

ACT-Übung zur Ausdehnung und zum beobachten Ich

Beobachtendes Ich - Körpergewahrsein

Diese Übung stärkt das beobachtende Ich, das man auch mit „Gewahrsein“ oder „Bewusstheit“ umschreiben kann.

Nimm dir jeweils zehn Sekunden Zeit, um den folgenden Anweisungen nachzuspüren. Es geht nicht darum, etwas zu verändern, nur darum, wahrzunehmen.

- Werde dir deiner Füße gewahr.
- Bemerke, in welcher Position sich deine Beine befinden.
- Nimm deine Körperhaltung insgesamt im Stehen, Liegen oder Sitzen wahr, je nachdem, welche Haltung du gerade einnimmst.
- Nimm den Rhythmus, das Tempo und die Tiefe des Atems wahr.
- Achte auf die Position der Arme, ohne sie zu verändern.
- Nimm die Körpertemperatur wahr und welche Körperteile sich wärmer oder kälter anfühlen.
- Spüre die Luft auf der Haut.
- Scanne den Körper von Kopf bis Fuß und werde dir gewahr, ob es irgendwo Anspannung, Steifheit, Schmerz oder Unbehagen gibt.

Wirkung:

Körpergewahrsein unterscheidet sich grundlegend vom Nachdenken über körperliche Zustände. Gewahrsein kommt aus dem beobachtenden Ich, während Gedanken aus dem denkenden Ich aufsteigen.

Es kann sein, dass das denkende Ich vor sich hin plappert während das beobachtende Ich in den Körper spürt. Lasse es einfach plappern. Bemerke, dass es kurze Momente gibt, in denen das denkende Ich tatsächlich still ist und das beobachtende Ich ohne Ablenkung beobachtet.

Es ist wichtig, den Unterschied zwischen denkendem und beobachtendem Ich wirklich zu erfahren. Dann kann man Ausdehnung / Raum um Gefühle schaffen.