



# Achtsam in Ruhe und in Bewegung

Entlastende Frei-Räume im Alltag schaffen

## Vorbemerkungen/Ziele

Achtsamkeit ist Thema in Kursen zur Förderung von Gesundheit und Lebensqualität. Ein Ziel kann es sein, einen Ausgleich zu schaffen in persönlich belastenden Zeiten, die sich in Gefühlen körperlicher und geistiger Erschöpfung sowie stetig kreisenden Gedanken äußern können. Mit diesen Anzeichen in Kontakt zu kommen, kann der Beginn einer achtsamen Veränderung sein: mit wacher und annehmender Aufmerksamkeit, mit Bezug auf den gegenwärtigen Moment sowie behutsam und wohlwollend mit sich selbst und anderen. So mag diese Stunde förderliche Impulse geben und anregen, damit auch der Alltag als achtsame „Übung“ dienen kann.

### Literaturtipp:

Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden. Knauer TB, 2010

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Begrüßung**
- Sitzkreis oder Kreisauflistung

Begrüßung der Teilnehmer/innen (TN) und Einstieg in das Thema mit der Frage:

„In welcher Stimmung und mit welchem Schritttempo sind die TN heute in die Stunde gekommen?“

- **Stimmung in Bewegung umsetzen**
- Bewegen im und durch den gesamten Raum

Jede/r TN gestaltet das Schritttempo eigenständig.

- **Reflexion der Bewegungsphase**
- Kreisauflistung

Abfragen der persönlichen Umsetzung

„Kann eine Verbindung zwischen Befindlichkeit und Qualität der Bewegung wahrgenommen werden?“

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Jüngere und ältere Erwachsene

### Material:

Gymnastikmatten oder Decken, falls vorhanden: Step-Plattformen, Lang-/Turnbänke, kleine Kästen, Kastenoberseite

### Ort:

Gymnastikraum oder Sporthalle

## Absichten und Hinweise

- ◎ Ankommen und Einstimmung in der Gruppe, Raum für Rückmeldungen und Fragen
- ◎ Ankommen der TN im Raum und allmähliches Hinführen zum Thema
- ◎ Reflexion der Umsetzung, Feedback geben
- ✔ Möglichst kurze Rückmeldungen



Körper-  
wahrnehmung  
10.2014

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

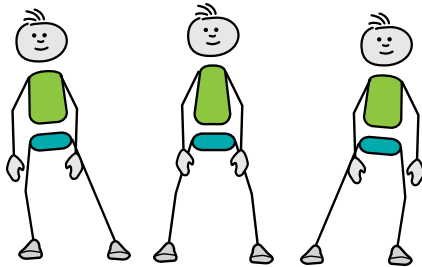
- Facetten des Stehens
- Kreisauflistung

Es erfolgt ein leichtes und angenehmes Dehnen von Armen und Beinen sowie anschließendes Nachspüren von körperlichen Empfindungen.

Dann Stehen: Füße schulterbreit, beweglich in den Knien, die Arme schwingen locker aus den Schultern um den Körper herum. Die TN experimentieren mit leicht gebeugten und gestreckten Knien.

Im Anschluss spielerische Gewichtsverlagerungen:

- nach rechts/links/vorne/hinten,
- leichtes Pendeln um die Körperachse,
- dann das Gewicht ganz auf das rechte bzw. linke Bein bringen.



Frage:

„Welche Art des Stehens ist für mich angenehm und stabil?“

### Facetten des Gehens I

- Sich frei und langsam durch den Raum bewegen

Die TN gehen langsam durch den Raum und werden durch begleitende Fragen zum bewussten Wahrnehmen angeregt:

- „Wie setzen die Füße / Fußsohlen beim Gehen auf den Boden auf?“
- „Ist eine Gewichtsverlagerung spürbar?“
- „Welche Bewegung beschreiben die Knie, die Hüftgelenke?“ „Wie ist der Bewegungsumfang der Arme?“
- „Wie halten sich die Schultern und der Kopf?“

Anschließend verbaler Austausch paarweise im Gehen

### Facetten des Gehens II

- Freies und eigenständiges Bewegen durch den Raum

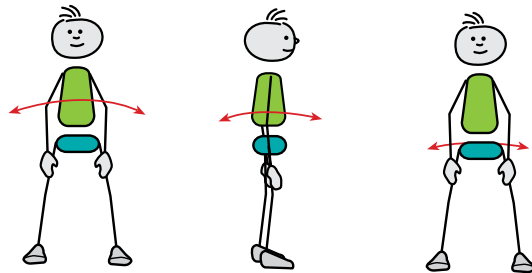
Die TN nehmen im Gehen immer mehr Tempo auf, verbunden mit der Vorstellung von Hast, Eile (z.B. „Ich darf nicht zu spät kommen!“). Dann weitere Assoziationen zu Bewegungsqualitäten von TN aufgreifen und gemeinsam in der Gruppe umsetzen.

