

## Gedanken zu Federn (in Anlehnung an einen Text von Matthias Wengenroth)

Schliessen Sie die Augen, wenn es geht, und richten Sie ihre Aufmerksamkeit zunächst auf Ihren Atem . .

Lassen Sie den Atem fließen, verändern Sie ihn nicht. Der Atem hat immer seinen Grund, so zu fließen, wie er jetzt fließt.

Spüren Sie einfach, wie sich der Brustkorb ausdehnt und zusammenzieht . . wie sich die Bauchdecke hebt und wieder senkt . . Wie sich der Unterschied zwischen Einatem und Ausatem anfühlt, die Pause und der Atem, der von allein wieder kommt.

. .

Und nun stellen Sie sich vor, dass Sie an einem Tisch sitzen.

Auf diesem Tisch liegen ihre schwierigen Gedanken. Und diese Gedanken sind Federn. Weiche, leichte Vogelfedern. Sie sind da die Gedanken, die manchmal das Leben so schwer machen. Von denen Sie sich bedroht fühlen, Gedanken, die viel Macht über Sie zu haben scheinen. Ja, sie sind da.

Sie versuchen nicht, sie zu vertreiben oder zu verändern, sondern Sie lassen sie dort an ihrem Platz.

Sie haben diese Gedanken.

Manchmal treten sie in Ihr Bewusstsein, ob Sie es mögen oder nicht. Und jetzt sind sie wieder da.

Jetzt in diesem Moment.

Und es sind Federn, leichte, weiche Federn.

Sie nehmen diese Gedankenfedern jetzt in Ihrer Vorstellung in Ihre Hand.

Wie leicht sie sind.

Sie halten sie in einer Hand und streicheln mit dem Zeigefinger der anderen Hand darüber. Wie weich sie sind.

Und nun halten sie sie einmal hoch über den Tisch und lassen sie dann los. Schauen zu, wie sie auf den Tisch hinabsegeln. Ein wenig hin und her gleiten, weil sie so leicht sind, und dann auf dem Tisch landen.

Das sind Ihre Gedanken, die Sie nicht mögen und mit denen Sie so häufig kämpfen.

Nun sind sie zu Federn geworden und Sie brauchen nicht gegen sie zu kämpfen. Stattdessen können Sie in ihrer Vorstellung einmal leicht hineinblasen.

Ffhhh . .

Schauen Sie zu, wie sie ein Moment lang durcheinanderwirbeln. So leicht sind sie, dass Sie sich gar nicht anstrengen müssen, allein schon ein kleiner Hauch setzt sie in Bewegung.

Und nun liegen sie wieder ruhig und bewegungslos auf dem Tisch – Ihre Gedankenfedern.

. .

Wieviele Gedanken Ihr Verstand den ganzen Tag lang produziert. Ist das nicht erstaunlich?

Er ist so fleissig, so emsig. Und schickt Ihnen einen Gedanken nach dem anderen.

Sie brauchen Ihren Verstand und die Gedanken, die er Ihnen schickt . . aber . . nicht jeder Gedanke ist hilfreich. Nicht jedem Gedanken sollten Sie glauben. Und nicht jeden Gedanken in die Tat umsetzen.

Bedanken Sie sich bei Ihrem Verstand für all die Gedanken, die er Ihnen schickt. „Danke, mein Verstand für Deine harte Arbeit“, könnten Sie sagen.

Für das ganze Erklären, Beschreiben . . Einordnen . . Vorhersagen . . Erinnern . . und Bewerten.

Und halten Sie die Gedanken, die er Ihnen schickt in Ihrer Hand, . . als wären es Federn . . leichte weiche Federn.

Verabschieden Sie sich zum Abschluss von dem Bild mit den Federn - und bereiten Sie sich darauf vor, mit ihrer Aufmerksamkeit in diesen Raum zurückzukommen. Vielleicht mögen Sie sich den Raum vor dem inneren Auge vorzustellen, noch bevor sie die Augen aufmachen. Sie können sich auch recken und Strecken, wenn Sie möchten

Und, wenn Sie soweit sind, öffnen Sie die Augen und kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz zurück.