

Bevor Sie den gefassten Entschluss in die Tat umsetzen, halten Sie inne – stop – und beenden dann die Übung, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Körper richten und seine momentane 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 –

Bewertung wahrnehmen

Entschluss fassen – Bewertung wahrnehmen

Innehalten – Körper wahrnehmen

Übung beenden

60

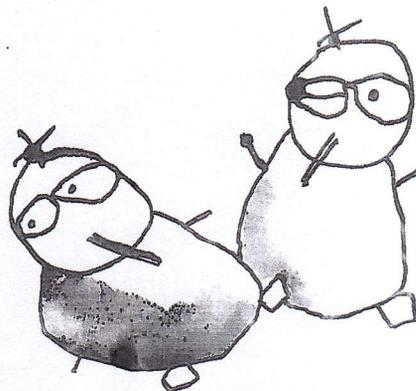


Haben Sie auch schon mal mit einem Gameboy herumgespielt? Eine kleine, zappelige Figur auf ihrem Weg begleitet, auf dem ständig Hindernisse auftauchen, die beseitigt oder überwunden werden müssen? Wenn nicht, ist Ihnen die Situation aber sicher aus Ihrem eigenen Leben bekannt: dass sich uns nämlich immer wieder große oder kleine Hindernisse in den Weg stellen, über die wir stolpern oder nicht hinwegkommen und die so unser Fortkommen behindern.

Lassen Sie uns heute, am sechsten Tag, einen Blick auf die Hindernisse werfen, denen wir beim Umgang mit Gefühlen begegnen, und lassen Sie uns eines davon genauer unter die Lupe nehmen. Und zwar eines, dessen Überwindung – wären wir die Figur im Gameboy – uns ganz viele Punkte brächte!

Es handelt sich – um die Gewohnheit. Nun,

SECHSTER TAG



FREUND UND FEIND

zunächst klingt der Begriff Gewohnheit so beschaulich und harmlos. Aber davon kann nicht die Rede sein. Gewohnheiten sind nämlich wahre Meisterinnen darin, sich vor das zu schieben, was ist, und uns die Sicht darauf zu verwehren. Ganz frech mischen sie sich ein und wollen dann auch noch den Ton angeben: *Immer, wenn ich mich jemandem ganz nah fühle, wird es mir zu eng, und ich habe das Bedürfnis, allein zu sein. Immer, wenn ich mich verunsichert fühle, werde ich aggressiv. Immer, wenn ich mich beleidigt fühle, stecke ich einfach alles ein.*

Dass sich die Gewohnheiten so anhören, hat ganz bestimmte Gründe. Lassen Sie uns diese ein wenig näher kennen lernen. Dazu werfen wir einmal einen Blick hinter die Kulissen, dorthin, wo die meisten Gewohnheiten entstehen.

In jeder Familie herrschen offen erklärte und auch ungeschriebene Gesetze. *Wut und Ärger und überhaupt alle frustrierten Gefühle soll man lautstark und ungehemmt ausdrücken – so*