

Achtsamkeitsübung für den Umgang mit schwierigen Gefühlen



Übung 8 - Achtsamkeitsübung für den Umgang mit schwierigen Gefühlen

Gefühle wie Angst, Wut, Trauer, Ohnmacht, Scham oder Verzweiflung können mitunter sehr belastend sein. Häufig neigen wir Menschen dazu, solche unangenehmen Gefühle weg haben zu wollen. Auch wenn diese Art des Erlebens belastend sein kann, so verbergen sich hinter solchen Emotionen nicht selten vernachlässigte oder unerfüllte Bedürfnisse. Darum kann es hilfreich sein, auch diesen unbeliebten Gefühlen einen Raum zu geben, sich ihnen freundlich und annehmend zuzuwenden. Diese Achtsamkeitsübung möchte sie dabei unterstützen, sich Ihrer inneren Gefühlslandschaft behutsam und wohlwollend anzunähern. Auf diese Weise können Sie auch einen feinfühligere Zugang zu Ihren Bedürfnissen bekommen und fürsorglicher mit sich selbst umgehen.

Wählen Sie für diese Übung einen angenehmen, warmen und geschützten Ort, wo Sie sich wohl und sicher fühlen, wo Sie ungestört sind. Nehmen Sie eine bequeme Position ein, dies kann im Sitzen oder Liegen sein. So, wie es im Moment für Sie gerade passend ist und Sie dabei unterstützt, wach und aufmerksam mit allen Sinnen im jetzigen Moment zu sein. Schließen Sie Ihre Augen oder lassen Sie Ihren Blick sanft auf einem Punkt vor Ihnen ruhen.

Nehmen Sie sich jetzt einen Moment Zeit, um an dem Ort, in der Haltung, die Sie eingenommen haben anzukommen. Spüren Sie den Kontakt mit der Unterlage, nehmen Sie Ihren Körper wahr, so wie er jetzt gerade hier sitzt oder liegt. Ihre Beine, Ihren Rücken, Ihr Becken, Ihre Arme, Brust- und Bauchbereich, Ihren Kopf. Alles, was Sie wahrnehmen, darf so sein, wie es gerade ist. Es muss nichts verändert werden. Spüren Sie auch Ihren Atem. Nehmen Sie wahr, wie er von ganz alleine in Ihren Körper ein- und wieder ausströmt. An welchen Stellen Ihres Körpers können Sie ihn gerade besonders deutlich wahrnehmen? Ihr Atem ist immer da, unabhängig davon, ob Sie ihm gerade Beachtung schenken oder nicht. Ein treuer, stetiger Begleiter. Die Einatmung immer gefolgt von der Ausatmung... die Ausatmung immer gefolgt von der Einatmung.

Bei dieser Übung geht es darum, in einen liebevollen Kontakt mit uns selbst zu kommen. Mit dem, was wir fühlen, was wir empfinden. Manchmal kann es sehr herausfordernd sein, schmerzhaften oder unangenehmen Gefühlen mit einer liebevollen, annehmenden Haltung zu begegnen. Manches Mal kann dies auch als Überforderung erlebt werden. Wenn Sie das bei sich bemerken, dann erlauben Sie sich einen Schritt zurückzugehen und Ihr eigenes Tempo zu finden. Erspüren Sie Ihre Grenzen und achten Sie sie, indem Sie zum Beispiel mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zur Atemempfindung oder einer angenehmen Körperempfindung zurückkehren. Sie können auch die Augen öffnen, sich

bewegen oder auf eine andere, für Sie stimmige Art und Weise fürsorglich mit Ihrem aufkommenden Bedürfnis umgehen. Mit regelmäßiger Übung wird es leichter, auch sehr schwierige Gefühle mehr und mehr zuzulassen und ihnen Raum zu geben.

Bringen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit zu den Gefühlen, die in diesem Moment gegenwärtig sind. Öffnen Sie sich wohlwollend und behutsam Ihrer inneren Gefühlslandschaft. Wie fühlen Sie sich jetzt gerade? Welche Emotionen steigen auf, wenn Sie diese Frage mit einer teilnehmenden Präsenz hören? Ist da vielleicht Traurigkeit?... Angst?... Verzweiflung?... oder eher ein Gefühl der Freude?... der Langeweile?... der Neugier?... Interesse?... Zufriedenheit? Vielleicht ist es aber auch Wut oder Scham... oder ein Gefühl der Ohnmacht?...

