

Setzen Sie sich bitte bequem hin, sodass Sie einige Minuten in dieser Position verharren können. Am besten aufrecht mit beiden Füße auf dem Boden. Ihre Hände können Sie auf Ihren Oberschenkeln ruhen lassen.

Die folgende Übung besteht aus drei Schritten, die Sie bei Bedarf auch gut in Ihren Alltag integrieren können. Der erste Schritt besteht darin, dass Sie sich bewusst werden, was in diesem Augenblick in Ihnen vor sich geht. Vergegenwärtigen Sie sich, welche Gedanken Ihnen durch den Kopf gehen. Betrachten Sie Ihre Gedanken als Ereignisse, die kommen und gehen. Vergegenwärtigen Sie sich, welche Gefühle sie im Moment empfinden, und versuchen Sie auch unangenehme oder bedrohliche Gefühle zuzulassen. Betrachten Sie auch Ihre Gefühle als Ereignisse, die kommen und gehen, und versuchen Sie, sie so zu beobachten wie Wolken, die am Himmel vorbeiziehen. Nehmen Sie auch mögliche Handlungsimpulse wie aufstehen oder sich bewegen wollen wahr und beobachten Sie sie einfach nur.

Wenn Sie dies jetzt tun, dann sind Sie im Hier und Jetzt angekommen und haben Ihren Autopiloten ausgeschaltet.

In einem zweiten Schritt richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Atem in Ihren Körper hinein- und wieder hinausfließt, wie Ihre Bauchdecke sich hebt und senkt. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit einige Augenblicke bei Ihrer Atmung. Es ist nicht nötig, Ihre Atmung irgendwie zu beeinflussen, nehmen Sie sie einfach so wahr, wie sie in diesem Augenblick geschieht.

Im dritten Schritt versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper als Ganzes auszudehnen. Nehmen Sie neben Ihrer Atmung auch andere Körperempfindungen wahr, die durch Prozesse in Ihrem Körper, Ihre Haltung oder Berührungen mit dem Boden entstehen. Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit einige Augenblicke lang so ausgedehnt aufrechtzuerhalten.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun wieder zurück auf den Raum und die Situation, in der Sie sich gerade befinden. Atmen Sie einige Male tief durch, spannen Sie Ihre Muskulatur an und öffnen Sie wieder Ihre Augen.

© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression