

Patienteninformation

ACHTSAMKEITS- ÜBUNGEN

bei ADHS

Mit
Übungen zum
Herunterladen



Mona Abdel-Hamid
Miriam Basilowski
Bernhard Kis



GEMEINSAM
ADHS
BEGEGNEN
MEDICE – EINE GUTE WAHL



Liebe
Leserinnen
und Leser,

vielleicht haben Sie schon einmal etwas von „Achtsamkeit“ oder „Achtsamkeitsübungen“ gehört. Hierbei handelt es sich um eine moderne Therapieform, mit deren Hilfe Sie die Symptome einer ADHS* besser kontrollieren können.

*Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung

Wir möchten Ihnen gerne mit dieser Broschüre eine kompakte Anleitung aus Text, Abbildungen und Übungen zum Herunterladen (sogenannte Podcasts) an die Hand geben. Damit können Sie einfach und nachhaltig **sieben Achtsamkeitsübungen** erlernen. Achtsamkeit ist eine Haltung, die geübt und verinnerlicht werden kann. Zu dieser Haltung gehört es, seine Umwelt und die damit verbundenen Gedanken und Gefühle bewusst wahr- und auch anzunehmen. Sie gibt Ihnen die Möglichkeit, für einen kurzen Moment innezuhalten und sich der Situation bewusst zu werden.

Durch Achtsamkeit entwickeln Sie mit der Zeit einen inneren Beobachter, der in automatisierte Handlungen eingreifen kann. Mit ihm sind Sie in der Lage, Ihr Denken, Handeln und Fühlen in neue Bahnen zu lenken, wenn Probleme auftauchen. Achtsamkeit wird als Technik bei unterschiedlichen psychischen Beschwerden angewendet und ist in der Wirksamkeit wissenschaftlich belegt. Patienten mit einer ADHS belasten oftmals Unaufmerksamkeit, Impulsivität, Hyperaktivität oder auch emotionale Überreaktionen. Eine achtsame Haltung kann die Ablenkbarkeit reduzieren, die Gelassenheit und Fähigkeit zum Entspannen steigern sowie das Beeinflussen eigener Gefühle verbessern.

Eine wichtige Voraussetzung ist allerdings, die einzelnen Übungen wie „Achtsames Riechen“ oder „Achtsames Schmecken“ regelmäßig auszuführen, um sie dann schrittweise im Alltag anwenden zu können. Seien Sie offen und geduldig – Veränderung braucht Zeit. Sie werden bald spüren, was Ihnen guttut, und diese Übungen in Ihren natürlichen Rhythmus aufnehmen. **Der Aufwand lohnt sich und verspricht eine spürbare Steigerung Ihrer Lebensqualität.**

Ihr Expertenteam:

Dr. rer. nat. Mona Abdel-Hamid

Dipl.-Psych. Miriam Basilowski

PD Dr. med. Bernhard Kis

1

Übung 1: Achtsames Atmen

Übung 2: Achtsames Hören

Übung 3: Achtsames Tasten

Übung 4: Achtsames Schmecken

Übung 5: Achtsames Riechen

Übung 6: Achtsames Sehen

Übung 7: Achtsamkeitsspaziergang

Achtsames Atmen

Diese Übung hilft zum Beispiel bei

Anspannung, Ungeduld

Wenn wir unter Stress stehen oder angespannt sind, reagiert unser Nervensystem mit einem Reflex, der den Puls erhöht, die Atmung beschleunigt und die Muskeln anspannt. Dieser Reflex schützte uns im Laufe der Evolution vor natürlichen Gefahren wie wilden Tieren. Heute sind die Auslöser für Herzrasen oder Anspannung weniger lebensbedrohlich – die Auswirkungen empfinden wir jedoch als genauso dramatisch. Durch achtsames Atmen können wir nicht nur bewusst entspannen, wir sind sogar in der Lage, unseren Puls zu beruhigen und damit die Sensibilität unseres gesamten vegetativen Nervensystems zu reduzieren.



