

# ÖGK/KPH ONLINE-SYMPOSIUM „Schutzfaktoren & Schätze für Kinder in Zeiten der Veränderung“ 20.10.2021

## **Skriptum zum Online-Workshop mit Mag.<sup>a</sup> Sabine Schuster**

(Gesundheits-agogin, Gesundheitsmoderatorin, Achtsamkeitstrainerin und Übungsleiterin für Progressive Muskelentspannung)

## **Mentale Stärke durch Selbstfürsorge – Die Reise zum „sicheren Ort“**

### **1. Einleitung**

*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“  
(Viktor Frankl).*

#### **1.1 Begriff Achtsamkeit**

Achtsamkeit: engl. mindfulness; Sanskrit „smriti“ Besinnung, Gedächtnis, Erinnerung

Achtsamkeit ist „das Bewusstsein, das entsteht, indem man der sich entfaltenden Erfahrung von einem Moment zum anderen bewusst seine Aufmerksamkeit widmet, und zwar im gegenwärtigen Augenblick und ohne dabei ein Urteil zu fällen“ (Kabat-Zinn 2006, S. 107). Jon Kabat-Zinn ist der Gründer des weltweit anerkannten MBSR-Programms (engl. „Mindfulness Based Stress Reduction“, dt. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“), eines weltanschaulich neutralen standardisierten 8-wöchigen Programmes für stressbelastete Menschen.

#### **1.2. Begriff Selbstmitgefühl als Akt der Selbstfürsorge**

Neben der Achtsamkeitspraxis hat das Praktizieren und Üben von (Selbst-) Mitgefühl eine bedeutsame Stellung im Rahmen der Selbstfürsorge und Stressprävention. Selbstmitgefühl stärkt die Selbstkompetenz und ermöglicht das Erleben von Selbstwirksamkeit, einem der maßgeblichen Faktoren von Resilienz. Und Selbstmitgefühl bildet die Grundlage zur Empathie, der Vorstufe zu Mitgefühl mit anderen Menschen.

#### **1.3 Begriff Empathie und Mitgefühl**

Davidson unterscheidet drei Arten von Empathie: 1. „Die Neigung, auf das Leid eines anderen Menschen mit Gefühlen von Besorgnis oder Schmerz zu reagieren.“



2. „Empathie mit positiver Wertigkeit beinhaltet demgegenüber die Neigung, in Reaktion auf das Leid eines anderen Menschen positive Emotionen zum Ausdruck zu bringen, um ihm so sein Leid zu erleichtern und ihm wieder zu einem positiven emotionalen Zustand zu verhelfen“.

Die dritte Variante, die in der wissenschaftlichen Empathie-Literatur im Allgemeinen nicht vorkäme: „Mitfreude, d.h. als die Neigung, mit Freude und Wohlwollen auf die Glücksgefühle eines anderen Menschen zu reagieren“ (vgl. Davidson in Singer, Ricard 2015, 60).

## 2. Übungen

### 2.1 A.L.I. Atmen ... Lächeln ... Innehalten: (nach Kai Romhardt)

*Diese bewährte Mini-Pause kannst Du immer dann durchführen, wenn Du Dich kurz zentrieren möchtest. Das kann in Situationen sein, in denen Du emotional aufgebracht bist oder Dich energielos und müde fühlst oder wieder ganz zu Dir kommen möchtest. Gerade jetzt in dieser herausfordernden Zeit kann Dich ein A.L.I. mehrmals am Tag sehr unterstützen!*

Wenn Du magst, schließe Deine Augen.

Richte nun Deine Aufmerksamkeit für ein paar Momente auf **Deine Atmung**. Spüre Deine Atembewegung, wie Du frische Luft einatmest und verbrauchte Luft auch wieder ausatmest. Verfolge ein paar Atemzüge mit Deiner ganzen Aufmerksamkeit.

Dann erlaube Dir, ein kleines **Lächeln** auf Deinen Lippen entstehen zu lassen. Es muss nicht einmal nach außen sichtbar sein. Lächle Dir selbst zu, und spüre diesen Moment der Freundlichkeit. Du kannst auch einen Grund zur Dankbarkeit oder Anlass zur Freude einladen, der Dich lächeln lässt.

