



BILDUNG FÜR NACHHALTIGEN
KONSUM DURCH
ACHTSAMKEITSTRAINING



DAS BiNKA-TRAINING: Dokumentation von Inhalten und Abläufen

Jacomo Fritzsche und Tina Böhme



INHALTSVERZEICHNIS

Einleitende Worte.....	3
Übersicht über die Inhalte der neun Kurs-Sessions.....	5
Session 1: Einführung – Was ist Achtsamkeit?	6
Session 2: Hindernisse und Schwierigkeiten in der Meditation – Auch das gehört dazu	9
Session 3: (Un-) Zufriedenheit – Und andere Gemeinsamkeiten.....	12
Session 4: Emotionale Intelligenz – Achtsamer Umgang mit Gefühlen	15
Session 5: Wünsche und Bedürfnisse – Sich dem Leben öffnen	18
Session 6: Mitgefühl – Freundlichkeit mit mir selbst und anderen.....	21
Tag der Achtsamkeit – Gemeinsam die Stille entdecken	24
Session 7: Achtsamer Konsum – Haben und Sein.....	26
Session 8: Eine achtsame Welt – Von innen nach außen	29
Kurzbeschreibung der einzelnen Übungsformate	32

Einleitende Worte

Das BiNKA-Training ist ein Achtsamkeitskurs mit Konsumfokus, der im Rahmen des BMBF-geförderten Projekts BiNKA (*Bildung für Nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining*) entwickelt, durchgeführt und evaluiert wurde. Über einen Zeitraum von 3 Jahren (2015 – 2018) forschten Wissenschaftler*innen der Technischen Universität Berlin und der Leuphana Universität Lüneburg in Zusammenarbeit mit verschiedenen Praxispartner*innen wie dem Institut für Achtsamkeit und Nachhaltigkeit sowie dem Europäischen Zentrum für Achtsamkeit zum Projektthema. Hintergrundinformationen zum Projekt sowie aktuelle Publikationen finden sich auf der Projektwebseite unter www.achtsamkeit-und-konsum.de.

An dieser Stelle werden Inhalte und Abläufe des BiNKA-Trainings dokumentiert. Der Aufbau des BiNKA-Trainings orientierte sich an klassischen MBSR-Kursen (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, dt. Stressbewältigung durch Achtsamkeit): Das Training umfasste acht wöchentliche Treffen mit je 1,5 h Umfang und einen vierstündigen Tag der Achtsamkeit nach Woche 6. Zusätzlich zu den neun Präsenzterminen wurden die Teilnehmenden eingeladen, täglich und selbstständig 20 Minuten zu meditieren (formelle Meditationspraxis mit Audio-Anleitung) sowie wöchentliche Aufgaben zur informellen Praxis (z. B. achtsames Einkaufen) zu erledigen.

Der Hauptfokus des Trainings lag auf der reinen Vermittlung und Praxis achtsamkeitsbezogener Inhalte und Techniken. Die ersten Wochen des BiNKA-Trainings widmeten sich zunächst klassischen Themen der Achtsamkeit, wie dem Erlernen verschiedener Meditationstechniken und dem Umgang mit Schwierigkeiten bei der Introspektion. In den folgenden Wochen wurden nach und nach konsumrelevante Achtsamkeits-Themen eingeführt, wie der Umgang mit Emotionen und Bedürfnissen oder das Üben von Mitgefühl und Wertschätzung. In den letzten Terminen wurden die zuvor gelernten Inhalte explizit auf die Anwendung zur Gestaltung einer achtsameren, nachhaltigeren Welt bezogen. Der Konsumfokus im BiNKA-Training wurde folgendermaßen umgesetzt: (1) Eine ethische Grundhaltung geprägt von Wohlwollen, Akzeptanz und Freundlichkeit wurde implizit als Teil von Achtsamkeit vermittelt. (2) Spezifische Achtsamkeitsübungen waren in den Kontext von Konsum gestellt. (3) Formate aus der Bildung für Nachhaltigen Konsum (BNK)

waren in das Training integriert. Im Artikel von Stanzus et al. (2017) „*Education for Sustainable Consumption through Mindfulness Training: Development of a Consumption-Specific Intervention*“ wird die Kursentwicklung detailliert beschrieben (siehe www.achtsamkeit-und-konsum.de).

Auf der folgenden Seite findet sich eine Übersicht über die Inhalte der neun Kurs-Sessions. Für jede Session wird danach ein allgemeiner Überblick gegeben, das Thema der Session, welches gleichzeitig Inhalt des jeweiligen Lehrgesprächs ist, erläutert und ein typischer Ablauf der Session skizziert. Darüber hinaus werden jeweils die Anweisungen für die selbstständige Praxis zu Hause und BiNKA-spezifische Kurselemente dargestellt. Ganz am Ende dieses Dokuments befindet sich eine Übersicht mit Kurzbeschreibungen der einzelnen Übungsformate aus den Sessions. Begleitend zum Kurs erhielten die Teilnehmenden Kursmaterialien für zu Hause mit vertiefenden Texten zu den Themen der Sessions, Gedichten zum Nachlesen und den Anweisungen für die Meditationspraxis. Die tägliche Meditationspraxis wurde mit Audio-Anleitungen der/des Trainers*in unterstützt. Zudem führten die Teilnehmenden ein Praxistagebuch, in dem sie ihre Erfahrungen mit den Meditationen und Übungen zu Hause schriftlich festhielten und reflektierten.

WICHTIGER HINWEIS

Beim BiNKA-Training steht die Vermittlung und Praxis von achtsamkeitsbezogenen Inhalten und Techniken im Mittelpunkt. Für die Durchführung des Trainings bedarf es daher einer abgeschlossenen MBSR-Ausbildung oder einer anderen äquivalenten Erfahrung in der Vermittlung und Praxis von Achtsamkeit.

Übersicht über die Inhalte der neun Kurs-Sessions

Sitzungen	Themen und Inhalte
Session 1	Einführung – Was ist Achtsamkeit? <ul style="list-style-type: none"> • Ablauf und Rahmenbedingungen des Kurses • Definition und Funktionsweise von Achtsamkeit • Einführung Bodyscan • Der „Autopilot“
Session 2	Hindernisse und Schwierigkeiten in der Meditation – Auch das gehört dazu <ul style="list-style-type: none"> • Achtsame Bewegung • Einführung Atembetrachtung • Bodyscan • Welche Herausforderungen gilt es während der Meditation zu meistern?
Session 3	(Un-) Zufriedenheit – Und andere Gemeinsamkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Achtsame Bewegung • Atembetrachtung • Bodyscan • Was macht mich (un-) zufrieden?
Session 4	Emotionale Intelligenz – Achtsamer Umgang mit Gefühlen <ul style="list-style-type: none"> • Atembetrachtung • Einführung Geh- und Stehmeditation • Gefühle wahrnehmen und benennen
Session 5	Wünsche und Bedürfnisse – Sich dem Leben öffnen <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der achtsamen Kommunikation • In Gefühlen und Bedürfnissen sprechen anstatt in Forderungen und Urteilen • Einführung in die Praxis achtsamer Begegnung
Session 6	Mitgefühl – Freundlichkeit mit mir selbst und anderen <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Meditation der Freundlichkeit und Güte (Mettā-Meditation) • Bedeutung einer wohlwollenden und freundlichen Haltung uns selbst und der Welt gegenüber
Tag der Achtsamkeit	Gemeinsam die Stille entdecken <ul style="list-style-type: none"> • Geh- und Stehmeditation • Atembetrachtung • Achtsames Essen • Mettā-Meditation
Session 7	Achtsamer Konsum – Haben und Sein <ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeit an den Sinnestoren • Achtsame Bewegung • Was ist achtsame Ernährung, was ist achtsamer Konsum?
Session 8	Eine achtsame Welt – Von innen nach außen <ul style="list-style-type: none"> • Globale Dimension einer ganzheitlichen Achtsamkeit • Geh- und Stehmeditation • Mettā-Meditation

Session 1: Einführung – Was ist Achtsamkeit?

