

Hacking Yourself

Teil 5

Achtsamkeit & Recycling
Übungen geleiteter Aufmerksamkeit

Überblick

- Einführung
- Demo 1
- Diskussion
- Details & Hintergrund
- Demo 2
- Erkenntnisse & Schlüsse

Einführung

Motivation

- große Probleme mit Aggression
- Schmerzsymptomatiken

Perspektive ändern

Da Schwimmen zwei junge Fische ihres Weges und treffen zufällig einen älteren Fisch, der in die Gegenrichtung unterwegs ist. Er nickt ihnen zu und sagt: „Morgen, Jungs. Wie ist das Wasser so?“ Die zwei jungen Fische schwimmen kurz weiter, und schließlich schaut der eine den anderen an und sagt: „Was zum Henker ist Wasser?“
– „Das hier ist Wasser“, David Foster Wallace

Was ist Achtsamkeit?, I

- einfach und unkompliziert
- Art & Weise, die Aufmerksamkeit auf all das zu lenken, was von Moment zu Moment geschieht

Was ist Achtsamkeit?, 2

- Werkzeug zur Hilfe bei Veränderungen
 - Vergleich mit
 - Logging
 - Debugging
 - wie man es geschickt handhabt

Körperhaltung, I

- traditionell:
 - Sitzen
 - Stehen
 - Gehen
 - Liegen
- „gerade“ sitzen

Körperhaltung, 2

- für die richtige Sitzposition stell dir vor:
 - an deinem Kopf ist in Verlängerung des Rückgrats eine Schnur befestigt
 - die Schnur wird gen Himmel gezogen
 - das streckt dich
 - Schultern fallen lassen

Fokuspunkt

- am Anfang: Atem
- individuelle Anpassung:
 - Nase (Nasenlöcher)
 - Brustkorb (ausdehnen/zusammenziehen)
 - Bauch (heben/senken)

Beobachten

- ohne zu werten

Gleichgewicht wiederfinden

- Erfahren & Denken
- Bewusstsein & Intuition

Demo I

Demo, I

- Wir machen einen kurzen mentalen Rundgang.
- Für die Demo brauchen wir fünf Minuten Ruhe.

Demo, 2

- Schaltet Eure Geräte auf lautlos.
- Stellt Eure Füße auf den Boden.
- Sitzt mehr oder weniger gerade aber bequem.
- Legt Eure Hände offen in den Schoß.
- Schließt die Augen.

Demo, 3

- Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz...
- auf die Mitte deiner Brust.

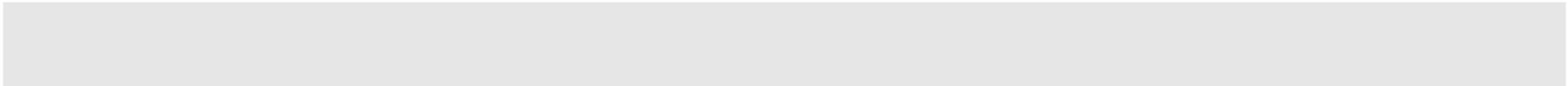


Demo, 4

- Denke an Dinge für die du dankbar bist:
- all jene Dinge die du als angenehm empfindest.

Demo, 5

- Denke an Menschen für die du Liebe empfindest.



Demo, 6

- Lass alle Gedanken los...
- und beobachte deinen Atem...
- wie er in dich hinein- und wieder herausströmt.



Demo, 7

- Während du deinen Atem beobachtest, wirst du feststellen...
- dass er langsamer und langsamer wird.
- *Pause*
- Jetzt kannst du deinen Atem bewusst weiter verlangsamen.

Demo, 8

- Atme langsamer und tiefer.
- *Pause*
- Richte dein Bewusstsein auf dein Herz.