Und jetzt **halte** noch für ein paar Momente **inne** und nimm wahr, wie es Dir geht. Nimm Deine innere Stimmung wahr und nimm alles so an, wie es jetzt gerade ist.

Dann öffne wieder Deine Augen und richte Deine Aufmerksamkeit nach außen.

*Wann immer zu bemerkst, dass Dich negative Gedanken oder unangenehme Gefühle übermannen, dann mache einen A.L.I.! Er bringt Dich ins Hier & Jetzt zurück und lässt Dich lächeln.*



## 2.2 „7-Punkte Meditation“ (nach Marie Mannschatz)

Die 7-Punkte-Meditation unterstützt Deine Anwesenheit in Deinem Körper. Peile die Punkte im ruhigen Rhythmus nacheinander mit Deiner Aufmerksamkeit an.

Wenn Du magst schließe die Augen.

**Punkt 1 Augen:** Zunächst lade ich Dich ein, Dir vorzustellen, dass Dir Augentrost-Tropfen in die äußersten Augenwinkel geträufelt werden. Erlaube Dir, die Augenwinkel und die Schläfen zu entspannen.

**Punkt 2 Mund:** Spüre, wie Deine Zunge im Mund liegt und lasse die Zunge breit, weich und entspannt werden. Dann spüre, wo die Zungenspitze in diesem entspannten Zustand die Zahnreihe von innen berührt.

**Punkt 3 Schädel:** Wandere nun mit der Aufmerksamkeit hinter den Ohren, am Schädelrand entlang, hin zu den beiden ersten Halswirbeln: Atlas und Axis. Diese beiden tragen den Schädel und ermöglichen die Bewegung in alle Himmelsrichtungen. Stelle Dir vor, dass Dein Kopf weich, entspannt und mühelos zwischen den Schultern ruht. Vielleicht mit der Vorstellung, dass der Kopf „wie ein Ei in einem Eierbecher“ locker dort sitzt.

**Punkt 4 Rücken:** Spüre die hinteren unteren Spitzen Deiner beiden Schulterblätter. Lasse die Schulterblätter etwas nach hinten unten sinken. Dadurch kann sich der Herzraum zart öffnen.

**Punkt 5 Steißbein:** Gehe nun mit Deiner Aufmerksamkeit zur untersten Spitze des Steißbeins, verbunden mit der Vorstellung, dass ein Lot, angebunden an das Steißbein, zur Mitte der Erde hin pendelt. Spüre diese körperliche Zentrierung.

**Punkt(e) 6 Hände:** Spüre Deine zehn Fingerspitzen, nichts verändern, nur wahrnehmen wie es ist.

**Punkt(e) 7 Zehen:** Spüren Deine zehn Zehenspitzen, nichts verändern, nur wahrnehmen wie es ist.

Bei Bedarf Punkt 1 – 7 mehrmals hintereinander wiederholen...

**Beenden:** Öffne die Augen, richte Deine Aufmerksamkeit wieder nach außen und widme Dich Deinen Alltagstätigkeiten. Nimm wenn möglich ein Stück Achtsamkeit in den Alltag mit.



## 2.3 Übung zum Selbstmitgefühl „Freundlichkeitsmeditation“ im Sitzen

Nimm eine bequeme, aufrechte Haltung auf einem Sessel im Sitzen ein (wahlweise auf einem Sitzkissen). Die Füße stehen mit etwas Abstand nebeneinander mit festem Kontakt zum Boden, der Rücken ist aufgerichtet, der Nacken ist lang, die Schultern sind locker, die Hände liegen auf den Oberschenkeln ohne sich zu berühren. Die Handflächen können nach oben oder nach unten zeigen, wie es Dir angenehmer ist. Schließe die Augenlider oder senke den Blick sanft ab, ohne dabei etwas zu fixieren. Wenn möglich, atme durch die Nase ein- und aus. Sonst durch den leicht geöffneten Mund.

Wenn Du bemerkst, dass Deine Aufmerksamkeit abschweifen sollte, Du mit Gedanken, mit Gefühlen oder Körperempfindungen beschäftigt bist, dann kehre immer wieder sanft zur Atembeobachtung zurück und freue Dich, dass Du es bemerkt hast.

Nimm die eingenommene Haltung bewusst wahr. Nimm den Kontakt mit den Fußsohlen am Boden bewusst wahr... spüre die Sitzunterlage ... Und spüre nun wie der Atem von ganz alleine in den Körper einströmt und wieder ausströmt. Spüre auch wie sich die Bauchdecke langsam hebt und senkt... Einfach nur sitzen und den Atem spüren...Nimm die Einatmung wahr und die Ausatmung ... Sei ganz aufmerksam von Augenblick zu Augenblick...

Nun richte Deine Aufmerksamkeit bewusst auf den Brustraum und wenn Du magst, lege eine Hand auf die Herzregion. Lasse dabei die Atmung ruhig und sanft werden und atme bewusst durch den Brustraum...spüre die Berührung und die Wärme Deiner Handfläche. Stelle Dir Dein Herz wie eine Blume oder Blüte vor, die sie sich mit jedem Atemzug in der Morgensonne langsam Schritt für Schritt öffnet.

Sprich Dir mit innerer (oder auch leiser) Stimme einen der nachfolgenden Sätze zu. Je nachdem, was Du gerade am dringendsten benötigst. Wiederhole diesen Satz innerlich mehrmals und spüre nach, ob er sich stimmig anfühlt. Du kannst auch gerne experimentieren und 2-3 Sätze kombinieren...

„Möge ich freundlich und wohlwollend mit mir selbst umgehen.“

„Möge ich mich sicher und geborgen fühlen.“

„Möge ich gesund sein.“ Oder „Möge ich gesund bleiben.“ Oder „Möge ich gesund werden.“

„Möge ich unbeschwert sein.“ Oder „Möge ich mich leicht fühlen.“



Vielleicht ist auch einer dieser Sätze für Dich stimmiger:

„Möge ich stark sein.“

„Möge ich mutig sein.“

„Möge ich glücklich sein.“

„Möge ich...“ – Wiederhole jenen Satz, der für Dich am passendsten ist bzw. was auch immer Du im Moment gerade am meisten brauchst.

Vielleicht ist auch ein anderes Eigenschaftswort stimmiger, dann nimm Dir dieses her.

Wenn sich Deine Aufmerksamkeit wieder in Gedanken verliert, kehre sanft zu Deinem Satz zurück und wiederhole ihn erneut mehrere Male.

Es geht nicht darum, dass sich das ersehnte Gefühl oder diese Eigenschaft sofort einstellen, sondern einfach um die Absicht, Dir selbst Gutes zu wünschen. Bleibe dabei geduldig und freundlich mit Dir...

Wenn Du Deine Wünsche für Dich zu Ende gesprochen hast, dann nimm Deine Hand wieder zurück und lege Sie auf Deinem Oberschenkel ab. Und lasse nun Dein Herz so wie sich eine Blüte oder Blume abends in der Dämmerung wieder schließt Stück für Stück zurücksinken, bis es wieder sicher und beschützt in Deinem Brustraum verwahrt ist. Spüre nochmals bewusst zur Einatmung und zur Ausatmung hin... Nimm den Rhythmus Deiner Atembewegung wahr. Verweile noch ein paar Augenblicke bei Deiner Atmung und beende dann die Übung in Deinem Tempo...

**Beenden:** Wenn Du soweit bist, öffne sanft die Augen und richte die Aufmerksamkeit wieder nach außen, nimm den Raum um Dich bewusst wahr. Wenn Du magst räkle und strecke Dich und mach eine Bewegung, die Dir guttut.



## 2.4 Die Selbstmitgefühlspause

Wenn Du Dich gestresst fühlst, spüre nach, ob Du den Stress an einer bestimmten Körperstelle wahrnehmen kannst. Wo ist er am deutlichsten spürbar? Spüre zu dieser Stelle hin und

dann sprich zur Dir mit Deiner inneren Stimme:

### 1. Dies ist ein Augenblick des Leidens. Oder: Dies ist ein Augenblick der Sorge.

Das ist **ACHTSAMKEIT**. Andere Möglichkeiten:

- Das tut weh.
- Das ist Stress.
- Das nervt.