Überblick

Im Rahmen des ersten Treffens lernen sich die Teilnehmenden und der/die Trainer*in gegenseitig kennen und tauschen sich über Vorerfahrungen mit dem Thema Meditation sowie über persönliche Erwartungen an den Kurs aus. Um einen reibungslosen Ablauf und eine förderliche Gruppenatmosphäre zu schaffen, werden mehrere Kursregeln vorgeschlagen. Im Mittelpunkt dieses Treffens stehen grundlegende praktische und richtungsweisende theoretische Aspekte der Achtsamkeitsmeditation, die Entstehungsgeschichte der zeitgenössischen Achtsamkeitsinterventionen, deren Inspirationsquellen sowie ein Überblick über den weiteren Kursverlauf. Nach entsprechenden Einweisungen praktizieren die Teilnehmenden gemeinsam und unter Anleitung des/der Trainer*in den *Bodyscan*, eine Körperwahrnehmungsmeditation. Die Teilnehmenden sind von nun an eingeladen, selbstständig eine tägliche Achtsamkeitspraxis zu Hause mit Hilfe einer Audio-Anleitung zu etablieren.

Thema

Achtsamkeitsmeditation ist seit über 2500 Jahren ein zentraler Aspekt buddhistischer Lehren und Praxen. Auch zeitgenössische Achtsamkeitsformate basieren auf diesen alten Weisheitstraditionen, werden aber meist – so auch in diesem Kurs – in säkularer, nicht-religiöser Form gelehrt und praktiziert. Im Fokus steht hierbei das intentionale Wahrnehmen von Körperempfindungen, Gefühlen oder Gedanken im gegenwärtigen Moment. Auch wenn die geistige Sammlung ein zentraler Aspekt der Achtsamkeitsmeditation ist, stellt das Üben von Achtsamkeit keine reine Aufmerksamkeitsschulung dar. Achtsamkeit wird mitsamt einer bestimmten ethischen Grundhaltung mit Qualitäten wie Offenheit, Freundlichkeit, Toleranz, Geduld, Großzügigkeit und Mut vermittelt.

Durch die Arbeit von Jon Kabat-Zinn, der Ende der Siebziger Jahre das Curriculum für achtsamkeitsbasierte Kurse zur Stressbewältigung (MBSR-Kurse, *Mindfulness-Based Stress Reduction*) entwickelte und in den westlichen Kontext einführte, wurde ein reges

wissenschaftliches Interesse am Thema Achtsamkeit angestoßen. So konnten verschiedene positive Effekte einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis aufgezeigt werden. Hier seien z. B. die Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit, die effektivere Bewältigung von Stresssituationen, erhöhte Selbstakzeptanz, mehr Vitalität und Lebensfreude und einer anhaltenden Reduktion medizinischer Krankheitssymptome genannt. In der Studie von Matthew Killingsworth und Daniel Gilbert *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind* (2010) wird besonders gut deutlich, dass Achtsamkeit als Geisteshaltung dazu befähigen kann, gesünder, mitfühlender und glücklicher zu leben. In der formellen Praxis bedeutet das, mit viel Geduld den immer wieder abschweifenden Geist einzufangen und sich mit Freundlichkeit und Sanftheit der gegenwärtigen Erfahrung zuzuwenden. Beim *Bodyscan* heißt das z. B., sich immer auf die momentanen Körperempfindungen als primäres Meditationsobjekt zu refokussieren. Die einfache, aber nicht immer leichte Praxis der Achtsamkeit eröffnet die Möglichkeit, den Geist zu erforschen und mehr Wissen und Verständnis über sich selbst zu erlangen.

Anweisungen für die selbstständige Praxis

Im Laufe der ersten Woche beginnen für die Teilnehmenden damit, eine regelmäßige und selbstständige Meditationspraxis zu Hause zu etablieren. Hierbei wird täglich zu einer selbstgewählten Tageszeit ein 20-minütiger *Bodyscan* praktiziert und die Teilnehmenden werden angewiesen, sich der Übung *Achtsamkeit im Alltag (AiA): Achtsames Einkaufen* (*Beschreibung siehe unten*) zu widmen und die Erfahrungen zu dokumentieren.

BiNKA-spezifische Kurselemente

Die Übung *Achtsamkeit im Alltag (AiA): Achtsames Einkaufen* lädt die Teilnehmenden dazu ein, bewusst und mit all ihren Sinnen einkaufen zu gehen. Sie sind angewiesen, ihre Körperempfindungen, Impulse, Gedanken und Gefühle während eines beliebigen Einkaufs, wie z. B. im Supermarkt oder einem Bekleidungsgeschäft, zu beobachten und anschließend schriftlich festzuhalten.

Typischer Ablauf Session 1

Element der Session	Min.
Drop-In: Wahrnehmung der Körperhaltung sowie Sitzunterlage und Organisatorisches	10
Rosinenübung	10
Feedbackrunde in der Dyade/ Triade und im Plenum	5
Lehrgespräch in Interaktion: Definition Achtsamkeit und Nutzen	10
Kurze Vorstellungsrunde	10
Achtsame Bewegung/ Lockerungsübungen	5
Einführung Bodyscan	5
Praxis Bodyscan	20
Feedbackrunde mit weiteren Hinweisen zum Thema Achtsamkeit und Nutzen	10
Motivation, Hausaufgaben und Kursmaterial	5

Session 2: Hindernisse und Schwierigkeiten in der Meditation – Auch das gehört dazu

Überblick

Im Rahmen der zweiten Session reflektieren die Teilnehmenden ihre ersten Erfahrungen mit der Achtsamkeitsmeditation. Es besteht Raum für einen gemeinsamen Austausch, insbesondere über mögliche Schwierigkeiten und Hindernisse, die während der letzten Session oder bei der selbstständigen Praxis zu Hause aufgetreten sind. Anschließend werden mögliche Lösungsansätze zur Überwindung der Schwierigkeiten und Hindernisse in einem Lehrgespräch von der/dem Trainer*in vorgestellt. Zusätzlich werden die Teilnehmenden dazu aufgefordert, über ihre Erfahrung während der Übung *Achtsamkeit im Alltag: Achtsam Einkaufen* zu sprechen und gegebenenfalls mögliche Rückschlüsse aus ihren Beobachtungen in Bezug auf ihre Impulse, Gefühle, Gedanken und Verhaltensmuster im Supermarkt oder anderen Einkaufslokalitäten zu ziehen. Die gemeinsame formelle Achtsamkeitspraxis besteht aus dem *Bodyscan* sowie, nach einer entsprechenden Einführung, einer *Sitzmeditation* mit Atembetrachtung.

