

Setzen Sie sich bitte bequem hin, sodass Sie einige Zeit in dieser Position verharren können. Am besten aufrecht mit beiden Füße auf dem Boden. Ihre Hände können Sie auf Ihren Oberschenkeln ruhen lassen. Sie können die Augen schließen oder auch geöffnet lassen, wenn Ihnen dies hilfreich erscheint. Wenn Sie die Augen geöffnet lassen wollen, dann richten Sie Ihren Blick am besten auf eine bestimmte Stelle des Fußbodens oder der Wand.

[10 Sekunden Pause]

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Atmung und die begleitenden Körperempfindungen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit dabei auf die Stellen, mit denen Ihr Körper den Boden oder die Unterlage berührt. Beobachten Sie das Ein- und Ausströmen Ihres Atems in Brust und Bauch. Es ist nicht nötig, dass Sie versuchen, Ihren Atem irgendwie zu kontrollieren – die Atmung geschieht ganz von alleine. Es ist nicht von Bedeutung, ob Sie sich durch die Übung entspannter oder ruhiger oder in irgendeiner Weise anders fühlen. Sie brauchen nur Ihre Aufmerksamkeit auf ihre Körperempfindungen im Hier und Jetzt zu lenken.

[10 Sekunden Pause]

Versuchen Sie, diese beobachtende Haltung auch auf andere Bereiche Ihres Erlebens zu übertragen. Sie brauchen während dieser Übung nichts zu verändern und keinen bestimmten Zustand zu erreichen. So weit, wie es Ihnen möglich ist, lassen Sie Ihr Erleben einfach so sein, wie es ist, ohne es zu verändern.

[15 Sekunden Pause]

Es ist ganz normal, dass sich Ihre Aufmerksamkeit von Ihrer Atmung ab- und Gedanken, Gefühlen oder Körperempfindungen zuwendet. Nehmen Sie diese Gedanken und Empfindungen zur Kenntnis und beobachten Sie sie einfach nur, ohne sie zu verändern oder auflösen zu wollen. Versuchen Sie, den Gedanken und Empfindungen Raum in Ihrem Bewusstsein zu geben und begegnen Sie ihnen mit zugewandter Freundlichkeit.

[10 Sekunden Pause]

Konzentrieren Sie sich nun auf einen Gedanken oder eine Erfahrung, die für Sie problematisch gewesen ist. Es könnte ein besonders belastender Gedanke, ein schmerzhaftes Gefühl bzw. eine Vorstellung oder eine intensive Körperempfindung sein. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit freundlich und direkt auf das Unbehagen, egal wie schlimm es Ihnen erscheint.

[10 Sekunden Pause]

Nehmen Sie alle Gefühle und Körperempfindungen wahr, die jetzt in Ihnen entstehen. Nehmen Sie sie einfach nur wahr, ohne zu versuchen, sie zu verändern.

[10 Sekunden Pause]

Versuchen Sie, sich dem Unbehagen zu öffnen, das Unbehagen zu akzeptieren und zuzulassen [Pause]. Schenken Sie den Empfindungen des Unbehagens Ihre ganze Aufmerksamkeit

[15 Sekunden Pause]

Wenn Sie wahrnehmen, dass Sie angespannt werden und sich gegen das Unbehagen auflehnen oder es wegschieben wollen, erkennen Sie auch dies an und schauen Sie, ob Sie etwas Raum für das Schaffen können, was Sie gerade erleben.

[10 Sekunden Pause]

Versuchen Sie das Unbehagen weiterhin zu spüren, anzuerkennen und da sein zu lassen.

[10 Sekunden Pause]

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

Ist das Unbehagen etwas, gegen das Sie kämpfen müssen, oder können Sie das Unbehagen hereinlassen, indem Sie sich selbst bewusst sagen: »Lass es mich haben; lass mich fühlen, was zu fühlen ist, weil es jetzt meine Erfahrung ist«? Wenn das Unbehagen stärker wird, erkennen Sie sein Dasein an und bleiben Sie noch eine Weile bei ihm.

[10 Sekunden Pause]

Möglicherweise tauchen neben dem Unbehagen auch weitere Gedanken auf. Nehmen Sie diese Gedanken einfach wahr, versuchen Sie, ihnen etwas Aufmerksamkeit und Raum zu geben. Nehmen Sie sie einfach nur so wahr, wie sie sind, ohne sie zu verändern.

[10 Sekunden Pause]

Möglicherweise schaltet sich Ihr Verstand mit Wertungen ein, wie z.B. »Das ist gefährlich.« oder »Es wird immer schlimmer.«. Wenn dies geschieht, danken Sie Ihrem Verstand für diese Wertung und kehren mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zu Ihrem Unbehagen zurück.

[10 Sekunden Pause]

Bleiben Sie bei Ihrem Unbehagen so lange, wie es Sie beschäftigt. Sehen Sie Ihr Unbehagen als Wolke an, die über den Himmel zieht.

[10 Sekunden Pause]

Wenn Sie spüren, dass das Unbehagen langsam davon schwebt und Sie nicht mehr weiter beschäftigt, dann lassen Sie es wie eine Wolke ziehen.

[10 Sekunden Pause]

Nehmen Sie sich noch einen Augenblick Zeit, um sich vorzunehmen, diese Art des akzeptierenden Umgangs mit unangenehmen Gedanken und Empfindungen in ihr gegenwärtiges Leben einfließen zu lassen

[5 Sekunden Pause]

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