Sprich zu Dir selbst:

### 2. Leid gehört zum Leben.

Das ist ein Ausdruck unseres **GEMEINSAMEN MENSCHSEINS**. Andere Formulierungen sind:

- Anderen Menschen geht es genauso.
- Ich bin nicht allein.
- Wir erleben alle schwierigen Zeiten in unserem Leben.

Lege nun die Hände auf das Herz, spüre die Wärme und den sanften Druck Deiner Hände auf Deinem Brustkorb. Oder wähle andere eine umsorgende Berührung, die Dir guttut. Zum Beispiel lege eine Hand auf Deinen Bauch.

Sprich zu Dir selbst:

### 3. Möge ich wohlwollend und freundlich mit mir selbst umgehen.

Das ist **SELBSTMITGEFÜHL** und **Selbstfreundlichkeit**.

Du kannst auch andere Sätze verwenden, die in diesem Moment besonders gut zu Deiner speziellen Situation passen.



## 2.5 Die Reise zum sicheren Ort

Übe im Sitzen oder Liegen, nimm eine bequeme Position ein. Wenn Du magst schließe die Augen und lehne Dich entspannt zurück.

Nimm zunächst alles, was sich Deinen Sinnen bietet wahr: das können Geräusche, Körperempfindungen, Gedanken oder Gefühle sein. Streife mit Deiner Aufmerksamkeit umher und nimm einfach nur das, was sich Dir bietet, auf. Bleib im gegenwärtigen Moment und versuche nicht darüber nachzudenken. Lass die Aufmerksamkeit umher wandern, so wie sie es will.

Dann richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine Körperempfindungen und lass alles andere in den Hintergrund rücken. Wie fühlst Du Dich? Müde oder ausgeruht, angespannt oder entspannt, stark oder schwach? Spürst Du Verspannungen? Dann versuche, diese bewusst zu lösen.

Als nächstes richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem. Spüre wie Luft durch Deine Nase, den Brust- oder Bauchraum ein- und wieder rausströmt. Beim Ausatmen lass bewusst los und entspanne Dich. Dann atme wieder normal weiter ohne den Atem besonders zu beeinflussen.

Ich möchte Dich einladen, Dir etwas vorzustellen. Nutze Deine innere Vorstellungskraft für dieses Bild:

Lass einen Ort in Deinem Inneren entstehen. Einen Ort an dem Du Dich sicher und geborgen fühlen kannst. Ein Ort, der Dich willkommen heißt und einlädt, genauso da zu sein, wie Du im Augenblick gerade bist. Vielleicht magst Du Dich überraschen lassen, welche Bilder von allein entstehen, ohne Anstrengung, es darf ganz leicht gehen.

Es kann ein Ort sein, den Du kennst, wo Du schon mal warst. Oder es kann auch ein Ort sein, der in Deiner Phantasie entsteht.

Dieser Ort kann in der Natur sein, im Wald, auf einer Wiese, vielleicht am Wasser, an einem Strand oder auch innen in einem Raum. Du kannst diesen Ort mit allen Sinnen wahrnehmen und Deinen Blick schweifen lassen. Was kannst Du sehen? Welche Farben? Formen? Gibt es Licht?

Gibt es Geräusche an diesem Ort? Vielleicht Tierstimmen? Wind-Geräusche oder Wasserplätschern? Gibt es einen besonderen Geruch? Es kann auch sein, dass für Dich *eine* Sinneswahrnehmung im Vordergrund steht. Dann gibt Dich ganz dieser hin.

Vielleicht taucht ein konkreter Ort auf oder auch mehrere Orte? Vielleicht erscheint dieser Ort sehr klar oder auch verschwommen.

Es kann auch sein, dass es sich eher wie eine Energie anfühlt, Dein sicherer Ort. Wenn Du an diesem Ort bist, der Dich einlädt ganz hier zu sein und der Dich freundlich willkommen heißt, an dem Du Dich wohl und sicher fühlst. Wie fühlt sich das an?



