bequem ist, sitze aufrecht, schließe die Augen oder konzentriere dich auf einen Punkt auf dem Boden vor dir Bringe jetzt dein Gewahrsein auf die körperlichen Empfindungen, Gedanken oder Emotionen, die du bemerkst, und lasse sie einfach das sein, was sie sind — *Längere Pause* — An welcher Stelle in deinem Körper kannst du deinen Atem am leichtesten spüren? Vielleicht der Bauch, der Magen, die Brust oder die Nasenlöcher? Bleibe mit deinem Bewusstsein so gut du kannst beim Ein- und Ausatmen — *Längere Pause* — Erweitere nun deine Aufmerksamkeit auf deinen ganzen Körper und bemerke den Kontakt zwischen deiner Kleidung und deiner Haut Zum Beispiel an deinen Socken, an deiner Hose, an deinem T-Shirt oder Oberteil Anhand welcher Empfindungen kannst du spüren, dass du Kleidung trägst? — *Längere Pause* — Was ist die Qualität dieser Empfindungen Kratzfest, glatt, weich, hart, straff oder dehnbar? — *Längere Pause*

— Während du dein Bewusstsein auf die Empfindungen richtest, die durch den Kontakt zwischen deinem Körper und deiner Kleidung entstehen, versuche einmal, dir all die Menschen vorzustellen, die an der Herstellung der verschiedenen Kleidungsstücke beteiligt waren, die du jetzt trägst Wer hat zu den verschiedenen Phasen der Herstellung von Kleidung beigetragen, angefangen vom Anbau der Naturprodukte wie Baumwolle und Wolle? Oder weiter die gesamte Produktionskette entlang, vom Spinnen des Garns über das Weben zum Stoff, das Entwerfen, Färben, Schneiden und Nähen des fertigen Kleidungsstücks bis hin zum Export und der Bewerbung und dem Verkauf? — *Längere Pause* — Welche Bilder, Gedanken und Gefühle entstehen, wenn du dein Bewusstsein erweiterst, um dir all die Menschen vorzustellen, die zur Herstellung deiner Kleidung, die du jetzt gerade trägst, beigetragen haben: vielleicht waren Arbeiter auf Baumwollfeldern in Asien beteiligt? Andere Menschen, die in den Fabriken Osteuropas arbeiten? Oder eine Socken strickende Oma? — *Längere Pause* — Wenn du kannst, stelle dir dich selbst nun als Verbraucher oder Konsumentin vor, als Teil dieser Produktionskette, neben Bekleidungsdesignerinnen, Außendienstmitarbeitern, Fabrikanten, Lieferanten, Verkäuferinnen Wie fühlt es sich an, Teil dieses Netzwerks zu sein? Was löst diese Idee aus, wie fühlt sich der Körperkontakt mit deiner Kleidung jetzt an - irgendwie anders? Entstehen für dich irgendwelche Gedanken oder Emotionen, wenn du dich einfach für den gegenwärtigen Moment öffnest? — *Längere Pause* — Vielleicht wirst du dir all der Menschen bewusst, wahrscheinlich aus ganz verschiedenen Teilen der Welt, die lange und hart für jedes der Kleidungsstücke, die du trägst, gearbeitet haben? Gibt es irgendwelche erkennbaren Gefühle oder Emotionen, wenn man die Anstrengungen und Mühen bedenkt, die viele Menschen aufgebracht haben, damit man sich in der Kleidung, die man jetzt trägt, wohlfühlen, warm und vielleicht sogar modisch fühlen kann? Vielleicht ein Gefühl der Dankbarkeit, des Mitgefühls oder auch andere weniger positive Gefühle wie Zorn oder Scham über die Bedingungen, unter denen einige Bauern und Fabrikarbeiterinnen seit Jahrhunderten und sicherlich auch gerade jetzt arbeiten müssen? Oder vielleicht auch andere, ganz andere Eindrücke, Gedanken oder Gefühle? — *Längere Pause* — Jetzt kehre sanft zu den Körperempfindungen der Kleidung auf deiner Haut zurück Lasse alle Gedanken für einen Moment los und entspanne dich so gut du kannst, während du dich in deinem Ein- und Ausatmen, ein Atemzug nach dem anderen, nur für eine kurze Zeit ausruhst — *Längere Pause* — *Drei sanfte Glockenschläge* — Wenn deine Augen noch geschlossen sind, fange an, sie allmählich zu öffnen und dein Gewahrsein mehr nach außen zu lenken Betrachte die Umgebung um dich herum Wenn du möchtest, wirf einen Blick auf die Kleidung anderer Leute im Raum und beziehe für einen letzten Moment all die Menschen auf der ganzen Welt, die an der Herstellung dieser Kleidung beteiligt waren, in dein Bewusstsein ein, wenn du kannst.

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion

Wie ist es dir während der Meditation und Reflexion ergangen?

Welcher Erkenntnisse konntest du gewinnen?

Welche neuen Fragen sind aufgetaucht?

Wie fühlst du dich gerade in deiner Kleidung?



Lernaufgaben

Kleidungscheck

Adaptiert nach Britz et al. (2007)

Fokus:

Bewusstsein für Konsumgewohnheiten im Bereich Kleidung

Fähigkeit, Informationen über Produktionsprozesse von Konsumgütern zu recherchieren

Material:

Online mapping tool
z.B. mapcustomizer.com

Vorbereitung:

Stellen Sie eine Internetverbindung für die Online-Recherche sicher

Zeit:

ca. 2 x 45 Minuten

Anleitung:

Kleidung ist oft weit gereist, bis sie bei uns in den Geschäften landet. Nachdem sie von uns gekauft wurden, werden viele Kleidungsstücke kaum noch getragen, sondern verbringen die meiste Zeit in Schränken zusammen mit oftmals haufenweise anderer, weitgehend unbenutzter Kleidung. Wissen wir eigentlich, wie viel Kleidung wir konsumieren? Was wissen wir überhaupt über unsere Kleidung? Wo kommt sie her? Wer hat sie unter welchen Bedingungen hergestellt?

- Überprüfe deinen Kleiderschrank: Wie viele Kleidungsstücke besitzt du und wie oft trägst du sie? Um besser zu vergleichen, könnt ihr euch in der Klasse auf verschiedene Kategorien einigen (z.B. Pullover, Hosen).
- Identifiziere die beiden Kleidungsstücke, die du am wenigsten und am meisten getragen hast in letzter Zeit. Überprüfe diese Punkte: Aus welchem Material bestehen sie? Um welche Marken handelt es sich? In welchem Land wurden sie hergestellt? Verwendet ein kostenloses Online-Mapping-Tool (z.B. mapcustomizer.com), um die verschiedenen Herkunftsländer eurer Kleidung darzustellen.
- Suche über das Internet nach Informationen über die Kampagne für saubere Kleidung (auf Englisch: clean clothes campaign). Worum geht es dabei? Welche Probleme spricht die Kampagne an, welche Lösungen schlägt sie vor?

Versuche, Informationen darüber zu finden, wo die Marken ihre Kleidung herstellen.

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion:

Wie ist es dir bei der Recherche gegangen?
Welche Gefühle und Gedanken tauchten in dir auf?
Warum konsumieren wir heute so viel und so weit gereiste Kleidung?



