

## **Selbstbeobachterübung**

*Therapeut: Ich lade Sie ein, sich aufrecht hinzusetzen, die Füße flach auf den Boden zu stellen und die Augen entweder zu schließen oder auf einen Punkt vor Ihnen zu richten. ... Nehmen Sie das Ein- und Ausatmen wahr. ... Nehmen Sie wahr, wie die Luft durch die Nase einströmt ... bis in die Lungen ... und dann wieder ausströmt. ... Und während Sie dies tun, nehmen Sie wahr, dass Sie wahrnehmen. ... Da ist Ihr Atem ... und da sind, der ihn wahrnimmt. (5 Sekunden Pause.) Wenn Sie Ihren Atem wahrnehmen können, können Sie nicht der Atem sein. (5 Sekunden Pause.) Ihr Atem ändert sich fortwährend ... manchmal ist er flach, manchmal tief ... manchmal geht er schnell und manchmal langsam ... doch der Teil von Ihnen, der den Atem wahrnimmt, ändert sich nicht. (5 Sekunden Pause.) Als Sie ein Kind waren, waren Ihre Lungen viel kleiner ... doch das "Du", das den Atem als Kind wahrgenommen hat, ist das gleiche Du, das ihn jetzt als Erwachsener wahrnimmt.*

*Jetzt schwirren wahrscheinlich alle möglichen Gedanken durch Ihren Kopf und Ihr Verstand diskutiert und analysiert. ... Treten Sie deshalb einen Schritt zurück und nehmen Sie wahr, wo Ihre Gedanken sind. ... Wo scheinen sie sich zu befinden? ... Bewegen sie sich oder sind sie unbeweglich? ... Sind es Bilder oder Worte? (5 Sekunden Pause.) Wenn Sie Ihre Gedanken wahrnehmen, seien Sie sich bewusst, dass Sie sie wahrnehmen. ... Da sind Ihre Gedanken ... und da sind Sie, der diese Gedanken wahrnimmt. (5 Sekunden Pause.) Wenn Sie Ihre Gedanken wahrnehmen können, können Sie nicht Ihre Gedanken sein. (5 Sekunden Pause.) Ihre Gedanken ändern sich fortwährend ... manchmal sind sie wahr, manchmal nicht, ... manchmal sind sie positiv und manchmal sind sie negativ ... manchmal sind es glückliche Gedanken, manchmal sind es traurige Gedanken ... doch der Teil von Ihnen, der Ihre Gedanken wahrnimmt, ändert sich nicht. (5 Sekunden Pause.) Und als Kind unterschieden sich Ihre Gedanken so sehr von denen, die Sie heute als Erwachsener haben ... doch das Du, das Ihr Gedanken als Kind wahrnehmen konnte, ist dasselbe Du, das Ihre Gedanken als Erwachsener wahrnehmen kann. (5 Sekunden Pause.)*

*Ich erwarte nicht, dass Ihr Verstand damit einverstanden ist. Ich gehe sogar eher davon aus, dass er für den Rest der Übung diskutieren und alles, was ich sage, analysieren, angreifen oder intellektualisieren wird. Schauen Sie also, ob Sie diese Gedanken wie vorbeifahrende Autos kommen und gehen lassen und sich auf die Übung einlassen können, unabhängig davon, wie sehr Ihr Verstand versucht, Sie abzulenken. (5 Sekunden Pause.)*

*Nehmen Sie jetzt Ihren Körper auf dem Stuhl wahr. ... (5 Sekunden Pause.) Und während Sie dies tun, seien Sie sich bewusst, dass Sie wahrnehmen ... da ist ihr Körper ... und da sind Sie, die ihn wahrnehmen. (5 Sekunden Pause.) Es ist nicht derselbe Körper, den Sie als Baby, als Kind oder als Jugendlicher hatten. ... Einiges kam hinzu, anderes haben Sie nicht mehr. ... Sie haben Narben und Falten, Leberflecken, Schönheitsfehler und Sommersprossen ... Ihre Haut ist nicht dieselbe wie in Ihrer Jugend, das steht außer Zweifel. ... Doch der Teil von Ihnen, der den Körper wahrnehmen kann, ändert sich nie. (5 Sekunden Pause.) Wenn Sie als Kind in den Spiegel schauten, sahen Sie etwas ganz anderes als heute ... doch das Du, das damals Ihre Spiegelbild wahrnehmen konnte, ist dasselbe Du, das heute Ihre Spiegelbild wahrnimmt. (5 Sekunden Pause.)*