Thema

Hindernisse stellen einen natürlichen Bestandteil der Meditationspraxis dar. Sie begegnen jedem Menschen, der sich ernsthaft darauf einlässt, seine gegenwärtige Erfahrung über einen etwas längeren Zeitraum achtsam zu betrachten. Im Kontext von Achtsamkeit spricht man von den fünf klassischen Hindernissen, zu denen das Haben-wollen oder auch die Gier, Abwehr bzw. Wut, Müdigkeit, die sich durch eine schläfrige Trägheit zeigen kann, aufkommende Zweifel sowie eine innere Unruhe zählen. Ein geeigneter Lösungsansatz ist es, die auftauchenden Hindernisse als natürliche Phänomene zu betrachten, sie bewusst wahrzunehmen und so die Voraussetzung dafür zu schaffen, konstruktiv damit umzugehen. Sich dafür selbst zu verurteilen, ist hingegen nicht förderlich. So ist es nützlich beim Auftauchen von Gier und Haben-wollen über die Vergänglichkeit der begehrten Objekte zu

reflektieren. Bei aufsteigender Wut ist es hilfreich, sich an die eigene innewohnende Freundlichkeit zu erinnern. Sollten die Teilnehmenden während der Achtsamkeitspraxis müde werden oder einschlafen, ist es förderlich, sich etwas zu energetisieren, indem mehrere tiefe Atemzüge getätigt oder die Augen geöffnet werden. In Momenten des Zweifels geht es vor allem darum, sich erneut die Intention der eigenen Praxis vor Augen zu führen und den Entschluss zu erneuern, für das eigene Wohlbefinden – oder sogar das Wohlbefinden aller Menschen – die Übungspraxis selbstbestimmt fortzusetzen. Die innere Unruhe gilt es vor allem erst einmal zu akzeptieren und jedes Mal wieder die Aufmerksamkeit auf zum Beispiel den Atem zurückzuführen. Die Teilnehmenden sind eingeladen, in Verbindung mit ihrer Achtsamkeitspraxis die Tatsache zu erforschen, dass jegliche Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle vergänglich sind. Diese relativ einfach nachvollziehbare, universelle Begebenheit stellt einen zentralen Aspekt der Achtsamkeit dar. Dies leitet direkt dazu über, sich damit auseinanderzusetzen, inwiefern unangenehme Aspekte der eigenen Erfahrung manchmal unabänderlich sind und es möglicherweise sinnvoll erscheint, diese Umstände etwas mehr zu akzeptieren als sich daran zu stark aufzureiben.

Anweisungen für die selbstständige Praxis

Die Teilnehmenden üben weiterhin täglich den 20-minütigen *Bodyscan* und erhalten die Aufgabe, das Aufkommen der klassischen Hindernisse auch in ihrem Alltag bewusst wahrzunehmen und einen achtsamen Umgang damit zu üben sowie ressourcenorientiert damit zu arbeiten. Die Beobachtungen sollen schriftlich in Stichpunkten dokumentiert werden.

BiNKA-spezifische Kurselemente

Im Rahmen des Lehrgespräches über die klassischen Hindernisse in der Meditation werden insbesondere konsumspezifische Beispiele aufgeführt. Dementsprechend wird der Umgang mit der Gier und dem eigenen Verlangen thematisiert. Kommentare zu der Übung *Achtsamkeit im Alltag: Achtsames Einkaufen* werden im Plenum aufgegriffen und im Gruppengespräch gemeinsam erforscht und vertieft.

Typischer Ablauf Session 2

Element der Session	Min.
Drop-in: Wahrnehmung störender Geräusche	5
Wiederholung Inhalt Session 1 und Nennung Thema Session 2	5
Bodyscan	20
Informeller Austausch in der Dyade/ Triade	5
Feedbackrunde: Meditationspraxis und Übung <i>Achtsamkeit im Alltag (AiA)</i>	10
Achtsame Bewegung/ Lockerungsübung	5
Lehrgespräch in Interaktion: Hindernisse in der Meditation	15
Einführung Sitzmeditation mit Atembetrachtung	5
Sitzmeditation mit Atembetrachtung	15
Motivation, Hausaufgaben und Kursmaterialien	5

Session 3: (Un-) Zufriedenheit – Und andere Gemeinsamkeiten

Überblick

Im Rahmen der dritten Session wird anstatt des *Bodyscans* gemeinsam die *Sitzmeditation* praktiziert. Inhaltlich beschäftigt sich die Gruppe mit dem Thema *Autopilot*, der Tatsache, dass unser Geist dazu tendiert, ständig unsere Erfahrung automatisch zu beurteilen, woraus sich auch individuelle Reaktionsmuster teilweise ableiten lassen. Das Thema *Gleichmut und Verbundenheit* wird theoretisch sowie praktisch erforscht, unter anderem in Form einer gemeinsamen Kontemplation in der Gruppe. Es besteht angemessen viel Raum zum Austausch über Erlebnisse und Erfahrungen, die in Verbindung mit der Achtsamkeitsmeditation stehen.

Thema

Die menschliche Wahrnehmung ist von einem ständigen Beurteilen und das Verhalten im Alltag stark von automatischen Reaktionsmustern und Abläufen beeinflusst. Hierbei kann man auch vom Modus des *Autopiloten* sprechen. Der *Autopilot* kann helfen, bestimmte Alltagstätigkeiten effizient und rasch zu erledigen. Andererseits besteht die Gefahr, dass der Geist unnötig viel umherwandert, der Mensch sich in Gedankenschleifen verfängt und den Kontakt zur gegenwärtigen Erfahrung verliert, sich also nicht mehr unmittelbar vom Leben berühren lässt. Das kann wiederum das Wohlbefinden mindern, auch indem unbemerkt gedankliche Stressverstärker wirksam werden. In der Regel lösen angenehme, neutrale oder unangenehme Empfindungen zwei verschiedene automatische Reaktionsweisen aus: Der Mensch neigt entweder dazu, an bestimmten Empfindungen anzuhaften oder diese abzulehnen. In der Achtsamkeitsmeditation wird bewusst geübt, ein nicht-urteilendes, offenes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick zu kultivieren, um so mehr Raum zwischen dem Reiz und der persönlichen Reaktion darauf zu schaffen. Durch das Bewusstmachen automatischen Bewertens sowie eigener Gedankenschleifen kann die Fähigkeit entwickelt werden, die Bewertungs- und Gedankenmuster aus einer inneren Distanz zu betrachten. Unterstützt durch das Ruhen im Körpergewahrsein kann diese Distanz das Umschalten vom