Momente des Glücks

Adaptiert nach Schelakovsky & Langer (2008)

Anleitung:

Es ist eine weit verbreitete Annahme, dass das Streben nach Glück etwas ist, das die meisten von uns teilen. Sich glücklich fühlen zu wollen, ist ein zutiefst menschliches Bestreben. Aber was bedeutet Glück für uns und welche Bedingungen machen uns glücklich? Und welche Rolle spielen dabei Konsum und Konsumgüter?

- Denke an vergangene Momente, in denen du aus einem Gefühl des Glücks heraus lächeltest und in denen du voller Freude warst. Versuche, dich an einen, zwei oder drei solcher Momente zu erinnern.
- Was hat dich glücklich gemacht? Inwieweit war dieses Gefühl in diesem Moment mit Konsumgütern verbunden oder sogar von ihnen abhängig? Wie viele Konsumgüter waren daran beteiligt, diesen Moment des Glücks zu ermöglichen, und welche waren das?

Wie siehst du die Beziehung zwischen Glück und Konsum? Teile deine Erfahrungen in der Gruppe mit und gib Beispiele.

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion:

Was geschieht, wenn du über Momente des Glücks in deinem Leben nachdenkst und ihnen nachspürst? Welche Gefühle und Gedanken tauchten in dir auf?
Gab es Momente, in denen du ganz ohne Konsum das Gefühl von Glück verspürt hast? Welche waren das?
Wie viel Konsum brauchen wir, um glücklich zu sein?

Fokus:

Reflexion über die Wechselbeziehung von Glück und materiellen Gütern

Material:

keine

Vorbereitung:

keine

Zeit:

ca. 30-45 Minuten



Im Alltag

Achtsame Mahlzeit

Anweisungen für das selbstständige Durchführen:

Jedes Mal, wenn du etwas isst, hast du die Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben. Vielleicht kannst du dadurch deine Mahlzeit noch mehr genießen und schneller erkennen, wann du genug zu essen hattest. Vor der nächsten Mahlzeit (oder Zwischenmahlzeit) schließe deine Augen und atme einige Male bewusst ein und aus. Lasse alle anderen Tätigkeiten links liegen. Nimm dir soviel Zeit, wie du möchtest, und iss dein Essen Bissen für Bissen. Wenn du allein bist, lies weder eine Zeitschrift noch schaue auf dein Smartphone oder lenke dich auf andere Weise vom Essen ab. Konzentriere deine Aufmerksamkeit und dein Gewahrsein auf deine Nahrung. Benutze alle deine Sinne – sehen, fühlen, schmecken, riechen und vielleicht sogar hören – und erforsche, wie die Nahrung, die du isst, wirklich aussieht, welches Zusammenwirken von Körperteilen es braucht, um die Nahrung von deinem Teller zum Mund zu bekommen, wie sie riecht, bevor sie in deinen Mund gelangt, wie sich die Nahrung in deinem Mund anfühlt, wie sich der Geschmack auf deiner Zunge entfaltet, welche Reaktionen dein Körper zeigt, welche Geräusche beim Essen außerhalb und innerhalb des Körpers erzeugt werden können. Wenn du bemerkst, dass du abgelenkt bist, versuche dich daran zu erinnern, dein Gewahrsein zu den körperlichen Empfindungen des Essens deiner Mahlzeit zurückzubringen, so gut wie du kannst.

Während du isst, fragst du dich vielleicht auch, woher das Essen auf deinem Teller kommt und wer an der Herstellung der Produkte beteiligt war, aus denen deine Mahlzeit besteht. Wenn du es einmal selbst ausprobiert hast, kannst du sogar Freunde und Verwandte einladen, die offen genug sind für ein solches Experiment (Offenheit ist wirklich wichtig, da dies für viele Menschen eine sehr seltsame Übung sein könnte), um in Stille und mit Achtsamkeit zusammen zu essen.

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion:

Was für Erfahrungen habe ich beim achtsamen Essen gemacht?
Inwiefern unterschied es sich von der üblichen Art zu essen?
Entstanden in mir Bilder oder Gedanken darüber, woher das Essen kam, das auf meinem Teller landete?
Oder wer an der Herstellung der Lebensmittel beteiligt war, die ich gerade gegessen habe?



Fokus:

Körperempfindungen,
Verhaltensmuster und
Herkunft des Essen

Material:

Mahlzeit oder Snack

Vorbereitung:

Einen Ort zum Essen
finden, an dem man so
ungestört wie möglich
is(s)t

Zeit:

ca. 5–10 Minuten

Die STOP-Übung:

Illustration nach mindfuleating.org/STOP.html



STOP!

Lege das Besteck zur
Seite und halte einen
Moment inne.



Tief durchatmen

Nimm zwei bis drei tiefe
Atemzüge und spüre da-
bei deine Bauchdecke.



Observieren

Wie geht es dir?
Wie schmeckt das Essen?
Wie hungrig oder satt bist du?



Perfekt!

Wähle, ob du weiter essen,
lieber etwas anderes essen
möchtest oder satt bist.



Anleitung:

Angesichts des Ausmaßes der Probleme auf unserem Planeten und der großen Herausforderungen, die Welt zum Besseren zu verändern, fühlen sich Menschen manchmal gelähmt. Sie wissen nicht, wo sie anfangen und was sie tun sollen. Um eine solche Lähmung zu vermeiden, ist es wichtig, sorgfältig nach Handlungsoptionen zu suchen, die gleichermaßen motivierend und realistisch sind.

- Schließe die Augen und denke über die folgenden Fragen nach: Was macht für dich die Welt lebenswert? Welche Bereiche findest du wichtig und wertvoll für eine Welt, in der du gerne leben möchtest? Schreibe Stichpunkte auf ein Blatt Papier.
- Wähle den Stichpunkt aus dem ersten Blatt, der dir im Moment am wichtigsten erscheint, schreibe ihn in die Mitte eines zweiten Blattes. Schreibe um ihn herum nun alle Aktionen und Handlungen, die Menschen tun können und hilfreich sind, damit dieser Aspekt einer lebenswerten Welt sich so entwickelt, wie du es dir wünschst.
- Nimm schließlich ein drittes Blatt Papier und wähle aus dem zweiten Blatt die Aktionen und Handlungen aus, die du am ansprechendsten und interessantesten findest. Wähle nun eine Aktion oder Handlung aus, die du in den nächsten zwei Wochen tun kannst und die dir Spaß machen würden (z.B. eine Woche lang etwas Neues tun, etwas anders machen oder auf etwas verzichten). Diese Ideen sollten für dich attraktiv und motivierend sein.

Teile deine Ideen in der Lerngruppe mit.

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion:

Welche Ideen wirken auf dich besonders motivierend? Warum?
Was würde dir helfen, deine Ideen auch tatsächlich umzusetzen?
Siehst du Widerstände, auf die du bei der Umsetzung der Idee möglicherweise treffen wirst?
Welche sind dies, und wie könntest du sie überwinden?