Welche körperlichen Empfindungen sind da? In der Bauchregion? Wie fühlt sich die Herzregion an? Welche Lage hat Dein Körper? Gibt es Gedanken oder Gefühle?

Bleib noch einige Minuten sitzen oder liegen, um die Atmosphäre dieses Ortes einzusatmen und Deine Verbindung mit diesem Ort, wahrzunehmen.

[Längere Pause]

Du kannst Dich auch jederzeit im Alltag mit Deinem Ort verbinden und Dir sicher sein, dass Du hier willkommen bist, genau wie Du jetzt bist.

Dann verabschiede Dich langsam von dem Ort, entferne Dich nach und nach und komme wieder ganz im Hier & jetzt an.

**Beenden:** Atme tief ein, öffne entschlossen die Augen, strecke und räkle Dich und mache eine Bewegung, die Dir guttut.



## 2.6 Progressive Muskel-Entspannung mit Tierbildern und anderen Metaphern (adaptiert von Sabine Schuster)

### Kurz-Entspannungsübung im Sitzen oder Liegen in 10 Schritten:

Die Hände liegen im Sitzen locker auf den Oberschenkeln, Augen ev. schließen.

Liegeposition am Rücken: Die Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper.

Signalwort „**Anspannen jetzt**“: Spannung für ca. 7 sek. halten, bewusst spüren.

Signalwort „**Locker lassen jetzt**“ ca. 15 - 20 sek. Entspannungsphase, bewusst zu den Muskelgruppen, die gearbeitet haben, nachspüren.

### Ablauf:

1. Beide Hände ballen eine Faust, gleichzeitig beide Ellenbogen abbiegen und die Oberarme wie **Flügel eines Huhnes** seitlich an den Oberkörper pressen. Halten...

Lockerlassen und nachspüren.

2. **Zitronengesicht** machen: Augen zusammenkneifen, Nasenspitze rümpfen und einen spitzen Bussi-Mund formen. Halten...Dann Wechsel zu:

3. **Löwengesicht**: Augen weit aufreißen, Mund weit öffnen, Zunge herausstrecken.

Nach dem Loslassen, wieder entspannen: Zunge liegt wieder locker in der Mundhöhle.

4. Das Kinn wie einen **Pelikan-Schnabel** Richtung Brustbein führen. Halten...

Kinn/Schnabel wieder nach oben zurückführen, danach den Atem wieder frei fließen lassen.

5. **Gewichtheber\*in/“Starker Mann oder Starke Frau“**: Die Ellenbogen abwinkeln, Oberarm-Muskeln anspannen und die beiden Schulterblätter nach hinten zusammenziehen (annähern). Halten...

Nach dem Loslassen: den Atem wieder frei fließen lassen.

6. **Balu der Bär zieht den Bauch ein**: Die Bauchdecke/den Nabel fest nach innen ziehen und den Bauch fest anspannen. Halten...

Nach dem Loslassen: den Atem wieder frei fließen lassen.

7. Die beiden Gesäßhälften zusammenzwicken, wie wenn man **Klopapier einzwicken** will.

Halten... Nach dem Loslassen: den Atem wieder frei fließen lassen

8. Die beiden Oberschenkeln gegen die Sitzunterlage drücken bzw. im Liegen beide Kniekehlen Richtung Unterlage durchdrücken und so steif wie **2 Holzstämme** halten...

Lockerlassen und entspannen.



9. **Skispringer:** Die beiden Füße mit den Zehen Richtung Knie heranziehen und beide Unterschenkeln gleichzeitig anspannen. Halten...  
Lockerlassen und entspannen.

10. Alle 10 Zehen wie ein **Adler der seine Beute fängt** einkrallen/-rollen. Halten...  
Lockerlassen und entspannen.

**Ausklang:**

Den Körper als Ganzes wahrnehmen und den Atem spüren, die Ein- und die Ausatmung, ein paar Atemzüge lang.

**Zurücknahme:** Dann die Beine und Hände bewegen, Gähnen, Augen sanft öffnen, räkeln, strecken, eine Bewegung, die gut tut, machen.