→ Vorab

Sie sollten ungestört sein, wenn Sie diese Übung durchführen, die auch zur Vorbereitung weiterer Übungen dient. Suchen Sie sich ein ruhiges Eckchen und machen Sie es sich bequem. Für die Übung „Achtsames Atmen“, die rund 6 Minuten dauert, benötigen Sie kein Material.

→ Achten Sie besonders auf:

Ein- und Ausatmen als kompletten Ablauf.

Bemühen Sie sich, ganz bewusst ein- und auszuatmen. Zählen Sie dabei bis zehn, danach beginnen Sie erneut bei eins.

2

Übung 1: Achtsames Atmen

Übung 2: Achtsames Hören

Übung 3: Achtsames Tasten

Übung 4: Achtsames Schmecken

Übung 5: Achtsames Riechen

Übung 6: Achtsames Sehen

Übung 7: Achtsamkeitsspaziergang

Achtsames Hören

Diese Übung hilft zum Beispiel bei

Stress, Überlastung

Ein ruhiger Ort muss nicht zwangsläufig still sein. Vorhandene Geräusche dürfen jedoch nicht stören. Das langsame Pendeln einer Standuhr kann durchaus beruhigen, weil ihr Rhythmus dem eigenen Herzschlag entspricht. Auch das Knistern eines Kaminfeuers wird als angenehm empfunden, obwohl es ungleichmäßig und zuweilen laut ist. Wir bleiben ungestört und entspannt, weil wir diese Geräusche nicht als Störquelle wahrnehmen. Das achtsame Hören ist eine gute Übung, um für sich selbst einen störungsfreien Raum zu erschaffen – einen Ruheraum in einer lauten Welt. Durch achtsames Hören lernen wir, die Geräusche unserer Umwelt zu akzeptieren. Wir richten unsere Aufmerksamkeit darauf, ohne sie zu bewerten.



→ Vorab

Suchen Sie für die Übung „Achtsames Hören“ einen Ort auf, an dem Sie von Ihrem Partner, Kindern oder Haustieren ungestört sind. Er muss nicht still sein – Umweltgeräusche dürfen Bestandteil der Übung sein. Für die Übung „Achtsames Hören“, die ca. 5 Minuten dauert, benötigen Sie kein Material.

→ Achten Sie besonders auf:

Leise Geräusche, die zuvor kaum wahrnehmbar waren.

Lernen Sie, Geräusche zu akzeptieren, wie sie sind. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Gedanken abschweifen, sollten Sie sich davon lösen und auf Ihre Atmung achten. Das achtsame Atmen ist der Brückenschlag zurück zum achtsamen Hören.

3

Übung 1: Achtsames Atmen

Übung 2: Achtsames Hören

Übung 3: Achtsames Tasten

Übung 4: Achtsames Schmecken

Übung 5: Achtsames Riechen

Übung 6: Achtsames Sehen

Übung 7: Achtsamkeitsspaziergang

Achtsames Tasten

Diese Übung hilft zum Beispiel bei

Konzentrationsproblemen, Unruhe

Tagtäglich nutzen wir unsere Hände: Wir tippen auf unserem Smartphone, begrüßen Freunde mit Handschlag, öffnen Türen oder halten Besteck beim Essen. Es ist uns zur Gewohnheit geworden, Dinge in die Hand zu nehmen, ohne auf ihre Beschaffenheit zu achten. Durch achtsames Tasten lernen wir, uns auf die Form, das Material und das damit verbundene Gefühl zu konzentrieren. Ob weich oder hart, eckig oder rund, schwer oder federleicht – wir nutzen die Gelegenheit, dem Alltag für ein paar Minuten zu entfliehen und die Beschaffenheit eines Gegenstands wertungsfrei wahrzunehmen.



→ Vorab

Führen Sie die Übung in Ruhe durch. Gönnen Sie sich Pausen, lassen Sie sich Zeit. „Achtsames Tasten“ nimmt etwa 4 Minuten in Anspruch. Darüber hinaus benötigen Sie einen Gegenstand: beispielsweise einen Stift, Igelball, Schlüsselbund oder auch einen einfachen Stein.

→ Achten Sie besonders auf:

Erfahrungen Raum geben – das Erfühlte als Gefühl zu erleben.