Jetzt handeln

Adaptiert nach Schelakovsky & Langer(2008)

Fokus:

Von größeren
Visionen konkrete Hand-
lungen
ableiten

Konkrete
Aktivitäten
planen

Material:

Drei Blätter pro
Teilnehmer bzw.
Teilnehmerin

Vorbereitung:

Möglichst
störungsfreies
Umfeld kreieren

Zeit:

ca. 45–90 Minuten

Modul 3

Ökologische Dimension

Der Autor und Philosoph Frank White prägte den Begriff des „Überblick-Effekts“. Damit meint er einen kognitiven Bewusstseinswandel, der sich aus einer bestimmten Erfahrung ergibt: mit eigenen Augen gesehen zu haben, dass die Erde ein kleines Stück Leben in einem riesigen Raum ist. Die Erkenntnis, sagte White, die viele Astronauten nach ihrer Rückkehr auf die Erde beschrieben, ist: „Die Erde ist ein großes System, alles auf ihr ist verbunden, und wir sind ein Teil davon“.

Nicht nur wir selbst und unsere Beziehungen zu Mitmenschen können Gegenstand unserer aufmerksamen Erkundung sein. Alle belebten und unbelebten Umwelten um uns herum, sowie unsere Verbindungen zu ihnen, laden uns dazu ein, sie bewusst zu erforschen. Wenn Sie mögen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, während Sie diesen Text lesen, und untersuchen Sie offen und aus Ihrer eigenen persönlichen Perspektive heraus die Umgebung, in der Sie sich gerade befinden.... Können Sie irgendeine Beziehung zwischen der Umgebung, in der Sie sich befinden, und bestimmten körperlichen Empfindungen oder Emotionen oder Stimmungen, die Sie jetzt erleben, wahrnehmen? Sind Sie überhaupt in der Lage zu bemerken, welche Wirkungen die Farben, Gerüche, Geräusche und das Licht um Sie herum in diesem Moment auf Ihren Geist oder Ihren Körper haben?

Eine Möglichkeit, Ökologie zu definieren, besteht darin, sie als „die Gesamtheit der Wechselbeziehungen zwischen Lebewesen und ihrer Umwelt“ zu verstehen (Duden). Im Kontext der Achtsamkeit könnte dies bedeuten, das verborgene Beziehungsgeflecht zu erforschen, das unsere Umwelt und unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen – sei es als Individuen und als Mitglieder sozialer Gruppen – auf allen Ebenen der Gesellschaft umspannt. Inwieweit prägt unser individuelles und kollektives Handeln die Umwelt, und inwieweit ist unser Handeln von der Umwelt geprägt? Denken Sie dabei an verschiedene Umwelten, z.B. den kulturellen Kontext, in dem Sie sich bewegen, die Art der Architektur, an die Sie sich gewöhnt haben, die Orte, an denen Sie arbeiten oder sich erholen, die Medienlandschaft, Filme, Fernsehen, Musik, neue digitale Formen ...

Unsere ganz persönliche Wahrnehmung, wer wir sind, ist eng mit den Umwelten verbunden, die wir erleben und bewohnen. Achtsames Bewusstsein muss nicht allein auf unser inneres Erleben, unser sensorisches Bewusstsein oder das Bewusstsein unserer eigenen Stimmungen, Gedanken und Emotionen beziehen. Wir können unser Erkennen der Welt erweitern, um ein ökologisches Bewusstsein für all jene Aspekte außerhalb unserer selbst zu schaffen, die wir wahrzunehmen vermögen. So können wir vielleicht ein Gefühl der Verbundenheit zwischen den vielen Wechselbeziehungen in den uns umgebenden Umwelten und unserem eigenen Innenleben zu entwickeln. Ein solches erweitertes offenes Bewusstsein kann uns

3

Die anschließenden Übungen in diesem Modul unterstützen uns dabei, unsere Achtsamkeit über unsere rein persönliche und soziale Erfahrung hinaus auf unsere Umwelt und unser Bewusstsein der Verbundenheit auszudehnen.

möglicherweise neue Einsichten und Perspektiven über die Beziehungen zwischen Umwelt und persönlicher Erfahrung eröffnen: Können wir uns z.B. bewusst werden, wie sich Schwankungen im Lärm oder in der wahrnehmbaren Luftqualität direkt auf uns auswirken können? Welchen Einfluss haben Änderungen der Umgebungstemperatur, des Wetters und der Höhe ganz unmittelbar auf uns? Wie nehmen wir dicht oder dünn besiedelte Gegenden wahr? Wie ändern sich unsere Empfindungen, wenn wir einen lauten gepflasterten Parkplatz und eine grasbewachsene Kuppe überqueren, die umgeben ist von einem Wald?

Vielleicht wird uns sogar bewusst, dass unser Atem anders ist, wenn wir über einen Parkplatz oder durch den Wald schlendern. Die Atmung ist ein natürlicher physiologischer Prozess, der sich sowohl an unsere Aktivitäten als auch an unsere Umwelt anpasst. Und wir können immer ganz absichtsvoll mit dem Atem in Berührung kommen und merken, wie er sich verändert, wenn wir ruhig oder körperlich aktiv sind, die Abgase des Verkehrs oder die Luft eines Waldes atmen, uns in einem überfüllten Aufzug oder allein im Aufzug befinden, die Dünne der Luft in höheren Lagen oder die stark jodierte Luft am Meer spüren. Wenn wir während der Achtsamkeitspraxis absichtsvoll mit unserem Atem in Kontakt kommen, untersuchen wir einen natürlichen physiologischen Prozess des Ein- und Ausatmens. Unser Bewusstsein der eigenen Atmung, genauso wie unser Bewusstsein von anderen Körperempfindungen oder Gefühlen, spiegelt somit nicht nur unsere ganz persönliche Verfassung und einen individuellen Zustand wider, sondern ist auch eng mit der Welt um uns herum verbunden. Es verbindet uns tatsächlich mit der Welt – der physischen Umwelt, der sozialen Sphäre, der belebten und unbelebten Welt – kurz dem, was wir als Ökologie definieren. Die Verbundenheit ist also nicht nur ein abstrakter Begriff, sondern ein sehr konkreter Zustand, in dem wir tatsächlich in allen Momenten leben und der jederzeit direkt erlebt werden kann, indem wir nur unser Gewahrsein darauf richten, und sei es so etwas Grundlegendes wie das Ein- und Ausatmen!

Indem wir diese spürbare Erfahrung der Verbundenheit, des Zusammenwirkens mit unserer Umwelt, mit unseren Mitmenschen und mit dem Rest der belebten und unbelebten Welt kultivieren, können wir uns sensibilisieren für die Zerbrechlichkeit der Welt, in der wir leben – was für uns als Individuen und Gemeinschaften erholsam ist und was für die Umwelt erholsam ist, wie wir die Tragfähigkeit unseres Planeten mit den Wünschen und Bedürfnissen von 7 Milliarden Menschen in Einklang bringen können, wie wir mit den enormen sozialen Ungleichheiten, mit denen wir heute konfrontiert sind, gerechter umgehen können. Wir wissen nicht, inwiefern eine achtsamere Haltung zur Welt unser Leben und unseren Planeten nachhaltiger machen würde, aber wir glauben, dass ein Bewusstseinswandel in Richtung einer tieferen und authentischen Erfahrung unserer Verbundenheit nicht schaden und möglicherweise eine positive Kraft für einen Wandel in diese Richtung sein kann.

