



EL-dro-ST Seminar „Achtsamkeitstag“

Dozent*in: Heike Cossu Datum: 2022-06-11
Ort: Hardtwaldzentrum Zeit: 9:00 bis 16:00.

Am Samstag 11.06.2022 fand im Hardtwaldzentrum ein Achtsamkeitstag mit Heike Cossu statt.

Der Vorstand und das Orgateam organisierten zuvor die Terminfindung, Raumreservierung, Verpflegung und Ablaufzeiten.

8:00 - 9:00 sowie 16:00 - 17:00 Uhr war geplant für Vor- und Nachbereitung (Deko für Raummitte / Getränke, Kaffee, Tee bereitstellen, Finger-Food für die Pausen, Flipchart für Anleiterin, Geschirr bereitstellen sowie anschließend wieder alles Rückräumen, Reinigen).

Es ging an diesem Seminartag darum, gemeinsam Achtsamkeit zu praktizieren. Dies mit der Überzeugung, dass jeder die Wahrheit (seine) in sich trägt. Nach Goethe: Schauen wir nach innen, finden wir eine ganze Welt.

Heike Cossu leitet uns an in Atemübungen, Dehnübungen, Achtsamkeitsübungen sowie Übung auf Musik.

Immer wieder erfolgt ein kleiner Input aus dem reichen Wissen von Frau Cossu über diese Lehre, die wir verstehen lernen, die uns aufzeigt, was achtsam sein bedeutet und welche Ressource sie für uns sein kann.

Eine Ressource, die in all der Sorge um das Kind für uns so wichtig wird. Denn Kräfte werden aufgezehrt. Deswegen sind wir heute hier.

Gedanken erzeugen Gefühle, diese sind im Körper. Also geht es darum zu lernen, die eigenen Gedanken zu lenken. Bewertungen wegzulassen.

Es geht darum, innzuhalten.

Eine der Übungen:

Einatmen, ausatmen, dabei dann zunächst bis 2 zählen, dann bis 4, dann bis 8, dann bis 16 zu zählen. Dies ein Beispiel von den abwechslungsreichen Übungen.

Es geht dabei darum, seine Achtsamkeit auf die Gedanken, Gefühle, den Körper zu richten.

Achtsamkeit üben ist vergleichbar mit dem trainieren eines Muskels.

Auch Sinneswahrnehmungen haben unmittelbaren Einfluss auf Körperbefinden.

Es gibt 5 Sinneswahrnehmungen in der Achtsamkeitslehre:

Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Denken.

Somit gibt es auch Gehmeditation und Hörmeditation als weitere Möglichkeit, das eigene Denken zu lenken, innzuhalten.

In einer Hörmeditation üben wir: Ein Geräusch ist ein Geräusch, nicht mehr und nicht weniger. Neutral wahrnehmen = Frieden. Und somit Wohlbefinden, Erholung. Wichtig für die Eltern der Selbsthilfegruppe, auch um gesund zu bleiben.

Das ist von großer Bedeutung für Thich Nathan, den Begründer der Achtsamkeit. Geräusche sind ein gutes Übungsfeld, um in der Gegenwart anzukommen. Es gilt zu üben, ob ich zulassen kann, es nur ein Geräusch sein zu lassen. Also kein "getrickert werden" wegen eines aufheulenden Motors, dies als Beispiel.

Das, worauf wir den Fokus legen, das nehmen wir dann wahr.
Es erfolgt eine formale Übung mit 2 Erdbeerstückchen.

Wieder üben wir, bei dem zu sein, was wir gerade tun. Riechen, schmecken, spüren, hören.
Tiere können gar nicht anders als im Moment zu sein.

So erfahren wir heute auch, dass wir Erfahrungen mit uns herumtragen, vielleicht sogar, bis sie uns krank machen. Also ist es umso wichtiger, diese anzuschauen und dann loszulassen.

Denn jedes Mal beim Wiedererzählen spüren wir es.

Es ist wichtig zu erkennen, was die Gedanken tun können, bzw. stecken wir zu viel Energie rein in das immer wieder Erzählen.

Unser Ziel kann also in der Achtsamkeit sein: Loslassen, damit es nicht weiter Energie raubt = radikale Akzeptanz = komplettes Loslassen.

Die Art wie ich denke, bestimmt wie mein Tag läuft.

Atem- und Dehnübungen werden gemeinsam geübt.

- Z. B. einatmen in den Katzenbuckel, dann ausatmen in das Hohlkreuz
- Meditation in Bewegungen mit Berührung des Herzchakras.

Abschlussrunde auf der Matte: Wie war der Tag, was nehme ich mit?

Buchtipp: Du bist ein Geschenk für die Welt.