

## 19.06.2022 - Mindfulness (Rudi Ballreich)

### Präsenz in der Mediation

- Allein die Präsenz von Mediator:innen macht einen Unterschied in der Gesamtsituation
- Körperliche und meditative Übungen können Mediator:innen dabei unterstützen, in Mediationen präsent zu sein
  - o „im Raum sein“
  - o „bei sich sein“ / „sich spüren“
  - o „Herzraum öffnen“

### Übungen

- Standübung:
  - o Raum oben öffnen: Arme zur Seite ausbreiten (Handflächen nach oben gedreht)
  - o Raum unten öffnen: in die Knie gehen („Barhockersitz“)  
→ bleibt auch im nächsten Schritt bestehen
  - o Raum oben öffnen: Arme mit Blick nach oben im Halbkreis hochführen, bis sich erst die Fingerspitzen, dann die Handinnenflächen berühren
  - o Raum innen wahrnehmen: Handinnenflächen aneinander drücken und Hände zum Herzen führen, dort Kontakt zur Mitte aufnehmen
  - o Raum unten öffnen: Handspitze nach unten („Raute“) führen, während gleichzeitig die Beine gestreckt werden
- Übung „Herz öffnen“:
  - o Fester Stand, Kontakt zum Boden
  - o Raum innen wahrnehmen:  
Arme seitlich ausstrecken
  - o Raum außen öffnen:  
Handflächen nach oben drehen und Herz öffnen/sich öffnen
- Meditation:
  - o Zuerst die linke Hand auf den Bauch legen (Daumen über dem Bauchnabel, restliche Finger darunter)  
→ Atmung fühlen
  - o Anschließend rechte Hand auf das Herz legen  
→ Herz fühlen
- Schauspielübung (Skulptur):  
Konflikt im Tandem „spielen“
  - o reinspüren in den Konflikt
  - o Pose für Konflikt einnehmen → erneut nachspüren
  - o Ton/Geräusch zum Gefühl wiederholt äußern und verstärken
  - o Lösung des Konflikts durch Standardübung (s.o.)
  - o Abschluss mit Übung „Herz öffnen“ (s.o.)
- Bergmeditation
  - o Ich-Stärkung
  - o Unterstützt im Raum anzukommen → Präsenz
  - o Kann bei Eskalation Ruhe reinbringen