

was Sie jetzt gerade fühlen, und benennen Sie es.

Versuchen Sie sodann zu erkennen, wo in Ihrem Körper Sie dieses Gefühl wahrnehmen und auf welche Weise. Knüpfen Sie auch an diese Wahrnehmung keine Gedanken, sondern nehmen Sie nur wahr, wie sich das Gefühl jetzt gerade in Ihrem Körper zeigt.

Beenden Sie nach einer Weile die Übung, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Körper richten und seine gegenwärtige Haltung und seine Berührungen wahrnehmen.

Wiederholen Sie diese Übung im Verlauf des Tages. Wählen Sie dafür Momente, die für Sie zum Üben geeignet sind.

#### Innehalten

Körper wahrnehmen – Gefühl wahrnehmen  
Gefühl im Körper wahrnehmen  
Körper wahrnehmen – Übung beenden

40

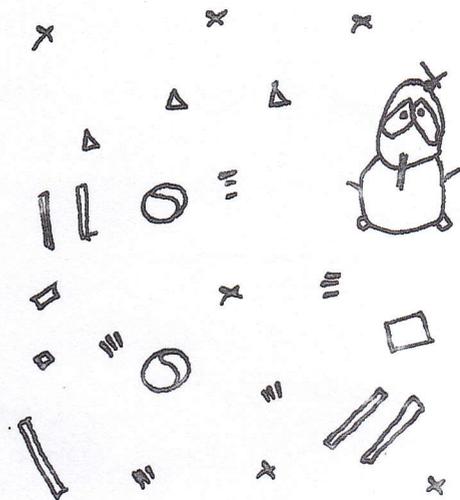


Gestern haben wir die Achtsamkeit als die wichtigste Voraussetzung für den Umgang mit unseren Gefühlen kennen gelernt. Somit sind wir jetzt in der Lage, uns dem Ausdrücken von Gefühlen, dem Handeln selbst zuzuwenden. Lassen Sie uns also heute, am vierten Tag, darüber sprechen, wie wir es praktisch anstellen können, möglichst geschickt mit unseren Gefühlen umzugehen.

*Ich bin wütend! Ganz schrecklich wütend. Oh ja, ich merke es, und wie ich es merke! Mir ist ganz heiß, mein Herz rast. Ich könnte schreien, nein, etwas zusammenschlagen, nein, ich, ach, ich bin so wütend.*

Ja, was tut man, wenn man sich in so einer Lage und Stimmung befindet? Schreien? Losschlagen? Die Tür zuknallen? Einen Teller an die Wand schmettern? Den Kopf unter kaltes Wasser halten? Was meinen Sie?

## VIERTER TAG



## DIE QUAL DER WAHL

Das kann man wahrscheinlich nicht so einfach sagen. Das kommt sicher auf die Situation an. Und auf den Charakter. Und die Intensität des Gefühls. Wird ein eher heißblütiger Typ richtig wütend, schlägt er zu. Befindet er sich dabei in einer Lage, in der er der Schwächere ist, bricht er seinem Gegenüber kein Nasenbein, sondern zerstört den ersten besten Gegenstand. Hat er hingegen nur ein Wütchen, knallt er höchstens die Tür hinter sich zu ... Gefühl X regt sich – Klick –, Programm Y startet. Würde dies aber nicht bedeuten, dass wir letztlich nur reflexartig handeln und nicht selbst bestimmen können, was wir tun, wie wir uns ausdrücken wollen?

Gehen wir aber im Allgemeinen nicht eher davon aus, dass wir Menschen die Mittel, mit denen wir unsere Gefühle ausdrücken, frei wählen können – trotz der Umstände, unseres Charakters und der Art der Gefühle?

Lassen Sie uns also die Situation nochmals betrachten: Wir merken, dass wir wütend sind,