

Achtsamkeitsübungen

Einlaufen und aktives Zuhören

Dauer ca. 20 Minuten

Diese Übung wird zu Beginn einer jeden Wanderung durchgeführt.

Die vertiefende und zielgerichtete Kommunikation in Zweiergruppen dient als Auflockerung und soll während des Aufstiegs ein entspanntes gegenseitiges Kennenlernen der Teilnehmenden ermöglichen. Um eine Überbeanspruchung des Organismus durch zu schnelles Losgehen zu Beginn der Tour zu vermeiden, wird bewusst in einem sehr langsamen Rhythmus gegangen mit dem Ziel, das Herz-Kreislaufsystem kontrolliert anzuregen.

Um das zu erreichen, sollen die Teilnehmenden so langsam gehen, dass sie sich gut unterhalten können, ohne außer Atem zu geraten. Der oder die Trainer*in geht voran und kontrolliert das sehr langsame Tempo. Während des Gesprächs erzählt eine Person von sich, die andere Person hört zu und stellt gegebenenfalls vertiefende Fragen. Nach ca. zehn Minuten werden die Rollen getauscht. Nach 20 Minuten gibt es eine erste Pause, die Teilnehmenden trinken etwas und können gegebenenfalls zu warme Kleidung ausziehen.

Schweigen und Stille

Dauer 20 – 50 Minuten

Wir sind Lärm gewohnt, wir leben in einer lauten, schnellen, mit Reizen überfrachteten Umwelt, die uns nur schwer zur Ruhe kommen lässt. Mit der Folge, dass unser Nervensystem ständig überreizt und der Stresspegel häufig zu hoch ist. Ziel der Achtsamkeitsübung ist es, die Wahrnehmung von Stille zu erfahren, eine Ordnung der Gedankenwelt zu erreichen und die Achtsamkeit auf die Natur zu lenken. Hierbei wählt der oder die Trainer*in einen passenden Wegabschnitt nach Phase I aus. Die Teilnehmenden wandern schweigend in einem Abstand von ca. 10 Metern zum nächsten Gruppenmitglied. Es wird darauf geachtet, auf Sichtkontakt zu bleiben, um den Teilnehmenden das Gefühl zu vermitteln, dass sie zwar allein gehen, sich aber dennoch im Sicherheitsraum der Gruppe bewegen.

Bei der Anleitung der Übung ist darauf zu achten, dass die Abstände innerhalb der Gruppe nicht zu groß werden und das Tempo sehr moderat bleibt. Es kann zunächst anstrengend sein, in einem langsamen Tempo seinen eigenen Atem- und Gehrhythmus zu finden. Der Zeitumfang der Übung liegt zu Beginn der ersten Wanderung bei 20 Minuten und wird bis zur vierten und letzten Bergwanderung um jeweils 10 Minuten auf 50 Minuten ausgeweitet.

Tempowechsel

Dauer ca. 10 Minuten

Die Teilnehmenden gehen eine festgelegte Wegstrecke von A nach B (ca. 100 m) in einem sehr schnellen Tempo. Dort angekommen werden die Teilnehmenden zum Ausgangspunkt zurückgeschickt und sie legen jetzt die Wegstrecke bewusst in einem sehr langsamen Tempo zurück. Am Ende der Übung wird gefragt, was sie bei schnellem und was sie bei langsamem Tempo auf ihrem Weg wahrgenommen haben.

Analogie zum Alltag herstellen: Wie nehme ich meine Umwelt wahr, wenn ich gehetzt und in steter Eile durchs Leben gehe? Was verändert sich in meiner Wahrnehmung, wenn ich den Rhythmus von schnellem zu langsamem Tempo wechsele?

Body Scan

Dauer ca. 15 Minuten

Diese Übung kann im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

1. Vorbereitung

- Suchen Sie sich einen bequemen Platz zum Sitzen, Stehen oder Liegen.
- Schließen Sie die Augen oder richten Sie den Blick auf einen Punkt etwa einen Meter vor sich auf den Boden.

