

Gedankenspiel

Die nachfolgende Übung soll dazu dienen, ein Gespür dafür zu bekommen, wie unsere Gedanken wandern. Sie können die Übung außerdem dazu nutzen, sich in einer Beobachterrolle zu üben. Also üben, Ihre Gedanken zu beobachten und sich nicht davon vereinnahmen zu lassen. Sie werden im Verlauf verschiedene Schlagworte hören, und Ihre Aufgabe besteht darin, Ihre Gedanken dazu zu beobachten.

Nehmen Sie für die nachfolgende Übung eine bequeme Sitzposition ein, aufrecht, aber entspannt, legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel und stellen Sie beide Füße auf den Boden. Schließen Sie die Augen oder lassen Sie Ihren Blick weicher werden und auf einem Punkt am Boden ruhen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Atem. Atmen Sie natürlich und beobachten Sie den Atem, wie er ein- und ausströmt. Wie sich die Bauchdecke hebt und wieder senkt. Wie sich der Brustkorb hebt und wieder senkt, ohne dass Sie etwas verändern müssen. Atmen Sie einfach ganz natürlich. Und holen Sie sich dadurch mit jedem Atemzug ein Stückchen mehr in den aktuellen Moment.

Sie hören nun in kurzen Abständen verschiedene Begriffe. Beobachten Sie, welche Gedanken bei Ihnen zum jeweiligen Begriff entstehen:

Auto

Apfel

Depression

Kerzenschein

Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, wie weitschweifig und manchmal sprunghaft unsere Gedanken sind. Üben Sie sich darin, Ihre Gedanken, die automatisch und jeden Augenblick in Ihrem Kopf entstehen, zu beobachten. Versuchen Sie, Ihre Gedanken ziehen zu lassen und sie nicht festzuhalten. Ihre Gedanken sind von Ihnen losgelöst, wie die Wolken am Himmel. Sie beobachten einfach nur.

Wenn Sie soweit sind, spüren Sie, wie Ihr Körper Kontakt hat zum Boden, zum Raum. Und nehmen Sie ganz bewusst zwei, drei tiefe Atemzüge, um in Ihrem Tempo diese Übung ausklingen zu lassen.