

Brigitte Lob

Akzeptanz-Übung

Zunächst schreibt jede*r einige Erfahrungen aus der Vergangenheit, die heute noch für inneren Aufruhr sorgen, einzeln auf Zettel. Auf der Rückseite werden dazu alle inneren Reaktionen (Gefühle, Gedanken, körperliche Reaktionen) notiert.

Ein Zettel, eine Erfahrung, wird als erstes ausgewählt und in passendem Abstand vor sich auf den Boden gelegt. Mit einer Stehübung wird dann die eigene Standfestigkeit gestärkt (Kontakt zum Boden aufnehmen, der sicher ist und trägt; sicherer Stand, guter Standort, freier Bewegungsraum, genug Abstand, positive Kraft spüren, aufrecht stehen können, entspannt sein, mit jedem Atemzug Körperspannungen loslassen, das pure Dasein genießen, dankbar für diesen Moment sein und für alles, was mir heute schon Gutes begegnet ist; ausgiebig an jede Situation und jeden Menschen erinnern, für die gerade Dankbarkeit empfunden wird).

Erst danach wird der Zettel noch einmal angeschaut.

- Der erste Impuls dazu lautet: »Stell dir vor, Du darfst Fehler machen!«
- Die zweite Anleitung sagt: »Außerdem bist du neugierig und willst noch mehr über diese Situation erfahren. Welche Informationen brauchst du?«
- Die dritte Anregung fragt: »Du kennst jemanden, der immer eine Idee parat hat und dich gerne damit unterstützt. Wen wirst du fragen?«
- Die vierte spürt nach: »Wie reagierst du jetzt auf die Erfahrung von damals?«

- Die letzte Anregung lautet: »Schreibe nun auf den Zettel vorne dazu, was du spüren wirst, wenn du diese Erfahrung akzeptierst (Leichtigkeit? Kraft? Ruhe? ...).«

Die Vielfalt der Blickwinkel und Fragemöglichkeiten auf eine schwierige Situation in der Vergangenheit erleichtert die Beschäftigung damit und übt ein, sich Unterstützung dabei zu suchen.

Neben dem Loslassen ist die Betonung der Dankbarkeit (hier z.B. in der Körperübung) die andere Seite von Akzeptanz. Beides gehört zusammen, um die Einübung zu gestalten.



Photo by Almos Bechthold on Unsplash