Tun-Modus in den *Sein-Modus* begünstigen. Insbesondere im Alltag kann das hilfreich sein, um z.B. von einem automatischen *Reagieren* in ein bewusstes *Agieren* umzuschalten. So können neue Handlungsspielräume eröffnet werden, z.B. in Bezug auf das eigene Konsumverhalten, das ebenfalls zu großen Teilen von automatisierten Reaktionsmustern und Verhaltensweisen geprägt ist. Eine Voraussetzung dafür ist u.a. den Mut zu entwickeln, auch unangenehme Empfindungen möglichst freundlich anzunehmen und diese als elementaren Bestandteil menschlicher Erfahrung anzunehmen. Über das Erkennen, dass alle Menschen diese Empfindungen gemeinsam haben, kann eine Reflektion angestoßen werden und sich langsam Gleichmut entwickeln. Das Entwickeln von Gleichmut wiederum ermöglicht das Loslösen von einer oberflächlichen Betrachtung der Mitmenschen hin zum Erforschen grundlegender und universeller, die Menschen (und Tiere) verbindender Gemeinsamkeiten. Eine Reflektion darüber, dass z.B. Geburt, Alter, Krankheit und Tod sowie der Wunsch Schmerz zu vermeiden und Wohlbefinden zu fördern die Menschen verbindet, kann eventuell ein wohltuendes Gefühl der Zugehörigkeit und Zufriedenheit entstehen lassen.

Anweisungen für die selbstständige Praxis

Ab Woche 3 sind die Teilnehmenden eingeladen, zu Hause täglich für 20 Minuten die Sitzmeditation mit Atembetrachtung zu üben. Außerdem gibt es eine Achtsamkeitsübung für den Alltag, die sich damit beschäftigt, das eigene unbewusste Bewerten sowie automatische Reaktionsmuster wahrzunehmen und zu erforschen.

BiNKA-spezifische Kurselemente

Im Rahmen des Lehrgesprächs samt Plenumsdiskussion wird das Thema unbewusste, automatisches Bewerten und Reagieren von der/dem Trainer*in anhand von Beispielen zum eigenen Konsumverhalten erläutert. Die Kontemplation zu *Gleichmut und Verbundenheit* nimmt außerdem die soziale Dimension der Achtsamkeitspraxis in den Fokus.

Typischer Ablauf Session 3

Element der Session	Min.
Drop-in: Wahrnehmung optischer Reize	5
Wiederholung Inhalt Session 2 und Nennung Thema Session 3	5
Sitzmeditation mit Atembetrachtung	20
Feedbackrunde: Meditationspraxis und AiA	10
Lehrgespräch in Interaktion: (Un-) Zufriedenheit und automatische Reaktionsmuster	15
Achtsame Bewegung/ Lockerungsübung	5
Kontemplation Gleichmut und Verbundenheit	15
Lehrgespräch in Interaktion: Gleichmut und Verbundenheit	10
Motivation, Hausaufgaben und Kursmaterialien	5

Session 4: Emotionale Intelligenz – Achtsamer Umgang mit Gefühlen

Überblick

Das vierte Treffen steht ganz im Zeichen des Erforschens der eigenen Gefühle. Neben dem Gruppengespräch und dem Austausch in Kleingruppen werden inhaltliche Impulse gegeben, wie ein heilsamer Umgang mit Gefühlen, insbesondere negativen, im Kontext von Achtsamkeit aussehen könnte und die Teilnehmenden werden unmittelbar durch eine spezifische Meditation in der Kompetenz der Emotionsregulation geschult. Wie in der vorangegangenen Session schon begonnen, wird die gemeinsame Praxis der *Sitzmeditation* mit Atembetrachtung vertieft und Raum für Fragen und Austausch bezüglich der eigenen Praxis gegeben.

Thema

Gefühle und Affekte ebenso wie Körperempfindungen, Gedanken und Sinneseindrücke wahrzunehmen, als natürlich auftauchende Phänomene anzuerkennen und ihnen, so gut es geht, freundlich zu begegnen, sind wichtige Aspekte der Achtsamkeitspraxis. So kann die Möglichkeit geschaffen werden, die Zusammenhänge der eigenen Emotionalität mit dem eigenen Handeln erfahrungsbasiert zu erforschen. Im Kontakt mit den eigenen ganz unterschiedlichen Gefühlen, die im Alltag auftreten, kann es leichter werden, einen nützlichen und gesunden Umgang zu finden und dahinterliegende erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse besser zu verstehen. So kann durch eine achtsame Zuwendung hin zu den eigenen positiven aber auch negativen Gefühlen eine tiefere Verbindung zu sich selbst entstehen, die es wiederum ermöglicht, die Gefühle und Bedürfnisse der Mitmenschen leichter wahrzunehmen und mehr Empathie zu entwickeln. Eine bewusste Körperwahrnehmung kann dabei unterstützen und es erleichtern, mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu treten. Beim achtsamen Umgang mit den Gefühlen geht es also darum zu experimentieren, die Gefühle bewusst im Körper zu erleben, zu entdecken, anstatt sie rein intellektuell verstehen zu wollen. Werden bestimmte Gefühlsqualitäten bewusst oder unbewusst unterdrückt, kann sich u. U. emotionaler Druck aufbauen, der sich auch in körperlicher Daueranspannung zeigen kann.

Achtsamkeit kann die bewusste Wahrnehmung von im Körper verankerten Gefühlen schärfen und die Achtsamkeitspraktizierenden können so eine gezielte Entspannung der entsprechenden Körperregionen mit Hilfe bewussten Atmens erreichen. Dies bietet wiederum die Grundlage, inneren Raum für die unterschiedlichen emotionalen Anteile in einem zu schaffen, diese bei Bedarf zu re-integrieren und einen gesunden Umgang insbesondere mit herausfordernden Gefühlen zu finden. So kann auch erforscht werden, was es bedeutet, für die eigene Emotionalität Verantwortung zu übernehmen, anstatt abgetrennte Gefühle auf die Mitmenschen im eigenen Umfeld zu projizieren. Emotionale Intelligenz fängt bei einem tieferen, erfahrungsbasierten Verständnis für die eigene Gefühlswelt an und weitet sich dann über Empathie in eine erweiterte soziale Kompetenz aus.

Anweisungen für die selbstständige Praxis

In der kommenden Woche wird weiterhin die *Sitzmeditation* mit Atembetrachtung geübt und ein besonderer Fokus auf die Gefühlswahrnehmung in Alltagssituationen gelegt. Die Teilnehmenden sind angewiesen, die theoretischen und praktischen Erfahrungen zum *achtsamen Umgang mit Gefühlen* im Rahmen der Übung *Achtsamkeit im Alltag* zu erproben und ihre Erlebnisse zu dokumentieren.

BiNKA-spezifische Kurselemente

Die Thematik des achtsamen Umganges mit Gefühlen und Emotionen wird am Beispiel der Gier erläutert, die im Kontext von übermäßigem und ungesundem Konsumverhalten eine zentrale Rolle spielt. Auch die Meditation zur Gefühlsbetrachtung wird auf diese Facette der menschlichen Emotionalität ausgerichtet, um die Teilnehmenden dafür zu sensibilisieren und Anstöße zu einem konstruktiven und heilsamen Umgang damit zu geben.

