

Einleitende Übung zur Achtsamkeit

Ich bitte Sie jetzt, eine für Sie angenehme Körperhaltung zu finden.

Sie können Ihre Augen schliessen oder die Augen geöffnet lassen. Dann bitte ich Sie, den Blick gegen den Boden zu richten, damit sich Ihre Augenlider entspannen können.

Spüren Sie nun erst einmal, dass Ihr Körper Kontakt mit dem Boden und Kontakt mit dem Stuhl hat. Es geht dabei nur wahrzunehmen, dass Ihr Körper Kontakt hat und wo er Kontakt hat. Dabei geht es nicht um ein Richtig oder Falsch, sondern darum, bewusst zu registrieren.

Als Nächstes bitte ich Sie, wahrzunehmen, dass Ihr Körper atmet und dass er dabei Bewegungen macht. Registrieren Sie diese Bewegungen einen Moment lang. Registrieren Sie, dass sich Ihr Brustkorb sanft hebt und senkt... Und dass Ihre Bauchdecke sich hebt und senkt... hebt und senkt. Und wenn Sie sehr genau wahrnehmen, dann spüren Sie auch, dass Ihre Nasenflügel ganz kleine Bewegungen machen. Nehmen Sie diese Bewegungen Ihres Körpers beim Atmen einige Augenblicke lang wahr...

Nun bitte ich Sie, einen tiefen Atemzug zu nehmen und mit dem Ausatmen alles abzugeben was Sie für die heutige Übung nicht brauchen.

Tresorübung (nach Luise Reddemann)

Ich möchte Sie einladen, sich ein Behältnis vorzustellen, irgendein Behältnis, in das Sie alles ablegen können, was Sie gerade belastet, woran Sie gerade nicht denken möchten, was Ihnen gerade zu viel ist.

Dieses Behältnis kann ein Tresor sein, so gross, wie man ihn in einer Bank kennt, es kann eine Truhe sein oder eine Schatulle, eine Vase, einfach ein Behältnis, indem Sie diese Dinge, mit denen Sie sich gerade nicht beschäftigen möchten, ablegen können. Wichtig dabei ist, dass dieses Behältnis verschliessbar ist und dass nur Sie das Behältnis öffnen und schliessen können. Und es soll stark und gross genug sein, so dass Sie wirklich alles, woran Sie gerade nicht denken möchten, dort ablegen können.

Oft ist es ja auch so, dass ein Tresor oder Behältnis in einem besonderen Raum steht. Dieser Raum kann in einem Gebäude sein oder in einer Höhle, einem Bergwerk oder irgendeinem anderen Versteck, ganz wie es für Sie passend ist. Und auch dieser Raum kann nur von Ihnen geöffnet werden.

Stellen Sie sich jetzt vor, wie Sie zu diesem Raum gelangen, in dem Ihr Tresor oder Behältnis steht, indem Sie Ihre Dinge ablegen können. Stellen Sie sich vor, wie Sie vor diesem Raum stehen und ihn öffnen, den nur Sie allein öffnen können.

Sie betreten dann den Raum in dem sich Ihr Tresor oder Behältnis befindet. Und auch dieses Behältnis können nur Sie öffnen oder verschliessen.

Stellen Sie sich jetzt vor, wie Sie das Behältnis öffnen und jetzt alles dort hinein legen was Sie belastet, woran Sie gerade nicht denken wollen, womit Sie sich gerade nicht beschäftigen wollen. Alle Bilder, aber auch Gedanken oder Gefühle können Sie jetzt in Ihrem Behältnis ablegen. Alles ist dort in diesem Behältnis gut aufbewahrt, nichts geht verloren und kann zu einem späteren Zeitpunkt, wenn es Ihnen besser geht, wieder aus dem Tresor geholt werden. Legen Sie alles in Ihren Tresor, was Sie heute loswerden wollen.

Wenn Sie wirklich alles in Ihr Behältnis gelegt haben, können Sie es wieder verschliessen. Überprüfen Sie, ob der Tresor oder der Behälter wirklich gut verschlossen ist und sich nicht öffnen lässt. Überprüfen Sie auch, ob Sie wirklich alles dort abgelegt haben, was Sie für heute loswerden wollten. Wenn noch etwas fehlt, öffnen Sie Ihr Behältnis wieder und legen Sie auch das noch hinein.

Dann verschliessen Sie Ihr Behältnis wieder, verlassen den Raum indem Ihr Behältnis steht und verschliessen auch diesen gut.

Und es ist gut zu wissen, dass Sie jederzeit Zugang zu diesem, Ihrem Raum haben, indem Ihr Behältnis steht, indem Sie jederzeit die Dinge ablegen können, an die sie gerade nicht denken oder die Sie gerade nicht im Kopf haben möchten. Führen Sie diese Übung so oft es geht durch, wenn Sie von inneren Bildern, Gedanken oder Gefühlen gequält werden.

