

Achtsamkeitsübung Modul 4

„Wolken am Himmel“

In der heutigen Übung soll es um die Wahrnehmung Ihrer Gedanken gehen. Nehmen Sie eine aufrechte und entspannte Position ein, so dass Sie gut ausbalanciert und einigermaßen bequem sitzen können. Halten Sie den Rücken und den Nacken gerade. Wenn Sie möchten, können Sie die Augen schließen. Wenn Sie dazu neigen, schläfrig zu werden oder Ihnen das Augenschließen unangenehm ist, richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt etwa zwei Meter vor Ihnen auf dem Boden und lassen Sie den Blick weich werden.

Spüren Sie, wo Ihr Körper Kontakt mit dem Stuhl oder der Unterlage hat, wo er getragen und unterstützt wird. Nehmen Sie wahr, wie sich das anfühlt.

Atmen Sie tief in den Bauch hinein. Erst ein - und dann aus. Beobachten Sie für eine kurze Zeit Ihren Atem, wie ruhig und kräftig er ist.

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr inneres Erleben und Ihre Gedanken. Was geht Ihnen gerade durch den Kopf? Was spüren Sie in diesem Moment? Es können sowohl angenehme als auch unangenehme Gedanken auftauchen. Versuchen Sie, Ihre Gedanken einfach wahrzunehmen ohne sie zu bewerten.

Stellen Sie sich nun vor, sie würden in den Himmel schauen und die Wolken betrachten. Stellen Sie sich vor, dass an jeder Wolke einer Ihrer Gedanken haftet.

Es gibt helle und dunkle Wolken, große und kleine. Sie ziehen je nach Windrichtung und -geschwindigkeit an Ihnen vorüber, bis sie irgendwann aus Ihrem Blickfeld verschwunden sind. Manchmal kann man sogar beobachten, wie sie sich von selbst wieder auflösen.

Stellen Sie sich nun vor, dass auch hartnäckige und quälende Gedanken auf einer (wahrscheinlich eher dunklen) Wolke auf Sie zukommen und an Ihnen vorbeiziehen, während Sie sie aus der Ferne betrachten.

Es sind nur Gedanken, sie können Ihnen nichts anhaben, so wie eine dunkle Gewitterwolke, die Sie in einem geschützten Zimmer durch die Fensterscheibe beobachten.

Sobald alle Wolken mit Ihren Gedanken an Ihnen vorbeigezogen sind, kommen Sie langsam wieder zurück in diesen Raum. Öffnen Sie die Augen, recken und strecken Sie sich.

Adaptiert von: Hottenrott, B. & Moritz, S. (2014). *Übungen zur Entspannung und Selbstfürsorge II*. Arbeitsgruppe Klinische Neuropsychologie, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.