

1-2-3-4-5-ÜBUNG

(nach Yvonne Dolan)

Diese Stabilisierungsmethode fördert die Ablenkung der Aufmerksamkeitskräfte vom eigenen Selbsterleben hin zu einem Miterleben der Umwelt. Die übermäßige Orientierung auf den eigenen Erlebensmittelpunkt wird gewendet zu einem Hinführen in den Umkreis, der ein Stabilitätsgefühl vermitteln kann.

Damit die Übung wirklich ihre ganze Kraft entfalten kann, ist es notwendig, sich mit der gesamten Aufmerksamkeit, also nicht nur mit dem Denken, sondern auch mit dem Gefühl, dem äußeren Objekt zuzuwenden. Wir müssen also gewissermaßen etwas mit dem äußeren Gegenstand „verschmelzen“. Dazu ist es hilfreich, sich ganz genau anzuschauen, welchen Gegenstand bzw. welchen Teil eines größeren Gegenstandes man ins Bewusstsein fassen will. Entsprechend ist es notwendig, sich ganz mit dem gehörten Geräusch zu verbinden oder sich ganz auf die Körperzone zu konzentrieren, auf die man sich beziehen will.

Z. B.: „Ich sehe jetzt den Junikäfer auf dem 2. Blatt von oben“ oder „Ich höre dieses Ticken der Uhr rechts hinten im Raum“ oder „Ich fühle (spüre), wie meine Fußsohlen den Boden berühren, am Deutlichsten unter dem Ballen und an der Ferse“, „Ich spüre wie mein Ring am Finger drückt“.

Wenn Sie mit der Übung beginnen, setzen Sie sich zunächst bequem hin, atmen Sie tief durch und schauen Sie entspannt in den Raum bzw. aus dem Fenster und lassen Ihren Blick schweifen.

Sagen Sie sich innerlich laut vor oder sprechen Sie es auch aus,

- was Sie genau **sehen**: *Ich sehe ...*
- was Sie genau **hören**: *Ich höre ...*
- was Sie **auf Ihrer Haut spüren**: *Ich spüre auf meiner Haut ...*

Bitte benennen Sie jetzt

- **2 Dinge**, die Sie im Raum sehen: *Ich sehe ...*
Ich sehe ...
- **2 Geräusche**, die Sie hören: *Ich höre ...*
Ich höre ...
- **2 Empfindungen**, die Sie auf der Haut spüren: *Ich spüre ...*
Ich spüre ...

Bitte nennen Sie jetzt:

- **3 Dinge**, die Sie im Raum sehen *Ich sehe ...*
Ich sehe ...
Ich sehe ...

Sprechen Sie sich in derselben Weise jeweils **4** und dann **5 Dinge** vor.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie zu jedem Gegenstand, den Sie sehen, zu jedem Geräusch, was Sie hören und zu jeder Empfindung/ Berührung, die Sie spüren genau hingehen und sich die Zeit lassen, sich dem Erlebnis wirklich ganz zuzuwenden. Machen sie also die Übung nicht zu schnell, sondern lassen Sie sich Zeit, bei der Wahrnehmung wirklich anzukommen.

Wenn Sie die Übung beenden, atmen Sie noch einmal tief durch, dehnen und strecken sich und versuchen Sie dieses etwas gelockerte Gefühl, das sich eingestellt hat, beizubehalten, während Sie sich wieder einer Tätigkeit zuwenden. Es ist wichtig, dass Sie nicht wieder in die alten Grübelschleifen verfallen, sondern mit dem erreichten Gefühl sofort in eine konkrete, zielorientierte Tätigkeit einsteigen. Dann ist es möglich, dass das gewonnene Gefühl, sich in der aufgenommenen Tätigkeit halten kann. Seien Sie bitte nicht enttäuscht, wenn nach kürzerer oder längerer Zeit die Grübelgedanken wieder auftauchen. Die Übung hat Ihnen gezeigt, dass Sie prinzipiell Ihre Aufmerksamkeit lenken können. Je mehr Sie das üben, umso länger wird das Gefühl anhalten. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sondern fangen Sie immer wieder neu an. Es kann auch helfen, wenn Sie bei der nachfolgenden Handlung sich selbst innerlich im inneren Dialog begleiten, um nicht in die alten Gedanken- und Gefühlsformen hineinzufallen.

VIEL ERFOLG !