

Tagträumen

Nach Wells (2008)

Dauer

10 Minuten

Ziel der Übung

Bewusstwerden der Eigendynamik von Gedanken und Einüben des Zulassens von Gedanken und Bildern ohne Einflussnahme

Instruktion

Mit der folgenden Übung möchte ich Ihnen einen neuen Umgang mit Gedanken und Bildern aufzeigen. Bitte schließen Sie die Augen oder schauen Sie auf einen Punkt vor sich auf den Boden. Lassen Sie vor Ihrem geistigen Auge ein Bild von einem wunderschönen Sandstrand und einem Sonnenaufgang entstehen. (Pause) Stellen Sie sich vor, Sie wären dort und würden es sehr genießen. Schauen Sie sich die Szene einen Moment an. (Pause) Jetzt möchte ich Sie bitten, sich als Beobachter dieser Szene zurückzulehnen und zu schauen, ob und wie sich diese Szene entwickelt. Versuchen Sie, keinen Einfluss zu nehmen und etwas entstehen zu lassen, sondern schauen Sie einfach zu. Werden Sie Beobachter der Szene, nicht Teilnehmer. (Pause) Kommen Sie nun mit Ihrem Bewusstsein wieder in diesen Raum zurück und öffnen Sie die Augen.

Anmerkung

Die Übung kann auch gut in der Gruppe angewandt werden. Reflektiert wird in der Gruppe wie im Einzelkontakt die Trennung von Selbst und Eigendynamik von Gedanken.

Küken auf der Wiese

Dauer

5 Minuten

Ziel der Übung

Veranschaulichung des Begriffs Achtsamkeit

Instruktion

Bitte versuchen Sie, vor Ihrem geistigen Auge folgendes Bild entstehen zu lassen: Auf einer eingezäunten Wiese von zehn mal zehn Metern befinden sich zwanzig Küken, also zwanzig kleine, gelbe, flauschige Hühner. Ihre Aufgabe ist es nun, diese Küken zu hüten, das heißt, Sie müssen sie im Blick behalten. Stellen Sie sich vor, Sie entdecken unter den zwanzig Küken zwei, die eine besondere und andersartige Färbung haben. Möchten Sie diese weiter beobachten? Fragen Sie sich und stellen Sie sich vor, was passiert, wenn Sie Ihrem Wunsch nach besonderer Beachtung der zwei Küken nachgeben? Was passiert dann mit Ihrer ursprünglichen Aufgabe? Versuchen Sie sich vorzustellen, Sie wollen einerseits die zwei Küken und andererseits die achtzehn anderen Küken im Blick behalten. Beobachten Sie noch ein paar Minuten dieses Bild, bevor ich Sie wieder anspreche. (Pause) Bitte öffnen Sie jetzt wieder Ihre Augen und lassen Sie uns über das sprechen, was Sie erlebt haben.

Anmerkung

Diese kleine Übung eignet sich sehr gut, um Patienten deutlich zu machen, welche Folgen es hat, sich auf einzelne Aspekte der Wahrnehmung zu konzentrieren und somit die Offenheit für andere Eindrücke einzuschränken. Deshalb kann sie neben den spezifischen Indikationen vor allem als einführende Übung für achtsamkeitsbasierte Interventionen durchgeführt werden.