

ACT-Übung: In Verbindung sein

Hier sind Gedanken, Atem, Körper – da bin ich

1. Schließe die Augen und nimm für eine Minute deine **Gedanken** wahr. Nimm zur Kenntnis, wo im Raum sie lokalisiert zu sein scheinen: über dir, vor dir, in dir? Sind es eher Klänge, Worte oder Bilder? Tauchen keine Gedanken auf, nimm den leeren Gedanken-Raum wahr. Während du die Gedanken (oder den leeren) Raum zur Kenntnis nimmst, sei dir dessen bewusst, dass du sie zur Kenntnis nimmst. Da sind meine Gedanken – und da bin ich und beobachte sie.
2. Als nächstes nimm dir eine Minute Zeit, den **Atem** zu beobachten. Während du zur Kenntnis nimmst, wie der Atem kommt und geht, sei dir dessen bewusst, dass du ihn zur Kenntnis nimmst. Da ist mein Atem – und da bin ich und beobachte ihn.
3. Nimm dir eine weitere Minute Zeit, um deinen Körper zu beobachten, indem du ihn von Kopf bis Fuß scannst. Während du den **Körper** zur Kenntnis nimmst, sei dir dessen bewusst, dass du ihn zur Kenntnis nimmst. Da ist mein Körper – und da bin ich, der ihn beobachtet.

Wichtig:

Es ist nicht so einfach, kontinuierlich im offenen Raum des beobachtenden Ichs zu verweilen. Das denkende Ich wird beginnen, das Geschehen zu analysieren oder zu kommentieren. Dann scheint das beobachtende Ich zu verschwinden. Aber das ist eine Illusion. Das beobachtende Ich ist immer da und unmittelbar zugänglich, wann immer ich es will.

Die Natur unseres Geistes ist so beschaffen, dass wir immer wieder an den „Haken“ des denkenden Ichs genommen werden. Aber in dem Moment, da ich das bemerke, kann ich sofort einen Schritt zurücktreten, die Geschichte beobachten und mich vom Haken lösen.

Hier gibt es Parallelen zwischen ACT und den mystischen Einsichten in den Religionen. Die ACT belegt das beobachtende Ich nicht mit religiösen Überzeugungen. Es steht uns frei, diese Erfahrung in die Begriffe zu kleiden, die wir aus unserer Tradition kennen – und uns dabei bewusst zu bleiben, dass es sich um Worte handeln, die nicht die gemeinte Sache selber sind.

Beispiel aus dem christlichen Bereich:

Jesus als das beobachtende Ich, das nicht verschmolzen ist mit religiösen Vorstellungen. Es ist eins mit göttlichem Bewusstsein: „Ich und der Vater sind eins.“ Christus als „Raum“: „Ihr seid in Christus“ – da gibt es die geläufigen Unterschiede nicht mehr.