Was auch immer jetzt am deutlichsten spürbar ist, lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diesem Gefühlserleben verweilen. Möglicherweise sind auch gerade unterschiedliche Gefühle spürbar...es kann auch sein, dass Sie diese noch gar nicht so recht benennen können. Auch das ist in Ordnung. Dann nehmen Sie einfach wahr, dass da gerade unterschiedliche Gefühle miteinander verwoben sind, die noch gar nicht so klar voneinander unterschieden werden können. Alles darf so sein, wie es gerade ist. Häufig haben wir den Impuls alles gleich zu benennen, zu verstehen, einzuordnen, zu bewerten und dann auch etwas zu tun, um es zu lösen. Jetzt, bei dieser Übung besteht gar keine Notwendigkeit, das, was Sie gerade fühlen in irgendeiner Weise zu verändern. Spüren Sie einfach nur und kommen Sie in den unmittelbaren Kontakt mit dem, was jetzt da ist.

Wenden Sie sich jetzt dem Gefühl zu, das für Sie gerade am stärksten spürbar ist, und schauen Sie, wo in Ihrem Körper dieses Gefühl am deutlichsten wahrnehmbar ist. Wo in Ihrem Körper ist es verortet? Vielleicht in der Nähe des Herzens, im Brustbereich... oder eher in der Bauchregion... im Kopf, oder im Rücken? Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zu diesem Bereich Ihres Körpers und lassen Sie sie dort für einen Moment ruhen. Erkunden Sie diese Empfindungen mit neugieriger Offenheit, machen Sie sich mit Ihnen vertraut. Schauen Sie, ob es Ihnen möglich ist, sich dem was Sie gerade empfinden mit sanfter Freundlichkeit zuzuwenden. Die Gefühle so anzunehmen so wie sie sind, ohne sie bewerten oder verändern zu wollen. Vielleicht kann es in diesem Moment auch unterstützend sein, wenn Sie Ihre Hand an die Stelle des Körpers legen, wo Sie die Emotion am deutlichsten wahrnehmen. So, dass Sie dort eine tröstende Wärme spüren können. Schauen Sie, was in diesem Moment für Sie stimmig ist.

Möglicherweise können Sie nach und nach beobachten, wie sich die Gefühle in ihrer Intensität verändern – in einem Moment stärker sind und im nächsten Moment wieder schwächer. Vielleicht nehmen Sie auch eine Veränderung in der Qualität Ihrer Gefühle wahr. Wie vielleicht von Augenblick zu Augenblick unterschiedliche Gefühle präsent werden. Bleiben Sie offen und mitfühlend im Kontakt mit dem, was sich im jetzigen Moment entfaltet und auch wieder vergeht. Atemzug für Atemzug und Augenblick für Augenblick.

Wenn Sie bemerken, dass Ihr Geist abwandert oder sich in Bewertungen dessen verliert, was Sie gerade erleben, dann nehmen Sie es zur Kenntnis und lassen Sie diese Gedanken wieder los. Es liegt in der Natur unseres Geistes, Erfahrungen als angenehm oder unangenehm zu bewerten, etwas willkommen zu heißen oder abzulehnen, sich in Vergangenenem oder Zukünftigem zu bewegen. Sie können sich immer wieder neu dafür entscheiden solchen Überlegungen nicht weiter nachzugehen und zum gegenwärtigen Fühlen zurückzukehren.

Vielleicht können Sie auf diese Weise Ihre Gefühle mit einer inneren Distanz betrachten...so, als würden Sie Wolken dabei beobachten die am blauen Himmel vorbeiziehen. Sie könnten zuschauen, wie die Gefühle in Ihrem Inneren aufziehen, für einen Moment eine bestimmte Form annehmen, sich verändern und dann auch wieder vorüberziehen. So, wie alles ständig in Veränderung ist.

Auf diese Art und Weise entsteht mit der Zeit in Ihnen vielleicht ein Gewahrsein dessen, dass Sie nicht identisch mit dem sind, was Sie fühlen. Die Gefühle sind zeitweilige Begleiter, die Sie bei sich wahrnehmen, spüren und beobachten können. Gefühle kommen und gehen, während Sie selbst als Quelle allen Fühlens bleiben. Gefühle gehören zu unserem Menschsein dazu, sie lassen uns menschlich und mitmenschlich sein, uns mit anderen verbunden fühlen, einen Verlust betrauern, uns über schöne Erlebnisse freuen, über Unrecht wütend werden oder unsere Grenzen schützen, wenn wir beschämt werden. Gefühle sind uns Wegweiser und Signal, wenn Ungewissheit oder Gefahr wahrgenommen wird. Es geht also nicht darum, schwierige Gefühle abzuspalten, sondern Ihnen einen Platz zum Verweilen zu gewähren. Einen weiten, offenen Raum, den Sie selbst gestalten können. Durch das Annehmen unserer Gefühle können wir auch uns selbst mit all unseren schwierigen Erfahrungen immer mehr annehmen.

Zum Abschluss dieser Übung lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit noch einmal in Ihren ganzen Körper. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Atem ein- und wieder ausströmt. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und bringen Sie dann langsam wieder Bewegung in Ihren Körper. Lassen Sie sich Zeit und öffnen Sie die Augen dann, wenn Sie bereit sind.