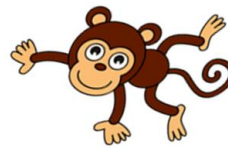


Skript zum Vortrag „Achtsamkeit“ (Elli Kutscha)

Was ist Achtsamkeit?



- „**Nicht urteilendes** Gewahrsein von Moment zu Moment, das durch **absichtsvolle** Aufmerksamkeit im **gegenwärtigen Augenblick** kultiviert wird“ (Kabot-Zinn, 2013)
- Nicht zu verwechseln mit Entspannung



© Elli Kutscha, 2023

Die 7 Faktoren der Achtsamkeit (Kabot Zinn, 2013)

1. Nicht Urteilen
2. Geduld
3. Den Geist des Anfängers bewahren
4. Vertrauen
5. Nicht-Erzwingen
6. Akzeptanz
7. Loslassen



© Elli Kutscha, 2023

Wie wirkt Achtsamkeitstraining?



- Input von „außen“ durch bewusste Konzentration führt zu Veränderung der Hirnaktivität
- Verbesserung von Aufmerksamkeit, Körperbewusstsein, Emotionsregulation und Selbstwahrnehmung (Hölzel et al., 2011)
- Neuroplastizität: langfristige Veränderungen durch regelmäßiges Üben möglich (Ähnlich wie bei Muskeln „use it or loose it“)



© Elli Kutscha, 2023

Wie wirkt Achtsamkeitstraining?



- Reduzierung von Grübeln, Stress, Depression und Angst
- Verbesserung des Wohlbefindens (zahlreiche Studien)

([Querstret](#) et al., 2020)

- Positive Auswirkungen auf Aufmerksamkeit, Wohlbefinden und körperliche Entzündungsprozesse

([Fountain-Zaragoza & Prakash](#), 2017)



© Elli Kutscha, 2023

Achtsamkeit im (Gesundheits-) Sport

• Für wen?

- ✓ Stressprävention, Wohlbefinden (für Teilnehmende und [Trainer:innen!](#))
- ✓ Verletzungsprävention, Leistungsoptimierung



• Für wen nicht?

- x Psychosen, Suizidalität, akuter Substanzmissbrauch
- x Rücksprache mit Arzt/ Ärztin bei körperlicher Schwächung durch z.B. Chemotherapie und bei Traumatisierung

© Elli Kutscha, 2023

Achtsamkeit im (Gesundheits-) Sport

• Das Setting

- ✓ Liegend oder sitzend, bequem und aufrecht
- ✓ Zu Beginn oder/ und zum Ende der Trainingseinheit
- ✓ Einstieg mit 5 min., später bis zu 20 min. möglich
- ✓ Raumtemperatur und Geräuschkulisse beachten
- ✓ [Bodyscan](#) und Achtsamkeit auf die Atmung empfehlenswert, später auch Variationen möglich (Achtsamkeit auf Äußeres, das Gehen,...)