Anschließend das Erlebte kurz im Kreis besprechen

## Absichten und Hinweise

- ◎ Körperhaltung und Stabilität erfahrbar werden lassen, Förderung des Gleichgewichts  
Alltagstransfer: Stehen und Warten im Alltag als Gelegenheiten zum Innehalten

- ✔ Auf ausreichend Abstand zu benachbarten Personen achten!



- ◎ Körperteile, Körperhaltung und Bewegungsabläufe erspüren

- ✔ Nach Möglichkeit geht jede/r TN eigenständig für sich.

- ✔ Zur Orientierung für die TN: Es gibt kein „Richtig oder Falsch“!

- ◎ Befindlichkeiten, Stimmungen und Einstellungen körperlich und bewegt erfahrbar werden lassen  
Die Eigentätigkeit der TN fördern.

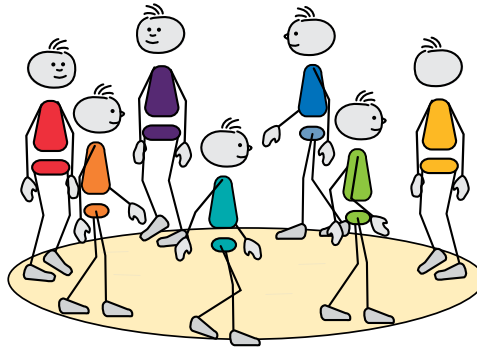
- ✔ Bitte kurze Beiträge

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Facetten des Gehens III

#### ⦿ Gemeinsames Gehen im Kreis oder im Oval

Im Rahmen der Gruppe experimentieren die TN mit verschiedenen Geschwindigkeiten (langsam/mittel/schnell) und nehmen bewusst das Ein- und Ausatmen wahr.



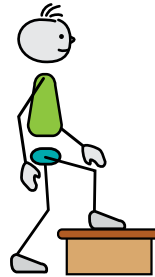
### ● Achtsames Auf- und Absteigen

#### ⦿ Die TN gruppieren sich paarweise zu einer Lang-/Turnbank, Kastenoberteil, kleinem Kasten oder Step-Plattform.

Vom Boden mit den Füßen auf das Gerät steigen, dann wieder Absteigen und dies mehrmals wiederholen.

Fragen:

- „Wie kann die Bewegung mit möglichst wenig Anstrengung gestaltet werden?“
- „Welche Rolle spielen das Aus- und Einatmen?“



Die TN experimentieren mit der Verbindung von Atmung und Bewegung. Je nach Stabilität der TN mit Hilfestellungen arbeiten.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### ● Sammeln und Reflektieren des Erfahrenen

#### ⦿ Mit Matten/Decken einen Sitzkreis bilden

Fragen:

- „Was hat die TN bei den Steh- und Gehübungen überrascht?“
- „Welche Möglichkeiten sehen die TN in der unmittelbaren persönlichen Umsetzung?“

### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Abtasten und Ausstreichen

#### ⦿ Weiterhin im Sitzkreis

Im Sitzen bewusstes Abtasten und Ausstreichen, beginnend mit den Unterschenkeln bis zum Sprunggelenk, dann zu den einzelnen Regionen des Fußes bis zu den Zehen (rechts und links).



Mit möglichst wenig Anstrengung ins Stehen kommen.

### ● Nachspüren und Verabschieden

#### ⦿ Bewegen im und durch den gesamten Raum

Durch den Raum gehen und vom schnellen Gehen zu einem persönlich angenehmen Tempo finden.

Anschließend Verabschiedung in Bewegung mit Hand- und/oder Blickkontakt.

## Absichten und Hinweise

⦿ Den Zusammenhang von Atmung und Bewegung erfahrbar werden lassen  
Alltagstransfer: Wie kann das Gehen im Alltag auch mal auf eine andere Art gestaltet werden?

✔ Zur Orientierung für die TN: „Es gibt nichts zu erreichen.“

⦿ Behutsames und aufmerksames Umgehen mit sich selbst  
Unnötige Anstrengungen möglichst vermeiden  
Alltagstransfer: Wie kann Treppensteigen durch bewusstes Ein- und Ausatmen zweckmäßiger gestaltet werden?

✔ Nutzung der Geräte, die vorhanden sind, evtl. auch eine Treppe im Gebäude

✔ Auf die Sicherheit der Geräte achten!

⦿ Das Wahrgenommene integrieren

✔ Die Beiträge der TN bitte nicht kommentieren oder bewerten!

⦿ Selbstfürsorge

✔ Sich Zeit nehmen und sich etwas Gutes tun

⦿ Integration und Abschied

✔ Zum guten Schluss: „Bitte Matten wegbringen, Decken zusammenlegen und Materialien zurückbringen.“