

# Achtsamkeitsübung

Mögen Sie sich vielleicht einmal auf einen Stuhl setzen, und zwar so, dass beide Fußsohlen Kontakt mit dem Fußboden haben? Nehmen wir an, dieser Kontakt der Füße mit dem Boden ist Ihre „Erdung“. Ihr Körper sitzt aufrecht da, aber durch Ihre Fußsohlen können Sie spüren, dass Sie mit dem Fußboden, dadurch mit dem Haus, in dem Sie sich befinden, verbunden sind. Wenn Sie sich nun anlehnen und den Körper so aufrichten, dass die Wirbelsäule einigermaßen gerade ist – so, wie es Ihnen jetzt bequem ist –, werden Sie vermutlich auch den Kopf anheben, so dass sich eine Linie ergibt von einem Punkt auf Ihrem Kopf bis zu Ihrer Wirbelsäule, die Wirbelsäule entlang bis zu dem Punkt, auf dem Ihr Steißbein auf der Stuhllunterlage ruht. Wenn Sie nun die Unterarme ganz bequem auf die Oberschenkel legen, können Sie möglicherweise spüren, wie Sie dadurch Ihre Schultern etwas entlasten. Vielleicht mögen Sie sich einfach im Sitzen zurechtrucken, bis Sie so angenehm wie nur möglich sitzen.

Wenn Sie nun Ihren Körper von Kopf bis Fuß durchspüren, dann lade ich Sie ein, immer nur so viel mehr zu entspannen, wie es Ihnen jetzt im Moment angenehm ist. Wenn Sie zum Beispiel die Kopfhaut spüren – und was immer Ihnen durch den Sinn geht, ist ganz in Ordnung –, dann könnte es sein, dass Sie fühlen können, wie jetzt im Augenblick die Spannung oder Entspannung in der Kopfhaut ist. Falls Sie es sich etwas leichter machen wollen, können Sie zum Beispiel auch kurz die Stirn runzeln und sie dann wieder entspannen, um zu spüren, wie die Haut auf ihrem Kopf sich gerade anfühlt. Und wenn Sie mögen, können Sie vielleicht ein ganz klein wenig mehr Spannung loslassen, gerade so viel, wie es jetzt angenehm ist. Und wie fühlen sich gerade die Muskeln um Nase und Mund herum an? Liegt die Zunge entspannt im Mund? Ist der Unterkiefer locker? Und was auch immer Sie fühlen und Ihnen gerade durch den Sinn geht, ist ganz in Ordnung.

Nun zu Ihrem Hals und Ihrem Nacken und Ihren Schultern – können Sie wahrnehmen, wie sich die gerade anfühlen? Wenn Sie sich dieses achtsame Spüren erleichtern möchten, könnten Sie auch ein ganz kleines bisschen die Anspannung in einer Muskelgruppe im Bereich Hals, Nacken und Schultern erhöhen und dann wieder loslassen. Wie ist es gerade? Wie fühlt es sich so angenehm wie möglich an? Und alles, was Sie gerade wahrnehmen können, ist ganz in Ordnung.

Oberarme, Unterarme und Hände – wie fühlen sie sich gerade an? Sind sie locker und entspannt, oder ...? Mögen Sie sie einfach wahrnehmen und spüren, wie es Ihnen gerade angenehm ist mit Ihren Armen und Händen? Wenn Sie Ihren Brustkorb spüren, und Ihren oberen Rücken – können Sie bemerken, dass sich die Muskeln im Brustkorb bei jedem Atemzug etwas heben und senken, während die Rückenmuskeln bei jedem Atemzug eine kleine Seitwärtsbewegung machen? Können Sie spüren, wie es ist, wenn „es“ atmet im Vergleich dazu, wenn Sie einen bewussten Atemzug tun? Und was immer Ihnen durch den Sinn geht, ist ganz o.k. Wie ist es mit Bauch, Becken und Po, Oberschenkeln, Unterschenkeln und Füßen? Können Sie sozusagen beim Ausatmen in den Bauch, das Becken, den Po, in die Oberschenkel, Unterschenkel und bis zu den Füßen atmen – oder wie fühlen Sie es? Vielleicht bemerken Sie einfach, was Sie wie spüren, registrieren es, und wenn Sie eine ganz kleine Entlastung oder Entspannung herbei führen können, wie sich das dann anfühlt.

Und jetzt, wenn Sie sich so wahrnehmen, wie Sie da sitzen – was können Sie bemerken? Können Sie einfach mit Achtsamkeit fühlen, wie Sie da sitzen? Was ist Ihnen angenehm, und wo möchten Sie noch gern eine kleine weitere Entspannung fühlen? Können Sie es so lassen, wie es jetzt ist, oder möchten Sie sich etwas anders hinsetzen? Gerade so, wie es jetzt angenehm ist. Und wenn Sie Ihre Gedanken und Gefühle bemerken, was können Sie dann wahrnehmen? Hüpfen die Gedanken hin und her, oder ziehen sie vorbei oder ...? Vielleicht bemerken Sie einfach, was da so durch Ihren Sinn geht und lassen es weiterziehen, was auch immer es ist. Und wenn Sie etwas Bestimmtes denken möchten, was immer es ist, es einfach registrieren; und wenn es geht, es dann auch wieder ziehen lassen oder – so, wie Sie das jetzt gut finden. Und wenn Sie Ihre Gefühle bemerken,

woran merken Sie, dass Sie etwas fühlen? Fühlen Sie es auch im Körper? Und welches Gefühl könnte es sein, das Sie jetzt fühlen? Ist es in Ordnung, einfach das Gefühl zu registrieren, und es dann auch loszulassen, wie alles andere, das Sie vielleicht ein wenig loslassen möchten? Und wenn es ein angenehmes Gefühl ist, das Sie gern behalten wollen – was ist an diesem Gefühl besonders angenehm? Können Sie es einfach so, wie es jetzt richtig ist, mit allen Sinnen wahrnehmen? Gibt es einen Gedanken und ein Bild oder ein Körpergefühl zu diesem angenehmen Gefühl? Und was immer Ihnen gerade durch den Sinn geht, ist ganz in Ordnung.

Und wenn Sie sich allmählich wieder auf die Außenwahrnehmung orientieren möchten, vielleicht mögen Sie einfach bemerken, wie Ihre Füße mit dem Boden Kontakt haben, wie Sie Beine haben und einen Po und einen Rücken und einen Bauch und einen Brustkorb und Hände und Arme, Schultern, Hals und Kopf, und ganz allmählich dann die Augen öffnen bzw. wieder den Blick durch den Raum schweifen lassen; wenn es in Ordnung ist, sich dabei vielleicht ein wenig recken und strecken und aktiv Ihren Körper in Besitz nehmen ...

(aus: Huber, Michaela, Der Innere Garten – ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung, Junfermann Verlag)