Kehren Sie jetzt in Ihrem Tempo, wie es für Sie richtig und stimmig ist, mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam zurück in diesen Raum.

Gepäck ablegen (nach Luise Reddemann)

Stellen Sie sich vor, dass sie auf einer langen Wanderschaft sind und mit viel Gepäck beladen sind. Auf dieser langen Wanderschaft gelangen Sie zu einem Hochplateau, also zu einer Gegend, die flach, aber bereits in der Höhe ist. Und weil Sie jetzt einen Weg vor sich haben, der eben ist, wo Sie nicht mehr ansteigen müssen, können Sie ein wenig verschnaufen.

In der Ferne sehen Sie etwas Helles, ein Licht. Sie fühlen sich davon angezogen und gehen dorthin. Sie gelangen zu einem Platz, der in ein warmes, helles Licht getaucht ist. Dort entdecken Sie vielleicht ein Gebäude, das einem Tempel ähnelt, vielleicht Bäume oder eine Grotte, was immer Ihnen zusagt. Sie spüren, dass Sie jetzt verweilen und Ihr Gepäck ablegen möchten. Und Sie legen Ihr Gepäck an den Rand des hellen Platzes.

Sie halten Ausschau nach einer Möglichkeit, sich hinzusetzen, sich auszuruhen. Und Sie finden auch etwas Passendes. Sie lassen dieses helle Licht auf sich wirken und spüren, wie Ihnen ganz warm wird, wie Sie sich wohl fühlen, sich leicht fühlen.

Auf einmal bemerken Sie, dass ein freundliches, helles Wesen auf Sie zukommt, Sie freundlich anlächelt und Ihnen ein Geschenk gibt. Sie werden mit etwas beschenkt, das Sie für Ihr Problem, das Sie im Moment haben, brauchen können, das Ihnen Hilfe gibt. Vielleicht ist es ein symbolisches Geschenk, das Sie im Moment noch gar nicht verstehen. Wenn Sie möchten, bedanken Sie sich.

Langsam beschliessen Sie, dass Sie wieder zu Ihrem Gepäck gehen möchten und diesen Platz verlassen möchten. Sie können jederzeit zu diesem Ort zurückkehren. Sie gehen zu Ihrem Gepäck und überlegen, was Sie davon jetzt auf Ihrem weiteren Weg noch mitnehmen möchten, was Sie noch brauchen. Vielleicht gibt es Dinge, die Sie nicht mehr brauchen. Aber vielleicht möchten Sie auch alles wieder so aufnehmen. Dann setzen Sie mit dem Gepäck, das Sie jetzt noch brauchen, Ihre Wanderung fort.

Kehren Sie nun mit der Aufmerksamkeit wieder zurück in den Raum. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Dehnen und strecken Sie sich, bewegen Arme und Beine, atmen tief ein und aus und öffnen dann die Augen.

Der sichere innere Ort (nach Luise Reddemann)

Entwickeln Sie innerlich ein Bild von einem Ort, an dem Sie sich absolut sicher, wohl und geborgen fühlen. Das kann ein Ort sein, an dem Sie schon einmal waren. Vielleicht erinnern Sie sich an einen Ort, der für Sie etwas Besonderes war und der auf Sie eine heilende Wirkung hatte. Es kann aber auch ein Ort sein, den Sie sich in ihrer Fantasie vorstellen, von dem Sie einmal gelesen haben oder von dem Sie geträumt haben. In Ihrer Vorstellung ist alles möglich. Es ist ein Ort, den nur Sie allein betreten können und allenfalls freundliche, hilfreiche Wesen, die Sie herbei bitten oder rufen. Menschen sollten keinen Zugang zu diesem Ort haben. Lassen Sie sich Zeit und begeben Sie sich auf die Suche nach einem solchen Ort...

Vielleicht sehen Sie Bilder. Vielleicht spüren Sie irgendetwas. Vielleicht denken Sie zunächst auch nur an einen solchen Ort. Lassen Sie auftauchen, was auch immer auftaucht und nehmen Sie es an. Sollten bei Ihrer Suche nach dem sicheren inneren Ort unangenehme Bilder oder Gedanken auftauchen - was schon einmal geschehen kann - so beachten Sie diese möglichst nicht und gehen Sie weiter. Seien Sie sich gewiss, dass es diesen sicheren Ort für Sie gibt und Sie nur eine Zeit lang geduldig suchen müssen.

