

# In der Ruhe liegt die Kraft

Workshop Wahrnehmung - Achtsamkeit - Resilienz

Januar 2020

Titus Bürgisser, [www.phlu.ch/zgf](http://www.phlu.ch/zgf) [www.tamena.ch](http://www.tamena.ch) [www.connectart.ch](http://www.connectart.ch)

## Resilienz

Ein Mensch, der trotz widriger Lebensumstände ein positives Leben aufbaut und dieses auch nach einem einmaligen und potentiell sehr erschütternden Ereignis erhält, besitzt eine ausgeprägte psychische Widerstandskraft. Dieses Vermögen einer Person oder eines sozialen Systems (z. B. Familie) wird mit dem Begriff «Resilienz» beschrieben (Bonanno, 2004; Rutter, 1990).

Resilienz leitet sich von dem englischen Wort «resilience» (Spannkraft, Widerstandsfähigkeit, Elastizität; lat. «resilere» = zurückspringen, abprallen) ab und meint psychische Widerstandsfähigkeit (Wustmann, 2005).

Resilienz bedeutet daher nicht die Abwesenheit von Leiden oder psychischen Beeinträchtigung, sondern ist das Ergebnis einer erfolgreichen Adaption beziehungsweise Bewältigung von Belastungen.

Quelle; LCH (2018). Faktenblatt des LCH zu Resilienz.

Ausgangspunkt der Resilienz-Forschung ist eine Langzeitstudie der Forscherin Emmy E. Werner auf Kauai, Hawaii

## Was Resilienz fördert

- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Selbststeuerung
- Verantwortung übernehmen
- Beziehungen gestalten
- Zukunft gestalten

Gruhl, Monika (2018). Die Strategie der Stehauf-Menschen. Freiburg: Herder

Gruhl, Monika (2014). Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer. Kraft für die Schule und für mich. Freiburg: Kreuz Verlag

## Quellen von Resilienz

- Das Bewusstsein über eigene bisherige Ressourcen
- Psychologisches Coping: Die Realität annehmen, Fokus auf Lösungen,
- Soziale Beziehungen
- Zeit, bei sich selber zu sein, Sein statt Tun, Ruhe finden, Achtsamkeit und Wahrnehmung, Atmung
- Fokussierung auf Ziele , Sinnfindung, Zukunft

## Wahrnehmungs-Check – Sinne trainieren

### Ziele

- Sinne schnell aktivieren, um draussen in kurzer Zeit anzukommen
- Ganz im Hier und Jetzt und bei sich ankommen
- Sinne bewusst wahrnehmen und verfeinern

### Vorgehen

- Platz suchen, sich einrichten (Sitzkissen, bequem, Schreibzeug bereit)
- Am Platz ankommen, ein paar Minuten ruhig atmen und Atmung wahrnehmen
- Wahrnehmungs-Check machen, zu Beginn 15 Minuten pro Sinn und Durchgang, dann 10/5/2 Minuten. Am Schluss in noch kürzerer Zeitraum – pro Atemzug ein Sinn.
- Laufend für sich innerlich sagen und aufschreiben, was wahrgenommen wird.
- Abschliessen mit einem Moment nur sein und atmen.

### Sehen

- Gesichtsfeld auf Augenhöhe wahrnehmen. Ränder wahrnehmen und mit Hand von der Seite, von oben und unten Ränder ausloten
- Nicht fokussieren, sondern peripher sehen üben. Dadurch wird Bewegung im ganzen Sichtfeld wahrnehmbar, auch an den Rändern.
- Peripheres Sehen kann auch im Gehen geübt werden.  
Bewegung passiert dann am Rand des Gesichtsfeldes mit jedem Schritt.

### Hören

- Was ist das leiseste wahrnehmbare Geräusch? Aus welcher Richtung kommt es?
- Welches Geräusch ist am weitesten weg? Aus welcher Richtung kommt es?
- Ohrmuscheln mit Handflächen vergrössern, um Geräusche zu verstärken.