2. Atmung

- Richten Sie die ganze Aufmerksamkeit auf den Atem. Atmen Sie durch die Nase ein und aus.
- Gehen Sie nun mit der Aufmerksamkeit zu Ihren Fußsohlen. Erst links, dann rechts. Stellen Sie sich vor, wie diese ganz entspannt sind. Wandern Sie nun weiter über die Knöchel zum Unter- und zum Oberschenkel. Nehmen Sie sich Zeit, jeden einzelnen Teil Ihres Körpers zu besuchen. Atmen Sie Entspannung in jeden Muskel und dorthin, wo sie Anspannung verspüren.
- Wenn Sie oben am Scheitel angekommen sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder voll und ganz auf den Atem. Stellen Sie sich vor, wie Sie beim Einatmen die Natur in sich aufnehmen und beim Ausatmen alle Anspannung, die möglicherweise noch vorhanden ist, loslassen.

3. Abschluss

- Verharren Sie noch kurze Zeit im Atmen, wenn Sie so weit sind, zählen Sie bis fünf, um in Ihrer Umgebung wieder anzukommen und öffnen Sie die Augen, falls diese geschlossen waren.

Entspannungsübungen

Gedankenruhe

Dauer ca. 10 Minuten

Nach einer ausgiebigen Gipfelrast bietet sich die Wahrnehmungsübung Gedankenruhe an. Der Körper ist nach dem Aufstieg ermüdet; eine gute Voraussetzung dafür, dass der Geist und die Gedanken zur Ruhe kommen. Hierbei wählt der oder die Trainer*in einen schönen, ruhigen und sicheren Platz für die Meditationsübung aus und demonstriert die folgende Übung:

1. Vorbereitung

- Bequemen Platz zum Sitzen suchen.

2. Atmung

- Ruhig durch die Nase ein- und ausatmen und die ganze Aufmerksamkeit auf den Atem legen. Die Augen fokussieren einen bestimmten Punkt oder sind geschlossen. Anfangs ist es ungewohnt, ganz bewusst auf die Atmung zu achten. Dieser Prozess wird durch das vegetative Nervensystem gesteuert und läuft daher automatisch ab.
- Beim Einatmen bis drei oder vier zählen, den Atem kurz anhalten und danach wieder zählend ausatmen, gleich bis doppelt so lange.
- Übung zehn Mal wiederholen.
- Ruhig weiter atmen und sich dabei vorstellen, sich selbst aus der Vogelperspektive zu sehen.
- Die Natur und den Raum wahrnehmen.
- Auf die Atmung und diesen Zustand konzentrieren.

3. Abschluss

- Zum Beenden der Übung die letzten drei Atemzüge herunterzählen (Übungsleiter*in gibt Timing vor).

Positive Gedanken

Dauer ca. 10 Minuten

1. Vorbereitung

- Suchen Sie sich einen bequemen Platz zum Sitzen.

2. Atmung

- Ruhig durch die Nase ein- und ausatmen und die ganze Aufmerksamkeit auf den Atem legen. Die Augen fokussieren einen bestimmten Punkt oder sind geschlossen.
- Nun stellen Sie sich vor, mit der Einatmung durch die Nase weißen Rauch einzusatmen und verbinden dies mit positiven Gedanken.
- Die Ausatmung erfolgt durch den Mund. Visualisieren Sie die Ausatmung mit dem Bild schwarzen Rauchs und verbinden Sie dies mit der Ausatmung negativer Gedanken.
- Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.

3. Abschluss

- Kehren Sie nun zurück zur Ein- und Ausatmung durch die Nase. Spüren Sie wie sich weißer Rauch und helles Licht und somit positive Energie in Ihrem Körper ausbreitet.

Einfache Wechselatmung

Dauer ca. 10 Minuten

1. Vorbereitung

- Setzen Sie sich in eine angenehme und stabile Sitzhaltung.
- Rumpf, Nacken und Kopf sind gerade aufgerichtet, Gesicht und Schultern sind entspannt.
- Schließen Sie die Augen und kommen Sie zur Ruhe.