© Elli Kutscha, 2023

Achtsamkeitsübungen zum Vorlesen

- **Bodyscan (ca. 15 min.):**

Mach es dir zuerst ganz bequem... Such dir eine ganz bequeme Position, im Liegen oder im Sitzen... So dass du möglichst viele Muskeln für den Moment entspannen kannst... Aber auch so, dass es nicht unbedingt deine bevorzugte Einschlaf-Haltung ist... Wenn du es dir bequem gemacht hast, dann kannst du gern deine Augen schließen... Oder du kannst auch deinen Blick erstmal auf einen Punkt im Raum richten, der sich nicht bewegt... So dass deine Augen erstmal ein bisschen zur Ruhe kommen... Versuch dann, deinen eigentlichen Blick nach innen zu lenken... In deinen Körper hinein... Wie eine Art inneres Auge... Schau dir zuerst mal die Position deines Körpers an... Gibt es vielleicht noch Kleinigkeiten, die du verändern möchtest?... Welche Auflageflächen deines Körpers auf deiner Unterlage kannst du jetzt spüren?... Gibt es Anspannung, die du jetzt in diesem Moment noch lösen kannst?... Fang dann an, deinen inneren Blick zuerst einmal auf deinen linken Fuß zu richten... Spür mal in deinen linken Fuß hinein... Vielleicht möchtest du deine Zehen noch einmal kurz bewegen... und dann ganz locker werden lassen... Und gehe dann nach und nach weiter mit deiner Aufmerksamkeit... Über dein linkes Fußgelenk... in den Unterschenkel hinein... Dann über das Knie... in den Oberschenkel... bis zu deiner Hüfte nach oben... Spür mal hinein, wie sich die Muskeln anfühlen... Und was du sonst noch wahrnehmen kannst... Lass alles so sein, wie es jetzt in diesem Moment gerade ist... Richte dann deinen inneren Blick auf deinen rechten Fuß... Spüre auch hier mal hinein... Vielleicht willst du deine Zehen noch einmal bewegen... dann weich werden lassen... Und gehe dann weiter mit deiner Aufmerksamkeit... Über das rechte Fußgelenk... In den Unterschenkel hinein... Über das Knie... In den Oberschenkel... Bis zu deiner Hüfte... Schau, wie sich die Muskeln anfühlen... Und was du sonst noch wahrnehmen kannst... Und lass alles so sein, wie es jetzt gerade in diesem Moment ist...

Gehe dann mit deinem inneren Blick weiter zu deinem Becken... Spür mal die Auflagefläche deines Gesäßes... Und nimm dann das sanfte Auf-und Ab deines Bauches wahr... Wenn du einatmest... und wenn du ausatmest... Ganz von allein... Ohne dass du aktiv etwas tun musst... Folge diesem Auf-und Ab... Ohne es verändern zu wollen... und ohne zu bewerten... Gehe dann weiter mit deinem inneren Blick zu deinem Kreuzbein, zum unteren Rücken... Und nimm dir ein paar Atemzüge Zeit... um nach und nach deine Wirbelsäule nach oben zu wandern... Nimm dabei auch die Muskeln rechts und links neben deiner Wirbelsäule wahr... Den unteren Rücken... Über die Brustwirbelsäule... Nimm auch den Bereich zwischen deinen Schulterblättern wahr... Und dann Wirbel für Wirbel weiter nach oben... Über deine Halswirbelsäule... Bis zu deinem Hinterkopf...

Und dann über deinen Nacken... in deine Schultern hinein... Schau mal, ob du deine Schultern von deinen Ohren weg sinken lassen kannst... Und gehe dann weiter mit deiner Aufmerksamkeit... Über deine Schultern... In deine Oberarme hinein... Über die Ellenbogen... in die Unterarme... Die Handgelenke... Die Hände... Bis in deine Finger... Nimm wahr, wie sich deine Hände anfühlen... Vielleicht möchtest du auch deine Finger noch einmal kurz bewegen... Und dann ganz weich werden lassen... Gehe dann, über deine Arme noch einmal nach oben mit deiner Aufmerksamkeit... Über deinen Nacken... deinen Hinterkopf... Zur Krone deines Kopfes... Bis zu deinem Gesicht... Versuch mal wahrzunehmen, was für einen Gesichtsausdruck du gerade machst... Vielleicht kannst du dann deine Augenbrauen etwas sinken lassen... Deinen Kiefer entspannen... So dass sich deine Zahnreihen voneinander lösen... Und dann atme einmal ganz bewusst ein... und mit dem Ausatmen, versuch mal deine Gesichtszüge ganz weich werden zu lassen... Vielleicht möchte sich dieses entspannte Gefühl dann ausbreiten... In deinen ganzen Körper hinein...

Nimm dann deinen Körper noch einmal in seiner Gesamtheit wahr... Vielleicht kannst du das Gefühl in deinem Inneren benennen... Nimm wahr, wie dein Atem ein- und ausströmt... ganz von allein... Und folge dann deinem Atem noch für einen Moment... Nimm wahr, was mit jedem Atemzug kommt... und auch wieder geht... Achte dabei auf die Empfindungen in deinem Körper... Es darf alles so sein, wie es jetzt in diesem Moment ist... Nimm wahr... beobachte... Ohne zu werten... Und nimm dir jetzt noch einen Moment Zeit... Ganz in Stille für eine Minute... ganz für dich selbst...

(eine Minute Stille)

Schau mal, wo du jetzt bist mit deinen Gedanken... Und richte deinen inneren Blick noch einmal in dich hinein... Schau, wie es dir geht... Jetzt nach dieser Übung... Und welches Gefühl du dir mit zurücknehmen möchtest... Vielleicht möchtest du deine Atemzüge ein bisschen vertiefen... Fang an den Raum und die Geräusche um dich herum wieder bewusst wahrzunehmen... Und dann atme noch einmal ganz besonders tief ein und aus... Und wenn du die Augen geschlossen hattest, kannst du sie jetzt gern wieder öffnen... Dich orientieren... Vielleicht möchtest du in Bewegung kommen... Die Finger und Zehen... Hände und Füße... Nach und nach den ganzen Körper... Streck dich mal, wenn du möchtest... Oder komm nach oben in eine sitzende Position, wenn du im Liegen warst... Und komm dann wieder ganz zurück mit deiner Aufmerksamkeit...

© Elli Kutscha, 2023

• **Atemmeditation (ca. 15 min.):**

Am besten suchst du dir erstmal eine ganz bequeme Position... Das kann im Liegen oder im Sitzen sein... Es sollte nur nicht deine bevorzugte Einschlaf-Haltung sein... Schau, dass du so viele Muskeln wie möglich für den Moment entspannen kannst... Und wenn du eine für dich bequeme Position gefunden hast... Dann kannst du am besten deine Augen schließen... Oder du richtest deinen Blick erstmal auf einen Punkt im Raum, der sich nicht bewegt, damit deine Augen etwas zur Ruhe kommen... Vielleicht fallen sie ja dann ganz von allein zu...

Lenke dann deine Aufmerksamkeit noch einmal auf den Raum um dich herum... Mach dir bewusst, wo du bist... Und mach dir dann bewusst... dass das alles um dich herum für die nächsten Minuten da sein darf... Aber dass es für die nächsten Minuten keine Bedeutung für dich haben muss... Richte dann deine Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen... In deinen Körper hinein... So, als könntest du mit einer Art innerem Auge in dich hinein schauen... Schau mal, welche Auflageflächen du auf deiner Unterlage wahrnehmen kannst... Und ob es vielleicht noch Kleinigkeiten gibt, die du an deiner Position verändern möchtest... So dass du alle Muskeln, die du jetzt in diesem Moment nicht brauchst, möglichst locker lassen kannst...

Richte deine Aufmerksamkeit dann auf deinen Atem... Nimm einfach erstmal wahr, wie dein Atem ein- und ausströmt... Vielleicht durch deine Nase... Ein... und wieder aus... Lass dabei jeden Atemzug einfach so kommen und gehen, wie er jetzt gerade ist... Du brauchst nicht besonders tief oder besonders langsam zu atmen... Folge einfach deinem natürlichen Rhythmus... Versuch dann mal, in dich hineinzuspüren... Wo in deinem Körper du deinen Atem wahrnehmen kannst... Das kann in der Nase sein... vielleicht an den Innenseiten deiner Nasenflügel, wenn du einatmest... Das kann auch in deinem Rachen sein... In deiner Brust... Oder tief im Inneren deines Bauches... Schau mal, wie weit in deinen Körper hinein du deinen Atem spüren kannst... Wenn du einatmest... Und wenn du wieder ausatmest... Ganz von allein... Ohne dass du aktiv etwas dafür tun musst... Beobachte deinen Atem... Und richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf jeden einzelnen Atemzug... Versuch, immer nur den Atemzug wahrzunehmen, der jetzt gerade in diesem Moment ist... Und schau mal, ob du deine Konzentration behalten kannst...

