

Übung zur Akzeptanz von Sorgen und Ängsten

Die Übung, die wir jetzt machen werden, dauert gut 10 Minuten. Setz Dich bequem hin, überprüfe Deine Sitzhaltung, die Füße flach auf den Boden, die Arme und Beine nicht über Kreuz, die Hände ruhig auf den Oberschenkel. Schließe die Augen.

Nimm Dir einige Augenblicke Zeit, Dich mit Deinen Körperempfindungen vertraut zu machen. Achte auf Deinen Atem, beobachte ihn, ganz gleich, ob Du schnell oder langsam, unruhig oder ruhig atmen. Es gibt da nichts, was Du kontrollieren müsstest. Lass den Atem fließen, wie er will. Beobachten und wahrnehmen, ohne einen Versuch zu machen den Atem zu kontrollieren. Erlaube Dir einfach zu spüren, was spürbar ist und zu erleben, was da ist.

Für unser Bewusstsein ist es natürlich, dass die Aufmerksamkeit wandert, sich hierhin und dorthin wendet, von Gedanken hin zu Gefühlen, Sorgen und Körperempfindungen und zu wieder neuen Gedanken. Schaff Dir Platz für das, was jetzt da ist, so gut wie Du kannst. Sei freundlich, aufmerksam und akzeptierend, ganz gleich was Du im Moment fühlst und denkst.

Nimm Dir nun einen Moment Zeit, auf das zu achten, was Dir wertvoll ist. Frag Dich: Wohin will ich in meinem Leben gehen? Was will ich tun?

Erlaube Dir nun eine innere Aufmerksamkeit in Bezug auf Deine Ängste, Zweifel und Sorgen. Nimm sie nur wahr, ohne sie wegzuschieben oder dagegen zu halten.

Denk an eine Situation oder Erfahrung, die schwierig war für Dich in letzter Zeit. Vielleicht waren da beunruhigende Gedanken, Sorgen, Ängste oder intensive, beunruhigende Körperempfindungen. (Pause) Wende Deine Aufmerksamkeit sanft, direkt und kraftvoll auf dieses Unbehagen, ganz gleich wie beunruhigend oder unangenehm das im Augenblick für Dich ist. Beobachte Deine Körperempfindungen dabei. Bleib bei den unangenehmen Gefühlen und Gedanken und atme damit. (Pause). Schau, ob Du Dich dafür öffnen kannst und schaffe Dir innerlich Platz dafür. Akzeptiere das, was unangenehm ist, und erlaube Dir diese Empfindungen. Sei mitfühlend und aufmerksam Dir selbst gegenüber.

Wenn Du bemerkst, wie Du Dich anspannst oder innerer Widerstand entsteht, nimm auch dies aufmerksam wahr. Schaffe Dir auch dafür Platz. Was immer Du Unangenehmes und Beunruhigendes spürst, müssen diese Gefühle Dein Feind sein? (Pause) Oder kannst Du dies beobachten, fühlen und einfach haben? (Pause) Kannst Du Platz schaffen für das Unbehagen, die Anspannung und die Angst? (Pause). Wie fühlt es sich wirklich an – jetzt im Augenblick? Gibt es da etwas, wogegen Du kämpfen musst oder kannst Du dieses Unbehagen akzeptieren und in es einwilligen? Vielleicht sagst Du mal innerlich „Lass mich es haben, lass mich fühlen, was immer auch da ist gefühlt zu werden, weil ich es jetzt so erlebe“.

Ist da etwas, von dem Du denkst „das darf nicht sein“? (Pause) Selbst wenn Dein Verstand sagt „das darf nicht sein“ - versuch Platz zu schaffen. Und bleib aufmerksam und mitfühlend Dir selbst gegenüber.

Neben dem, Du empfindest, bemerkst Du vielleicht auch weitere Gedanken. Vielleicht sagen Deine Gedanken, dass das zu bedrohlich ist, dass Du das nicht aushältst. Wenn Du solche Gedanken bemerkst, danke Deinem Verstand für diese Bewertung (Pause) und kehre zurück zu dem, was Du empfindest. Registriere Gefühle als Gefühle, Gedanken als Gedanken, Körperempfindungen als Körperempfindungen. Nicht mehr und nicht weniger.

Und wenn Du soweit bist, richte Deine Aufmerksamkeit aus und öffne die Augen.