

Gefühle benennen

Ziehen Sie sich an einem stillen, angenehmen Ort zurück, und setzen Sie sich entspannt aber aufrecht hin. Die Augen können geschlossen oder leicht geöffnet sein. Atmen Sie einige Male tief ein und aus, um den Körper zu entspannen.

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Körper, und nehmen Sie Ihre Körperhaltung und ihre Körperempfindungen wahr.
- Legen Sie eine Hand auf Ihr Herz und atmen Sie achtsam. Atmen Sie durch Ihren Herzbereich. Sie können Ihre Hand jederzeit wieder langsam auf dem Schoß ablegen.
- Lösen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit vom Atem und richten Sie sie auf Ihren Herzbereich. Fragen Sie sich "Was spüre ich?" Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit zur *stärksten* Empfindung im Körper wandern, auch wenn es sich nur um ein leises, kaum wahrnehmbares Gefühl handelt. Ihr Körper ist dabei wie eine Antenne.
- Geben Sie dieser stärksten Empfindung einen Namen. Vielleicht waren keine starken Gefühle da, als Sie sich zu dieser Übung hinsetzten, und Sie fühlten sich "zufrieden". Vielleicht sind Sie einfach "neugierig". Irgendwann stoßen Sie wahrscheinlich noch auf ein anderes Gefühl, vielleicht "Sehnsucht", "Traurigkeit", "Besorgnis", "Dringlichkeit", "Einsamkeit", "Stolz", "Freude", "Lust", oder "Neid".
- Wiederholen Sie die Bezeichnung zwei- oder dreimal in freundlichem, sanftem Ton, und kehren Sie mit der Aufmerksamkeit dann zum Atem zurück.
- Wenn Sie das Gefühl als körperliche Empfindung wahrnehmen, können Sie auch "weicher werden, umsorgen, zulassen" sagen und dann mit der Aufmerksamkeit zum Atem zurückkehren.
- Lassen Sie die Aufmerksamkeit entspannt zwischen dem Atem und dem Gefühl hin- und herwandern. Nehmen Sie wahr, wie Ihre Aufmerksamkeit zu einem Gefühl hingezogen wird, benennen Sie es, und kehren Sie dann zum Atem zurück. Es ist nicht nötig, ein Gefühl "aufzuspüren", wenn keines da ist. Bleiben Sie beim Atmen einfach offen für die Möglichkeit, dass Gefühle auftauchen. Wenn Sie von einem Gefühl überwältigt werden, bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Atem, bis es Ihnen wieder besser geht.

Öffnen Sie langsam die Augen.