



Embodied Mindful Awareness

## **Embodied Mindful Awareness - EMA (Verkörperte Achtsamkeit)**

### **Neugierde, Einsicht und Verbundenheit aktivieren**

**Erstellt von Dr. Linda Lehrhaupt**

**Gründerin des Instituts für Achtsamkeit (IAS)**

#### **Was ist EMA?**

Das Embodied Mindful Awareness Programm (EMA) umfasst acht Sitzungen, in denen die Achtsamkeitspraxis durch die Verankerung im Körper vertieft wird. Das Programm kann in verschiedenen Formaten und Zeitrahmen unterrichtet werden (siehe unten). Ziel ist es, die Teilnehmenden darin zu unterstützen, Neugierde, Einsicht und Verbundenheit zu kultivieren, die sie durch das Leben navigieren. Wie das Logo der EMA zeigt, kann ein Baum mit gesunden Wurzeln heftigen Stürmen standhalten. Und so kann auch uns ein Gefühl der Zentrierung, der Verbindung und der Einsicht in unsere körperlichen, emotionalen und kognitiven Ressourcen in stürmischen Zeiten des Lebens stabilisieren.

Mit EMA hat Dr. Linda Lehrhaupt ein Programm entwickelt, welches ihre 40-jährige Lehrtätigkeit in meditativen Körpermethoden wie Tai Chi und Qigong sowie ihre jahrzehntelange Erfahrung in der Ausbildung von Lehrer\*innen für achtsame Körperarbeit und MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) zusammenbringt.

Darüber hinaus bringt sie ihre langjährige Praxis in Zen und Achtsamkeitsmeditation und ihre Erfahrung als autorisierte Zen-Lehrerin (Roshi) in diese Arbeit ein.

Dr. Linda Lehrhaupt erklärt ihre Motivation für die Entwicklung von EMA wie folgt:

*„Mir ist aufgefallen, dass die Schüler\*innen während der Bewegungsübungen verschiedener achtsamkeitsbasierter Programme auf eine sehr engagierte Weise lebendig werden. Sie fühlen sich dazu eingeladen, Verantwortung für ihren eigenen Lernprozess zu übernehmen. Immer wieder ziehen sie Vergleiche zwischen dem, was sie in den Übungen erleben und dem, wie sie diese Lektionen in ihrem eigenen Leben anwenden können. Die Kursteilnehmer\*innen erhalten Einblicke in das, was ein "Wissen von innen" bedeutet. Es handelt sich dabei um experimentelle und sehr tiefe Erfahrungen.“*

## **Struktur und Lehrplan der EMA**

Mit EMA hat Dr. Lehrhaupt ein Kursformat entwickelt, das eine Vertiefung dessen ermöglicht, was Achtsamkeitstrainings bieten. Wenn Menschen ein Programm wie MBSR abschließen, möchten sie oft die Praktiken und Themen, die sie kennen gelernt haben, weiter vertiefen. EMA tut genau das, indem es Übungen anbietet, die das fortführen, was die Teilnehmer\*innen oft als eine der persönlich bedeutsamsten Erkenntnisse aus einem Achtsamkeitskurs angeben (siehe nächster Abschnitt).

EMA beinhaltet auch Lehrmethoden, die in anderen achtsamkeitsbasierten Programmen nicht so häufig vorkommen, wie z.B. angeleitetes Tagebuchschreiben, künstlerisches Gestalten und die Erforschung der Wahrnehmung der Sinne über mehrere Sitzungen hinweg.

## **Themen der einzelnen Sitzungen von EMA**

Die folgenden Themen werden durch Bewegungs- und Sinnesübungen, Gruppen- und Einzeldialoge, Tagebuchführung, kreativen Ausdruck in Kunstwerken und Heimarbeit (einschließlich Reflexionsübungen, Lesungen und Video-/Audio-Input) erforscht:

1. Anfängergeist
2. Bewegung aus der Mitte/ Stabilisierung und Erdung
3. Vertrauen
4. Verbindung und Zugehörigkeit
5. Praxistag
6. Erwachen und Bewusstheit
7. Loslassen und Leben lassen
8. Einfach weitermachen! (Achtsame Anstrengung)
9. Der kostbare menschliche Körper

## **Was ist Embodiment (Verkörperung)?**

In den letzten Jahren hat sich die Erforschung von Embodiment in verschiedenen Bereichen wie der Psychologie, den Neurowissenschaften, der Pädagogik und den Bewegungskünsten erheblich ausgeweitet. In der Achtsamkeitsmeditation umfasst Embodiment die Wahrnehmung des Körpers, das Gewahrsein von Empfindungen und das Gefühl vollständiger Präsenz.

Die Praxis der Verkörperung ist ein Weg, sich in eine Art des Wissens zu vertiefen, die nicht allein von kognitiven Prozessen abhängig ist. Wir spüren das, was ist, in den Tiefen unseres Gewebes. Dadurch können auch kognitive Prozesse bereichert und konkreter erfahrbar werden.

Die Teilnehmer\*innen spüren, dass sie sich mit einem tieferen Teil ihrer selbst verbinden, den viele als die Quelle innerer Weisheit beschreiben. Es fällt ihnen auch leichter, "über den Tellerrand" zu schauen und Assoziationen zu wecken, die zu neuen Erkenntnissen führen.

## **Wer kann an einem EMA-Programm teilnehmen?**

Das Programm setzt voraus, dass die Teilnehmenden über eine Einführung in Achtsamkeit verfügen, etwa durch den Abschluss eines MBSR-Kurses oder anderer achtsamkeitsbasierter Methoden oder die regelmäßige Ausübung einer geleiteten Achtsamkeitsmeditation in einer kontemplativen Tradition.

## **Verschiedene Formate der EMA**

Das EMA-Programm kann in verschiedenen Formaten angeboten werden. Es wurde so entwickelt, dass es sowohl als fortlaufendes Programm gelehrt werden kann als auch jede Sitzung für sich allein unterrichtet werden kann. So können die EMA-Lehrer\*innen ihr Angebot an die Bedürfnisse der Unterrichtssituation sowie die jeweilige Situation der Teilnehmenden anpassen.

### **Einige Formate könnten sein:**

- ein 8-wöchiger Kurs mit einem optionalen Tag der verkörperten Achtsamkeitspraxis nach der fünften Sitzung
- eine Reihe von ganztägigen oder Wochenend-Workshops
- ein kontinuierlicher Gruppenprozess, der sich über einen bestimmten Zeitraum erstreckt (z.B. 9 Monate)
- kürzere Programme (z.B. mit 4 Sitzungen)
- Einzelsitzungen, wenn ein bestimmtes Thema behandelt wird. Einzelne Einheiten können in einem Kontext angeboten werden, der eine nachhaltige Auseinandersetzung mit dem Thema unterstützt, z.B. während eines Workshops zum Thema Anfängergeist mit dem Hauptthema eines Workshops (z.B. Konfliktlösung, Förderung der Kreativität, Problemlösung). Die Richtlinien für das Anbieten einer EMA-Übung in diesem Kontext werden während der Schulung der EMA-Lehrer\*innen besprochen.
- Ein Übungstag findet normalerweise nach der fünften Sitzung des Programms statt. Er kann auch als eigenständiger Tag der verkörperten Achtsamkeitspraxis unterrichtet werden.
- Jede Sitzung dauert 2,5 Stunden, mit Ausnahme der ersten Sitzung, die 3 Stunden dauert. Sitzung 8 kann auch auf drei Stunden ausgedehnt werden, falls gewünscht.