Typischer Ablauf Session 4

Element der Session	Min.
Drop-in und Gedichtvortrag: <i>Das Gasthaus</i>	3
Wiederholung Inhalt Session 3 und Nennung Thema Session 4	2
Sitzmeditation mit Atembetrachtung	20
Feedbackrunde: Meditationspraxis und AiA	10
Achtsame Bewegung/ Lockerungsübung	5
Dyade/ Triade: Persönliche Erfahrungen und Umgang mit Gefühlen	5
Lehrgespräch in Interaktion: Achtsamer Umgang mit Gefühlen	15
Gefühlsbetrachtung: Schwierige Emotionen erkennen, erleben und loslassen	15
Feedbackrunde und abschließende Worte	10
Motivation, Hausaufgaben und Kursmaterialien	5

Session 5: Wünsche und Bedürfnisse – Sich dem Leben öffnen

Überblick

Aufbauend auf dem achtsamen Umgang mit den eigenen Gefühlen startet die zweite Kurshälfte mit einer persönlichen Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen. Es wird die *Metta-Meditation* eingeführt, eine gemeinsame Forschungsreise zu der Kraft wohlwollender Wünsche sich selbst und anderen gegenüber. Das fünfte Treffen umfasst wie gewohnt ein themenspezifisches Lehrgespräch, Reflexion und Austausch in Kleingruppen und im Plenum sowie als Praxiselement die *Sitzmeditation*, wobei die Achtsamkeit hierbei über den Atem auch auf die eigene Gedankenaktivität ausgedehnt wird.

Thema

In dieser Session wird der Zusammenhang von Gefühlen und Bedürfnissen erläutert und vertieft. So können erfüllte Bedürfnisse zu angenehmen Gefühlen und unerfüllte Bedürfnisse zu unangenehmen Gefühlen führen. Ein wichtiger Aspekt ist an dieser Stelle, eigene Bedürfnisse und Bedürfnisstrategien zu erforschen (Was macht mich wirklich glücklich? Was ist angemessen und gesund und was ist übertrieben und ungesund? Welche Strategie funktioniert und welche nicht?). Statt Schuld oder Scham zu empfinden, gilt es, Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse zu übernehmen. Mit Bedürfnissen achtsam (d.h. präsent, annehmend, nicht-urteilend) umzugehen, kann Authentizität, Berührbarkeit und Selbstbewusstsein sowie Wohlbefinden und Freiheit für das eigene Leben schaffen. Im Kontext von Achtsamkeit wird davon ausgegangen, dass alle Menschen von Natur aus Leid und Schmerz vermeiden möchten und nach Wohlbefinden und Glück streben. Dies scheint ein grundlegendes Bedürfnis zu sein, in dem alle Menschen – unabhängig von ihrer Strategie, mit der sie Bedürfnisse befriedigen – miteinander verbunden sind. Ein tiefes Gefühl der Verbundenheit kann auch entstehen, wenn Menschen eine wohlwollende und mitfühlende Geisteshaltung sich selbst und ihren Mitmenschen gegenüber kultivieren. Dies kann die Lebensqualität und Freude im Alltag erhöhen und das eigene Wohlbefinden wie auch das aller anderen Menschen stärken. Wohlwollen und Mitgefühl lassen sich mit Hilfe der *Metta-*

Meditation kultivieren. Das Wort *Metta* stammt aus dem Pali, einer alten indischen Sprache und bedeutet übersetzt etwa *Liebende Güte* oder *Freundlichkeit*. Es ist nicht zu verwechseln mit Empathie, also der reinen Fähigkeit, die Gefühle anderer Menschen nachzuempfinden. Freundlichkeit oder Mitgefühl, im Kontext von Achtsamkeit auch als *heilsame Emotionen* bezeichnet, sind vielmehr davon geprägt, die bereits von Geburt an angelegte intrinsische Motivation wiederzuentdecken, das eigene Leid und das Leiden der Mitmenschen aktiv zu mindern und Glück, Freude und Wohlbefinden zu fördern. Dies bildet einen Gegenpol zu den sogenannten *unheilsamen Emotionen*, wie zum Beispiel Selbstsucht, Hass und Gier, die sowohl dem einzelnen Menschen als auch seinem sozialen und natürlichen Umfeld schaden. Voraussetzung für das Entwickeln von Mitgefühl für andere ist die Fähigkeit, sich selbst wohlwollend begegnen zu können. In der *Metta-Meditation* werden Visualisierungen (z. B. ein Moment, in dem man sich besonders geborgen gefühlt hat) und innerlich wiederholt gesprochene Sätze (z. B. „Mögen alle fühlenden Wesen dieser Erde glücklich sein) genutzt, um sich mit den heilsamen emotionalen Qualitäten zu verbinden.

Anweisungen für die selbstständige Praxis

In der fünften Woche wechseln die Teilnehmenden in ihrer selbstständigen Praxis zu Hause zu der *Metta-Meditation* Stufe 1. Im Rahmen der Übung *Achtsamkeit im Alltag: Gleichmut im Alltag* lautet der Arbeitsauftrag, vertieft über universelle Gemeinsamkeiten zwischen uns Mitmenschen zu reflektieren. Als Beispiel wird aufgeführt, in einer vollen U-Bahn darüber nachzudenken, dass alle dort sitzenden Menschen Leid und Schmerz vermeiden möchten, nach Glück streben und Geburt, Alter, Krankheit und Tod unterworfen sind.

BiNKA-spezifische Kurselemente

Die gemeinsame Kontemplation über den alle Menschen verbindenden Wunsch, Leid und Schmerz zu vermeiden und nach Wohlbefinden und Glück zu streben, zielt auf die soziale Dimension der Achtsamkeit ab. Das Gefühl von Verbundenheit wird auch durch die Übung *Achtsamkeit im Alltag: Gleichmut im Alltag* noch einmal gezielt gefördert.

Typischer Ablauf Session 5

Element der Session	Min.
Drop-in und Kontemplation: <i>Leid vermeiden und nach Glück streben</i>	5
Wiederholung Inhalt Session 4 und Nennung Thema Session 5	5
Sitzmeditation mit Atembetrachtung	20
Feedbackrunde: Meditationspraxis und AiA	10
Achtsame Bewegung/ Lockerungsübung	5
Dyade/ Triade: Persönliche Erfahrungen mit dem Thema Bedürfnisse und Wünsche	5
Lehrgespräch in Interaktion: Wünsche und Bedürfnisse im Kontext von Achtsamkeit	10
Einführung Metta-Meditation	5
Metta Meditation Stufe 1: Wohlwollen und Mitgefühl mit sich selbst	10
Feedbackrunde Metta Meditation	5
Abschließende Aspekte zur Metta-Meditation	5
Motivation, Hausaufgaben und Kursmaterialien	5

Session 6: Mitgefühl – Freundlichkeit mit mir selbst und anderen

Überblick

Die Praxis von Wohlwollen und Mitgefühl ist auf natürliche Weise auch mit der Reflexion und Transformation des eigenen Handelns verknüpft. Im Rahmen der sechsten Session werden die Teilnehmenden an ein vertieftes und praktisches Verständnis der *Metta-Meditation* herangeführt: zum einen durch die Lehrinhalte und das Fortführen der gemeinsamen Meditationspraxis (Metta-Stufe 2), zum anderen durch den sogenannten *Einsichtsdialog*, der im dyadischen Setting zu einer individuellen und persönlichen themenbezogenen Auseinandersetzung anregt.

