

Achtsamkeitsübung: Beobachtung von Gedanken und Gefühlen

Ziel: Deine Gedanken und Gefühle einfach wahrnehmen, ohne sie zu bewerten oder in ihnen zu versinken.

Anleitung:

1. **Setze dich bequem hin:** Setze dich aufrecht, aber entspannt. Deine Füße stehen flach auf dem Boden, die Hände liegen locker auf deinen Oberschenkeln oder im Schoß. Schließe, wenn du möchtest, deine Augen.
2. **Atme ruhig ein und aus:** Nimm ein paar tiefe Atemzüge und achte bewusst auf die Bewegung deines Atems. Spüre, wie sich dein Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Lass deinen Atem ruhig und gleichmäßig fließen.

3. Achte auf deine Gefühle:

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Gefühle. Welche Emotionen spürst du gerade? Vielleicht ist es Freude, Traurigkeit, Wut, Angst oder auch eine Mischung von Gefühlen, die schwer zu benennen ist.

Versuche, diese Gefühle zu akzeptieren, ohne sie sofort zu bewerten oder verändern zu wollen. Alle Gefühle, ob angenehm oder unangenehm, sind natürlich. Sie sind einfach da, ohne dass sie „gut“ oder „schlecht“ sind. Sie sind deine momentane Erfahrung.

Stelle dir nun vor, dass deine Gefühle wie **Wolken am Himmel** sind. Vielleicht sind sie gerade dick und dunkel oder leicht und flauschig, aber sie sind immer in Bewegung. So wie Wolken im Himmel erscheinen und wieder verschwinden, so kommen auch deine Gefühle – sie sind nicht dauerhaft. Sie verändern sich ständig. Versuche, deine Gefühle zu lokalisieren – wo spürst du sie im Körper? Vielleicht gibt es ein Ziehen im Bauch bei Angst, ein leichter Druck in der Brust bei Traurigkeit oder ein Wärmegefühl im Herzen bei Freude. Auch angenehme Empfindungen sind Teil deiner Erfahrung.

Erinnere dich daran: Alle Gefühle sind okay. Sie sind weder „falsch“ noch „schlecht“ – sie sind einfach da, wie Wolken am Himmel. Sie gehören zu dir und deinem jetzigen Erleben, und sie sind Teil des natürlichen Flusses deines inneren Erlebens.

4. Akzeptiere die Vergänglichkeit der Gefühle:

Wie Wolken am Himmel kommen und gehen, so verändern sich auch deine Gefühle ständig. Sie erscheinen für einen Moment, und dann ziehen sie weiter. Selbst starke

Gefühle, die sich intensiv anfühlen, sind nicht dauerhaft. Sie werden sich verändern, verblassen oder in eine andere Form übergehen.

Erinnere dich daran, dass du nicht deine Gefühle bist. Du bist der Beobachter, der sie wahrnimmt. Du bist nicht die Angst, du bist nicht die Traurigkeit – du bist derjenige, der diese Gefühle gerade erlebt. Du kannst sie einfach wahrnehmen, ohne sie zu bewerten oder gegen sie anzukämpfen.

Denke daran: Das Gefühl wird irgendwann wieder weiterziehen, genau wie eine Wolke, die sich langsam auflöst oder von anderen Wolken abgelöst wird. Du kannst sicher sein, dass das Gefühl nicht für immer bleiben wird.

Wiederhole in deinem Inneren: „Dieses Gefühl ist nur eine Wolke am Himmel. Es wird kommen und wieder gehen.“

5. **Kehre zurück zu deinem Atem:** Wenn du merkst, dass du in einem Gefühl „hängen bleibst“, kehre sanft zu deinem Atem zurück. Dein Atem ist wie der Wind, der die Wolken weiterzieht. Atme tief ein und aus, und lass die Gefühle vorüberziehen, ohne sie festzuhalten. Jede Atmung hilft dir, den inneren Himmel klarer zu sehen.
6. **Beende die Übung:** Nimm zum Abschluss noch ein paar tiefe Atemzüge und öffne langsam deine Augen, wenn sie geschlossen waren. Nimm dir einen Moment, um nachzuspüren, wie es dir während der Übung ergangen ist. Wie hast du die Gefühle wahrgenommen? War es leicht oder herausfordernd, sie einfach zu beobachten?

Ich hoffe, diese Übung hilft dir, mehr Klarheit und Ruhe im Umgang mit deinen Gedanken und Gefühlen zu finden!