2. Atmung

- Atmen Sie einmal bewusst durch die Nase ein und aus.
- Handhaltung: Zeige- und Mittelfinger ruhen auf dem Augenbrauenzentrum. Der Daumen öffnet und verschließt das rechte Nasenloch, Ring- und kleiner Finger das linke Nasenloch.
- Verschließen Sie das rechte Nasenloch und atmen Sie fünf langsame und volle Atemzüge durch das linke Nasenloch ein und aus.
- Öffnen Sie das rechte Nasenloch und verschließen Sie das linke. Atmen Sie fünf langsame und volle Atemzüge durch das rechte Nasenloch ein und aus.
- Steigern Sie die Übung von Mal zu Mal.

3. Abschluss

- Öffnen Sie am Ende der Übung die Augen und spüren Sie nach.

Einfache Wechselatmung mit verlängerter Ausatmung

Dauer ca. 10 Minuten

1. Vorbereitung

- Setzen Sie sich in eine angenehme und stabile Sitzhaltung.
- Rumpf, Nacken und Kopf sind gerade aufgerichtet, Gesicht und Schultern sind entspannt.
- Schließen Sie die Augen und kommen Sie zur Ruhe.

2. Atmung

- Atmen Sie einmal bewusst durch die Nase ein und aus.
- Verschließen Sie das rechte Nasenloch und machen Sie einen langsamen und tiefen Atemzug.
- Zählen Sie während der Einatmung bis 4, 5 oder 6.
- Atmen Sie über die doppelte Länge aus, zählen Sie während der Ausatmung bis 8, 10 oder 12.
- Machen Sie fünf Atemzüge auf diese Weise.
- Dann verschließen Sie das linke Nasenloch und öffnen das rechte.
- Atmen Sie auf die gleiche Weise fünf Mal über rechts ein und aus.

3. Abschluss

- Öffnen Sie am Ende der Übung die Augen und spüren Sie nach.

Autogenes Training

Dreiteilige Atmung

Dauer ca. 15 Minuten

1. Vorbereitung

- Nehmen Sie eine bequemen Sitz- oder Liegeposition ein.
- Schließen Sie Ihre Augen und zählen Sie langsam (im Atemrhythmus) von fünf bis eins rückwärts und lassen Sie sich auf die Übung ein.

2. Brustatmung

- Legen Sie Ihre Hände auf die Brust.
- Atmen Sie langsam und gleichmäßig gezielt mit der Brust ein und aus: insgesamt 10 x
→ Wichtig ist es, darauf zu achten, primär den Brustkorb mit Sauerstoff zu füllen und ihn daraus wieder abzugeben.
- Spüren Sie, wie sich die Hände regelmäßig bei der Einatmung heben und während der Ausatmung senken.

3. Flankenatmung

- Wechseln Sie die Handposition von der Brust auf die Seiten (linke und rechte Rippen).
- Atmen Sie langsam und gleichmäßig gezielt mit den Flanken (Seiten) ein und aus: insgesamt 10 x
→ Wichtig ist es, auch hier darauf zu achten, primär die Flanken mit Sauerstoff zu füllen und daraus wieder abzugeben.
- Spüren Sie, wie sich die Hände regelmäßig bei der Einatmung nach außen bewegen und während der Ausatmung wieder zurückbewegen.

4. Bauchatmung

- Wechseln Sie die Handposition von den Flanken auf den Bauch.
- Atmen Sie langsam und gleichmäßig mit dem Bauch ein und aus: insgesamt 10 x
→ Wichtig ist es, hier primär den Bauchraum mit Sauerstoff zu füllen und daraus wieder abzugeben.
- Spüren Sie, wie sich die Hände regelmäßig bei der Einatmung heben und während der Ausatmung wieder senken.

5. Abschluss

- Nehmen Sie 5 Atemzüge in einer von Ihnen gewählten Atemungsvariante.
- Nehmen Sie mit jedem Atemzug Ihre Umgebung mehr wahr.
- Öffnen Sie spätestens beim letzten Atemzug Ihre Augen.
- Machen Sie langsame Bewegungen.

Körper-Erdung

Dauer ca. 15 Minuten

1. Vorbereitung

- Nehmen Sie eine bequeme Sitz- oder Liegeposition auf dem Boden ein. (Eine Unterlage kann hierbei verwendet werden.)
- Schließen Sie die Augen und entspannen Sie ihre Muskulatur.

