

Übung 2: Skript Gefühlsannahme-Meditation:

Zunächst einmal lade ich dich ein, dich bequem hinzusetzen und dich zu entspannen. Sitze aufrecht und entspannt und halte nichts in deinem Körper fest. Atme ein paar Mal tief durch und lasse alles dabei los. Verbinde dich bewusst mit deinem eigenen Atem und folge ihm ein paar Atemzüge lang.

Atme ein [einatmen] und atme aus [ausatmen]. Ein [einatmen] und aus [ausatmen]. Ein [einatmen] und aus [ausatmen].

Dein Atem ist dein Anker. Er trägt dich über alles hinweg. Er kommt und geht und er ist immer da. Er ist dein ständiger Wegbegleiter. Von der Geburt bis zum Tod ist dein Atem das, was dich begleitet. Du kannst dich an ihm festhalten. Egal, was passiert, solange du weiter atmest und dich weiter an deinem Atem festhältst kann dir nichts passieren.

Ich werde jetzt langsam deine Aufmerksamkeit hin zu deinem Gefühl, was wir uns heute ein bisschen genauer anschauen wollen, lenken. Und die ganze Zeit bleibt deine Verbindung zum Atem bestehen.

Auch wenn du in das Gefühl hineingehst, bleibt dein Atem als Anker an deiner Seite.

Du musst vor nichts Angst haben. Alles ist gut, dir kann nichts passieren.

Nun atme sanft in das Gefühl hinein.

Dieses Gefühl bist nicht du.

Du bist Bewusstsein.

Dein Gefühl ist etwas, was dein Bewusstsein wahrnimmt, also ist dein Gefühl ein Objekt.

Du bist das Subjekt, das Bewusstsein, und dein Gefühl ist etwas, was du wahrnimmst, deshalb bist du nicht dein Gefühl.

Und wenn du nicht dein Gefühl bist, dann gibt es auch keinen Grund, Angst vor deinem Gefühl zu haben. Dein Gefühl ist etwas Wechselndes. Aber du bist etwas Dauerhaftes, du bist etwas Beständiges.

Atme einfach sanft in dein Gefühl hinein. Ganz vorsichtig, ganz entdeckend. Das ist nur eine Übung. Sieh es als Spiel. Du kannst zu jederzeit entscheiden. Du hast zu jederzeit die Kontrolle über das, was passiert. Wenn dir das Gefühl zu intensiv wird oder du das Gefühl hast, dass es dir zu viel ist, kannst du jederzeit aussteigen. Du hast die Wahl. Du hast die Kontrolle.

Nun verbinde dich mit deinem Atem und mit deinem Gefühl.

Solange du weiter atmest, kann dir nichts passieren.

Spüre dich in das Gefühl hinein:

Wie fühlt es sich an?

Wo im Körper kannst du das Gefühl wahrnehmen und was macht es mit deinem Körper?

Welchen Namen würdest du dem Gefühl geben? Empfindest du Angst? Empfindest du Scham? Empfindest du Ohnmacht? Was auch immer du fühlst: Es ist nur ein Gefühl.

Und auch wenn du jetzt einen Widerstand gegen das Gefühl spürst - das ist in Ordnung. Es ist ok, dass er da ist. Auch er wünscht sich deine liebevolle Annahme.

Gefühle kommen und gehen, deshalb gibt es auch keinen Grund, sie zu fürchten – kein Gefühl hat die Macht, für immer bei dir zu bleiben. Und kein Gefühl will für immer bei dir bleiben. Es kommt und wenn es sein darf, dann geht es auch wieder. Du kannst jederzeit wieder aus dem Gefühl rausgehen, wenn es dir zu viel wird.

Und erinner dich mal daran zurück, als du das letzte Mal dieses Gefühl hattest: Da hat es sich vielleicht auch total schrecklich angefühlt, aber es ist nichts passiert! Und genau das ist der springende Punkt: Gefühle fühlen sich manchmal schlimm an und wir haben das Gefühl, dass sie uns etwas antun, aber in Wirklichkeit passiert nichts: es ist nur ein Gefühl, es kann und will uns nicht verletzen. Letzes Mal als du dieses Gefühl hattest, ist nichts passiert und dieses Mal wird auch nichts passieren.

Nun atme einfach in das Gefühl hinein. Dir kann nichts passieren. Du gibst dem Gefühl für ein paar Minuten Raum und dann schickst du es wieder weg, du behältst zu jederzeit die Kontrolle.

Was braucht das Gefühl von dir?

Wünscht es sich Annahme? Will es einfach da sein dürfen? Will es Verständnis dafür haben, dass es da ist?

Was auch immer sich das Gefühl von dir wünscht, du wirst es spüren.

Bei dem Wort oder Satz, der richtig ist, wird etwas in dir reagieren – daran merkst du, dass es genau das ist, wonach sich das Gefühl gesehnt hat.

Verweile noch ein paar Minuten in deinem Gefühl und gehe dabei ins Selbstgespräch. Schaue, was du brauchst, um das Gefühl bejahend zu fühlen. Du wirst spüren, welche Worte du brauchst.

[Pause]

Nun verabschiede dich langsam von deinem Gefühl und komme wieder zurück ins Hier und Jetzt. Bedanke dich bei deinem Gefühl, dass es so viel Vertrauen hatte, sich dir zu zeigen und sag ihm, dass es von nun an öfter mal kommen darf und du gerne möchtest, dass ihr Freunde werdet.

Und nun kannst du langsam anfangen, deine Finger und Zehen zu bewegen, dich zu räkeln und zu strecken und wenn du bereit bist, dann kannst du deine Augen wieder öffnen.