



EL-dro-ST Seminar: Ein ganz besonders wertvoller Tag für die Eltern der Selbsthilfegruppe

DozentIn: Heike Cossu Datum: 2021-10-02
Ort: Hardtwaldzentrum Zeit: 9:00 bis 17:00 Uhr

Vorstand und Mitglieder der Gruppe haben gemeinsam all die Vorbereitungen dazu übernommen, auch das verbindet die Gruppe. Antragstellung, Raumbuchung, Verköstigung, Information an die Teilnehmenden über Mitzubringendes und Beizutragendes sowie Anfahrt wurden professionell vom Vorstand an die Gruppe gegeben.

Frau Cossu hat etliche Ausbildungen in den Bereiche Yoga und Achtsamkeit absolviert und leitet uns mit ihrem umfangreichen Wissen sicher und planvoll durch den Tag.

Es war das 2. Seminar, das die Gruppe EL-dro-ST bei Heike Cossu buchte, diesmal mit dem Anliegen, das Praktizieren der Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

Der Tag begann mit der Frage: *Wo stehe ich*, zu der jeder sich zunächst in der Gruppe äußerte.

Auch unsere Hindernisse, die uns abhalten Achtsamkeit zu leben, werden betrachtet. Damit gelang die Einführung und der Übergang in die Übung mit Bewegungen auf der Matte, mit der Frage-ob unser Tun gerade mit Autopiloten geschieht oder ob wir wahrnehmen was wir tun.

Frau Cossu leitet uns in verschiedenen Yogaübungen an, innerhalb derer wir im ein- und ausatmen zu uns kommen. Wir lernen zu verstehen, dass wir - sowie unser Tun mit Autopiloten geschieht - wir auch das sogenannte Kopfkino haben. Eine Erkenntnis, die für uns Eltern der Selbsthilfegruppe von umfangreicher Bedeutung ist.

Um zu erarbeiten, wie ein achtsamer Tag für jeden von uns aussehen könnte, befassen wir uns zunächst in Kleingruppen mit der Frage: Was sind bisher unsere Hemmnisse, Achtsamkeit zu praktizieren im Alltag?

Im Austausch erkennen wir, dass es uns nach diesem Tag zur Aufgabe wird, so oft wie es geht, wahrzunehmen was wir tun.

Achtsam Auto fahren z.B. wäre: Während dem Fahren plane ich den morgigen Tag, erkenne was ich gerade im Kopf erledige während dem Fahren, hole mich also - meine Gedanken - zurück zu mir, mit der Fokussierung auf die Frage, wie sind gerade meine Hände am Steuer, meine Füße am Pedal?

Und genau da wollen wir immer öfter hin. Weil dies eine wichtige Ressource ist für unser Gewahr werden des eigenen Befindens, unsere Kraftressource, unsere Resilienz, die so oft aufgrund unserer Sorgen beansprucht und überstrapaziert sind.

Eine Teilnehmerin fasst diese Momente zusammen mit: Dies ist geschenkte Zeit für mich. Achtsamkeit ist Bewusstheit.

Heute lernen und erfahren wir dies über formale Übungen.

Die Herausforderung für uns ist es, Momente zu finden, in denen wir mit unserem Gehirn üben aufmerksamer, achtsam zu sein, und damit auch alte Gewohnheitsmuster, Komfortzonen zu verlassen. Dies erfordert, dafür immer mal wieder die Priorität zu setzen im Alltag.

In Kleingruppen stellen wir uns der Aufgabe: Gestalte einen achtsamen Tag.

Eine Fülle an Möglichkeiten wird zusammengetragen in der Runde. Frau Cossu begleitet uns durch verschiedene Übungen auf der Matte, so dass wir mit der Thematik verbunden bleiben.

Die Abschlussrunde gibt jedem die Möglichkeit auf die Frage: *Was hilft DIR, achtsam zu sein* mit Beispielen zu antworten.



In unserer heutigen Gesellschaft ist Achtsamkeit nichts verpönte mehr, auch nicht in der Arbeitswelt.

Sich 5 Minuten Stille im Arbeitsalltag zu nehmen ist ein guter Weg für ein besseres Leben.

Frau Cossu ergänzt mit Zitaten von Rumi und Jon Kabat Zinn immer wieder ihre Anleitungen. Schweigsam spüren und probate Mittel zur Erinnerung an Achtsamkeit ins Alltägliche zu bringen, ist unser Bedürfnis.

Streckmeditation, Hörmeditation, Gehmeditation üben wir heute im Innenraum und draußen, um uns in den kommenden Tagen und Wochen daran zu erinnern und sie in unseren Alltag zu integrieren.

Im Übergang von einer to-do-Aufgabe zur nächsten kann die Achtsamkeit bereits praktiziert werden. Ebenso kann sie im Raum zwischen Reiz und Reaktion unseren Umgang mit all den Schwierigkeiten, die unsere gemeinsame Sorge mitbringen, wirksam werden. Für einen kurzen oder langen Moment.

Dankbarkeit für diesen Tag mit Heike Cossu ist das Geschenk an uns.