Schweifen Sie bei dieser Übung ruhig etwas ab. Verbinden Sie mit dem ertasteten Objekt eine Erinnerung? Versuchen Sie, Ihren Gefühlen wertungsfrei zu begegnen.

4

Übung 1: Achtsames Atmen

Übung 2: Achtsames Hören

Übung 3: Achtsames Tasten

Übung 4: Achtsames Schmecken

Übung 5: Achtsames Riechen

Übung 6: Achtsames Sehen

Übung 7: Achtsamkeitsspaziergang

Achtsames Schmecken

Diese Übung hilft zum Beispiel bei

Angst, Druck

Essen hat sich in unserer hektischen Zeit leider zu einer reinen Nahrungsaufnahme entwickelt. Schnell ist der Hunger gestillt – parallel checken wir noch News in sozialen Netzwerken oder beantworten ein paar E-Mails. Dabei kommt nicht nur das Genusserelebnis zu kurz, wir haben auch kaum die Gelegenheit, uns auf den Geschmack zu konzentrieren. Wir sollten einem Mahl die Zeit widmen, die auch der gewissenhaften Zubereitung geschenkt wurde. Die Übung „Achtsames Schmecken“ trainiert nicht nur unser Geschmacksorgan, sie beflügelt fast all unsere Sinne. Denn vor dem Schmecken stehen das Sehen und Fühlen. Auch die Konsistenz ist entscheidend für das Geschmackserlebnis und für die Erinnerungen, die damit geweckt werden. All dies hilft dabei, zur Ruhe zu kommen, uns nur auf eine Sache zu konzentrieren und so Anspannung und Druck zu reduzieren.



→ Vorab

Für ein neutrales Geschmackserlebnis sollten Sie vorab einen Schluck Wasser trinken und sich dann in aller Ruhe dem achtsamen Schmecken widmen. So gewährleisten Sie, dass das für die Übung gewählte Nahrungsmittel ganz natürlich schmeckt. Die Übung nimmt 5–6 Minuten in Anspruch. Sie benötigen etwas Essbares nach Wahl: Schokolade, eine reife Erdbeere, ein Stück Brot – ganz wie Sie wollen.

→ Achten Sie besonders auf:

Geschmack ist nicht die einzige Wahrnehmung. Wecken Sie Erinnerungen und Gefühle, die Sie mit dem Geschmack verbinden. Was passiert im Mund und welche zurückliegenden Ereignisse werden wach?

5

Übung 1: Achtsames Atmen

Übung 2: Achtsames Hören

Übung 3: Achtsames Tasten

Übung 4: Achtsames Schmecken

Übung 5: Achtsames Riechen

Übung 6: Achtsames Sehen

Übung 7: Achtsamkeitsspaziergang

Achtsames Riechen

Diese Übung hilft zum Beispiel bei

Rastlosigkeit, Nervosität

Ein Duft kann eine ganze Flut von Erinnerungen wecken. Frisch geschlagene Tannen riechen nach Weihnachten, Sonnencreme erinnert immer ein wenig an Urlaub und Zündplättchen nach Kinderfasching. Je mehr Emotionen ein Duft bei uns weckt, desto besser können wir uns in Situationen zurückversetzen, die damit in Verbindung standen. Auch beim achtsamen Riechen sollten Sie Empfindungen benennen, ohne sie zu bewerten. Vermeiden Sie ein Schubladendenken in gut und schlecht. Lassen Sie Gefühle einfach aufkommen und weiterziehen. Spüren Sie, wie Sie schon nach kurzer Zeit Ruhe und Entspannung im ganzen Körper achtsam wahrnehmen.



→ Vorab

Suchen Sie sich für die Übung „Achtsames Riechen“ einen Ort, der frei von kräftigen Gerüchen ist. Die Küche ist beispielsweise nicht zu empfehlen, wenn kurz zuvor gekocht wurde.

Die Übung nimmt 3–4 Minuten in Anspruch. Dazu benötigen Sie etwas Duftspendendes:

ein Stück Seife, eine Orange oder typische Küchenkräuter. Beachten Sie bei der Auswahl Ihres Duftspenders mögliche bekannte Allergien.