Demo, 9

- Versuche deinen Herzschlag als Geräusch, oder als Empfindung im Körper wahrzunehmen.
 - *Pause*
 - Konzentriere dich...
 - und versuche, deinen Herzschlag zu hören oder zu fühlen.
- 

Demo, 10

- Bewege jetzt deine Aufmerksamkeit und deinen Herzschlag von deinem Herzen in deine offenen Hände.
- Schau, ob du deinen Herzschlag in deinen Händen, deinen Fingerspitzen spüren kannst.
- *Pause*
- Deine Hände erwärmen sich.

Demo, I I

- Schau, ob du Wärme, Kribbeln oder Pochen in den Händen spüren kannst.

Demo, 12

- Fühle jetzt deinen Herzschlag in deinem Gesicht.



Demo, 13

- Erhöhe den Blutfluss in deinem Gesicht.
- Spüre die Wärme in deinen Backen.

Demo, 14

- Taste in Gedanken deine Gliedmaßen, deinen ganzen Körper ab.
 - Deine Füße, deine Beine.
 - Deine Knie, deine Hüften.
 - Deine Schultern, deinen Nacken.
- 

Demo, 15

- Richte dein Bewusstsein auf deinen Bauch.
- *Pause*
- Auf deine inneren Organe.



Demo, 16

- Auf deine Lungen...
- während sie sich ausdehnen und wieder zusammenziehen.
- *Pause*
- Kehre jetzt zurück zu deinem Herzen.

Demo, 17

- Entspanne dich in deinen Körper.
- *Pause*
- Und lass dir Zeit damit, deine Augen wieder zu öffnen.
- *Pause*

Diskussion

Diskussion, I

- Wie viele von Euch konnten den eigenen Herzschlag wahrnehmen?
- Wie viele von Euch konnten den Herzschlag in die Hände verlagern?

Diskussion, 2

- Als ihr das getan habt, habt ihr Eure Blutfluss gelenkt.
- Der Effekt ist ungefähr der eines Medikaments zu Senkung des Blutdrucks, wie es 80% der Menschen mit Bluthochdruck nehmen.

Diskussion, 3

- Wie viele von Euch konnten den Herzschlag in die Backen verlagern?

Diskussion, 4

- Durch Übung kann man sein Gehirn „umverdrahten“.
- Jeder kann lernen seine Reaktionen aktiv zu moderieren ohne sie zu unterdrücken.
- Wenn jemand akut Unterstützung beim Experimentieren braucht, helfe ich gerne auch persönlich.

Details & Hintergrund

Grundvoraussetzung: Offenheit

„Offenheit ist die geistige Haltung, neue Informationen nicht von vornherein abzulehnen. Selbst wenn sie erst einmal mit deiner Weltanschauung oder Perspektive in Konflikt stehen.“

– frei nach Joseph Goldstein

Fundament: Körpergefühl

- Sinn und Gefühl für Position und Haltung des Körpers
- z.B. Bewegung eines Armes
- auch im Körper
 - nicht nur an der Oberfläche

Zwei Elemente

- auf Fundament aufbauend
 - Fokus
 - Benennen/Etikettieren/Labeln

Fokus

- im Fokus ist jenes, worauf du die Aufmerksamkeit lenkst
- z. B. die Atmung
- die ist praktisch
- immer dabei
- sanft aber bestimmt aufrechterhalten

Benennen

- Emotionen und Gefühle
- Sinneseindrücke
- Gedanken und Muster
- bei Meditation: „unkonzentriert“
 - freuen über „aufwachen“
 - „Saboteure“ oder „innere Kritiker“

Bewältigen, I

- vieles verdrängen wir
- sehen und loslassen
- mit Achtsamkeit besser bewältigen

Bewältigen, 2

- indirekter Zugang zu Unterbewusstsein
- Konzentration auf sensorische Eindrücke
- mit Übung entwickelst du ein Gefühl dafür, was z.B. einer Verspannung zugrunde liegt
- welche Emotionen und Bedürfnisse nicht wahrgenommen wurden oder werden