2. Atmung

- Spüren Sie alle Kontaktpunkte Ihres Körpers zum Boden wahr.
- Spüren Sie, wie Ihr Körper und Ihre Gliedmaßen langsam immer schwerer werden:
 - Spüren Sie die Schwere in Ihren Beinen. Zunächst die Füße, die Unterschenkel und anschließend die Oberschenkel.
 - Spüren Sie die Schwere im Rumpf. Der Bauchraum ist locker, die Wirbelsäule in einer entspannten Haltung und Ihre Schulter fallen ohne Anspannung nach unten.
 - Spüren Sie auch die Schwere in den Armen. Die Oberarme, die Unterarme und auch die Hände sind entspannt.
 - Selbst Ihr Kopf wird schwer und auch Ihre Gesichtszüge lockern sich.
- Spüren Sie, wie Ihr ganzer Körper schwer und ruhig wird.
- Spüren Sie alle Punkte Ihres Körpers, die ihn mit dem Boden verbinden.

3. Abschluss

- Spüren Sie nach. Anschließend öffnen Sie die Augen, falls diese geschlossen waren.

Fantasiereise

Dauer ca. 20 Minuten

1. Vorbereitung

- Nehmen Sie eine bequeme Position im Liegen oder Sitzen ein.

2. Übung

- Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie persönlich Ihre Gedanken frei lassen und sich entspannen können.
- Sie sitzen dort und spüren die angenehm warmen Sonnenstrahlen auf Ihrer Haut.
- Sie hören ein paar wenige, aber angenehme Geräusche in Ihrer Umgebung, die Sie nur am Rande wahrnehmen.
- Sie fühlen sich zufrieden und ruhig an diesem Ort.
- Sie sehen sich um, ohne dabei einen bestimmten Punkt zu fixieren. Sie lassen Ihren Blick entspannt umherschweifen.
- Sie sehen in die Ferne und spüren dabei wie ein leichter, angenehmer Wind Ihren Körper berührt.
- Sie stehen auf und gehen ein paar Schritte an Ihrem Ort umher. Dabei fühlen Sie sich völlig frei und gut.
- Sie bleiben stehen und riechen die angenehm duftende Luft in Ihrer Umgebung.
- Sie schließen die Augen, während Sie einen tiefen Atemzug nehmen. Sie atmen tief ein und wieder aus.
- Sie öffnen die Augen wieder und freuen sich über die gute Luft. Über das, was Sie sehen. Über das, was Sie fühlen. Über das, was Sie hören.
- Sie sind völlig ruhig und entspannt.
- Sie setzen sich wieder hin und genießen noch einmal den Ort, an dem Sie sind.
- Sie genießen die angenehmen Geräusche.
- Sie genießen die warmen Sonnenstrahlen.
- Sie genießen die schöne Aussicht.
- Sie genießen die gute Luft.
- Sie sind völlig ruhig und entspannt.
- Sie fühlen sich gut.
- Sie prägen sich diese Umgebung gut ein, damit Sie immer hierher zurückkehren können, wenn Sie es möchten.
- Hier können Sie entspannen und sich fallen lassen.
- Merken Sie sich das Bild von diesem Ort, damit Sie es im Alltag abrufen können.
- Sie blicken noch einmal in die Ferne und merken, wie die Aussicht langsam verschwimmt.

3. Abschluss

- Erst verschwimmen die Konturen, langsam verblassen die Farben und das gesamte Bild wird unscharf.
- Nun öffnen Sie allmählich die Augen und finden sich wieder im Hier und Jetzt ein.
- Sie bewegen langsam Hände und Füße, Arme und Beine. Bewegen Sie Ihren Kopf und richten Sie sich auf. Nehmen Sie Ihre Umgebung bewusst wahr und kommen Sie wieder völlig an.

Klarer Kopf in 5 Minuten

1. Vorbereitung

- Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit. Nehmen Sie eine bequeme und aufrechte Position im Sitzen oder Stehen ein.

2. Übung

- Schließen Sie die Augen und zählen Sie langsam von 10 bis 0 rückwärts.
- Wiederholen Sie nachfolgende Sätze für sich in einem ruhigen und gleichmäßigen Ton. Lassen Sie sich Zeit und wiederholen Sie die Sätze mit kleinen Pausen. Gerne können Sie die Worte auch aufnehmen und bei Bedarf anhören, statt sie selbst zu wiederholen.