Thema

In dieser Session wird das Thema Mitgefühl noch einmal aufgegriffen und vertieft. Welche zentrale Rolle die Herzensschulung im Kontext von Achtsamkeit einnimmt, lässt sich am japanischen Schriftzeichen für Achtsamkeit gut erkennen. Es setzt sich aus zwei Teilen zusammen: der erste steht für *Geist*, der zweite für *Herz*. Achtsamkeitsmeditation schult dementsprechend also nicht nur unseren Geist, sondern auch unser Herz. Beim Praktizieren von Achtsamkeit können Menschen durch das Kultivieren von Körperbewusstsein und Präsenz mit sich selbst, der Funktionsweise ihres Geistes und dem Menschsein an sich in Kontakt kommen bzw. ein tieferes Verständnis davon entwickeln. Um die Emotionalität zu schulen, wird man sich *unheilsamen* Emotionen wie Gier, Hass und Verblendung bewusst, ohne sie zu bewerten oder zu verstärken. *Heilsame* Emotionen wie Freundlichkeit, Großzügigkeit und Weisheit werden hingegen durch das wiederholte Lenken der Aufmerksamkeit auf sie bewusst vermehrt. Auf dieser geschulten Emotionalität aufbauend wiederum können Mitgefühl und Wohlwollen kultiviert und im Alltag etabliert werden. Dieser Prozess dehnt sich natürlicher Weise über das Selbst aus und wird im Laufe der Meditationserfahrungen auch zu einer wesentlichen Grundlage dafür, wie wir mit anderen Menschen in Kontakt treten, wie wir kommunizieren und was wir in unseren Handlungsspielräumen tun. Mitgefühl ist eine kraftvolle Ressource, die aktiviert wird, wenn wir in unserem Leben Leid begegnen. Es ist ein

natürlicher und tief verwurzelter Wunsch zu helfen, der stets mit unserem reflektierten Denken kombiniert werden sollte, um nach den eigenen Möglichkeiten und so effektiv wie möglich einen persönlichen Beitrag zu leisten. So können wir uns und anderen Menschen möglicherweise zu etwas mehr Glück verhelfen – eine Win-Win-Situation. Im Zuge des Kultivierens von Mitgefühl und Wohlwollen ist es jedoch wichtig, sich nicht selbst zu überfordern. Wohlwollendes Handeln schließt nicht aus, Wünsche anderer Menschen abzulehnen. Es ist kein reines Training in der Fähigkeit, das Leid anderer Menschen auch noch auf die eigenen Schultern zu laden (Mitgefühl ≠ Mitleid).

Anweisungen für die selbstständige Praxis

Die Teilnehmenden sind dazu eingeladen, in der folgenden Woche ihre *Metta-Meditationspraxis* fortzuführen. Sie können selbst abschätzen und ausprobieren, inwiefern es für sie sinnvoll ist, weiterhin Stufe 1 zu üben, also primär das Entwickeln von Selbstmitgefühl, oder aber die Meditation im Rahmen der Stufe 2 bewusst auf andere Menschen auszudehnen. In der Übung *Achtsamkeit im Alltag* geht es diesmal darum, bewusst eine mitfühlende Geisteshaltung mit Handlungen im Alltag zu verknüpfen und wie gewohnt die Erfahrung schriftlich zu dokumentieren.

BiNKA-spezifische Kurselemente

Das Lehrgespräch und die Übung *Achtsamkeit im Alltag: Mitgefühl verkörpern* und der *Einsichtsdialog* laden auf unterschiedliche Art und Weise zur Reflektion zum Thema Mitgefühl ein. Es geht dabei darum zu erforschen, inwiefern ethisch korrektes Verhalten sich aus der eigenen Meditationserfahrung intuitiv ableiten lässt und daraus ein natürliches Verständnis von richtig und falsch erwachsen kann.

Typischer Ablauf Session 6

Element der Session	Min.
Drop-in und Kontemplation <i>Was bedeutet für dich wohlwollendes Handeln?</i>	3
Wiederholung Inhalt Session 5 und Nennung Thema Session 6	2
Metta Meditation Stufe 1: Wohlwollen und Mitgefühl mit sich selbst	20
Feedbackrunde: Meditationspraxis und AiA	10
Achtsame Bewegung/ Lockerungsübung	5
Einführung und Einsichtsdialog 1: <i>Was bedeutet für dich wohlwollendes Handeln?</i>	30
Lehrgespräch in Interaktion: Achtsamkeit in Aktion – Mitfühlendes Handeln	10
Planung Tag der Achtsamkeit, Hausaufgaben und Kursmaterialien	5
Atembetrachtung	5

Tag der Achtsamkeit – Gemeinsam die Stille entdecken

Überblick

Der vierstündige Kurstag dient der Vertiefung und dem Intensivieren der Mediationspraxis. Der Tag der Achtsamkeit wird größtenteils in Stille verbracht und die im Kursverlauf erlernten Techniken abwechselnd praktiziert. Dadurch wird zum einen ein vertieftes Verständnis der Methode und der eigenen Erfahrung begünstigt. Zum anderen wird eine erweiterte konstruktive Auseinandersetzung mit den klassischen Hindernissen der Meditation angeregt, die – bedingt durch die Länge der Session – vermehrt aufsteigen.

Thema

Die gemeinschaftliche Erfahrung des stillen und respektvollen Miteinanders soll dazu einladen, ein tieferes Verständnis für die Achtsamkeitspraxis zu entwickeln und die Kraft der Stille zu entdecken. Die Teilnehmenden werden immer wieder dazu angeleitet, ihre Aufmerksamkeit kontinuierlich, freundlich, wachsam und entspannt auf ihr eigenes Erleben und ihre innere Erfahrung zu richten. Um diesen Prozess zu unterstützen wird über das verbindliche Schweigen hinaus empfohlen, auf jeglichen Augenkontakt oder Ausdruck durch Körpersprache zu verzichten. Die Pause zwischen den beiden Praxisblöcken wird – nach entsprechenden Hinweisen der/des Trainer*in – dazu genutzt, gemeinsam eine Mahlzeit in Achtsamkeit einzunehmen und dabei auch über die Herkunft, die Produktionsketten und die Bestandteile der eigenen Nahrung zu reflektieren. In diesem Zusammenhang wird das Konzept der *Achtsamen Ernährung* erstmalig eingeführt. Obwohl jede/r Einzelne für sich allein praktiziert, bildet die Gruppe einen festen Zusammenhalt und Bezugspunkt, der Kraft spenden und zusätzliche Motivation schenken kann.

Anweisungen für die selbstständige Praxis

Die eigene Praxis zu Hause bleibt weiterhin wie in der sechsten Session angewiesen (Metta Stufe 1 oder 2).

BiNKA-spezifische Kurselemente

Die inhaltlichen Anstöße zum Thema *Achtsame Ernährung* und das gemeinsame achtsame Essen, bei dem über die Herkunft, die Produktionsketten und die Bestandteile der mitgebrachten Speisen reflektiert wird, regen zu einer Auseinandersetzung mit dem eigenen Einkaufs- und Konsumverhalten von Lebensmitteln an.

