

ACT-Übung zum Entschärfen von Gefühlen

Ausdehnung

Ausdehnung bedeutet: Platz schaffen für Gefühle. Es geht nicht darum, unangenehme Gefühle loszuwerden und angenehme Gefühle festzuhalten. Es geht um die Bereitschaft, sich den Gefühlen zuzuwenden und sie sein zu lassen. Diese Bereitschaft wirkt sich entlastend aus. Wehrt man sich gegen unangenehme Gefühle, schafft man „schmutziges Unbehagen“. Zum Gefühl selbst kommt noch die Energie hinzu, die man aufbringt, um sich dagegen zu wehren. Durch Ausdehnung werden Gefühle nicht mehr so bedrohlich und verlieren an Einfluss. Sie müssen das Handeln nicht mehr diktieren.

Die Schritte dieser Übung fließen ineinander. Nur zur besseren Verständlichkeit sind sie hier aufgegliedert.

Beginn der Übung:

Vergegenwärtige dir ein für dich bedeutendes Thema oder eine Schwierigkeit, die belastet.

Erster Schritt: Beobachten

Nimm die Empfindungen in deinem Körper wahr, die zu diesem Thema/dieser Schwierigkeit auftauchen. Nimm dir kurz Zeit, mit der Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper zu spazieren vom Kopf bis zu den Füßen. Wenn du Gefühle hast (egal ob angenehm oder unangenehm) werden sie sich im Körper zeigen. Daher „suchen“ wir nach den Gefühlen im Körper.

Suche die Körperempfindungen aus, die dir am deutlichsten bewusst sind. Sammle deine Aufmerksamkeit auf diese Empfindung. Beobachte sie mit Neugier, als ob du gerade ein neues Phänomen entdeckt hast.

Nimm wahr, wo es beginnt und wo es endet. Liegt es an der Oberfläche des Körpers oder in der Tiefe? Wo ist es am intensivsten? Wie fühlt es sich an?

Zweiter Schritt: Atmen

Atme in die Körperempfindung hinein und um sie herum. Fange mit einigen tiefen, langsamen Atemzügen an, dabei langsam ausatmen und die Lungen entleeren. Das schafft eine

ruhige Mitte im Inneren, auch wenn das Gefühl dadurch keineswegs verschwindet. Stelle dir vor, der Atem fließt in die Empfindung hinein und um sie herum.

Dritter Schritt: Raum schaffen

Durch das Atmen entsteht Raum um die Empfindung herum. Es entsteht ein größerer Freiraum. Hierzu können auch die Freiraum-Übungen aus dem Focusing herangezogen werden.

Vierter Schritt: Anerkennen und zulassen

Erlaube der Empfindung da zu sein, auch wenn du sie nicht magst. Mit anderen Worten: „Let it be.“ Wenn der Verstand beginnt, zu kommentieren, sage: „Danke, Verstand.“ Und kehre zum Spüren zurück.

Versuche nicht, die Empfindung zu ändern oder loszuwerden. Wenn sie sich von selbst ändert, ist das in Ordnung. Wenn sie sich nicht verändert, ist das auch in Ordnung. Es geht darum, die Empfindung/das Gefühl anzuerkennen. Es ist jetzt da und das darf so sein.

Taucht noch eine weitere Empfindung im Körper auf, kannst du diesen Vorgang wiederholen.

Wichtig: keine Erwartungen haben. Nur wahrnehmen, was geschieht.

Hinweis:

Im Focusing nennt man eine unklare, vage Körperempfindung einen „Felt Sense“ – eine gefühlte Bedeutung im Blick auf ein Thema oder eine Schwierigkeit, die noch nicht in Worte gefasst ist. Bleibe zunächst bei diesem unklaren „Gesamteindruck“. Wenn du dich dem nähern möchtest, kannst du versuchen, dem einen „Griff“ zu geben, das heißt, ein Wort, das diese Empfindung beschreibt. Schau immer wieder nach, ob das Wort/die Beschreibung zur Körperempfindung passt.