### Riechen und Schmecken

- Grundgeruch des Platzes wahrnehmen.
- Mit Nase Boden riechen
- Eigenen Körpergeruch wahrnehmen
- Pflanzen schmecken, wenig zerkauen und bewusst wahrnehmen
- Schnüffeln verstärkt die Wahrnehmung

### Tasten

- Windrichtung erkennen, Wind mit Haaren und Haut wahrnehmen
- Temperatur und Feuchtigkeit wahrnehmen
- Boden Auflagefläche wahrnehmen Gesäss, Füsse, Hände
- Allenfalls nackt (an geschütztem Platz) durchführen verstärkt die Wahrnehmung.

### Quelle

Wahrnehmungstraining 2014 Survival-Outdoor-Schule bei Christof Hagen [www.gosos.com](http://www.gosos.com)

Angepasst durch Titus Bürgisser, TA - Mensch - Natur [www.tamena.ch](http://www.tamena.ch)

## Wie Sorge ich 2020 gut für mich?

### Checkliste – was tue ich bereits

- Was sind meine Inseln? Was hält mein Feuer am Brennen?
- Wo tanke ich Energie?



### Ziel – erste Annäherung

Formulieren Sie ein konkretes Ziel zur Verbesserung oder Erhaltung ihrer Gesundheit

Gibt es ein Bild – ein Symbol, das für dieses Ziel steht?

### Planung – wie Sorge ich 2020 gut für mich?

täglich

wöchentlich

monatlich

im Verlauf des Jahres

## Waldbaden Übungen

„Und ich ging in die Wälder - um das Mass des Lebens in mich aufzusaugen, um nicht in meiner Todesstunde inne zu werden, dass ich nie richtig gelebt hätte.“  
Henry David Thoreau

### Stichworte zu den Übungen

- **Ballast abwerfen:** Bewusst in den Wald eintreten, Handy aus, einen Moment innehalten, tief ausatmen
- **Einfach spazieren,** ohne Absicht
- **Achtsames gehen,** langsam, bewusst, Schritt für Schritt, allenfalls barfuss
- **Atmung:** Tiefenatmung: Während 5 Sekunden tief in den Bauch einatmen, innehalten, während 5 Sekunden ausatmen. Zu Beginn 3 Minuten lang, mit der Zeit die Dauer ausdehnen
- **Hören:** Augen schliessen, ruhig werden, wahrnehmen,
- **Riechen:** schnüffeln, Nase an Boden und an Pflanzen, Duft bewusst wahrnehmen
- **Tasten:** Mit den Händen sehen  
Partner-Übung Bäume ertasten
- **Mein Platz:** Suche dir einen Platz, wo es dir besonders wohl ist und verbinde die Übungen zu den Sinnen.  
Mache den Wahrnehmungs-Check
- **Ich werde zum Baum:** Stelle dich schulterbreit auf den Boden, breite die Arme aus wie Äste, lasse deine Wurzeln wachsen, strecke die Äste dem Himmel entgegen, stelle dir vor, wie du zu allen Jahreszeiten und bei jedem Wetter, hier kraftvoll stehst, und wie die Jahre kommen und gehen...

„Leg dich an einem schönen oder auch windigen Tag in den Wald, dann weißt du alles selbst.“  
Robert Musil

# Progressive Muskelentspannung

nach Edmund Jacobson

## Kurzanleitung / Spickzettel

### Erklärung

2'

- Ablauf erklären (Einstimmung, PMR, zurücknehmen, Ausklang)
- Grundprinzip                      5 Sekunden anspannen, 40 Sekunden entspannen

### Einstimmung

2'

- Bequem sitzen / liegen
- Augen schliessen
- Kontakt mit Boden spüren, Gewicht abgeben
- Atmen
- Sich in die einzelnen Körperteile hineindenken und hinein atmen

### Progressive Muskelentspannung

### Kurzform

12'

**Faust links**                      Faust rechts                      beide gleichzeitig

**Unterarm links**                      Unterarm rechts                      beide gleichzeitig

**Stirn / Kopfhaut** (Runzeln machen zum anspannen)

**Nacken / Schulter** (Schultern hochziehen bis zu den Ohren)

**Unterleib, Bauch** (Bauch einziehen, Gesäss spannen)

**Oberschenkel links**                      Oberschenkel rechts                      beide gleichzeitig

**Ganzen Körper entspannen**, atmen, tiefer sinken

### Zurücknehmen

Arme mehrere Male intensiv strecken und durchbeugen und gleichzeitig tief durchatmen

### Ausklang

- Augen schliessen
- Ruhig Atmen
- Nach 10 Atemzügen Augen öffnen
- Im Raum ankommen, dehnen, gähnen

## **Text zur Progressiven Muskelentspannung**

### **Edmund Jacobson**

Spannen Sie Ihre rechte Hand an, indem Sie eine **Faust** machen.  
Spüren Sie die Anspannung?  
Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los.