Typischer Ablauf Tag der Achtsamkeit

Element der Session	Min.
Drop-in und Organisatorisches	5
Einführung in die Gehmeditation	5
Praxis-Block: Abwechselnd, für jeweils 20-30 Minuten, werden Bodyscan, Sitzmeditation, Gehmeditation und achtsame Bewegungen praktiziert	85
Pause mit Einführung und Praxis achtsames Essen	30
Praxis-Block: Abwechselnd für jeweils 20-30 Minuten werden Bodyscan, Sitzmeditation, Gehmeditation und achtsame Bewegungen praktiziert	55
Metta-Meditation Stufe 2: Wohlwollen und Mitgefühl mit sich selbst und anderen	30
Austausch in der Dyade und im Plenum	20
Hinweise	5
Abschluss mit gemeinsamer Stille, Wertschätzung der eigenen Praxis und Widmung	5

Session 7: Achtsamer Konsum – Haben und Sein

Überblick

Die siebte Session schlägt erneut und noch spezifischer den Bogen zwischen der formellen Achtsamkeitsmeditation und deren praktischer Dimension: *Was hat Achtsamkeit eigentlich mit meinem Konsum zu tun?* Neben der Vertiefung der *Metta-Praxis* wird dieser Frage im Verlauf des Treffens nachgegangen. Dazu tragen Austausch und Reflektion in Kleingruppen, Ideen und Impulse der/des Trainer*in im Lehrgespräch und die konsumspezifische Achtsamkeitsübung *Interdependenz und die Weltreise einer Jeans* bei.

Thema

Diese Session knüpft direkt an die Themen *Emotionale Intelligenz* und *Wünsche und Bedürfnisse* an. Der Blick wird auf das eigene Konsumverhalten gerichtet und die Teilnehmenden beschäftigen sich mit der Frage, was achtsames Konsumieren für sie persönlich bedeutet bzw. bedeuten könnte. Fern von einem moralischen Zeigefinger und ausgehend von der Annahme, dass jeder Mensch individuell nach einem Zustand von Glückseligkeit strebt, stellt die/der Trainer*in zwei mögliche Herangehensweisen vor, die Thematik Achtsamkeit mit der des Konsums zu verknüpfen.

Zum einen wird die subjektive Ebene achtsamen Konsums beleuchtet. Hierbei spielt die Ausrichtung der eigenen Geisteshaltung eine wichtige Rolle und die Teilnehmenden lernen, während des Konsumierens, z. B. während des Essens, Einkaufens oder Zeitunglesens, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und entspannt in ihm zu ruhen. Grundlage für achtsamen Konsum ist auch wieder die womöglich durch die Meditationspraxis erlangte Erkenntnis, dass *unheilsame* Emotionen, wie zum Beispiel Gier und Hass, das Wohlbefinden mindern und im Gegensatz dazu *heilsame* Emotionen wie Wohlwollen und Freundlichkeit die Lebensqualität steigern können. Durch die entsprechende Ausrichtung von Geist und Herz kann sich eine klarere Sicht auf das richtige Maß (Was brauche ich wirklich?) ergeben und eine bewusste und gesunde Gestaltung des Konsumverhaltens gefördert werden.

Neben der subjektiven Ebene umfasst Achtsamkeit auch eine soziale und globale Dimension.

Im Kontext von Konsum bedeutet das zu erkennen, dass Konsumhandlungen auch Auswirkungen haben, die oftmals nicht direkt ersichtlich sind (z.B. ökologischer Fußabdruck). Es bieten sich in diesem Zusammenhang also direkt Gelegenheiten, Mitgefühl zu verkörpern und innerhalb des neu entstehenden Handlungsspielraumes Verantwortung für das eigene Konsumieren zu übernehmen. Dadurch können Menschen eine tiefere Form von Sinnhaftigkeit und Freude erleben.

Achtsamer Konsum fußt also auf dem subjektiven Erleben und Verstehen des eigenen Geistes und dem objektiven Wissen, wie die Dinge im Außen zusammenhängen und funktionieren. Der Fokus für ein erfülltes Leben wird vom reinen *Haben* und der Illusion, Glückseligkeit rein durch die Vergrößerung der eigenen Besitztümer zu erlangen, zum *Sein* hin verschoben, der Lebenskunst, so gegenwärtig, entspannt und empfänglich wie möglich zu sein und das Leben in seiner Fülle zu genießen.

Anweisungen für die selbstständige Praxis

Die *Metta-Meditationspraxis* (20 Min.) wird fortgeführt und die Teilnehmenden sind zusätzlich dazu eingeladen, täglich ohne Anleitung eine Sitzmeditation mit dem Fokus auf Atem und Körpergewahrsein als Ganzes zu trainieren (+ 10 Min.). Zudem sollen Teilnehmenden eine Mahlzeit achtsam zu sich nehmen, d. h. bewusst, in Stille und mit allen Sinnen (allein oder mit Freund*innen oder Familie). Darüber hinaus ist zu beobachten und zu dokumentieren, wann, was und wie jede*r täglich Nahrungsmittel konsumiert und auf welche Weise sich Frühstück, Mittag oder Abendbrot auf die eigene Befindlichkeit auswirken.

BiNKA-spezifische Kurselemente

In Session 7 wird *Achtsamer Konsum* explizit zum Thema gemacht. Es wird sowohl die subjektive als auch die soziale und globale Dimension achtsamen Konsums beleuchtet. Das BiNKA-spezifischste Kurselement ist die Übung *Interdependenz und die Weltreise einer Jeans*. Diese Übung zielt darauf ab, die Auswirkung eigener Kaufentscheidungen anhand einer Fantasiereise über verschiedene Etappen der Produktionskette einer Jeans bewusster zu machen. In Kombination mit der achtsamen Wahrnehmung der eigenen Sinneseindrücke (*Wie fühlt sich meine Hose an meinen Beinen an?*), der Gedanken und Gefühle, wird zur inneren

Resonanz dieser Informationen und Umstände kontempliert.

Typischer Ablauf Session 7

Element der Session	Min.
Drop-in: Kleidung auf der Haut spüren	3
Wiederholung Inhalt Session 6 und Nennung Thema Session 7	2
Metta Stufe 2: Wohlwollen und Mitgefühl mit sich selbst und anderen	20
Feedbackrunde: Meditationspraxis und AiA	10
Achtsame Bewegung/ Lockerungsübung	5
Informeller Austausch in der Dyade/ Triade: Konsumverhalten im Kontext von Achtsamkeit	10
Feedbackrunde	5
Interdependenz und die Weltreise einer Jeans	15
Feedbackrunde und Lehrgespräch in Interaktion: Achtsamer Konsum	15
Motivation, Hausaufgaben und Kursmaterialien	5

Session 8: Eine achtsame Welt – Von innen nach außen

Überblick

Während der letzten Session werden die Teilnehmenden dazu aufgefordert, die globale Dimension der Achtsamkeit zu erforschen. Die Fragen, die die Gruppe begleiten, lauten z. B.: Inwiefern ist meine Beziehung zur Welt von meiner inneren Geisteshaltung geprägt? In was für einer Welt möchte ich leben? Was könnte mein Beitrag zu einer friedlichen Welt sein? Neben einer *Metta-Meditationspraxis*, gibt es außerdem Raum für abschließende Fragen und Anmerkungen in Bezug auf den Kurs, die gemeinsam verbrachte Zeit in der Gruppe und Hinweise für die Fortführung einer selbstständigen Achtsamkeitspraxis nach dem Ende des Kurses.

