



EL-dro-ST Seminar „Achtsamkeit / achtsam kommunizieren“

DozentIn: Heike Cossu Datum: 2023-03-04
Ort: Hardtwaldzentrum Zeit: 9:00 bis 17:00 Uhr

Am 4. März fand für die Eltern der Selbsthilfegruppe ein Tag mit Heike Cossu statt. Es ging darum, erlernte Achtsamkeit so in den Alltag zu integrieren, dass die Teilnehmer diese regelmäßig wiederholen und praktizieren. Wir tauchten in das Thema ein und bisher Erlerntes wurde aufgefrischt.

Von der Gruppe kam zuvor der Wunsch, das Thema „achtsam kommunizieren“ in den heutigen Tag hineinzunehmen.

Frau Cossu beginnt mit einer angeleiteten Übung in die Stille und der Frage → was finden wir da vor.

Anschließend Einladung an die Gruppe, etwas dazu zu sagen. Gruppenmitglieder teilen sich hierzu mit.

Heike Cossu stellt sich vor, ihren Werdegang zur Lehrerein für Achtsamkeit.

Mit Zitaten und Kernsätzen der Achtsamkeitslehre führt sie uns durch den Tag, durch den wir fast unmerklich unser Sein erweitern, beruhigen, harmonischer machen und der Achtsamkeit etwas näherkommen. Dazu hat Frau Cossu viele Übungen, angeleitetes Meditieren mitgebracht, die Elterngruppe darf sich leiten lassen heute, sich innerlich anlehnen an den geführten Tag. „Schau ich in mich, schau ich in die Welt“ – ein Satz von Goethe – der uns einlädt immer wieder mal inne zu halten und hinein zu spüren.

Es folgen einfache Yogaübungen und ein Body Scan in Bewegung.

Sich feinfühlig erforschen, neugierig bleiben. Es geht darum, mit dem Körper zu kommunizieren. Übungen der Achtsamkeit gilt es zu wiederholen, davon lebt sie. Sich den Anfängergeist bewahren, Impulse und Offenheit zu ermöglichen. Es ist gut, wenn wir unseren Verstand immer wieder daran erinnern. Denn: was haben wir immer dabei? → unseren Körper.

Was findet da statt?

Mit dieser Impulsfrage lenkt Frau Cossu unsere Wahrnehmung, z.B. zur Körpermitte, in der angeleiteten Übung.

Mit der Frage verbunden: wo bin ich?

Die Gedanken machen eine Reise. Die Gefühle sind im Jetzt. Wohin ich meine Gedanken richte → positive oder negative Gefühle. Wir haben Einfluss darauf, wie wir und wohin wir unsere Gedanken lenken. Wir brauchen Achtsamkeit, denn sie schult Bewusstheit. Damit wir Gedanken lenken können. Für Eltern, die in großer Sorge sind, eine wichtige Ressource. Und notwendig für die Resilienz.

Wir benutzen unsere Sprache, um Körperbefindlichkeiten zum Ausdruck zu bringen, die Wortmetaphern für Stimmungen, die da sind → d.h. wir kommunizieren mit uns (Siehe Flipchart: Achtsamkeitskreis).

Sei dir darüber bewusst, was du denkst.

Inseln der Achtsamkeit schaffen → Erkennen → mit meinem Körper kommunizieren → dazu braucht er Ruhe.

Was unterstützt? Die Konzentration auf die Sinne. Achtsamkeit ist immer im Hier und Jetzt.

Weil das Leben oben drauf liegt, können wir sie nicht wahrnehmen. In den jetzigen Raum zurückkehren geht bei allem. Nämlich mit einem „STOPP“, z.B. bei Streitigkeit.

Achtsamkeit lädt ein, den inneren Radio leiser zu stellen.

Achtsamkeit ist immer Herzenssache, hat immer Verständnis.

Manchmal geben wir bei den Kindern vielleicht zu schnelle Antworten.