→ Achten Sie besonders auf:

Die Veränderung des Geruches im Laufe der Übung.

Flüchtiges Riechen und die intensive Erfahrung eines Geruches unterscheiden sich gravierend. Nehmen Sie sich die Zeit, den Duft mehrere Male einzusatmen und mit einer Erinnerung zu verbinden.

6

Übung 1: Achtsames Atmen

Übung 2: Achtsames Hören

Übung 3: Achtsames Tasten

Übung 4: Achtsames Schmecken

Übung 5: Achtsames Riechen

Übung 6: Achtsames Sehen

Übung 7: Achtsamkeitsspaziergang

Achtsames Sehen

Diese Übung hilft zum Beispiel bei

Reizüberflutung, Hektik

Die Kunst der Fotografie besteht nicht darin, die Welt mit Ungesehenem zu überraschen, sondern Bekanntes aufmerksamkeitsstark zu inszenieren. Mit Licht zu malen – mit nur einem Bild eine ganze Geschichte zu erzählen. Das achtsame Sehen bedient sich ein wenig der Tricks der Fotografen. Man nimmt eine ungewöhnliche Perspektive ein, geht besonders nah heran, um Details zu erkennen oder sucht das ungewöhnlich Schöne im Gewöhnlichen. Entschleunigen Sie Ihre Welt, konzentrieren Sie sich auf bisher Ungesehenes.



→ Vorab

Für die Übung „Achtsames Sehen“ eignet sich prinzipiell jeder Ort. Arbeiten Sie mit der Umgebung oder einem Gegenstand. Die Übung nimmt 4 Minuten in Anspruch und kann nach Belieben verlängert werden. Profane Dinge wie ein Stein, ein Baumblatt oder die Innenfläche Ihrer Hand sind geeignet.

→ Achten Sie besonders auf:

Das Originelle im Gewöhnlichen.

Unsere Umgebung erscheint uns oft normal und unspektakulär. Das mag auch daran liegen, dass wir den Blick für außergewöhnliche Details verloren haben. Selbst ein Spinnennetz im Morgentau wirkt, aus der Nähe betrachtet, wie ein Kunstwerk. Suchen Sie sich solch ein Objekt, betrachten Sie es achtsam und entdecken Sie es neu.

7

Übung 1: Achtsames Atmen

Übung 2: Achtsames Hören

Übung 3: Achtsames Tasten

Übung 4: Achtsames Schmecken

Übung 5: Achtsames Riechen

Übung 6: Achtsames Sehen

Übung 7: Achtsamkeitsspaziergang

Achtsamkeitsspaziergang

Diese abschließende Übung hilft Ihnen bei

Bewältigung aller genannten Symptome

Wenn Sie bereits die ersten sechs Übungen unserer Achtsamkeitsbroschüre verinnerlicht haben, können Sie diese nun eigenständig kombinieren.

Was eignet sich dafür besser als ein ausgedehnter Spaziergang in der Natur? Eine Fülle schöner Eindrücke erwartet Sie auf Ihrem Achtsamkeitsspaziergang. Öffnen Sie all Ihre Sinne für Geräusche, Gerüche, das Farbenspiel der Natur. Wie bei den anderen Übungen auch, ist das achtsame Atmen die Basis für das Gelingen. Gönnen Sie sich Verweilmomente, lassen Sie Ihre Sorgen hinter sich.



→ Vorab

Der Achtsamkeitsspaziergang benötigt etwas mehr Zeit als eine Einzelübung. Sie sollten dafür mindestens 7 Minuten einplanen – nach oben gibt es keine Grenze. Entfliehen Sie der Hektik der Stadt, schlendern Sie durch den Park oder ein schönes Waldstück.

→ Achten Sie besonders auf:

Den Einsatz aller Sinne.

