

Achtsame Distanzierung: Blätter im Fluss

1. Nehmen Sie eine bequeme, sitzende Position ein und atmen ein paar Mal tief ein und aus. Suchen Sie sich einen Punkt im Raum, auf dem Sie Ihren Blick locker ruhen lassen können. Nehmen Sie sich für die Übung mindestens 5 Minuten Zeit.

2. Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge folgendes Bild entstehen:

Es ist ein wunderschöner Herbsttag. Die Sonne scheint warm. Sie machen einen Spaziergang durch ein Wäldchen und kommen nun zu einem kleinen Fluss. Unter einem ausladenden Baum nehmen Sie am Ufer Platz. Der Stein, auf den Sie sich gesetzt haben, ist warm von der Herbstsonne. Sie hören das Zwitschern der Vögel über sich und das Gurgeln des Flüsschens vor sich. Ein sanfter Wind löst immer wieder einzelne, herbstlich bunte Blätter aus der Krone des Baums, die dann sanft im Wasser landen.

Wie ein silbernes Bad windet sich der Fluss, an Felsbrocken vorbei, Richtung Horizont. Stetig bahnt sich das Flüsschen seinen Weg, lässt sich nicht aufhalten. An diesem Ort können Sie alle Gedanken, Ängste und Sorgen einfach loslassen. Sobald ein beunruhigender Gedanke auftaucht, heften Sie diesen an ein herbstliches Blatt. Sehen Sie dabei zu, wie es von der Strömung davongetragen wird und zwischen den Steinen seinen Weg findet. Sehen Sie dem Blatt nach, wie es immer weiter in die Ferne treibt, bis es schließlich hinter einer Biegung des Flüsschens verschwindet.

3. Wenn der nächste Gedanke auftaucht, der Sie beunruhigt, machen Sie es genauso. Heften Sie ihn an ein Blatt und sehen dabei zu, wie dieses von der Strömung davongetragen wird. Lassen Sie alle Gedanken zu Blättern werden, die in die Ferne treiben, bis sie nicht mehr zu sehen sind. Wenn Gedanken mehrmals auftauchen, ist das gar kein Problem. Nehmen Sie in immer wieder und heften ihn an weitere Blätter.
4. Wenn Sie abgelenkt werden oder wenn Sie doch bemerken, dass Sie einem der Blätter gefolgt sind und die Gedanken wieder kreisen, dann stellen Sie das einfach fest und kehren behutsam wieder zu ihrem Platz am Ufer zurück. Ärgern Sie sich nicht darüber.