

## Wie bin ich da?

Für dieses Experiment nehmen Sie sich bitte einige Augenblicke Zeit. Nehmen Sie Ihren Körper wahr, ohne gleich etwas zu verändern. Achten Sie darauf, wie Sie jetzt gerade sitzen. Es ist wichtig, dass Sie im ersten Schritt Ihre Sitzposition nicht verändern. Sie können dabei die Augen halbgeöffnet auf einen Punkt am Boden ruhen lassen oder die Augen schließen.

Beobachten Sie aufmerksam, welche Körperempfindungen gerade da sind. Druck, Kribbeln, Spannung, Erschöpfung, Frische oder Hitze. Einfach nur wahrnehmen – ohne es als „gut“ oder „schlecht“ zu bewerten. Es kann hilfreich sein, die Wahrnehmungen zu beschreiben. Sagen Sie sich zum Beispiel: „Ah, da ist ein Kribbeln, das verläuft runter bis zum Schienbein.“

Es ist wahrscheinlich, dass dabei Gefühle der Unruhe entstehen oder der Impuls, die Sitzposition zu verändern. Versuchen Sie, dies einfach nur wahrzunehmen und wieder loszulassen.

Es liegt in unserer Natur, dass wir bei solchen Übungen mit unseren Gedanken abschweifen, wie „was koche ich heute Abend zu essen?“ oder „ich sollte mir mal eine bequemere Hose kaufen“. Was auch immer an Gedanken entsteht, benennen Sie es einfach als Gedanken und holen Sie sich wieder sanft zurück zum Beobachten der Körperempfindungen, die gerade da sind.

Nehmen Sie sich Zeit zu überprüfen: Sitze ich bequem? – ohne die Sitzposition zu verändern. Nehmen Sie bewusst wahr: Wo ist Druck, Kribbeln, Schmerz oder ähnliches?

Und nun, im nächsten Schritt, verändern Sie die Sitzposition so, dass Sie möglichst bequem sitzen. Bringen Sie Ihren Kopf in eine angenehme Position. Positionieren Sie ihn so, dass er sich in natürlicher Verlängerung zur Wirbelsäule befindet. Leicht, und aufrecht. Spielen Sie mit der Position der Beine. Mit dem Aufrichten der Wirbelsäule. Lassen Sie Spannungen los, im Kiefer, im Nacken, in den Schultern. Lassen Sie Anspannungen im Bauchbereich los.

Und verweilen Sie dann noch einige Augenblicke in dieser neuen Sitzposition.

Führen Sie sich vor Augen, dass wir im Alltag ganz selbstverständlich in Körperhaltungen und Zuständen verharren, die uns eigentlich nicht guttun. Werden Sie dafür achtsam, indem Sie im Alltag immer wieder innehalten, sich gewahr werden und vielleicht kleine Anpassungen vornehmen, sodass Sie sich im Kleinen für einen Moment wohler fühlen.

Atmen Sie noch einmal tief durch, und öffnen Sie wieder Ihre Augen.