„Es ist ironisch, dass wir hinflogen, um den Mond zu entdecken. Was wir dann wirklich entdeckt haben, ist die Erde.“

Bill Anders (Apollo 8)



Meditationen

Ökologischer Atemraum



Fokus:

Atemluft und
Luftqualitäten

Material:

Uhr, Sitzgelegen-
heiten und Glocke

Vorbereitung:

Möglichst
störungsfreies
Umfeld kreieren

Zeit:

ca. 10 Minuten



Anleitung:

Drei sanfte Glockenschläge — Setze dich so aufrecht wie möglich und so bequem wie nötig hin, schließe die Augen oder konzentriere dich auf eine Stelle vor dir auf dem Boden Beobachte deine körperlichen Empfindungen, Gedanken, Emotionen oder alles andere, das in diesem Moment vielleicht in deinem Bewusstsein aufsteigt. Suche dabei nicht nach etwas Bestimmten und analysiere nicht, was in deinem Körper oder Kopf passiert, sondern lasse die Dinge so gut wie möglich so sein, wie sie sind — *Längere Pause* — Beobachte nun, wo in deinem Körper du dir deiner Ein- und Ausatmung bewusst bist, vielleicht in deinem Bauch, in deiner Brust oder in dem Bereich um die Nasenlöcher, und bleibe dort mit deinem Gewahrsein, so gut du kannst — *Längere Pause* — Schau, ob du einfach nur sanft bei deinem Atem bleiben kannst, wie auch immer er sich anfühlt, ob entspannt oder angespannt, schnell oder langsam, sehr regelmäßig oder etwas unregelmäßig im Tempo oder in der Tiefe — *Längere Pause* — Beachte nun, wie sich der Atem anfühlt, wenn er in deinen Körper

hineinströmt, und wie er sich anfühlt, wenn er aus deinem Körper herausströmt: Ist die Temperatur gleich, wenn er in deinen Körper eintritt, oder wenn er aus deinem Körper austritt? Ist die Geschwindigkeit, mit der die Luft beim Einatmen und Ausatmen strömt, die gleiche? Schmeckt sie anders oder gleich? Sind die Empfindungen in deinem Körper ähnlich oder verschieden zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen? — *Längere Pause* — Erweitere nun deine Aufmerksamkeit etwas weiter nach außen und werde dir bewusst, dass die Luft, die wir atmen, und der darin enthaltene Sauerstoff und andere Substanzen zusammen mit allen anderen im Raum anwesenden Personen geatmet werden — *Längere Pause* — Wenn deine Augen bisher geschlossen waren, öffne sie und lass deinen Blick durch den Raum wandern, beachte die anderen Menschen, bleibe aber mit deiner eigenen Atmung verbunden, so gut du kannst — *Längere Pause* — Vielleicht schließt du deine Augen wieder und dehnt deine Aufmerksamkeit ein wenig weiter aus, ohne das Bewusstsein für dein eigenes Ein- und Ausatmen zu verlieren ... Werde dir bewusst darüber, dass du dich in einem Raum mitten in einer Stadt oder einem Dorf befindest ... Wie fühlt sich dein Atem jetzt an, ruhig oder aufgeregt, langsam oder schnell, flach oder tief? — *Längere Pause* — Wende dich weiterhin deiner Atmung zu, reite jeden Atemzug, als ob du mit deinem Körper auf einer Welle reiten würdest, und stelle dir vor, du wärst mitten in der Natur, entweder in einem Wald oder an einem Strand — *Längere Pause* — Hast du bemerkt, wie sich dein Atem jetzt anfühlt? — *Längere Pause* — Löse dich jetzt von dieser Umgebung und stelle dir vor, du stehst an einer belebten Kreuzung in einer Großstadt Du siehst die Abgase, die aus den Auspuffen von Autos strömen und den grauen Smog in der Luft hängen, die Dämpfe erreichen deine Nase und alle deine Sinne Wie fühlt sich das Ein- und Ausatmen gerade jetzt an? Erlebst du eine Veränderung der Stimmung, der Emotionen, des Wohlbefindens, der Gedanken oder anderer mentaler Zustände? Gehe nicht auf die Suche, sondern bemerke einfach

nur, was ganz von selbst in deinem Bewusstsein entsteht, falls überhaupt etwas entsteht — *Längere Pause* — Lasse nun alle Bilder und Gedanken los, die bei den verschiedenen Vorstellungen entstanden sind, und richte dein Bewusstsein wieder auf deinen Körper und den natürlichen Rhythmus deines Ein- und Ausatmens — *Längere Pause* — Überlege einen Moment lang, wie sich dein Körper während dieser unterschiedlichen Bedingungen des Bewusstseins, des Bewusstseins für andere im Raum, des Bewusstseins für den Wald oder den Strand, des Bewusstseins für eine hektische Verkehrskreuzung in der Großstadt anfühlt? Welche Körperempfindungen und Gefühle sind in dir aufgekommen? Was geht gerade in dir vor, wenn du versuchst dir bewusst zu werden, ob du noch in diesem Moment oder schon weit weg mit deinen Gedanken bist? — *Längere Pause* — Lasse nun für einen Moment alle Betrachtungen los und kehre ins Hier und Jetzt und sanft zu deinem Atem zurück, entspanne dich so gut du kannst oder bemerke es, wenn du etwas anderes als Entspannung fühlst — *Längere Pause* — *Drei sanfte Glockenschläge* — Wenn deine Augen noch geschlossen sind, beginne damit, sie sanft zu öffnen und dein Gewahrsein nach außen zu lenken ... Achte von Moment zu Moment ein bisschen mehr auf das, was du um dich herum siehst Probiere aus, mit deinem Körper und deinem Atem noch weiter in Kontakt zu bleiben, während du zu dem zurückkehrst, was im Raum geschieht.

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion

Was hast du während der Übung erlebt?

Hast du irgendeine Erfahrung der Verbundenheit oder Getrenntheit zwischen dir und deiner Umgebung gemacht?

Gibt es Themen, die dich interessieren und die wir im Unterricht vertiefen sollten?



Mandarinenübung

Anleitung:

Drei sanfte Glockenschläge — Finde eine aufrechte, aber bequeme Sitzposition, in der du für die nächsten Minuten so aufrecht und entspannt wie möglich bleiben kannst Schließe die Augen, wenn du dich dabei wohl fühlst und sie noch nicht geschlossen hast. Richte nun dein Gewahrsein auf deine Hände und achte dabei darauf, wie deine Finger positioniert sind Spürst du den Gegenstand, der dir gerade in deine Hand ausgehändigt wurde, ohne ihn zu bewegen? Wie fühlt er sich auf deiner Haut an? Welcher Teil deiner Hände hat Kontakt zu ihm und spürt ihn? Wie und wo kannst du sein Gewicht empfinden? — *Längere Pause* — Nun lasse deine Finger den Gegenstand weiter erforschen, indem du ihn mit deinen Händen und Fingern bewegst Wie fühlt sich die Oberfläche des Gegenstands an, ist sie warm oder kalt? Wie beeinflusst die Form des Gegenstands die Art und Weise, wie du ihn berührst? — *Längere Pause* — Wann immer du bemerkst, dass dein Geist abschweift, nimm wahr, wo du gerade warst mit deinen Gedanken, und bringe dein Gewahrsein zurück zu dem Bewusstsein und den Gefühlen, die mit diesem Gegenstand in deinen Händen verbunden sind Wie fühlt es sich gerade an? — *Längere Pause* — Halte deine Augen weiterhin geschlossen und bringe den Gegenstand vorsichtig in die Nähe deiner Nase Wie nimmst du den Duft des Gegenstandes wahr? Kannst du verschiedene Aspekte oder Nuancen der Gerüche erkennen, die deine Sinne wahrnehmen, zum Beispiel süß oder bitter, sauer oder erdig? Öffnen nun langsam deine Augen und betrachte den Gegenstand in deiner Hand für einige Augenblicke, seine Farbe und Form, seine Textur und Oberflächen-