Die anspruchsvollste Achtsamkeitsübung erfordert den Einsatz aller Sinne. Überfordern Sie sich jedoch nicht. Das Ziel des Spaziergangs ist die Entspannung. Eine schöne Empfehlung von Zen-Meister Thich Nhat Hanh dazu: **Stellen Sie sich vor, dass dort, wo unsere Füße die Erde berührt haben, Blumen wachsen.**

Alle sieben Achtsamkeitsübungen als Podcast-Download





→ Podcast – so funktioniert es

Als Podcasts werden Audiobeiträge bezeichnet, die man sich entweder direkt auf der Internetseite anhören oder herunterladen kann, um sie auf mobilen Endgeräten abzuspielen.

Nur ein paar Klicks entfernt

Auf der Internetseite anhören oder herunterladen:
www.adhs-infoportal.de/achtsamkeit



Hier finden Sie alle Übungen, die in unserer Broschüre vorgestellt werden. Bevor Sie jedoch beginnen, sollten Sie sich die Hinweise durchlesen. Um einen leichteren Einstieg in die Achtsamkeit zu ermöglichen, sind die Übungen in ihrer Dauer etwas gekürzt. Nehmen Sie sich beim selbstständigen Üben Zeit für die achtsame Wahrnehmung aller Sinne.

Merksätze zur nachhaltigen Achtsamkeit



Meine volle
Aufmerksamkeit gilt
dem gegenwärtigen
Augenblick.



Ich bin mit vollem
Bewusstsein bei dem,
was ich gerade
sehe, rieche, fühle,
schmecke, spüre,
denke oder empfinde.



Ich nehme mir Zeit,
mich voll und ganz
auf eine Sache zu
konzentrieren.



Ich nehme die Dinge
wertungsfrei an,
wie sie sind.



Die Dinge dürfen so sein,
wie sie sind.
Sie sind weder gut
noch schlecht.

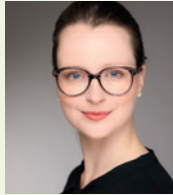
Ihr Autorenteam



Dr. Mona Abdel-Hamid

Psychologische Psychotherapeutin

Dr. rer. nat. Mona Abdel-Hamid ist Psychologische Psychotherapeutin (Kognitive Verhaltenstherapie, Schematherapie) und an der Universitätsmedizin Göttingen tätig. Als zertifizierte ADHS-Therapeutin behandelt sie dort erwachsene ADHS-Patienten und leitet eine psychologische Spezialsprechstunde für Menschen mit Hörminderung (PITCH). Neben regelmäßiger Lehrtätigkeit an den Universitäten Bochum, Duisburg-Essen und Göttingen liegen ihre Forschungsschwerpunkte in den Bereichen ADHS im Erwachsenenalter, psychische Erkrankungen bei Hörminderung, soziale Kognition sowie Darstellung psychischer Erkrankungen in Film und Fernsehen.



Dipl.-Psych. Miriam Basilowski

Psychologische Psychotherapeutin

Dipl.-Psych. Miriam Basilowski ist Psychologische Psychotherapeutin (Kognitive Verhaltenstherapie, Schematherapie) und als leitende Psychologin in einem MVZ tätig. Als zertifizierte Entspannungstherapeutin für Erwachsene, Jugendliche und Kinder sowie als Seminarleiterin für QiGong vermittelt sie in Therapie- und Präventionskursen ihren Klienten den Zugang zu unterschiedlichsten Entspannungs- und Meditations-techniken. Darüber hinaus ist Frau Basilowski in Forschung und Lehre aktiv.



PD Dr. med. Bernhard Kis

Stellvertretender Direktor, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsmedizin Göttingen

PD Dr. med. Bernhard Kis beschäftigt sich seit 2004 mit dem Störungsbild der adulten ADHS. Er hat sich neben der Entwicklung von Behandlungskonzepten in den verschiedenen ambulanten, tagesklinischen und stationären Bereichen der Erwachsenenmedizin insbesondere wissenschaftlich der Erforschung von neurobiologischen Grundlagen und diagnostischen Methoden gewidmet. PD Dr. med. Bernhard Kis ist derzeit stellvertretender Direktor in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Göttingen.

Ein Service von



MEDICE Pharma
GmbH & Co. KG
Kuhloweit 37
58638 Iserlohn
www.adhs-infoportal.de

2. überarbeitete Auflage 2018

Gestaltung: WEFRA Classic GmbH
Illustration: Stefanie Bermann