

## Den Wandel herausfordernder Gefühle bezeugen

Die folgende Übung lehnt sich an die buddhistische Achtsamkeitspraxis, wie sie etwa der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh vertritt, an. Sie wurzelt zudem in der Traumatherapie. Als bedeutende Vertreterin sei hier Luise Reddemann genannt. Ich habe die Übung in der Praxis der Hamburger Therapeutin und Ärztin Karla Mikoteit, kennengelernt und an meine Coachingpraxis angepasst.

In unserem Alltag erleben wir neben unbeschwerten und glücklichen Momenten immer wieder auch herausfordernde Situationen, die von schwierigen Gefühlen und innerer Unruhe begleitet werden. Beides raubt uns manchmal den Schlaf, hält uns in Grübelschleifen gefangen oder macht es uns schwer, herausfordernden Situationen gelassen zu begegnen.

Gefühlen wie Ärger bzw. Wut, Traurigkeit, Angst oder Ohnmacht achtsam mit Akzeptanz zu begegnen, macht es möglich, dass diese Gefühle sich wandeln, so dass in unserem Inneren wieder Ruhe einkehrt. Dabei geht es darum, Emotionen weder zu unterdrücken, noch auszuagieren und ebenso wenig, uns in diesen zu verlieren.

Dazu beschreiben wir laut ausgesprochen oder im Stillen

unsere Gefühle,  
unsere Körperempfindungen,  
unsere Gedanken und  
alle in uns aufkommenden Bilder.



Wenn man es bildlich fassen wollte, ist es, als würden wir aus der Position einer sicheren schützenden Unterkunft von einem heftigen Gewitter berichten. Wir spüren und beschreiben die kraftvollen Blitze, den rollenden Donner, prasselnden Regen und wie es langsam wieder ruhiger wird. Wir haben zu keinem Zeitpunkt die Idee einzugreifen.

**Vorgehensweise** (nach einer Vorlage von Karla Mikoteit)

**Im ersten Schritt** beschreiben wir so genau wie möglich, was sich auf „unserer Bühne“ abspielt. Wir verzichten dabei bewusst darauf, persönliche Fürwörter, wie „mein“, „mir“, „mich“ ... zu benutzen. Auf diese Weise vermeiden wir Identifikation.

*Da ist Angst.*

*Da ist ein Kloß im Hals.*

*Da ist die Befürchtung, abgelehnt zu werden.*

*Da ist der Gedanke, einen schwerwiegenden Fehler machen zu können.*

**Im zweiten Schritt** machen wir uns klar, dass wir nicht nur fühlen, sondern uns gleichzeitig auch in der Position des/der Beobachtenden befinden. Wir sind also mehr als die Gefühle, die Körperempfindungen, Gedanken und Vorstellungen, die wir beschreiben.

*Ich beobachte und bin mehr.*

**Im dritten Schritt** sprechen wir aus, dass wir alles akzeptieren und annehmen, wie es ist.

*Ich nenne es weder gut noch schlecht.*