Fokus:

Sinneswahrnehmung

Material:

Mandarinen oder
ähnliches Obst für
alle Schülerinnen
und Schüler,
Sitzgelegenheiten,
Uhr und Glocke

Vorbereitung:

Jede Schülerin
und jeder Schüler
bekommt ein Stück Obst
ausgeteilt,
optional bereits mit
geschlossenen Augen

Zeit:

ca. 5-10 Minuten



beschaffenheit — *Längere Pause* — Stelle dir den Zweig vor, an dem dieser Gegenstand, offensichtlich eine Frucht, gewachsen ist — *Längere Pause* — Der Mandarinenbaum, der einst von jemandem gepflanzt, bewässert, gedüngt und gepflegt wurde, vielleicht mit chemischen Düngemitteln und Pestiziden, vielleicht auch ohne Stelle dir vor, wie diese Frucht von einer Blüte zu einer reifen Frucht wurde; der Moment, in dem die Mandarine von einem Arbeiter vom Baum gepflückt wurde, wie und von wem sie auf einen Markt zum Verkauf oder zur Lagerung gebracht wurde, bis sie ihren Weg in einen Supermarkt fand Stelle dir all die Menschen vor, die am Anbau, Marketing, Vertrieb und Verkauf dieser einen Mandarine beteiligt waren, die du jetzt in der Hand hältst. Vielleicht kannst du dir vorstellen, wie die Natur mit all ihren Jahreszeiten, dem Wetter und anderen Bedingungen und so viele Menschen zusammengewirkt haben, damit du diese Mandarine in diesem Moment in deinen Händen halten kannst — *Längere Pause* —

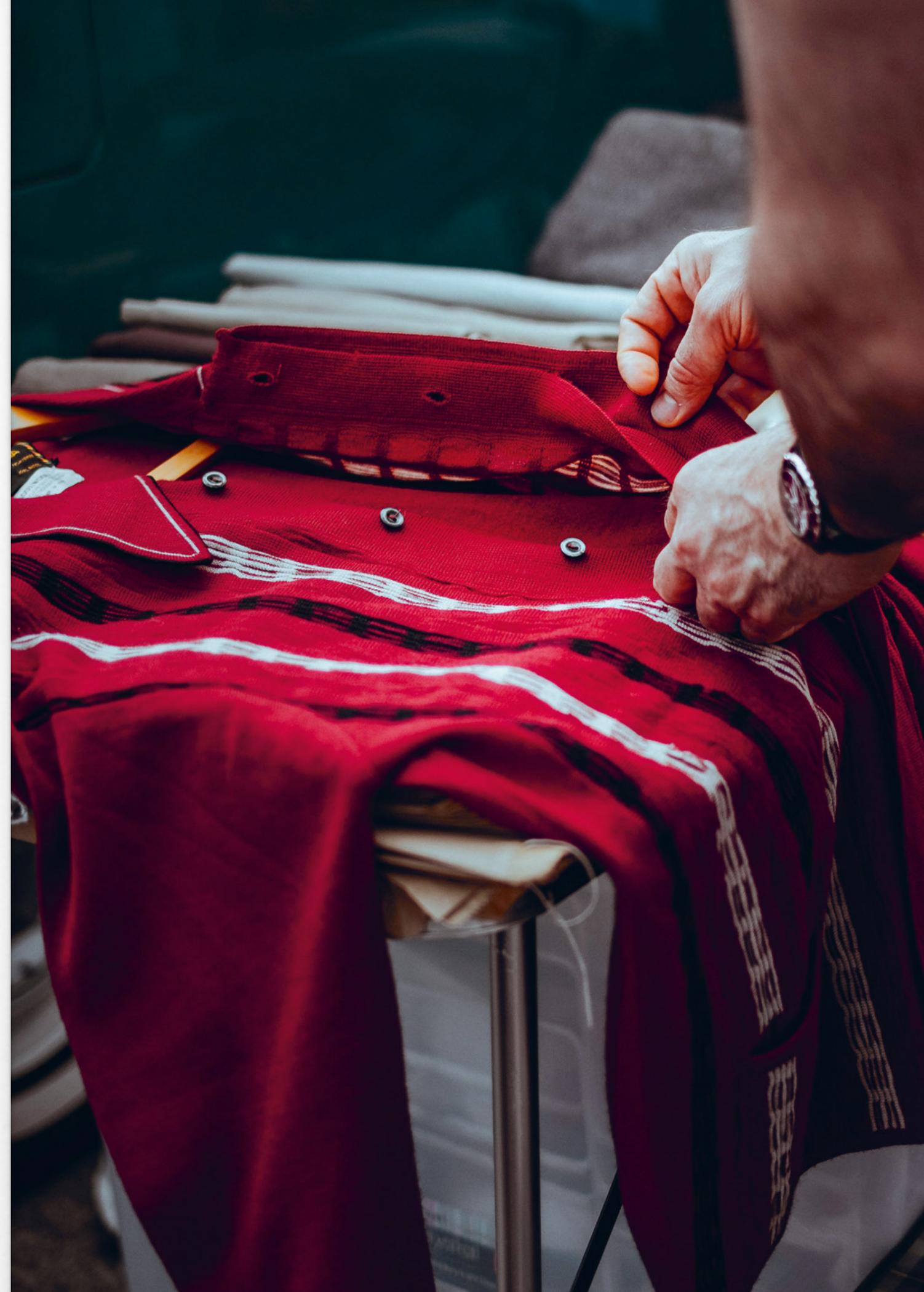
Jetzt beginne langsam damit, den Gegenstand so vorzubereiten, dass du ihn essen kannst, indem du die Schale entfernst Nimm wahr, wie sich deine Finger und Hände bewegen, während du die Frucht schälst. Bemerke die neuen Gerüche, die dabei ausgestoßen werden können, die neuen Empfindungen und Substanzen, die dabei auf deine Finger kommen können, die Gedanken und Gefühle, die spontan entstehen können, wenn du die Mandarine schälst — *Längere Pause* — Wenn du mit dem Schälen und der Zubereitung der Frucht fertig bist, schließe wieder deine Augen — *Längere Pause* — Führe nun ein Stück der Frucht zum Mund und halte es einfach zwischen den Lippen Spüre den Kontakt des Fruchtstücks auf deinen Lippen — *Längere Pause* — Nun lasse den Gegenstand langsam in deinen Mund gleiten und lasse ihn für einige Augenblicke auf deiner Zunge ruhen, ohne zu kauen Was passiert in deinem Mund? Welcher Geschmack ist schon da? Fange in deinem eigenen Tempo langsam an, den Gegenstand zu kauen und nach einer Weile herunterzuschlucken Was sind die verschiedenen Geschmacksrichtungen, die du bemerkst? Ändert sich die Geschmacksintensität beim Kauen und Schlucken? — *Längere Pause* — Was passiert, wenn du diesen Vorgang mit einem anderen Stück Mandarine wiederholst, entweder mit geschlossenen oder offenen Augen — *Längere Pause* — *Drei sanfte Glockenschläge* — Nun, wenn deine Augen noch geschlossen sind, öffne sie erneut sanft und beginne so wieder dein Gewahrsein mehr nach außen zu lenken Nimm den Raum wahr, in dem du dich befindest, und die anderen Menschen Wenn du das Bedürfnis verspürst, beende die Übung mit einer Dehnung deines Körpers, die sich für dich gut anfühlt.

