

Achtsamkeitsübungen für die Gruppe: 5 wirkungsvolle Übungen – PDF

1. Die 5-Minuten-Ankommensübung

Dauer: 5 Minuten

Nutzen: Schafft Klarheit, Ruhe und Entspannung, besonders zu Beginn einer Sitzung.

Diese Übung ist perfekt, um gemeinsam in die Achtsamkeitspraxis einzusteigen. Sie hilft der Gruppe, im Moment anzukommen und den Fokus zu finden.

Anleitung:

- Alle sitzen im Kreis, die Augen können geschlossen oder offen bleiben.
- Der Gruppenleiter lädt die Teilnehmer ein, sich ganz auf ihren Atem zu konzentrieren.
- Zählen Sie gemeinsam drei Atemzüge ein und aus (z.B. „Wir atmen ein... eins, zwei, drei“).
- Nach ca. 1 Minute wird darauf hingewiesen, dass aufkommende Gedanken einfach da sein dürfen. Laden Sie die Teilnehmer dazu ein, sie einfach nur wahrzunehmen. Ohne Bewertung. Wie vorbeiziehende Wolken.
- Nach weiteren 2 Minuten wird der Fokus auf den Körper gelegt: „Spürt einmal genau in euren Körper hinein – wie fühlt er sich gerade an? Ist er eher warm, oder kalt? Weich oder hart? Verspannt oder locker?“
- Nach Minute 5 sanfte Rückholung ins Hier und Jetzt, ggf. mit Reflexionsrunde über das Wahrgenommene

2. Achtsames Zuhören in Paaren

Dauer: 10 Minuten

Nutzen: Stärkt die Fähigkeit, präsent zu sein und aktiv zuzuhören.

Diese Übung fördert Empathie und tiefere Verbindungen. Sie ist besonders für Teams oder therapeutische Gruppen geeignet.

Anleitung:

- Die Teilnehmer bilden Zweiergruppen.
- Eine Person erzählt für 5 Minuten über etwas, das sie beschäftigt.
- Die Andere hört achtsam zu – ohne zu unterbrechen, zu kommentieren oder zu urteilen. Der Fokus liegt ganz auf der anderen Person.
- Nach 5 Minuten wird gewechselt.

- Anschließend reflektieren die Paare kurz, wie es sich angefühlt hat, *wirklich* zuzuhören und gehört zu werden.

3. Gruppen-Body-Scan

Dauer: 15-20 Minuten

Nutzen: Fördert Entspannung und erhöht die Körperwahrnehmung.

Der Body-Scan ist eine klassische und sehr wirkungsvolle Achtsamkeitsübung, die hilft, die Verbindung zum Körper herzustellen. In der Gruppe sorgt er für kollektive Ruhe.

Anleitung:

- Alle legen oder setzen sich bequem hin.
- Kurze Einführungsphase: Die Teilnehmer die Augen schließen und 3, 4 tiefe Atemzüge nehmen lassen.
- Der Gruppenleiter führt nun durch den Bodyscan, hierfür benennt er der Reihe nach **in langsamem Tempo** alle Körperteile, von unten nach oben.
- Das könnte so aussehen: „Und nun richtet einmal eure Aufmerksamkeit in eure Füße... In eure Beine... Auf euren Bauch...“ Arbeiten Sie sich sorgfältig durch den gesamten Körper. Man kann hier je nach Zeitrahmen genauer oder weniger genau auf die einzelnen Körperteile eingehen (z.B. nur "die Finger", statt "Daumen... Zeigefinger... Mittelfinger...")
- Am Ende gibt es 1-2 Minuten Stille, um die Empfindungen nachklingen zu lassen.

4. Gemeinsamer Achtsamkeitsspaziergang

Dauer: Variabel

Nutzen: Verbindet Körper, Geist und Umwelt. Stimmungsaufhellend und Kreislaufanregend.

Die Natur ist ein wundervoller Achtsamkeitslehrer. Mit ihren reichen, vielfältigen Sinneseindrücken und dem positiven Effekt auf Körper und Geist kann sie unsere Achtsamkeit schulen wie wenig anderes.

Anleitung:

- Vorbereitung & Einstimmung: Wählen Sie einen ruhigen Ort in der Natur - z.B. Wald, Park, oder Wiese.
- Beginnen Sie mit einem kurzen Fokus auf den Atem, z.B. durch 3x tiefes ein- und ausatmen. Alle Teilnehmer stehen dabei entspannt, die Füße fest auf dem Boden.
- Langsam losgehen und dabei den Fokus auf die Natur lenken: "Wie genau fühlen sich eure Füße auf dem Boden an? Wie fühlt sich der Untergrund an beim Abrollen, beim Heben und Senken?" Animieren Sie die Teilnehmer dazu, mit dem Schrittempo und der Schrittlänge zu variieren, und dabei die verschiedenen Texturen am Untergrund und um sie herum bewusst wahrzunehmen: "Was könnt ihr riechen?", "Welche Farben seht ihr?", "Welche Geräusche hört ihr?"

- Achten Sie darauf, zwischen den Anweisungen immer wieder genug Zeit zu lassen, um den Teilnehmer Zeit zu geben, die Achtsamkeitsübungen anzuwenden.
- Am Ende des Spaziergangs wird ein Kreis gebildet, in dem jede*r kurz teilen kann, was er/sie wahrgenommen hat.

5. Achtsames Essen (auch: "Genusstraining") in der Gruppe

Dauer: variabel

Nutzen: Fördert Genuss und bewusste Wahrnehmung, entschleunigt hektische Essgewohnheiten und stärkt die Verbindung zu den eigenen Sinnen.

Achtsames Essen ist eine wunderbare Übung, um die Sinne zu schärfen, alltägliche Handlungen bewusst wahrzunehmen und wird z.B. auch in der Depressionstherapie angewandt.

Anleitung:

- Jeder Teilnehmer erhält ein kleines Lebensmittel, z. B. eine Rosine, eine Nuss oder ein Stück Obst.
- Bitten Sie die Gruppe, zunächst ruhig zu werden und sich auf die Übung einzustellen - 3 tiefe Atemzüge sind auch hier hilfreich.
- Bewusstes **Betrachten und Berühren** der Nahrung: „Haltet das Stück in eurer Hand. Schaut es genau an: Welche Farbe hat es? Welche Form? Welche Textur? Wie fühlt es sich an? Rau, glatt, warm oder kalt?“
- **Bewusstes Riechen:** „Bringt das Stück langsam zur Nase. Welche Düfte nehmt ihr wahr? Wie reagiert euer Körper darauf?“
- **Fühlen:** „Nehmt das Stück langsam in den Mund, aber kaut es noch nicht. Wie fühlt es sich an?“
- **Schmecken:** „Beginnt dann, es bewusst zu kauen. Spürt die Textur, die Veränderung im Geschmack. Kaut so langsam wie möglich.“
- **Nachspüren:** „Schluckt das Stück hinunter und spürt nach: Wie fühlt sich der Hals an? Gibt es einen Nachgeschmack? Welche Gedanken oder Gefühle sind präsent?“
- **Abschluss:** Tauschen Sie sich in der Gruppe aus: Was war besonders überraschend oder eindrucklich?