Es kann sein, dass der Ort ganz in Ihrer Nähe aufzuspüren ist, es kann aber auch sein, dass er sehr weit entfernt irgendwo auf dieser Welt / in diesem Universum ist. Machen Sie sich bitte klar, dass Ihnen bei der Suche und Ausgestaltung Ihres sicheren inneren Ortes alle nur denkbaren Hilfsmittel zur Verfügung stehen, zum Beispiel Fahrzeuge, Werkzeuge, Materialien und sogar magische Hilfsmittel wie ein Zauberstab.

Wenn Sie das Gefühl haben, einen Ort gefunden zu haben, an dem Sie sich wohl und geborgen fühlen, dann geben Sie ihm einen Namen Ihrer Wahl. Sie können auch, wenn Sie möchten, dem Ort eine Begrenzung geben, eine unsichtbare Schutzmauer zum Beispiel, die den Ort so umgibt, dass niemand anderes an Ihren Ort gelangen kann.

Jetzt prüfen Sie, ob Sie dort wirklich ganz und gar sicher sind und sich wohl fühlen. Schauen Sie nach, ob Sie es sich dort bequem machen können. Es ist wichtig, dass Sie sich vollkommen wohl, geborgen und sicher fühlen. Richten Sie sich Ihren sicheren inneren Ort also bitte so ein, dass dies möglich ist. Lassen Sie sich Zeit, stellen Sie sich das alles genau vor und beschreiben Sie es für sich in Ihrem Inneren...

Wenn Sie Ihren sicheren inneren Ort gefunden haben und ihn zu Ihrem völligen Wohlbefinden und Ihrer Sicherheit ausgestaltet haben, lassen Sie sich dort ein wenig nieder und spüren Sie bitte genau, wie es Ihrem Körper damit geht, an diesem sicheren Ort zu sein. Lassen Sie sich Zeit.

Was sehen Sie? - Was hören Sie? - Was riechen Sie? - Was spüren Sie auf der Haut? - Wie geht es Ihren Muskeln? - Wie ist Ihre Atmung? - Wie geht es Ihrem Bauch? - Entspricht die Temperatur an Ihrem sicheren Ort Ihren Bedürfnissen? Nehmen Sie das bitte ganz genau wahr, damit Sie wissen, wie es sich anfühlt, an diesem sicheren Ort zu sein. Bleiben Sie noch einen Augenblick an Ihrem Ort und genießen Sie das Wohlgefühl, die Sicherheit und die Geborgenheit, die Ihnen Ihr Ort gibt.

Damit es Ihnen künftig leichter fällt, an Ihren sicheren Ort zurückzukehren, verabreden Sie jetzt mit sich selbst ein Zeichen, mit dessen Hilfe Sie jederzeit an Ihren Ort gehen können. Das kann eine kleine Körpergeste sein, die Sie oft ausführen oder eine neue kleine Geste. Es wäre gut, wenn Sie die Geste jetzt ausführen und gleichzeitig noch einmal intensiv an Ihren sicheren Ort denken. So verknüpfen Sie in der Vorstellung Ihren sicheren Ort mit dieser Geste. Immer wenn Sie diese Geste machen, können Sie zukünftig an den sicheren Ort gehen und ihn spüren.

Spüren Sie jetzt bitte noch einmal, wie gut es Ihnen an diesem sicheren Ort geht und kommen Sie dann bitte wieder zurück in den Raum, in dem Sie sich befinden.

Der innere Beobachter (nach Luise Reddemann)

Machen Sie sich bewusst, dass Sie ohne die Fähigkeit zu beobachten nicht hätten wahrnehmen können, dass Ihr Körper Kontakt mit dem Boden hat oder dass er atmet. Nutzen Sie jetzt ganz bewusst Ihre beobachtende Funktion, indem Sie achtsam beobachtend durch den Körper wandern, vom Scheitel bis zu den Sohlen, und nehmen Sie wahr, wo es im Körper schmerzhaft Stellen oder Verspannungen gibt. Nehmen Sie sich dafür einige Minuten Zeit ... Und machen Sie sich zwischendurch immer wieder klar: Ich kann meinen Körper beobachten, also bin ich mehr als mein Körper... Und beobachten Sie auch, wie es sich auf Sie auswirkt, dass Sie sich diese beobachtende Funktion zu Nutze machen...

Konzentrieren Sie sich jetzt einige Zeit darauf, dass Sie wahrnehmen, was Sie denken. Beobachten Sie, was Sie denken. Wobei es manchmal so ist, wenn man anfängt, beobachten zu wollen, was man denkt, denkt man nicht mehr, der Kopf ist wie leergefegt. Aber nach einer Weile fängt es dann doch wieder an... Sie können Ihren Gedanken auch eine gewisse Ordnung geben, indem Sie unterscheiden zwischen Gedanken, die sich auf die Gegenwart, auf die Zukunft und auf die Vergangenheit beziehen. Und dadurch, dass Sie sie immer wieder beobachten, wird Ihnen auch klarer, worüber Sie viel nachdenken und jetzt in dieser Übung geht es darum, sich die beobachtenden Fähigkeiten bewusst zu machen. Und deshalb möchte ich Sie wieder einladen, dass, während Sie ihre Gedanken beobachten, Sie sich bewusst machen: Ich kann meine Gedanken beobachten, also bin ich mehr als meine Gedanken...