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion

Wie hast du deinen Geschmackssinn erlebt?

Unterscheidet sich diese Übung von deiner sonstigen Art zu essen?

Was für beliebige Bilder könnten jetzt gut deine innere Stimmung beschreiben?





Lernaufgaben

Ökologischer Fußabdruck



Fokus:

Verständnis der Auswirkungen des Konsums auf die natürlichen Ressourcen und deren Regenerationsfähigkeit

Fähigkeit, den individuellen Verbrauch auf globaler Ebene zu kontextualisieren

Material:

Auswahl eines geeigneten Fußabdruck-Rechners, z.B.

www.footprintcalculator.org (Englisch)

oder

www.fussabdruck.de (Deutsch)

Vorbereitung:

Stellen Sie eine Internetverbindung für die Online-Recherche sicher

Zeit:

ca. 45–90 Minuten

Anleitung:

Wir wissen, dass unser Konsum mit dem Verbrauch natürlicher Ressourcen verbunden ist. Dieser Verbrauch ist jedoch oftmals unsichtbar und daher schwer greifbar. Der ökologische Fußabdruck ist ein Ansatz zur Messung der ökologischen Nachhaltigkeit unseres Lebensstils. Es berechnet die Fläche, die für die Produktion der von uns konsumierten Waren benötigt wird und vergleicht sie mit der Fläche, die auf unserem Planeten zur Verfügung steht. Auf diese Weise erhalten wir einen Hinweis, inwieweit unser Lebensstil global nachhaltig, d.h. auf alle Menschen weltweit und in Zukunft übertragbar sein kann oder nicht.

- Recherchiere im Internet nach Informationen über den ökologischen Fußabdruck. Versuche zu erklären, was das Konzept ist, was der Footprint bedeutet und wie er berechnet wird.
- Berechne deinen eigenen ökologischen Fußabdruck mit Hilfe eines Fußabdruckrechners.
- Vergleiche deinen ökologischen Fußabdruck mit anderen in der Lerngruppe, dem Durchschnitt deines Landes und einem weltweit nachhaltigen Fußabdruck.

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion:

Was war neu für dich, was war dir bereits bekannt?

Wie ist es dir bei der Recherche und beim Berechnen deines Fußabdrucks gegangen?

Welche Gefühle und Gedanken tauchten in dir auf?

Was könntest du tun, um deinen ökologischen Fußabdruck zu reduzieren?

Bilder auswählen

Adaptiert nach Schelakovsky & Langer(2008)

Fokus:

Auseinandersetzung mit der eigenen Perspektive auf globale Trends

Klärung von eigenen Einstellungen und Gefühlen zu diesen Trends

Material:

Bildmaterial mitbringen

Vorbereitung:

Die Lernenden ggf. im Vorfeld eigene Bilder mitbringen lassen

Zeit:

ca. 30–45 Minuten



Anleitung:

Täglich werden wir mit einer Vielzahl von Bildern in den Medien konfrontiert, die uns Eindrücke vom heutigen Zustand der Welt vermitteln. Was macht es mit uns, diesen Bildern ausgesetzt zu sein? Was ist unsere Perspektive auf diese globalen Trends, was empfinden wir beim Blick auf sie, wie nehmen wir die Veränderungen unseres Planeten und unseres Alltags wahr?

- Sammle eine Woche lang Bilder, die dir im Alltag begegnen und die für dich gut ausdrücken, wie die Welt von heute aussieht und in welche Richtung sie sich bewegt. Bring einige Bilder als Ausdruck mit in den Unterricht.
- Platziert einzelne Bilder auf dem Fußboden und positioniert euch um diese Bilder herum. Wähle ein Bild, das dich am meisten anspricht. Was genau spricht dich an dem Bild an? Beschreibe deine Gedanken und Gefühle.
- Denke daran, wie du die Welt heute siehst. Wie wird sie in 30 Jahren sein? Welche Welt hinterlässt die ältere der jüngeren Generation? Was fühlst und denkst du, wenn du diesen Fragen nachgehst?

Schreibt eure Eindrücke in Form kurzer Notizen auf und tauscht euch in kleinen Gruppen darüber aus.

Mögliche Fragen für die anschließende Diskussion

Welche Bilder wecken positive Gefühle und Gedanken, welche negative?

Welche hoffnungsvollen Zukunftsbilder vermisst du und würdest du gerne sehen?

Worüber würdet ihr gerne im Unterricht mehr erfahren?

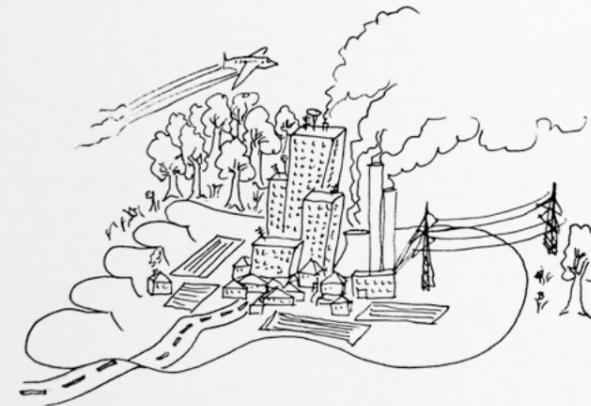


Illustration nach <http://www.see-change.org.au/wp-content/uploads/2016/05/origami-footprint-550-300x206.jpg>



Im Alltag

Achtsamer Spaziergang



Fokus:

Bewegungen des Körpers beim Gehen, Umwelt und Umgebung um einen herum

Material:

Witterungsangemessene Kleidung

Vorbereitung:

Wenn möglich einen naturnahen Ort zum Spaziergehen aussuchen

Zeit:

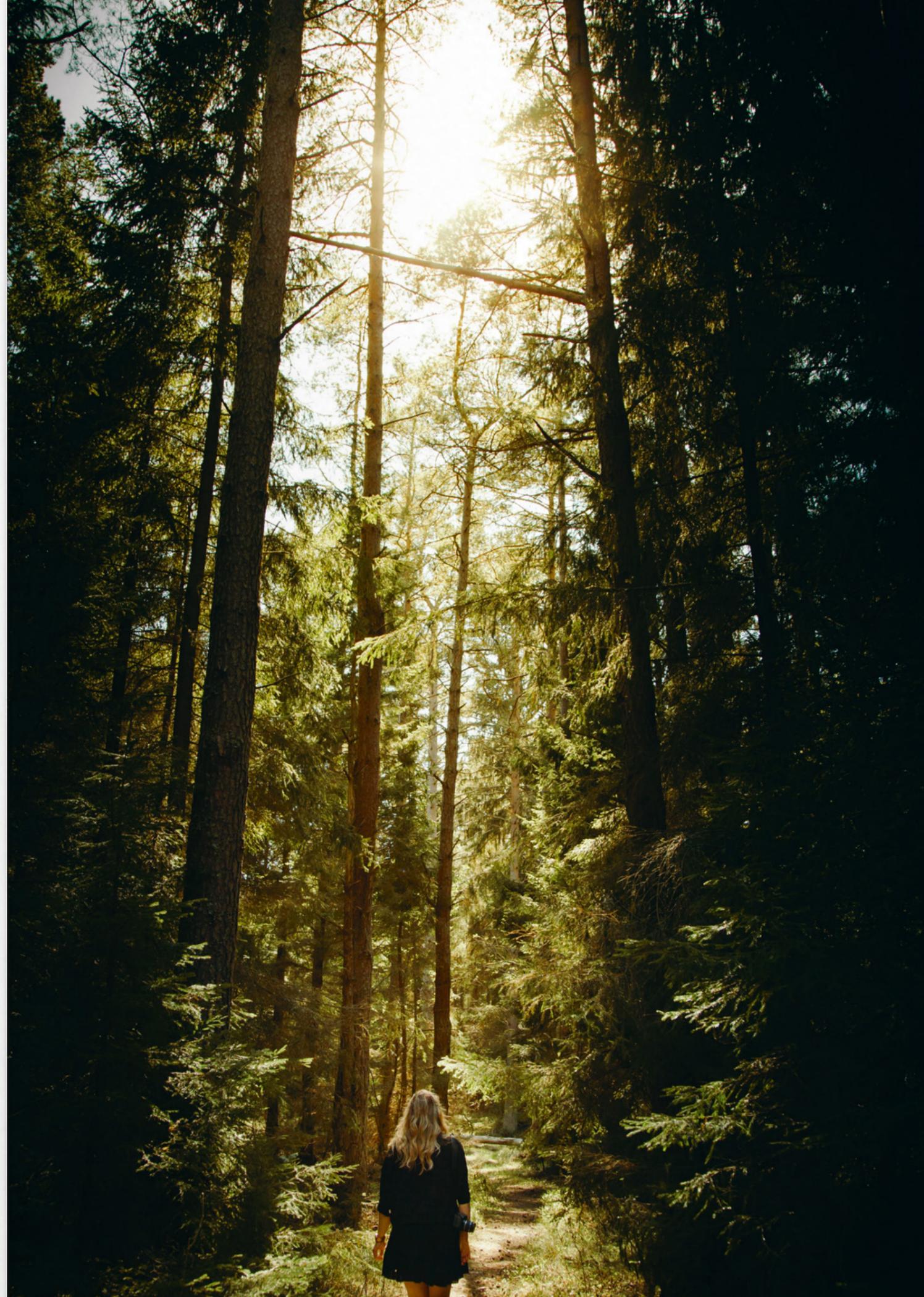
ca. 5-60 Minuten

Anweisungen für das selbstständige Durchführen:

Jeder Ort, an den du gehen kannst, und jede Entfernung von ein paar Schritten bis zu einem normalen Spaziergang eignen sich gut für die Übung des achtsamen Gehens. Ein Spaziergang in der Natur, im Wald, in einem Park oder auf einer Wiese ist für das Praktizieren besonders förderlich. Trotzdem lässt sich das achtsame Gehen auch beim alltäglichen Gang durch die Straßen zur Schule üben. Schalte dein Handy aus und gehe in Stille, während du deine Aufmerksamkeit auf die Bewegungen deines Körpers lenkst. Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an, Schritt für Schritt? Nach ein paar Minuten probiere doch vielleicht einmal aus, dein Bewusstsein auf deine Umgebung und auf die Umwelt zu erweitern, sei es auf einem belebten Bürgersteig oder in einer ruhigen Parklandschaft. Wie fühlt es sich an, draußen zu sein? Inwiefern beeinflusst die frische Luft deine Stimmung und Emotionen? Wie fühlst du dich in Gegenwart von Pflanzen, Bäumen, Häusern oder Autos? Es ist wichtig, besonders wenn du durch die Straßen gehst, dass du immer für deine Sicherheit sorgst. Wenn du willst, halte ab und zu mal kurz an wo es sicher und gut möglich ist, schließe die Augen und bemerke, was du fühlst. Was hörst du in dir selbst? Was kannst du außerhalb von dir selbst hören? Wie verhält sich das, was in dir passiert, zu dem, was um dich herum passiert? Wie verhalten sich die innere und die äußere Welt zueinander?

Mögliche Fragen für die Selbstreflexion:

Unterscheidet sich das achtsame Spazieren von meinem sonstigen Gehen?
 Wie habe ich die Umwelt und Umgebung um mich herum wahrgenommen?
 Gibt es eine Beziehung zwischen der Umgebung und Umwelt um mich herum und meiner eigenen Befindlichkeit?



Evaluation

Vorbemerkung: Dieses Kapitel enthält keine Übungen wie die Module zuvor, sondern lädt Sie ein, die Erfahrungen und Lernfortschritte zu evaluieren, die Sie mit dem Einsatz dieses Toolkits in der Lerngruppe gemacht haben. Für viele Lernende, vielleicht ja auch für Sie, wird die Arbeit mit diesem Toolkit der erste Kontakt mit der Achtsamkeitspraxis gewesen sein. Im Folgenden stellen wir Ihnen drei verschiedene Ansätze vor, mit denen Sie Ihre Arbeit mit dem Toolkit evaluieren können: Einzelauswertung, Gruppenauswertung und Messung von Veränderungen. Obwohl die drei Ansätze jeweils einen eigenen Zugang darstellen, können sie auch problemlos kombiniert werden.

Einzelauswertung

Die individuelle Evaluation zielt darauf ab, Lernende dazu anzuregen, sich mit den Erfahrungen auseinanderzusetzen und deren Auswirkungen zu erforschen.

Reflexionsfragen

Eine Möglichkeit sind einfache Reflexionsfragen nach Abschluss der Übungen:

- Welche Erfahrungen habt ihr mit den Übungen in der Gruppe und zu Hause gemacht?
- Habt ihr das Gefühl, dass die Übungen, die ihr gemacht habt, auf die eine oder andere Weise etwas für euch verändert haben? (Wenn ja: welche waren das und was hat sich verändert?)

Briefe an sich selbst

Eine weitere bewährte Methode zur Stimulierung von Reflexionsprozessen ist der Brief an sich selbst: Vor Beginn der Arbeit mit dem Toolkit werden die Lernenden gebeten, sich selbst einen kurzen Brief zu schreiben und ihn zu datieren. In diesem Brief schreibt die Person der Gegenwart an das „zukünftige Ich“ über konkrete Fragen – zum Beispiel über das eigene Konsumverhalten, über Einstellungen und Werte oder über die Erwartungen an die bevorstehende Arbeit mit dem Toolkit. Die geschlossenen Umschläge können dann von den Lernenden nach der Arbeit mit dem Toolkit gelesen werden und geben Anlass, Entwicklungen zu reflektieren und Änderungen zu erkennen.