Atmung

- traditionell wird sie nicht bewusst verändert
- wir haben uns aber oft eine flache Atmung angewöhnt
- kombinierte Brustatmung & Bauchatmung
- siehe meine c¹/₄h
„Hacking Yourself, Teil 3: Atmung“

Nebenwirkungen, I

- emotionaler Rucksack
- Öffnen legt alte Verletzungen frei
- das kann erst mal weh tun

Nebenwirkungen, 2

- sehr selten bei intensiver Meditation:
 - Störung des Ich-Erlebens bzw. des Ich-Bewusstseins

Warum Achtsamkeit?, I

- Achtsamkeit-basierte Techniken helfen
 - Angst, Depressionen, Stress & Schmerzen
- zu verringern

Warum Achtsamkeit?, 2

- hilft
 - die körperliche &
 - psychische Gesundheit &
 - die Lebensqualität
- zu verbessern

Techniken & Varianten

- Vielzahl von klassischen und modernen
- klassisch
 - Vipassana/Erkenntnismeditation
 - Metta/liebvolle Güte
- modern
 - Emotional Release/Emotionale Befreiung

Sich selbst verstehen

- „Wenn du deine Gedanken verstehen willst, setze dich hin und beobachte sie.“
– Anagarika Sri Munindra via Joseph Goldstein

Übung & Wiederholung

- es drängt sich leicht das Gefühl auf, Zeit zu vergeuden
- allerdings
 - mentales Training $\hat{=}$ Krafttraining
 - Regelmäßigkeit
 - Vorbereitung für Anstrengungen im Leben

Wiederholung, I

- mit Achtsamkeit
 - moderieren, was wir wiederholen
- wissen oft, wie geschickt handeln
- handeln aber intuitiv so, das Menschen darunter leiden

Wiederholung, 2

- viele von uns wiederholen ständig Selbstkritik
 - „Ich bin schlecht.“
 - „Die anderen sind schlecht.“
 - „Die Welt ist schlecht.“
- zweischneidiges Schwert

Wiederholung, 3

- „Was immer du wiederholst, das wirst du.“
- „Neuronen, die zusammen feuern, verdrahten sich.“
„Neurons that fire together, wire together.“
– frei nach der „Hebbschen Lernregel“

Wiederholung, 4

- abstrakte Ideen
 - direkte Erfahrungen
- intuitives Denken

Routine

- Einbauen in anderen Gewohnheiten
 - direkt nach dem Aufwachen oder Aufstehen
 - beim Busfahren
 - vor dem Schlafengehen

Alternative

- sensorische Achtsamkeit für ein paar Atemzüge (z.B. 3x)
 - beim Händewaschen
 - beim Duschen
 - beim Spülen

Kombinationen

- mit körperbetonten Übungen
 - Yoga
 - Tai-Chi
 - Qigong
 - asiatische Selbstverteidigungstechniken

Demo 2

Demo 2, I

- Diese Demo ist ein Beispiel für eine klassische Achtsamkeitsmeditation.
- Für die Demo brauchen wir wieder fünf Minuten Ruhe.

Demo 2, 2

- Fange damit an, dich bequem aber entspannt in einer aufrechten Position hinzusetzen. Versuche dem Instinkt zu widerstehen, dich zu krümmen oder zusammenzusacken – nicht mehr gerade zu sitzen.
- *Pause*
- Du kannst deine Augen schließen. Deine Hände im Schoß falten.

Demo 2, 3

- Richte nun deinen Fokus sanft auf den Kontakt deines Körpers mit dem Stuhl, auf dem du sitzt.
- *Pause*
- Fühle den Druck, das Gewicht und die Wärme. Spüre wie du in diesem Körper bist. In diesem Moment. Gegenwärtig und aufmerksam.