*Gehen Sie nun rasch Ihren Körper achtsam von Kopf bis Fuß durch und nehmen Sie die verschiedenen Gefühle und Empfindungen wahr. ... Suchen Sie sich ein Gefühl oder eine Empfindung aus, die Ihr Interesse weckt, und beobachten Sie sie mit Neugier. ... Nehmen Sie wahr, wo sie beginnt und wo sie endet ... wie tief sie in Ihren Körper hineinreicht ... welche Form sie hat ... und ob sich die Stelle warm oder kalt*

anfühlt. Und während Sie dieses Gefühl oder diese Empfindung wahrnehmen ... seien Sie sich einfach bewusst, dass Sie wahrnehmen ... da ist das Gefühl ... und da sind Sie, der es wahrnimmt. (5 Sekunden Pause.) Wenn Sie dieses Gefühl oder diese Empfindung wahrnehmen können, können Sie dieses Gefühl oder diese Empfindung nicht sein. (5 Sekunden Pause.) Ihre Gefühle und Empfindungen ändern sich fortwährend ... manchmal fühlen Sie sich glücklich, manchmal fühlen Sie sich traurig ... manchmal fühlen Sie sich gesund und manchmal krank ... manchmal fühlen Sie sich angespannt und manchmal entspannt ... doch der Teil von Ihnen, der Ihre Gefühle wahrnimmt, ändert sich nicht. (5 Sekunden Pause.) Und wenn Sie heute ängstlich, wütend oder traurig sind ... ist das Du, das diese Gefühle wahrnehmen kann, dasselbe Du, das Ihre Gefühle als Kind wahrnehmen konnte.

Nehmen Sie jetzt die Rolle wahr, die Sie in diesem Moment spielen ... und während Sie dies tun, seien Sie sich bewusst, dass Sie wahrnehmen ... jetzt, in diesem Moment spielen Sie die Rolle eines Klienten ... doch Ihre Rolle ändert sich fortwährend. ... Manchmal übernehmen Sie die Rolle eines Vaters/einer Mutter, eines Sohnes/einer Tochter, eines Bruder/einer Schwester, eines Freundes/ einer Freundin, eines Feindes, eines Nachbarn, eines Rivalen, eines Studenten, eines Lehrers, eines Bürgers, eines Kunden, eines Arbeiters, eines Angestellten, eines Arbeitgebers.

(5 Sekunden Pause.) Wenn Sie diese Rollen wahrnehmen können, können Sie nicht die Rollen sein. (5 Sekunden Pause.) Und es gibt einige Rollen, die Sie nie wieder einnehmen werden ... zum Beispiel die Rolle eines Kleinkindes. (5 Sekunden Pause.) Doch das Du, das die Rollen wahrnimmt, ändert sich nicht. ... Es ist dasselbe Du, das Ihre Rollen selbst dann wahrnehmen konnte, als Sie noch ganz jung waren.

Die Umgangssprache hat für diesen Teil von Ihnen keine geeignete Bezeichnung ... Ich werde es das beobachtende Selbst nennen. Sie müssen diese Bezeichnung jedoch nicht verwenden. ... Sie können ihm jeden beliebigen Namen geben. ... Das beobachtende Selbst ist wie der Himmel.

(Harris, Russ (2014<sup>2</sup>): ACT leicht gemacht. Freiburg: Arbor Verlag. S. 288ff.)

### **Himmel und Wetter**

Ihr beobachtendes Selbst ist wie der Himmel. Gedanken und Gefühle sind wie das Wetter. Das Wetter ändert sich ständig, doch wie schlecht es auch sein wird, es kann dem Himmel nicht schaden. Das gewaltigste Gewitter, der stärkste Orkan, der heftigste Schneesturm – all dies kann dem Himmel nichts anhaben. Wie früher oder später ändert sich das Wetter immer.

Manchmal vergessen wir, dass es den Himmel gibt, aber er ist da. Manchmal können wir den Himmel auch nicht sehen, weil Wolken ihn verdecken. Seien diese Wolken noch so dicht und dunkel, sobald wir uns hoch genug über sie begeben, werden wir früher oder später den klaren Himmel sehen, der sich in alle Richtungen erstreckt, endlos und rein. Sie können lernen, mehr und mehr Zugang zu diesem Teil von Ihnen zu finden: ein sicherer Raum in Ihnen, von dem aus Sie schwierige Gedanken und Gefühle beobachten und ihnen Raum geben können.

Harris, Russ (2014<sup>2</sup>): ACT leicht gemacht. Freiburg: Arbor Verlag. S. 282