Gruppenauswertung

Gruppendiskussionen stellen ein wichtiges Element im Toolkit dar, um den sozialen Austausch über die jeweils individuellen Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis anzuregen. Die Gruppendiskussion als eine (durch die Übungen dieses Toolkits weiter kultivierte) Praxis kann auch als Bewertungsansatz genutzt werden.

Leitfragenorientierte Gruppendiskussion

- Wie fühle ich mich jetzt nach den Übungen (körperlich, emotional, mental)?
- Wie habe ich die Erfahrungen, die ich gerade gemacht habe, wahrgenommen? Ist etwas anders? Wenn ja, was?

Assoziative Gruppendiskussion

Neben klassischen Leitfragen können auch assoziative Methoden eingesetzt werden, um Reflexionsprozesse über die eigene Achtsamkeitserfahrung anzuregen, die über die konzeptuell-rationale Ebene hinausgehen. Ein solches Verfahren ist die Bild- oder Objektbewertung. Hier werden Bilder mit sehr unterschiedlichen Motiven oder beliebigen Objekten in der Mitte des Raumes verteilt. Die Lernenden werden dann aufgefordert, ein Bild oder Objekt auszuwählen, das z.B. am ehesten dem entspricht, was sie durch die Übungen gelernt haben. Die Wahl des Bildes und das, was es für die Person ausdrückt, kann dann gemeinsam besprochen werden.

Messung von Veränderungen

Veränderungen können auch beobachtet und gemessen werden – zum Beispiel durch den Einsatz von Fragebögen. Solche wissenschaftlich gestützten Methoden haben den Vorteil, dass sie einen direkten Vergleich ermöglichen – zwischen verschiedenen Zeitpunkten (vorher / nachher), zwischen verschiedenen Personen (innerhalb derselben / zwischen verschiedenen Lerngruppen) sowie zwischen verschiedenen Zeiträumen (kurzfristige / langfristige Effekte).

Um Veränderungen im Laufe der Zeit zu messen, sollte ein Fragebogen zweimal verwendet werden: einmal vor Beginn der Meditationspraxis und einmal nach Beendigung der Praxis (unmittelbar danach oder später, z.B. nach 8 Wochen, 3 Monaten oder einem Schulhalbjahr, wenn langfristige Veränderungen in den Blick genommen werden sollen).

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sie einzusetzen:

- Selbsteinschätzung: Die Lernenden füllen den Fragebogen selbst aus.
- Externe Bewertung: Der Fragebogen wird für den Lernenden von einer Person aus dem Umfeld (z.B. Freund, Lehrer) ausgefüllt.

Unter <http://ifan-berlin.de/achtsamkeit-und-konsum> finden Sie Fragebögen, die als Kopiervorlage genutzt und mit denen das nachhaltige Konsumverhalten (in Bezug auf Lebensmittel und Kleidung) sowie die materiellen Wertorientierungen bei jungen Menschen gemessen werden können. Ebenfalls verfügbar ist dort eine einfache Anleitung zur Auswertung der Fragebögen.

Wenn die Fragebögen anonym ausgefüllt werden, kann es hilfreich sein, für jeden Fragebogen einen persönlichen Code zu verwenden, damit jeder Fragebogen später eindeutig einer Person zugeordnet werden kann.

Work in progress:
noch eine Erinnerung
in eigener Sache

Dieses Toolkit selbst ist Ausdruck und Zwischenergebnis eines andauernden Lernprozesses, in dem wir mit der Einführung von Achtsamkeitspraxis in die Bildungsarbeit zum nachhaltigen Konsum experimentieren. Wir sind sehr daran interessiert, Ihre Hinweise, Einschätzungen und Überlegungen kennenzulernen. Bitte senden Sie uns Ihre Kommentare unter <http://ifan-berlin.de/achtsamkeit-und-konsum>.

Vielen Dank!

Literatur

- Bilsen, H. van (2009). *Zee Beatty and the Socks of Doom*. Herford: IAPT Consulting.
- Böhme, T., Geiger, S. M., Grossman, P., Schrader, U. & Stanzus, L. (2016). *Arbeitsdefinition von Achtsamkeit im Projekt BiNKA*. Berlin. Verfügbar unter <http://t1p.de/jiea>
- Britz, S., Engel, B., Grobbauer, H., Heber, P., Krier, J.-M., Mathias, M., Pilz, B., Rainer, A., Rippert, J., Schachner, S. & Thaler, K. (2007). *All We Need – Die Welt der Bedürfnisse: Eine pädagogische Mappe*. Luxemburg, Salzburg, Wien.
- Council of Europe (Hrsg.) (2008). *Rethinking consumer behaviour for the well-being of all: Reflections on individual consumer responsibility*. Strasbourg: Council of Europe Publishing.
- Fischer, D. (2016). *Relevante konsumpädagogische Formate für die Entwicklung eines konsumspezifischen Achtsamkeitstrainings im Projekt BiNKA. Ergebnisse einer Sichtung und Bewertung*. Lüneburg. Verfügbar unter <http://t1p.de/99wx>
- Grossman, P. (2015). *Mindfulness. Awareness Informed by an Embodied Ethic*. *Mindfulness*, 6 (1), 17–22.
- Harfensteller, J. (2016). *Relevante Achtsamkeitsformate für BiNKA. Bildung für Nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining*. Berlin. Verfügbar unter <http://t1p.de/0sjb>
- Hauff, V. (1987). *Unsere gemeinsame Zukunft. Der Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung*. Grevén: Eggenkamp Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Full Catastrophe Living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delta.
- Koutsoukis, D. (2010). *Tolerant! Engagiert! Selbstbewusst! 80 Arbeitsblätter für soziales Lernen*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Rosenberg, E. L. (2005). *Mindfulness and consumerism*. In T. Kasser & A. D. Kanner (Hrsg.), *Psychology and consumer culture. The struggle for a good life in a materialistic world* (3. Aufl., S. 107–125). Washington, DC: American Psychological Assoc.
- Schelakovsky, A. & Langer, M. A. (2008). *Ökologischer Fußabdruck in der Schule: Impulse, Szenarien und Übungen für die Sekundarstufe*. Wien: Forum Umweltbildung.
- Stanzus, L., Fischer, D., Böhme, T., Frank, P., Fritzsche, J., Geiger, S., Harfensteller, J., Grossman, P. & Schrader, U. (2017). *Education for Sustainable Consumption through Mindfulness Training: Development of a Consumption-Specific Intervention*. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 19 (1), 5–21.
- UK Department for Education and Skills (2008). *s3: sustainable school self-evaluation. for primary, middle and secondary schools* (2. Aufl.) London.



**„Angesichts der Unwahrscheinlichkeit,
dass sich unsere Kultur von ihrer Konsumorientierung
entfernt, ist es von entscheidender Bedeutung,
dass wir Wege des Umgangs mit den schädlichen
Auswirkungen des Konsums erschließen.
Wir müssen nicht nur die Wunden
in unserem Geist und auf unserem Planeten
heilen, die durch den massiven Konsum
verursacht werden, sondern auch Wege kultivieren,
um achtsamer zu konsumieren.“**

Erika L. Rosenberg (2005, S. 121)