

## Der innere Beobachter

### Ziel: inneren Abstand von Gefühlen und Gedanken finden

Nimm bitte eine für dich bequeme und stabile Körperhaltung ein. Du kannst liegen, aber auch bequem sitzen. Du kannst die Augen schließen, wenn du möchtest – wenn Du sie geöffnet lässt, empfehle ich dir, den Blick auf einen festen Punkt vor dir zu richten.

Du kannst dich entspannen, wenn du willst, z. B. indem du sanft deine Aufmerksamkeit einige Atemzüge lang auf das spontane Ein- und Ausfließen deines Atems lenkst; oder indem du mit der inneren Aufmerksamkeit die Berührungsflächen deines Körpers zum Boden oder Stuhl wahrnimmst.

In jedem Augenblick behältst du die volle Kontrolle über alles, was geschieht. Um dir dieser Kontrolle sicher zu sein, kannst du einen Körperteil (z. B. eine Faust, eine Wade) bewusst angespannt halten oder hin und wieder kurz die Augen öffnen. Wenn du möchtest, triff jetzt eine bewusste Entscheidung, ob du dich deinen inneren Wahrnehmungen öffnen möchtest.

Nun lade ich dich ein, mit dem inneren Beobachter in Kontakt zu kommen. Spüre zunächst nochmals, wie dein Körper Kontakt mit dem Boden hat oder mit dem Sessel, dass er atmet, und mache dir bewusst, dass du dies - ohne die Fähigkeit zu beobachten - gar nicht hättest wahrnehmen können. Nutze nun ganz bewusst deine beobachtende Funktion, indem du achtsam beobachtend durch den ganzen Körper wanderst, vom Scheitel bis zu den Sohlen, und dabei nimmst du wahr, wo es im Körper schmerzhaft Stellen oder Verspannungen gibt. Nimm dir dafür einige Minuten Zeit, und mache dir zwischendurch immer wieder klar: „Ich kann meinen Körper beobachten, also bin ich mehr als mein Körper ...“ – und nimm dabei auch wahr, wie es sich auf dich auswirkt, dass du dir diese beobachtende Funktion zu Nutze machen kannst.

Konzentriere dich nun einige Zeit darauf, dass du wahrnimmst, was du denkst. Beobachte deine Gedanken. Manchmal ist es so, dass der Kopf wie leergefegt ist, wenn man anfängt, beobachten zu wollen, was man denkt; dass man dann scheinbar gar nicht mehr denkt. Aber nach einer Weile fängt es dann doch wieder an. Wenn du möchtest, kannst du deinen Gedanken auch eine gewisse innere Ordnung geben, indem du unterscheidest zwischen den Gedanken, die sich auf die Gegenwart, auf die Zukunft und auf die Vergangenheit beziehen. Und dadurch, dass du sie immer wieder beobachtest, wird dir auch klarer, worüber du so viel nachdenkst. Jetzt in dieser Übung geht es allerdings mehr darum, dass du dir deiner beobachtenden Fähigkeiten bewusst wirst. Und deshalb lade ich dich dazu ein, während du deine Gedanken beobachtest, dir bewusst zu machen: „Ich kann meine Gedanken beobachten, also bin ich mehr als meine Gedanken.“

Jetzt lade ich dich ein, zu beobachten, welche Stimmung in dir im Moment vorherrscht und ob sie sich verändert hat. Wieder mit dem Wissen: „Ich kann meine Stimmung oder meine Stimmungen beobachten, also bin ich mehr als meine Stimmung.“ Und dann lass dir noch einen Moment Zeit, deine Gefühle zu beobachten. Welche Gefühle sind jetzt da? – „Ich kann meine Gefühle beobachten, also bin ich mehr als meine Gefühle.“

Und zum Schluss kannst du dir klar machen, dass du auch beobachten kannst, *dass* du beobachtest. Dieser Teil, der beobachtet, dass wir beobachten, den können wir auch die innere Zeugin nennen. Es ist der Teil, der neutral wahrnimmt, was ist. Und diese Fähigkeit kannst du dir zu Nutze machen. Wenn du verwickelt wirst, kannst du dich auf diesen Beobachter des Beobachters zurückziehen und dadurch innere Distanz bekommen, wenn du möchtest.

Komme nun mit deiner ganzen Aufmerksamkeit wieder in die Gruppe zurück, indem du die Körperspannung erhöhst, tiefer durchatmest, dich bewegst und die Augen öffnest. Ich zähle nun von drei rückwärts nach eins und bei eins bist du hellwach, frisch und klar.