

Vielleicht haben wir uns schon so sehr an – *Das darfst du nicht fühlen!* – *Das sollst du nicht fühlen!* – *Das musst du fühlen!* – gewöhnt, dass wir es gar nicht mehr merken. Uns auf diese Weise immer wieder selbst Vorschriften zu machen, uns in Selbstzerfleischungen zu ergehen, zeigt aber, wie respektlos wir mit uns selbst umgehen. Erkennen wir an, dass Gefühle einfach sind, wie sie sind, müssen wir sie nicht mehr verleugnen oder schlecht machen. Wir haben auch keinen Grund mehr, so streng und hart mit uns ins Gericht zu gehen.

Unser Körper, der das alles ja mitmachen muss, wird dadurch ebenfalls weniger gequält. Er muss keine Symptome mehr produzieren, um uns darauf aufmerksam zu machen, dass wir unseren Umgang mit uns selbst einmal überdenken sollten. Wenn wir all das, was wirklich ist, leben lassen, wird das unserem Körper guttun. Kein hoher Blutdruck, verspannter Kiefer oder steifer Nacken mehr – es lohnt sich wirklich!

20



Zunächst ein paar Worte zu den Übungsanleitungen, die uns die Woche über begleiten:

Wenn Sie die Übungen allein machen, ist es am einfachsten, wenn Sie sich vorher den gesamten Text einige Male genau durchlesen und ihn sich so gut wie möglich zu merken versuchen. Führen Sie dann die Übung konkret durch, können Sie die Kurzformel als Gedächtnisstütze zu Hilfe nehmen.

Und nun zur Übung des ersten Tages:

Halten Sie heute, während des Tages, gelegentlich inne – *stop* –, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gefühle. Versuchen Sie dann wahrzunehmen, was Sie in diesem Moment fühlen.

Wir sollten also heute wie ein höflicher Gastgeber die Tür öffnen, wenn es geklingelt hat, und unseren Gast begrüßen: *Ah, Sie sind es, Traurigkeit. Guten Tag. Schau an, Sie haben noch Tränen und Schluchzen mitgebracht! Bitte treten Sie ein.* Finden Sie nicht auch, dass dies ein angenehmeres Verhalten ist, als wenn wir die Tür sofort wieder zuknallen, kaum haben wir erkannt, wer unser Gast ist? Ihn noch anschreien: *Verschwenden Sie auf der Stelle! Ich will Sie nicht sehen. Ich will überhaupt nichts mit Ihnen zu tun haben.* Uns wegen des aufdringlichen Klingelns, mit dem er uns weiterhin belästigt, die Ohren zuhalten.

Lassen wir den Gast doch eintreten. *Und dann?* Nun, dann könnten wir ja einfach mal feststellen: *Da ist ein Gefühl, aha. Sieb einer an, ich bin traurig. Aha, so fühlt sich das also an. Weinen tu ich auch noch, aha.*

21

Heißen Sie jedes Gefühl willkommen, und erlauben Sie ihm, da zu sein. Versuchen Sie, dabei wirklich keine Ausnahme zu machen.

Nehmen Sie Ihr Gefühl nur wahr, beurteilen Sie es nicht, denken Sie nicht darüber nach – betrachten Sie es einfach. Wenn Sie Ihr Gefühl einen Moment lang betrachtet haben, benennen Sie es.

Verwenden Sie zur Benennung Ihres Gefühls nicht die geläufigen Formulierungen, wie zum Beispiel *Ich bin traurig* oder *Ich fühle mich müde*, sondern versuchen Sie, Ihre Feststellung auf folgende Weise auszudrücken: *Da ist Trauer. Da ist Müdigkeit.*

Beenden Sie damit die Übung. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals im Laufe des Tages. Wählen Sie dafür Momente, in denen Sie Zeit und Ruhe haben.