„Ich bin ganz ruhig und entspannt.“

„Mein Kopf ist frei von Gedanken.“

„Ich bin ganz ruhig und entspannt.“

„Ich atme ganz ruhig und entspannt.“

„Ich fühle mich gut.“

„Mein Kopf ist frei von Gedanken.“

„Ich bin ganz ruhig und entspannt.“

„Ich atme ruhig und entspannt.“

„Ich fühle mich frei.“

„Mein Kopf ist frei von Gedanken.“

„Ich bin ganz ruhig und entspannt.“

„Ich atme ruhig und entspannt.“

„Ich fühle mich leicht.“

„Mein Kopf ist frei von Gedanken.“

„Ich bin ganz ruhig und entspannt.“

„Ich atme ruhig und entspannt.“

„Ich fühle mich entspannt.“

„Mein Kopf ist frei und klar.“

„Ich bin ganz ruhig und entspannt.“

3. Abschluss

Zählen Sie von 5 rückwärts und kommen Sie wieder zurück, indem Sie die Augen öffnen, die Gelenke langsam bewegen und bewusst ein paar tiefe Atemzüge ein- und ausatmen.

Der Vorteil dieser kurzen Übung ist, dass sie fast immer und überall angewendet werden kann. Falls es Ihnen aufgrund von störenden Nebengeräuschen schwerfällt, sich zu konzentrieren, nutzen Sie gerne Kopfhörer und beruhigende Musik.

Positiver Tagesrückblick: „Was ist heute gut gelaufen?“

Dauer ca. 15 Minuten

Der positive Tagesrückblick ist eine der bekanntesten Interventionen aus der Positiven Psychologie. Ziel ist es sich positive Emotionen nochmals zu vergegenwärtigen und dadurch Glücksgefühle besser wahrzunehmen.

1. Vorbereitung

- Nimm dir abends ein paar Minuten Zeit, um auf den Tag zurückzuschauen und zwar mit einem positiven Fokus.

2. Übung

- Spüre in dich hinein und überlege: „Was war heute schön?“. Notiere mindestens drei dieser schönen Erlebnisse in einem Notizbuch oder auf einem Blatt Papier.
- Dann frage dich für jedes Erlebnis: „Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich das als schön erlebt habe?“. Notiere auch diese Gedanken.
- Ziehe nach einer Woche Bilanz:
 - Was hat sich in deinem Erleben geändert?
 - Wie kannst du dich weiter dabei unterstützen, die kleinen angenehmen Erfahrungen im Alltag wahrzunehmen und dich daran zu freuen?
- Nicht nur die Zeit vor dem Schlafengehen lässt sich nutzen, um auf positive Erlebnisse zurückzublicken. Auch während einer Bergwanderung können wir uns bewusst Zeit nehmen, um innezuhalten. Deine Gedanken kannst du dann zum Beispiel in einem (Berg-)Wandertagebuch festhalten.
 - Wie kannst du dich weiter dabei unterstützen, die kleinen angenehmen Erfahrungen im Alltag wahrzunehmen und dich daran zu freuen?

3. Abschluss

Nach dem 12-Wochen-Programm können Sie diese Übung in den Alltag übernehmen.

Ausrüstung – Checkliste

- Bergschuhe mit rutschfester Profilssole
- Funktionsunterwäsche
- Atmungsaktives Shirt/Hemd
- Fleece-Pullover oder -jacke
- Wetterschutzjacke mit Kapuze, wind- und wasserabweisendes Material
- Lange Hose, strapazierfähiges und elastisches Kunstfasermaterial
- Wandersocken oder Strümpfe
- Mütze und Fingerhandschuhe
- Leichte Ersatzwäsche zum Wechseln
- Rucksack, 20 - 30 Liter für Tagestour
- Karten, Führerliteratur
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme, evtl. Hut/ Mütze)
- Mücken-/Zeckenschutz
- Ausreichend Getränke (mind. 1 Liter pro Tag)
- Verpflegung
- Erste-Hilfe-Set
- Rettungsdecke
- Handy
- evtl. Teleskopstöcke