Thema

Ein vertieftes und erweitertes Gewahrsein unserer Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Phänomene unseres Bewusstseins hat mittelfristig Auswirkungen auf die Art und Weise wie wir kommunizieren, handeln und somit in Interaktion mit der Welt treten. Es ist die freundliche Akzeptanz und erfahrungsbasierte Reflexion unserer inneren Erfahrung, die uns erleben lässt, dass wir stets mit der Welt um uns herum untrennbar verbunden sind. Sei es zum Beispiel durch die lebenswichtige Aufnahme von Sauerstoff und dem Ausscheiden von Kohlendioxid, Atemzug für Atemzug. Darauf aufbauend lässt sich gemeinsam erforschen, was das Kultivieren von Präsenz, Einsicht und Mitgefühl konkret für unseren Alltag und unsere Beziehung zur Welt bedeuteten könnte. Ein achtsamer Lebenswandel ist der verlängerte Arm der formellen Meditationspraxis, der sich förderlich und konstruktiv auf meine sozialen Beziehungen und die Beziehung zu meiner Umwelt auswirken kann. Wenn wir durch die Schulung unserer Aufmerksamkeit und unseres Herzens mehr mit der gegenwärtigen Erfahrung in Kontakt kommen, werden wir sensibilisiert für die Auswirkungen unserer Entscheidungen bzw. unseres Lebensstils auf unsere Befindlichkeit und gleichzeitig auf das Wohl der globalen Gemeinschaft fühlender Wesen. Daraus ergibt sich für uns die Möglichkeit, im Sinne des Mitgefühls, für uns selbst besser zu sorgen und unsere Mitmenschen und unsere

Umwelt in unsere Bemühungen miteinzuschließen. Denn es scheint universell und intuitiv verständlich: Alle Lebewesen möchten Schmerz vermeiden und ihr Wohlbefinden intensivieren. Achtsamkeit und Mitgefühl ist hierbei nicht als die eine Antwort auf die Frage zu verstehen, sondern vielmehr als Werkzeug, das es uns ermöglicht, selbstständig, interessiert und mutig unseren Lebensweg zu erforschen und zu beschreiten. Von uns braucht es dafür die Energie, uns auf den Weg zu machen, unsere Erfahrung wachsam zu betrachten und von einem ethischen Standpunkt aus zu reflektieren. Bringen wir diese drei Aspekte zusammen, können wir von einer ganzheitlichen Achtsamkeitspraxis sprechen.

BiNKA-spezifische Kurselemente

Inhaltlich zielt das Thema der Stunde auf die globale Dimension der Achtsamkeit ab. In diesem Kontext werden die Einsichten aus der Meditationspraxis und den Reflexionen mit konkreten Handlungsoptionen und Verhaltensweisen in Beziehung gestellt. Des Weiteren werden die Teilnehmenden durch die Übung des *Einsichtsdialogs* mit ihrem eigenen Potential in Kontakt gebracht, einen Beitrag zu einer friedlichen Welt zu leisten.

Typischer Ablauf Session 8

Element der Session	Min.
Drop-in: offenes Gewahrsein	3
Wiederholung Inhalt Session 7 und Nennung Thema Session 8	2
Metta Stufe 2	20
Feedbackrunde: Meditationspraxis und AiA	10
Achtsame Bewegung/ Lockerungsübung	3
Einsichtsdialog 2: <i>Was könnte dein Beitrag zu einer friedlichen Welt sein?</i>	15
Feedbackrunde	5
Lehrgespräch in Interaktion: Eine achtsame Welt – Von innen nach außen	10
Abschlussrunde und Reflektion über den gesamten Kurs	15
Abschluss und Anmerkungen für die Praxis nach Kursende	2
Gedichtvortrag <i>Wildgänse</i> und eine Minute Wertschätzung der eigenen Bemühungen im Rahmen des Kurses	5

Kurzbeschreibung der einzelnen Übungsformate

Achtsame Bewegung. Die Teilnehmenden kommen durch sanfte Yoga- und Schüttelübungen mit ihrem eigenen Körper in Kontakt und entspannen sich.

Bodyscan. Die Teilnehmenden üben sich in bewusster Wahrnehmung der gegenwärtigen Körperempfindungen, in der Regel im Liegen.

Dyade/ Triade. Es findet ein Austausch entweder in Zweier- oder Dreiergruppen über ein vorgegebenes Thema statt, welches durch richtungsweisende Fragen eingeführt wird. Die Teilnehmenden achten darauf, nacheinander zu sprechen und sich gegenseitig offen und unvoreingenommen zuzuhören.

Drop-In. Die Teilnehmenden nehmen sich ein paar Momente Zeit, um zu Beginn der Stunde mit sich selbst in Kontakt zu kommen, sich über ihre Stimmung und ihren Zustand bewusst zu werden und sonstige Verpflichtungen oder Tätigkeiten für die gemeinsame Zeit im Kurs loszulassen.

Einsichtsdialog. Zwei Teilnehmende sitzen sich gegenüber, meditieren zu Beginn gemeinsam, treten dann in Augenkontakt und beschäftigen sich anschließend in Dialogform vertieft mit einem bestimmten Aspekt aus dem Kontext von Achtsamkeit. Eine Person stellt der anderen immer wieder dieselbe Frage und hört offen und unvoreingenommen zu, ohne auf die Frage selbst einzugehen oder zu antworten.

Gehmeditation. Die Teilnehmenden üben sich darin, Schritt für Schritt ihre Körperempfindungen wahrzunehmen, während sie eine vorher definierte Strecke hin- und zurücklaufen.

Kontemplation. Die Teilnehmenden reflektieren mit geschlossenen Augen für sich im Geiste über eine bestimmte Fragestellung. Dabei nehmen sie Bezug auf ihre persönliche Erfahrung und achten darauf, welche Gedanken, Bilder, Gefühle und Körperempfindungen aufsteigen.



Metta-Meditation (Stufe 1 und 2). Die Teilnehmenden kultivieren durch Visualisierungen und das Wiederholen von spezifischen Sätzen, innere Qualitäten von Wohlwollen und Mitgefühl. Zuerst vor allem sich selbst gegenüber (Stufe 1) und nach und nach auch gegenüber anderen Menschen und Lebewesen (Freunde, neutrale Personen, Feinde und alle fühlenden Lebewesen der Erde).

Sitzmeditation mit Atembetrachtung. Die Teilnehmenden nehmen bewusst ihren Atemfluss wahr (in der Regel im Sitzen) und kultivieren darüber hinaus eine präzise und freundliche Geisteshaltung auch ihren Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken gegenüber.