

ACT-Übung

In Verbindung sein mit Umgebung, Körper, Atem und Geräuschen

Die folgenden Übungen dauern jeweils nur 30 Sekunden und lassen sich jederzeit zwischendurch „einschieben“.

Bei jeder der folgenden Übungen geht es darum, sich mit einem Aspekt der gegenwärtigen Erfahrung zu verbinden. Wenn Ablenkungen auftreten:

- Lasse Gedanken und Gefühle kommen und gehen
- Wenn es dir bewusst wird, nimm in dem Moment zur Kenntnis, dass du abgeschweift bist
- Sage im Stillen „Danke Verstand!“ und kehre zur Übung zurück

1. Sich mit der Umgebung verbinden

Nimm deine Umgebung wahr. Nimm so viel wie möglich wahr, von dem, was du siehst, hörst, spürst, schmeckst, riechst. Wie warm ist es? Bewegt sich die Luft oder ist sie ruhig? Welche Art Licht gibt es und woher stammt es? Welche Geräusche hörst du? Was spürst du auf der Oberfläche des Körpers?

2. Körper

Verbinde dich mit deinem Körper. Spüre, wo sie Arme und Beine befinden, welche Position die Wirbelsäule hat. Scanne kurz den Körper von Kopf bis Fuß. Nimm die Empfindungen in Kopf, Brustraum, Bauch, Armen und Beinen wahr.

3. Atem

Verbinde dich mit deinem Atem. Nimm das Heben und Senken der Bauchdecke und des Brustraums wahr. Nimm wahr, wie die Luft durch die Nasenlöcher ein- und ausströmt. Spüre, wie sich die Lungen weiten. Folge der Luft wieder auf dem Weg nach außen, wenn sich die Lungen leeren. Spüre die Pause am Ende der Ausatmung.

4. Geräusche

Höre die Geräusche. Nimm die Geräusche wahr, die von dir selbst stammen (Atem, Bauch, Verdauung); die aus dem Zimmer kommen, in dem du dich befindest; die von außerhalb des Raumes kommen. Lausche und spüre, denke nicht über die Geräusche nach.

Wichtig dabei:

Wir befinden uns ständig in einer Flut von Sinneseindrücken. Nur bemerken wir das normalerweise nicht. Wir werden auch sehr leicht von Gedanken und Gefühlen abgelenkt.

Um die Fähigkeit, präsent zu bleiben, zu vergrößern und um wahrzunehmen, was um mich herum geschieht, praktiziere die folgende Übung „Fünf Dinge wahrnehmen“ und „Sich mit der morgendlichen Routine verbinden“. Oder setze dich 5 Minuten in Stille und beobachte, was dann geschieht.