Jetzt möchte ich Sie einladen, dass Sie beobachten, welche Stimmung im Moment vorherrscht und ob sie sich verändert hat. Wieder mit dem Wissen, ich kann meine Stimmung oder meine Stimmungen beobachten, also bin ich mehr als meine Stimmung... Und dann lassen Sie sich noch einen Moment Zeit, Ihre Gefühle zu beobachten. Welche Gefühle sind da jetzt? Ich kann meine Gefühle beobachten, also bin ich mehr als meine Gefühle...

Und zum Schluss machen Sie sich klar, dass Sie auch beobachten können, dass Sie beobachten. Dieser Teil, der beobachtet, dass wir beobachten, den können wir auch den inneren Zeugen nennen. Es ist der Teil, der neutral wahrnimmt, was ist. Und diese Fähigkeit, die können Sie sich zu Nutze machen. Wenn Sie verwickelt sind, können Sie sich auf diesen Beobachter des Beobachters zurückziehen und dadurch Distanz bekommen, wenn Sie möchten...

Nun kommen Sie on Ihrem Tempo mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

Die Baumübung (nach Luise Reddemann)

Ich möchte Sie nun einladen zu der Baumübung.

Stellen Sie sich zunächst eine Landschaft vor, in der Sie sich wohl fühlen und wo Sie sich gerne aufhalten. Das kann eine erfundene Landschaft sein, es muss keine real existierende sein. Und stellen Sie sich irgendwo in dieser Landschaft einen Baum vor, zu dem Sie gerne hingehen möchten, der Sie vielleicht sogar anzieht. Und Sie stellen sich vor, dass Sie zu diesem Baum gehen und Kontakt mit ihm aufnehmen, indem Sie ihn vielleicht berühren oder ihn sich anschauen.

Nehmen Sie seinen Stamm wahr, nehmen Sie den Geruch auf. Nehmen Sie dann wahr, wie der Stamm sich verzweigt. Die Blätter. Das alles registrieren Sie zunächst und nehmen Kontakt mit diesem Baum auf. Und wenn es für Sie möglich ist, dann können Sie sich vorstellen, dass Sie sich an den Baum lehnen und ihn wirklich spüren. Und wenn Ihnen die Vorstellung angenehm ist, dann können Sie sich vorstellen, dass Sie eins werden mit dem Baum.

Und dann können Sie als Baum erleben, was es heißt, Wurzeln zu haben, die sich in der Erde verzweigen, und von dort Nahrung in sich aufzunehmen. Erleben Sie es, Blätter zu haben, die das Sonnenlicht aufnehmen und umwandeln können.

Wenn Sie nicht mit dem Baum verschmelzen wollen, dann betrachten Sie ihn einfach. Beschäftigen Sie sich damit, was es wohl für den Baum bedeutet, Wurzeln zu haben und Blätter, die das Sonnenlicht aufnehmen.

Und dann beschäftigen Sie sich mit der Frage, womit Sie jetzt genährt werden möchten, versorgt werden möchten. Ist das körperliche Nahrung, Gefühlsnahrung, Nahrung für den Geist, Ihr spirituelles Sein? Benennen Sie das so genau, wie es Ihnen möglich ist.

Und wenn Sie eins sind mit dem Baum, dann stellen Sie sich vor, dass Sie von der Erde und der Sonne diese gewünschte Nahrung erhalten. Und wenn Sie nicht mit dem Baum verschmolzen sind, können Sie sich trotzdem vorstellen, was es bedeutet, von der Sonne und der Erde Nahrung zu bekommen, denn das ist auch bei uns Menschen so.

Erlauben Sie sich die Erfahrung, dass diese Nahrung jetzt zu Ihnen kommt, von der Erde und der Sonne. Und spüren Sie dann, wie das, was Sie von der Sonne und der Erde bekommen, sich in Ihnen verbindet. Und dass Sie dadurch wachsen.

Und dann lösen Sie sich wieder von Ihrem Baum.

Und Sie können sich vornehmen, wenn Sie wollen, dass Sie zu Ihrem Baum zurückkehren, um mit seiner Hilfe zu erfahren, dass Sie mit allem, was Sie gerne hätten, genährt werden können. Sie können, wenn Sie möchten, ihm versprechen, dass Sie wiederkommen werden. Verabschieden Sie sich nun von ihm und bedanken Sie sich bei Ihm für seine Unterstützung. Kommen Sie dann mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.