

Gedanken wie Wolken

Sie können diese Übung im Sitzen oder im Liegen durchführen. Machen Sie es sich bequem und nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, bis Sie die richtige Position gefunden haben. Schließen Sie dann die Augen.

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich auf einer Wiese – in einem Liegestuhl, auf einer Decke oder einfach im Gras. Wohin Ihr Auge blickt, sehen Sie nur Natur – die Sonne scheint Ihnen warm ins Gesicht, es weht ein leichter angenehmer Wind.

Lassen Sie Ihren Blick zum Himmel wandern: Er ist leuchtend blau und ein paar Wolken ziehen darüber hinweg. Atmen Sie ein paar Mal tief durch und genießen Sie diesen Augenblick.

Beobachten Sie nun Ihre Gedanken, während Sie in den Himmel blicken.

Manchmal braucht man vielleicht eine Weile, bis man einzelne Gedanken erkennt – geben Sie sich Zeit.

Nehmen Sie jetzt einen Gedanken und setzen Sie diesen auf eine vorbeiziehende Wolke. Bewerten Sie den Gedanken nicht, sondern lassen Sie ihn einfach mit der Wolke vorbeiziehen.

Wann immer Sie einen Gedanken wahrnehmen, setzen Sie ihn auf eine Wolke, egal, ob er Ihnen unsinnig oder sinnvoll, schwer oder leicht erscheint – und lassen Sie ihn einfach weiterziehen. Es sind nur Gedanken. Sie können entscheiden, ob und wann Sie ihnen Bedeutung beimessen wollen.

Lassen Sie die Wolken mit Ihren Gedanken am Himmel vorbeiziehen. Manche gleiten langsam über den Himmel, andere huschen schnell vorbei. Manche drehen vielleicht eine Runde und kommen wieder zurück. Wenn Sie abdriften, holen Sie sich einfach wieder auf die Wiese zurück. Sehen Sie wieder in den Himmel und beobachten Sie die vorbeiziehenden Wolken.

Ihre Gedanken treiben auf den Wolken über den Himmel. Sie sind ganz leicht, Sie brauchen nicht gegen sie anzukämpfen. Vielleicht fühlen Sie sich mal von einem Gedanken bedroht und er verdunkelt für einen Moment die Sonne. Sie brauchen ihn nicht zu vertreiben, er zieht einfach weiter.

Vielleicht begleitet Sie ein Gedanke auch mal länger – das ist in Ordnung. Es ist nur ein Gedanke, er kann richtig oder falsch sein. Sie haben viele Gedanken, Sie müssen nicht danach handeln – lassen Sie sie einfach weiterziehen.

Beobachten Sie noch eine Weile Ihre Gedanken, wie sie auf Wolken weiterziehen. Nehmen Sie sich dafür noch etwas Zeit.

Atmen Sie ein paar Mal tief durch und öffnen Sie die Augen, wenn Sie dazu bereit sind.