

AKZEPTANZ-ÜBUNG

(1) Nehmen Sie eine bequeme Position in Ihrem Stuhl ein. Sitzen Sie aufrecht mit Ihren Füßen flach auf dem Boden, die Arme und Beine unverschränkt und lassen Sie Ihre Hände in Ihrem Schoß ruhen. Schließen Sie sanft Ihre Augen [10 Sekunden Pause].

(2) Nehmen Sie sich ein paar Momente Zeit, um die Empfindungen in Ihrem Körper wahrzunehmen, ganz besonders die Empfindungen von Berührung und Druck an jenen Stellen, wo Ihr Körper mit dem Stuhl oder dem Fußboden in Kontakt kommt [10 Sekunden Pause].

Beobachten Sie das sanfte Ein- und Ausströmen Ihres Atems in Ihrer Brust und in Ihrem Bauch. Es ist nicht nötig, daß Sie versuchen, Ihren Atem irgendwie zu kontrollieren – die Atmung geschieht ganz von alleine [10 Sekunden Pause].

Versuchen Sie, so gut es geht, diese Einstellung des freundlichen Zulassens und Akzeptierens auch auf andere Bereiche Ihres Erlebens zu übertragen. Sie brauchen nichts zu verändern, keinen bestimmten Zustand zu erreichen. So weit wie es Ihnen möglich ist, lassen Sie Ihr Erleben einfach so sein, wie es ist, ohne es verändern zu müssen. [15 Sekunden Pause].

(3) Es ist natürlich, dass sich Ihre Aufmerksamkeit von Ihrer Atmung abwendet und Gedanken, Sorgen, Bildern, Körperempfindungen, oder Gefühlen zuwendet. Nehmen Sie diese Gedanken und Gefühle zur Kenntnis, erkennen Sie deren Vorhandensein an, und verweilen Sie bei ihnen [10 Sekunden Pause].

Es ist nicht nötig, an etwas anderes zu denken, die Gedanken zu vertreiben, oder irgendetwas zu lösen. So gut es geht, erlauben Sie ihnen, da zu sein ... geben Sie sich den Raum den Sie brauchen ... und gehen Sie freundlich und mitfühlend mit Ihrer Erfahrung um [10 Sekunden Pause].

(4) Erlauben Sie sich, bei dem anwesend zu sein, wovor Sie Angst haben. Nehmen Sie Zweifel, Vorbehalte, Ängste, und Sorgen zur Kenntnis. Nehmen Sie diese nur zur Kenntnis und erkennen Sie ihr Dasein an, ohne sie zu bearbeiten [10 Sekunden Pause].

Sehen Sie sich nun für einen Augenblick selbst, wie Sie mit Ihren Werten und Ihr Engagement da sein können. Fragen Sie sich selbst: „Wozu bin ich da? Wohin will ich? Was möchte ich machen?“ [15 Sekunden Pause].

(5) Nun konzentrieren Sie sich auf einen Gedanken oder eine Situation, die für Sie schwierig gewesen ist. Es könnte ein besonders belastender Gedanke, eine Sorge, eine Vorstellung, oder intensive Körperempfindungen sein. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft, direkt, und konsequent auf und in das Unbehagen, egal wie schlimm es Ihnen erscheint [10 Sekunden Pause].

Nehmen Sie alle starken Gefühle wahr, die in Ihrem Körper entstehen, und erlauben Sie ihnen so zu sein wie sie sind, anstatt so zu sein, wie Sie es denken. Behalten Sie sie einfach nur im Bewusstsein [10 Sekunden Pause].

Bleiben Sie bei Ihrem Unbehagen und atmen Sie mit ihm [10 Sekunden Pause]. Versuchen Sie, sich dem Unbehagen behutsam zu öffnen und hierfür Raum zu schaffen, das Unbehagen zu akzeptieren und zuzulassen [Pause], und schenken Sie den Empfindungen des Unbehagens auf mitfühlende Weise Ihre ganze Aufmerksamkeit [15 Sekunden Pause].

(6) Wenn Sie wahrnehmen, wie Sie zunehmend angespannter werden und sich dagegen auflehnen, oder die Erfahrung wegschieben, erkennen Sie dieses an und schauen Sie, ob Sie etwas Raum dafür schaffen können, was immer Sie auch erleben [10 Sekunden Pause].

Muss dieses Gefühl oder dieser Gedanken Ihr Feind sein? [10 Sekunden Pause].

Oder können Sie es erleben, zur Kenntnis nehmen, anerkennen, und da sein lassen? [10 Sekunden Pause].

Können Sie Raum schaffen für das Unbehagen, die Spannung, die Angst, die Niedergeschlagenheit? [10 Sekunden Pause].

Wie fühlt sich das nun eigentlich jetzt an, diese Gefühle zu haben? [10 Sekunden Pause]

Ist dies etwas, gegen das Sie kämpfen müssen, oder können Sie das Unbehagen hereinlassen, indem Sie sich selbst bewusst sagen: „Lass mich es haben; lass mich fühlen, was zu fühlen ist, weil es jetzt meine Erfahrung ist“.

(7) Wenn die Empfindungen oder das Unbehagen stärker werden, erkennen Sie ihr Dasein an, bleiben Sie bei ihnen [10 Sekunden Pause],

während Sie mit ihnen atmen, und sie akzeptieren [10 Sekunden Pause].

Ist das Unbehagen etwas das Sie nicht haben dürfen, nicht haben können? [10 Sekunden Pause].

Auch wenn Ihr Verstand Ihnen sagt, dass Sie nicht können, können Sie in ihrem Herzen Raum für das Unbehagen schaffen? [10 Sekunden Pause].

Gibt es in Ihnen Raum, um dieses zu fühlen, mit Mitgefühl und Freundlichkeit sich selbst und der eigenen Erfahrung gegenüber? [15 Sekunden Pause].

(8) Abgesehen von Empfindungen in Ihrem Körper, bemerken Sie vielleicht auch Gedanken, die mit den Empfindungen einhergehen, und Gedanken über die Gedanken. Wenn Sie solche Gedanken wahrnehmen, lassen Sie sie ebenfalls herein ... werden Sie durchlässiger und öffnen Sie sich ihnen, wenn Sie sie wahrnehmen [10 Sekunden Pause].

Sie bemerken vielleicht auch, wie Ihr Verstand sich mit Wertungen einschaltet, wie z.B. „das ist gefährlich“ oder „es wird immer schlimmer“. Wenn dies geschieht, danken Sie Ihrem Verstand für diese Wertung [10 Sekunden Pause]

und kehren Sie zur gegenwärtigen Erfahrung so zurück, wie sie ist, nicht wie Ihr Verstand sagt, wie sie ist, indem Sie Gedanken als Gedanken, körperliche Empfindungen als körperliche Empfindungen und Gefühle als Gefühle wahrnehmen – nicht mehr und nicht weniger [15 Sekunden Pause].

(9) Bleiben Sie bei Ihrem Unbehagen so lange, wie Sie es beschäftigt [10 Sekunden Pause].

Wenn Sie spüren, dass die Angst und Gefühle des Unbehagens Sie nicht mehr weiter beschäftigen, lassen Sie sie ziehen.

(10) Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun wieder zurück auf das Hier und Jetzt. Werden Sie sich bewusst, in welchem Raum Sie sich befinden, und in welcher Situation. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um sich vorzunehmen, diese Art des behutsamen Zulassens und Sich-Selbst-Akzeptierens in ihr gegenwärtiges Leben einfließen zu lassen [5 Sekunden Pause], und öffnen Sie langsam wieder die Augen, wenn Sie bereit sind.