### **3. Erwiesene Effekte regelmäßiger Übungspraxis in Achtsamkeit & Selbstmitgefühl**

#### **3.1 Britta Hölzel et al**

Wie Studien (Hölzel et al. 2016) zum Limbischen System zeigen, wird die Konnektivität bzw. Zusammenarbeit zwischen Amygdala und Präfrontalcortex gesteigert. Gleichzeitig werde die Intensität der Reaktion der Amygdala vermindert, die Angstsymptome reduzieren sich. Das dürfte der Grund sein, warum impulsives Verhalten nach Üben von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl leichter kontrolliert werden könne. In weiteren neurowissenschaftlichen geplanten Folgestudien werden genauere Details zu Auswirkungen auf verschiedene Gehirnbereiche untersucht werden (zit.n. Britta Hölzel, Kongress Meditation & Wissenschaft, Berlin Nov. 2016).

#### **3.3 Tania Singer's ReSource Projekt**

Die bisher größte Meditationsstudie der letzten Jahre lieferte das ReSource-Projekt von Tania Singer, der bekannten Neurowissenschaftlerin und Leiterin des Max-Planck-Instituts in Leipzig. Die Ergebnisse der von 2014 - 2017 durchgeführten Studie mit 3 Forschungs-Modulen (Präsenz – Aufmerksamkeit; Perspektive – soziokognitive Fähigkeiten; Affekt – Mitgefühl & Dankbarkeit) wurden 2018 veröffentlicht. Es wurden jeweils die Wirkungen auf Körper, Geist und Gefühle untersucht.

Alle 3 Übungsmodule steigern die Körperwahrnehmung und senken das Empfinden von sozialem Stress. Die hormonelle Stressreaktion, gemessen am Cortisolspiegel, wird jedoch nur durch die Module „Perspektive“ und „Affekt“ verringert – dank ihrer „Dyaden“ genannten Partnermeditationen, die auch die soziale Verbundenheit fördern. Wir erhofft stärkt das Modul „Perspektive“ auch die Fähigkeit, sich in andere hineinzudenken, das Modul „Affekt“ mit anderen mitzufühlen (vgl. Possemeyer im Interview mit Singer, S. 46 - 60).



### 3.4 Daniel Goleman & Richard J. Davidson

Durch regelmäßige (!) Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhlspraxis über einen längeren Zeitraum kommt es nachweislich zu Veränderungen der Gehirnstrukturen (= „Neuroplastizität“): Die graue Gehirnschubstanz vermehrt sich, d.h. die Stress-Resistenz erhöht sich. Die Amygdala, dt. Mandelkern im Limbischen System feuert weniger stark, d.h. die Stress-Reaktion wird vermindert. Die Körperwahrnehmungs-Region „Insula“ im Mittelhirn wird u.a. stärker ausgebildet. Immunabwehr-hemmende Faktoren nehmen ab und die Telomerase-Aktivität nimmt zu = „Anti-Ageing-Effekt“ u.v.m. (vgl. Altered Traits, 2018 S. 167ff). (übersetzt von S. Schuster)

## LITERATUR

Davidson, J. Richard / Goleman, Daniel: Altered Traits. Science reveals how meditation changes your mind, brain and body. Avery (Penguin Random House), New York 2017

Frankl, Viktor E.: Über den Sinn des Lebens. Beltz, Weinheim 2019

Germer, Christoph: Der achtsame Weg zur Selbstliebe. Wie man sich mit Achtsamkeit und Mitgeföhl von destruktiven Gedanken und Geföhlen befreien kann. Arbor, 2010

Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. Knauer Menssana, München 2010

Mannschatz, Marie: Lieben und Loslassen. Durch Meditation das Herz öffnen. Theseus Verlag, 2013 (4. Aufl.)

Possemeyer, Ines im Interview mit Singer, Tania: Die Kraft der Meditation. Wie stärken wir Mitgeföhl und Achtsamkeit? In: GEO Sonderausgabe, Nr. 2, 2018 S. 58 – 60.

Romhardt, Kai: Slow down your life. Vom Glück der Gelassenheit. edition Steinrich, Berlin 2011

Stocker, Christian; Willms, Jana; Koster, Frits; van den Brink, Erik: Mitgeföhl üben. Das große Praxisbuch. Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL), Springer 2020