Vom Beginn des Einatmens... Bis zum Ende des Ausatmens... Von Atemzug... Zu Atemzug... Von Moment... Zu Moment... Ein... Aus... Auf... und ab... Beobachte.. Jeden einzelnen Atemzug... Vom Beginn des Einatmens... Bis zum Ende des Ausatmens... Vielleicht kannst du auch die kleine Pause dazwischen wahrnehmen... Wenn du ausgeatmet hast... kurz bevor der nächste Atemzug wieder ganz von allein kommt... Ein Moment der Stille... Und wenn du diesem Ein... und Aus... auf... und ab folgst... dann schau mal, was mit jedem Atemzug kommt... und wieder geht... Empfindungen in deinem Körper... Gefühle... Gedanken... Mach dir bewusst... dass in diesem Moment alles so sein darf, wie es ist... Mit dem Einatmen kommt... Und mit dem Ausatmen wieder geht... Von Atemzug... zu Atemzug... Von Moment... zu Moment... Vielleicht merkst du, dass es dir leicht fällt, die Aufmerksamkeit zu behalten... vom Beginn des Einatmens, bis zum Ende des Ausatmens... Vielleicht merkst du aber auch, dass das schwierig ist... Dass die Gedanken immer wieder abschweifen und auf Wanderschaft gehen... Nimm auch das wahr... Ohne zu bewerten... Schau dir die Gedanken vielleicht kurz an, die vorbeikommen, akzeptiere sie... Und kehre dann mit dem nächsten Atemzug einfach wieder zurück... Sanft... zum Einatmen... Zum Ausatmen... Und zu der kleinen Pause dazwischen... Nimm dir jetzt noch einen Moment Zeit für diese Achtsamkeitsübung... Folge jedem einzelnen Atemzug... Beobachte... Ohne zu werten... Hab Vertrauen in deinen Körper... Dass jeder Atemzug ganz von allein kommt und geht... Nimm dir noch eine Minute Zeit... Ganz in Stille... Und ganz für dich selbst...

(eine Minute Stille)

Schau mal, wo du jetzt bist, mit deiner Aufmerksamkeit... Wenn deine Gedanken abgeschweift sind, kehre noch einmal für zwei ganz bewusste Atemzüge zurück...

Nimm dann deinen Körper noch einmal in seiner Gesamtheit wahr... Schau, wie es dir jetzt geht nach der Übung... Wie sich der Atem anfühlt... Wie sich der ganze Körper anfühlt... Und was für ein Gefühl du dir jetzt mit zurücknehmen möchtest... Du kannst damit beginnen, wenn du möchtest, deinen Atem etwas zu vertiefen... Und dann kehre mit deiner Aufmerksamkeit allmählich wieder zurück... Nimm den Raum und die Geräusche um dich herum wahr... Vielleicht möchtest du noch einmal ganz besonders tief ein- und ausatmen... Wenn du deine Augen geschlossen hattest, dann öffne sie jetzt gern wieder... Orientiere dich... Bring deinen Körper sanft in Bewegung... So wie es sich jetzt gut und richtig für dich anfühlt... Wenn du im Liegen warst, finde den Weg in eine sitzende Position... Und komm dann wieder ganz zurück mit deinen Gedanken...

© Elli [Kutscha](#), 2023

Zum Weiterlesen – Quellen und Literaturtipps zum Thema **Achtsamkeit**

Bücher:

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation, 2013 (Knaur Verlag)
- Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden, 2015 (Knaur Verlag)
- Jon Kabat Zinn, Richard Davidson & Zara Houshmand: Die heilende Kraft der Meditation, 2012 (Arbor Verlag)
- Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker, 2010 (Droemer Verlag)
- Bessel van der Kolk: Verkörperter Schrecken – Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann, 2021 (Probst Verlag)



Wissenschaftliche Artikel (auf Englisch):

- Fountain-Zaragoza, S. & Prakash, R. S. (2017). Mindfulness Training for Healthy Aging: Impact on Attention, Well-Being, and Inflammation. *Frontiers in aging neuroscience*, 9, 11. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2017.00011>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Querstret, D., Morison, L., Dickinson, S., Cropley, M. & John, M. (2020). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management*, 27(4), 394–411. <https://doi.org/10.1037/str0000165>

DANKESCHÖN 😊



Fragen?
Feedback?

Kontakt:

- Mail: kontakt@ellikutscha.de
- Web: <https://ellikutscha.de>
- LinkedIn, Instagram, Facebook, YouTube: Elli Kutscha