Es gilt, den Raum zu öffnen für:

- Zuhören
- Reden
- Dem Klang der Klangschale folgen

Am Beispiel der Figur des Straßenkehrers im Buch „Momo“ von Michael Ende wird ersichtlich, wie Achtsamkeit die Last nehmen kann.

- Nicht klagen über die Länge der Straße, die zu fegen ist, sondern im Fegen sein. Und dann ist da plötzlich das Ende der Straße, und es war gar nicht so schwer.

Sitzmeditation, angeleitet

Ohne Unterbrechung die Übung, dann Reflektion in der Gruppe dazu.

Die Gedanken sind da, es gilt ihnen beizubringen, sich wieder zu entfernen.

Gedankliche Brücken bauen → Anhaltspunkte, ruhiger zu werden, z.B. zählen.

Worte, z.B. Ruhe beim → einatmen Gelassenheit beim → ausatmen = Achtsamkeitsmeditation = mutig und anstrengend.

Meditation → das Gold steckt darin, setz dich hin. Kein Podcast + Kein Radio.

Unsere Gedanken sind nicht immer die fruchtvollste Art, mit uns umzugehen, (siehe Glaubenssätze).

Es braucht diese Taschenlampe (Achtsamkeit), um den Gedanken auf die Schliche zu kommen.

Heike Cossu liest vor:

Die Drei Siebe des Sokrates

Einst wandelte Sokrates durch die Straßen von Athen. Plötzlich kam ein Mann aufgeregt auf ihn zu.

„Sokrates, ich muss dir etwas über deinen Freund erzählen, der...“ „Warte einmal,“ unterbrach ihn Sokrates.

„Bevor du weitererzählst – hast du die Geschichte, die du mir erzählen möchtest, durch die drei Siebe gesiebt?“ „Die drei Siebe? Welche drei Siebe?“ fragte der Mann überrascht. „Lass es uns ausprobieren,“ schlug Sokrates vor.

„Das erste Sieb ist das Sieb der Wahrheit. Bist du dir sicher, dass das, was du mir erzählen möchtest, wahr ist?“ „Nein, ich habe gehört, wie es jemand erzählt hat.“ „Aha. Aber dann ist es doch sicher durch das zweite Sieb gegangen, das Sieb des Guten? Ist es etwas Gutes, das du über meinen



Freund erzählen möchtest?“ Zögernd antwortete der Mann: „Nein, das nicht. Im Gegenteil.“ „Hm,“ sagte Sokrates, „jetzt bleibt uns nur noch das dritte Sieb. Ist es notwendig, dass du mir erzählst, was dich so aufregt?“ „Nein, nicht wirklich notwendig,“ antwortete der Mann. „Nun,“ sagte Sokrates lächelnd, „wenn die Geschichte, die du mir erzählen willst, nicht wahr ist, nicht gut ist und nicht notwendig ist, dann vergiss sie besser und belaste mich nicht damit!“

In einen tiefen meditativen Zustand der Gedankenlosigkeit gelangen. Wir brauchen die Achtsamkeit in der Kommunikation, (siehe Flipchart).

Situation, in der sich zuhause ein Streit entwickelt:

Ich brauche mal wieder eine Dosis Streit.

- Im Konflikt schauen, ob ich der Situation gewachsen bin.

Wir bringen unser Leben, unsere Situation, mit in eine Situation. Es braucht fortgeschrittenes Wissen und Achtsamkeit, um wertschätzend miteinander umzugehen.

Abschlussreflektion:

Jeder, der möchte, teilt etwas dazu mit, wie es ihm am Ende des Achtsamkeitsseminars geht.

Zuletzt eine kleine Friedensreise:

Wie ist Frieden auf der Welt zu erreichen?

- über Frieden auf dem Kontinent
- im Land
- im Bundesland
- im Landkreis
- in meiner Stadt
- in meinem Haushalt
- in mir

Frau Cossu ergänzte an diesem Tag ihre Anleitungen und Übungen mit folgenden Flipcharts:

