

Wählen Sie dafür jeweils Momente, die für Sie zum Üben geeignet sind.

Rufen Sie sich bei jeder Wiederholung der Übung nach der Benennung des gegenwärtigen Gefühls wieder jenes in Erinnerung, das Sie beim letzten Innehalten benannt hatten. Versuchen Sie dann wahrzunehmen, ob Sie sich jetzt noch genauso fühlen wie zuvor oder ob sich etwas geändert hat.

Beenden Sie dann die Übung.

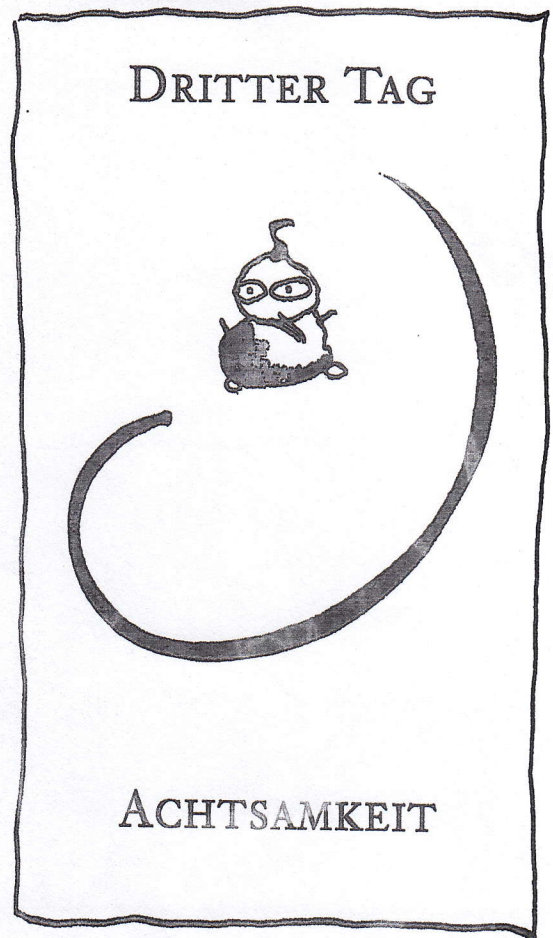
Innehalten
Gefühl wahrnehmen – Gefühl benennen
Veränderungen wahrnehmen
Übung beenden

32



Lassen Sie uns den dritten Tag mit der Frage beginnen, was wir denn nun angesichts der Unkontrollierbarkeit und Vergänglichkeit von Gefühlen – den zwei Eigenschaften, die wir in den letzten beiden Tagen kennen gelernt haben – überhaupt tun können, um zu einem geschickteren Umgang mit unseren Gefühlen zu kommen. *Möchte, wäre, hätte, könnte, sollte, müsste, würde* – solche Einstellungen bringen uns nicht weiter, das haben wir erkannt. *Ja, aber welche denn dann?* Ganz einfach: Wir nehmen wahr, was ist. Und mehr nicht.

Ich habe ein Gefühl und nehme wahr, dass ich ein Gefühl habe. Mehr nicht. Ich habe ein angenehmes Gefühl und nehme wahr, dass ich ein angenehmes Gefühl habe. Mehr nicht. Ich habe ein unangenehmes Gefühl und nehme wahr, dass ich ein unangenehmes Gefühl habe. Mehr nicht.



Das hört sich nun vollkommen unspektakulär an, nicht wahr? Lassen Sie uns deshalb nochmals genau hinschauen. Wahrnehmen heißt ja, dass man sich dessen, was ist, bewusst wird. Und das ist eine ganz entscheidende Bedingung dafür, überhaupt gezielt handeln zu können. Denn erst, wenn etwas in unserem Bewusstsein ist, können wir auch bewusst damit umgehen. Also doch gar nicht so unwichtig!

Nun geht es ja aber nicht einfach nur ums *Wahrnehmen*, sondern ums *Wahrnehmen und mehr nicht*. Und genau das, dieses *mehr nicht*, ist eigentlich das A und O im Umgang mit den Gefühlen. In gewisser Weise sind die Hinweise des heutigen Tages die wichtigsten und stellen sozusagen das Herzstück der Woche dar.

Wahrnehmen und mehr nicht – nennen wir es hier der Einfachheit halber Achtsamkeit – hat nämlich eine enorme Wirkung und ist für uns von größtem Nutzen.

Diese Achtsamkeit, die einfach feststellt,