



Thomas F. J. Voss

Im Laufe meiner Tätigkeit als Achtsamkeitslehrer und Managementcoach habe ich eine Reihe von Übungen zusammengestellt, die jeweils nur wenige Minuten in Anspruch nehmen. Diese Übungen dienen dazu, unsere Verhaltensmuster für einen Moment zu unterbrechen und so das alltägliche „Hamsterrad“ zumindest temporär zu verlassen.

Auf diese Weise verlangsamt sich die Stressspirale, es entsteht Raum zur Reflexion und wir erfahren ein Gefühl von innerer Freiheit und erweiterter Handlungsfähigkeit, weil wir aus dem üblichen Automatismus des ständigen Agierens und Reagierens einen Moment zurücktreten können.

Im Folgenden und auch regelmäßig in dieser Kolumne möchte ich Ihnen einige dieser Übungen vorstellen.

Der sichere Ort

Gerade in schwierigen Zeiten wünschen wir uns einen Ort der Sicherheit, der Ruhe, der Geborgenheit - einen Ort, der positive Gefühle in uns hervorruft. Versuchen Sie zumindest für ein paar Minuten sich zurückzuziehen, allein zu sein und zur Ruhe zu kommen. Schließen die Augen und stellen Sie sich Ihren sicheren Ort einfach einmal vor. Dieser Ort kann im Freien sein oder in einem Gebäude. Wählen Sie einen Ort mit dem Sie schöne und positive Erinnerungen verbinden. Der sichere Ort kann z.B. ein schöner Platz unter einem Baum im Wald sein. Wie fühlt es sich an, behütet unter diesem Baum zu sitzen? Können Sie den Wald in seiner Vielfalt riechen und die verschiedene Geräusche des Windes und der Vögel hören? Vielleicht umschmeichelt gerade eine Brise Ihr Gesicht. Was auch immer in Ihrem Geist erscheint, lassen sie es direkt aus dem Herz „aufsteigen“. Vielleicht gelingt es Ihnen zu lächeln und ganz in diesem friedvollen Moment zu entspannen.

Der sichere Ort entsteht in Ihrem Geist und gehört nur Ihnen. Ein Ort an den Sie sich immer wieder zurückziehen und wirklich nach Hause kommen können. Wenn wir uns in der Meditationspraxis diesen Ort vorstellen, dann verbinden wir uns auch mit den positiven Gefühlen, die dieser Ort in uns hervorruft. Das ist eine wunderbare Möglichkeit um zumindest für kurze Zeit aus dem „Hamsterrad“ auszusteigen und eine Balance zu schaffen, zwischen An- und Entspannung. Probieren Sie es doch einfach aus.

Ich wünsche Ihnen eine achtsame Zeit

Thomas F. J. Voss