Demo 2, 4

- Lenke nun sanft deine Aufmerksamkeit auf den Atem.
- *Pause*
- Spüre die Gefühle die der Atem verursacht, während er in den Körper hinein fließt und ihn wieder verlässt.

Demo 2, 5

- Achte darauf, wie deine Brust und dein Bauch sich heben und senken, während du atmest.

Demo 2, 6

- Spüre das Gefühl an den Nasenlöchern.
Beim Einatmen und beim Ausatmen.

Demo 2, 7

- Einatmen und Ausatmen.

Demo 2, 8

- Lasse deinen Atem natürlich fließen. Es ist nicht nötig ihn zu manipulieren oder zu kontrollieren.
- *Pause*
- Lasse die Aufmerksamkeit liebevoll und stetig sein. Weich und genau. Entspannt aber fokussiert. Wie eine Mutter, die die Bewegungen ihres kleinen Kindes beobachtet.

Demo 2, 9

- Wenn deine Aufmerksamkeit abschweift, und deine Gedanken sich verlieren...
- *Pause*
- ... bringe sie sanft wieder zurück zu den Sinneseindrücken des Atmens.

Demo 2, 10

- Genau! Entspannt aber fokussiert.
Gegenwärtig und aufmerksam.
- *Pause*
- Keine Anstrengung oder Anspannung.



Demo 2, I I

- Gedanken und Gefühle kommen und gehen auf natürliche Art und Weise, während du weiterhin sanft deine Aufmerksamkeit auf dem Atem ruhen lässt. Lass den Atem im Vordergrund sein. Gedanken und Gefühle kommen und gehen im Hintergrund. Es ist nicht nötig, diese Erfahrung auf irgendeine Art und Weise zu verändern. 🌀
- Lasse sie einfach so sein wie sie ist.

Demo 2, 12

- Nun lasse deine Meditation langsam los und kehre zurück zu einer alltäglichen Aufmerksamkeit.
- Wenn du magst, kannst du jederzeit in diesen Zustand zurückkehren und deine Aufmerksamkeit auf dem Atem ruhen lassen.

Demo 2, 13

- Die gleiche Art von achtsamem Bewusstsein kannst du auf alles richten, was du den Tag über tust.



Erkenntnisse & Schlüsse

Achtsamkeit als Plattform

- für Veränderungen im Verhalten
 - zu einem selbst
 - zu anderen
- Moderation: zeitlich beständig näher am Ereignis oder Gefühl
 - sehen, betrachten, loslassen

Sichtweise ändern

- Passiv für Formulierungen verwenden
- von
 - „Ich habe Angst.“
- zu
 - „Da ist Angst.“

Ethik, I

- Gleichgültigkeit
 - Manager, der sich mittels Achtsamkeit entspannt
 - ihm ist egal, was sein Handeln anrichtet

Ethik, 2

- Gleichmütigkeit
 - stabiler Stand in der Welt
 - du siehst das eigene Leid und das anderer
 - schreckst nicht mehr so leicht zurück
 - kannst es loslassen
 - so ist es einfacher zu versuchen zu helfen

Freiheit

Wahre Freiheit ist, entscheiden zu können, wem
oder was du deine Aufmerksamkeit schenkst.
– frei nach „Das hier ist Wasser“, David Foster
Wallace

Fazit

- simpel aber nicht einfach
- du übst nicht Achtsamkeit selbst
 - sondern dich zu erinnern „aufzuwachen“
- kein Glaube nötig
 - ausprobieren
- Interesse, sich Selbst zu erfahren und zu erforschen

Fragen & Antworten

Quellen, I

- Joseph Goldstein's Dharma Talks
- Leading@Google: Deepak Chopra
- Chest vs. Stomach Breathing
- Breathing Exercises
- Regular meditation more beneficial than vacation

Quellen, 2

- Emotional Release
- Hebbsche Lernregel – Wikipedia
- David Foster Wallace's "This Is Water"
- Das hier ist Wasser