Spannen Sie nun Ihren **rechten Arm** an, indem Sie ihn leicht anwinkeln.  
Fühlen Sie die Anspannung im Oberarm?  
Halten Sie die Spannung kurz und entspannen Sie wieder.  
Spüren Sie wie sich der Arm wieder entspannt, immer mehr und mehr?

Machen Sie nun mit Ihrer **linken Hand eine Faust**.  
Mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los.  
Lassen Sie die Muskeln in der Hand ganz locker werden.

Spannen Sie jetzt Ihren **linken Arm** an, indem Sie ihn leicht anwinkeln.  
Fühlen Sie die Anspannung?  
Nun lassen Sie wieder los.

#### **Kommen wir nun zum Gesicht.**

Spannen Sie Ihre Stirn an, indem Sie Ihre Augenbrauen ganz leicht nach oben ziehen.  
Lassen Sie die Anspannung kurz wirken.  
Mit dem nächsten Ausatmen entspannen Sie wieder.

Spannen Sie jetzt Ihre **Augen** an, indem Sie diese leicht zusammendrücken.  
Spüren Sie die Anspannung?  
Beim nächsten Ausatmen lassen Sie die Augenmuskeln wieder ganz locker.

Pressen Sie nun leicht die **Zähne** zusammen.  
Halten Sie diese Spannung kurz.  
Nun entspannen Sie wieder.

Pressen Sie nun die **Zunge** leicht an den Gaumen.  
Halten Sie die Spannung kurz.  
Und entspannen Sie wieder.

Bewegen Sie nun Ihren **Kopf** leicht nach Vorne. Bringen Sie Ihr Kinn in Richtung Ihrer Brust.  
Spüren Sie die Anspannung?  
Beim nächsten Ausatmen entspannen Sie wieder.

Spannen Sie nun Ihre **Nackenmuskeln** an, indem Sie Ihre Schultern nach oben ziehen.

Fühlen Sie die Anspannung?

Nun lassen Sie wieder los.

Kommen wir nun zur **Bauchmuskulatur**.

Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.

Spüren Sie die Anspannung?

Nun entspannen Sie wieder.

Spannen Sie jetzt Ihren **Rücken** an, indem Sie den Bauch nach vorne schieben und ein leichtes Hohlkreuz machen. Fühlen Sie wie Ihre Muskeln sich anspannen?

Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los.

Spannen Sie nun Ihre **Gesäßmuskulatur** an.

Spüren Sie die Anspannung?

Nun wieder entspannen.

**Kommen wir nun zu den Beinen.**

Spannen Sie Ihren **rechten** Fuß an, indem Sie ihn leicht nach vorne beugen.

Halten Sie die Spannung kurz.

Und entspannen Sie wieder.

Spannen Sie Ihre **rechte Wade** an, indem Sie Ihren Fuß leicht nach oben ziehen.

Beim nächsten Ausatmen wieder Entspannen.

Spannen Sie nun Ihren **rechten Oberschenkel** an.

Beim nächsten Ausatmen lassen Sie ihn wieder los.

Kommen wir nun zum **linken Bein**.

Spannen Sie Ihren linken Fuß an, indem Sie ihn leicht nach vorne beugen.

Fühlen Sie die Anspannung und lassen Sie wieder los.

Spannen Sie Ihren **linke Wade** an, indem Sie sie leicht nach oben ziehen.

Und nun entspannen Sie wieder. Lassen Sie alle Anspannung aus Ihrer Wade entweichen.

Zum Abschluß spannen Sie Ihren **linken Oberschenkel** an.

Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los. Lassen Sie die Muskeln in Ihrem Oberschenkel ganz locker und entspannt.

**Kommen Sie nun aus der Entspannung zurück.**

- Strecken und räkeln Sie sich, wie morgens beim Aufstehen.
- Atmen Sie tief ein und aus.
- Öffnen Sie nun Ihre Augen
- Sie sind nun wieder ganz wach und frisch.