

Fließband-Übung

Dauer: ca. 5 Minuten
Körperposition: Sitzen, beliebig
Medien: keine

ANLEITUNG:

Schließen Sie bitte die Augen und stellen Sie sich vor, Sie sind eine Fließbandarbeiterin. Sie sitzen am Band. Stellen Sie sich das Fließband und den Raum vor. Vor Ihnen auf dem Band laufen leere Kartons. Nun nehmen Sie bitte Ihre Gedanken, inneren Bilder, Erinnerungen, Worte oder was auch immer Ihnen spontan einfällt und packen Sie es in einen der vorbeifahrenden Kartons. Was immer kommt, Sie schauen es kurz an, bewerten es nicht, einen Gedanken nach dem anderen, so wie es kommt. Es kann sein, dass nichts mehr kommt, auch gut, warten Sie und schauen Sie, was passiert. ...Nun öffnen Sie bitte wieder die Augen und schauen Sie, was gerade jetzt um Sie herum geschieht.

VARIANTEN:

- „Setzen Sie sich an einen Fluss (Wasserfall), setzen Sie ihre Gedanken und Gefühle auf den Fluss (Wasserfall) und schauen Sie zu, wie sie von dem Fluss (Wasserfall) davongetragen werden.“
- „Vergegenwärtigen Sie sich bitte noch einmal Ihren Tagesablauf: „Wie bist du heute Morgen aufgestanden. ...Wem bist du begegnet ...Was ging dir durch den Kopf ...was hast du empfunden ...wie ging es weiter (...) bis du diesen Raum betreten hast ...was ging in dir vor ...wem begegnetest du ...was hast du dabei empfunden? ...Entscheide dich, welche Gedanken, Sorgen, Probleme aus dem Alltag du jetzt eine Weile beiseite tun willst. ...Wenn du magst, stell dir vor, du legst sie in einen großen Korb, den jemand dann aus dem Raum heraus trägt...“
(Gudjons 1990, S. 65).
- „Stellen Sie sich vor, Ihre Gedanken sind in den Sand geschrieben, und beobachten Sie, wie die Wellen sie wegwaschen.“
- „Stellen Sie sich vor, Sie stehen in einem Raum mit zwei Türen und beobachten, wie Ihre Gedanken durch die eine Tür in den Raum gelangen und ihn durch die andere wieder verlassen.“ (Diese und weitere einfallsreiche Varianten finden sich bei McKay et al. 2008, S. 89.)

KOMMENTAR:

Diese Übungen fördern Geschehenlassen, Loslassen und Distanzierung. Loslassen ist sozusagen die Mutter der Achtsamkeit. Nur wenn wir Vergangenheit und Zukunft als Vergangenheit und Zukunft betrachten, sein lassen und damit auch respektieren als das, was sie sind, können wir uns wenigstens vorübergehend von ihnen verabschieden und in die Gegenwart aufbrechen. Genauso ist es mit allen unseren Konzepten, Vorurteilen und Gewohnheiten.

Dieses Loslassen ist nicht nur ein mentaler Vorgang, sondern auch ein körperlicher. Alle wichtigen mentalen Prozesse spielen sich in unseren Gefühlen und damit auch in unserem Körper ab. Wir denken nicht nur mit dem Kopf. Sie können daher das Loslassen auch spüren. Sie atmen mehr Luft aus. Sie werden leichter, die Muskeln entspannen sich, Ihre Körperhaltung wird offener, Ihr Blick wird weiter und weicher, Sie werden sensibler. Nun können Sie sagen: Jetzt geht's doch los mit der Suggestion. Nicht wirklich. Eine klare Vorstellung von dem, was in Achtsamkeit geschehen kann, ist wichtig für die Übungspraxis. Aber ich würde diese letzten Sätze nicht in einer Anleitung verwenden, um nicht mögliche Erfahrungen vorwegzunehmen bzw. zu suggerieren.

**Quelle: Huppertz M., Achtsamkeitsübungen – Experimente mit einem anderen Lebensgefühl, 2011.
Anleitung überarbeitet von H. de Haan und A. Zeiß**