

ACT-Übung: In Verbindung sein

Sich selbst beim Wahrnehmen wahrnehmen

Wenn wir „Ich“ sagen, meinen wir meistens das physische Ich (Körper) und das denkende Ich (Verstand). Für das **beobachtende Ich** hat unsere Sprache kein eigenes Wort. Das beobachtende Ich ist die Fähigkeit, sich selbst beim Erleben zu beobachten. Es ist die Voraussetzung dafür, psychisch flexibel zu sein. Das beobachtende Ich lässt uns mit dem Leben, wie es sich jetzt gerade vollzieht, in Verbindung sein.

Die folgende Übung besteht aus einer Reihe kurzer Anleitungen. Bitte nicht nur durchlesen, sondern wirklich ausführen.

Geräusche

- Schließe für 10 Sekunden die Augen und nimm die Geräusche und Klänge zur Kenntnis, die du hören kannst
- Wiederhole das noch einmal und sei dir diesmal dessen bewusst, dass du zur Kenntnis nimmst, was du hörst.

Sehen

- Schaue dich 10 Sekunden lang um und nimm zur Kenntnis, was du siehst.
- Wiederhole das noch einmal und sei dir diesmal dessen bewusst, dass du zur Kenntnis nimmst, was du siehst.

Körper

- Nimm 10 Sekunden lang die Position deines Körpers zur Kenntnis. Wo sind die Füße, was trägt sie, wie ist die Haltung der Wirbelsäule?
- Wiederhole das noch einmal und sei dir diesmal dessen bewusst, dass du deinen Körper zur Kenntnis nimmst.

Denken

- Schließe 10 Sekunden lang die Augen und nimm zur Kenntnis, was du denkst
- Wiederhole das noch einmal und sei dir diesmal dessen bewusst, dass du zur Kenntnis nimmst, was du denkst.

Atmen

- Nimm drei langsame, tiefe Atemzüge und nimm zur Kenntnis, dass du atmest.
- Wiederhole das noch einmal und sei dir diesmal dessen bewusst, dass du zur Kenntnis nimmst, dass du atmest.

Fortsetzung mit Riechen, Hören, Schmecken.

Wichtig:

Das beobachtende Ich ist kein Gedanke und kein Gefühl. Man kann es auch „reines Gewahrsein“ nennen. Das bedeutet: es ist frei von Inhalten. Dieser Teil meines „Ichs“ ist immer anwesend, was immer ich tue, fühle oder denke.

Das körperliche und das denkende Ich verändern sich ständig. Das beobachtende Ich verändert sich nicht. Das beobachtende Ich sieht, was geschieht und sich ändert von Moment zu Moment. Es ist nicht identisch damit.

Das beobachtende Ich unterliegt nicht dem schwankenden „Selbstwertgefühl“. Es kann nicht als richtig, falsch, gut oder schlecht beurteilt werden.

Das beobachtende Ich nimmt lediglich zur Kenntnis, was ich tue und hilft mir, dessen bewusst zu sein. Es fällt niemals Urteile über mich. Denn Urteile sind Gedanken und Worte und das beobachtende Ich kann nicht denken. Es sieht die Dinge, wie sie sind, ohne Kritik und Denkprozesse. Es ist daher Akzeptanz in seiner reinsten Form.

Dem beobachtenden Ich kann man auch keinen Schaden zufügen. Wenn der Körper krank ist, ist sich das beobachtende Ich dessen bewusst.

- Das beobachtende Ich ist von der Geburt an da und unveränderlich.
- Es ist aller Dinge, die ich tue, gewahr, aber es urteilt nicht über sie.
- Es kann in keiner Weise verletzt oder beschädigt werden.
- Es ist immer anwesend, auch wenn ich es vergesse.
- Es ist die Quelle wahrer Akzeptanz
- Es ist kein „Ding“. Es besitzt keine physische Beschaffenheit. Man kann es nicht messen. Man kann es nur durch direkte Erfahrung kennen.
- Man kann es nicht verbessern, es ist vollkommen.

In spiritueller Perspektive können wir sagen: dieses beobachtende Ich ist der Seelenfunke (Meister Eckhart), durch den wir mit dem Ursprung des Daseins („Gott“) eins sind.