

Zentrierungsübung – Wie du dich zentrieren kannst

Ich möchte dir einen Weg zeigen, wie du dich zentrieren kannst

Als erstes lade ich dich ein zu bemerken, wie dein Körper getragen ist

wenn du sitzt, kannst du den Sitz spüren, auf dem du gerade sitzt

wenn deine Füße auf dem Boden sind, kannst du die Festigkeit des Bodens bemerken

wenn Teile deines Körpers andere Teile berühren, bemerke welche Empfindungen das auslöst

da können ganz unterschiedliche Empfindungen auftauchen

und hierbei geht es jetzt weniger um die Empfindungen, sondern darum, wie du mit ihnen umgehst

Eine Möglichkeit ist, zu versuchen sie zu verändern

das ist nicht schwer ... beweg dich nur etwas und schon hast du andere Empfindungen

wenn du sitzt und dann aufstehst hast du wieder andere Empfindungen ... mach das mal

wenn du stehst und dich dann hinsetzt und die Füße in die Luft hältst, hast du nochmal andere Empfindungen

also, etwas unternehmen um sie zu verändern ist eine Möglichkeit

Eine andere Möglichkeit ist, die Empfindungen einfach nur zu bemerken ... so, wie sie gerade passieren ... ohne etwas zu unternehmen ... ohne sie zu verändern ... und diese zweite Möglichkeit ist die, zu der ich dich jetzt einladen möchte.

Bemerke wie es ist, wenn du auf diese Art und Weise deine Körperempfindungen des 'Getragenseins' einfach nur wahrnimmst ... sie nur beobachtest ... für einen Moment ... oder zwei ... hier und jetzt

diese Empfindungen sind eher statisch ... und du hast die gleichen Möglichkeiten bei Empfindungen, die sich ständig ändern ... wie zum Beispiel beim Kommen und Gehen deines Atems

du musst nichts tun ... dein Atem kommt und geht ganz von selbst ... ohne dass du dich dafür anstrengen musst ...

und wenn du das willst, kannst du deinen Atem etwas schneller oder langsamer machen ... oder etwas tiefer oder flacher ... probiere das mal aus ...

also die **erste Möglichkeit**, etwas zu tun um deine Empfindung zu verändern ist verfügbar

genauso wie die **zweite Möglichkeit**, die Empfindungen nur zu bemerken, so wie sie gerade passieren ... jetzt und hier

und ich lade ich dich ein, die zweite Möglichkeit zu wählen ... für einen Moment ... oder zwei

Und dann ist da auch noch das Kommen und Gehen deiner Gedanken und Vorstellungen

und mit Gedanken meine ich, was wie ein Radio-Programm in deinem Kopf stattfindet: bla bla bla bla bla

und mit Vorstellungen meine ich alles mit einem 'Bild', das kann ein stilles Bild oder eines mit Bewegung sein oder auch mit Ton ... vielleicht sogar mit Geruch ... oder anderen Empfindungen ... all das zählt

und auch hier ist die **erste Möglichkeit**, die Gedanken und Bilder zu verändern, verfügbar

genauso wie die **zweite Möglichkeit**, die Gedanken und Bilder nur zu bemerken ... so wie sie passieren, während sie kommen und gehen ... ähnlich, wie es dein Atem tut

wenn du dich für die zweite Möglichkeit entscheidest, und wählst, sie einfach nur zu bemerken, wirst du vielleicht auch bemerken wie die Gedanken und Vorstellungen dich einladen, mit ihnen mental 'auf die Reise' zu gehen ... dich einladen, diesen Moment und diesen Ort zu verlassen und zu einem anderen Moment und einem anderen Ort zu gehen

und so, wie du andere Einladungen ablehnst, kannst du auch diese ablehnen

du kannst wählen hier und jetzt präsent zu bleiben

und dann können deine Gedanken und Vorstellungen - genauso wie dein Atem - kommen und gehen ... ankommen und wieder abreisen ... während du in diesem Moment und an diesem Ort präsent bleibst

es ist ein bisschen so wie an einem Taxi-Stand zu sitzen ... ein Taxi kommt heran, die Tür öffnet sich, da ist ein Gedanke oder eine Vorstellung die dich einladen, mit ihnen auf die Reise zu gehen

und jetzt, wenn du einfach nur sitzt und den Gedanken oder die Vorstellung einfach nur bemerkst, so wie sie gerade passieren ... schließt sich nach einer Weile die Tür, das Taxi fährt davon ... und ein anderes kommt heran, eine andere Tür öffnet sich ... und da ist ein anderer Gedanke oder eine Vorstellung, die dich einladen mit ihnen auf die Reise zu gehen

und wieder: wenn du einfach nur sitzt und zuschaust (bemerkt) schließt sich nach einer Weile die Tür, das Taxi fährt und ein anderes kommt heran ... und so weiter und so weiter

UND: sobald du bemerkst, dass du mental mit einem Gedanken oder einer Vorstellung auf die Reise gegangen bist ... zu einem anderen Moment, einem anderen Ort ... in dem Moment, wo du das bemerkst, kannst du sofort zurückkehren zu diesem Moment und diesem Ort ... ganz einfach, indem du wählst, das zu tun.

und wenn du diese Wahl triffst, gehst du in Kontakt mit einer Vielzahl an Empfindungen die gerade hier und jetzt passieren ... einschließlich der Empfindungen, die durch das Getragensein deines Körpers entstehen ... wie auch der Empfindungen die dadurch entstehen, dass dein Atem kommt und geht

Jetzt möchte ich dich einladen, dich mit folgender Frage zu befassen: Während ich gesprochen habe, hast du erlebt, dass du entspannter wurdest?

die meisten Menschen erleben das so.

Bemerke dabei die Tatsache, dass ich nie irgendetwas über entspannen gesagt habe. Tatsächlich sagte ich auch am Anfang nichts wie "Mach es dir bequem".

Dieser Prozess des Zentrierens kann ohne besondere Vorbereitung in jedem Moment beginnen

Genauso ist es mit dem Nebeneffekt auf dem Weg zur Entspannung

Wenn du in dem Moment bist, in dem du tatsächlich gerade bist ... und manche Menschen wählen dabei die Augen zu schließen ... und andere lassen die Augen offen ... und wenn deine Augen offen sind und du herumschaust, wo du gerade bist, wirst du wahrscheinlich keine Löwen oder Tiger oder Bären sehen und du wirst erkennen, dass du an einem Ort bist, der sicher ist und das wird dir helfen dich entspannter zu fühlen

Oder wenn du deine Gedanken, Vorstellungen und körperlichen Empfindungen einfach als einen Haufen Gedanken, Vorstellungen und körperlichen Empfindungen anschaust, wirst du erkennen, dass auch sie nichts Gefährliches an sich haben. Und so trägt auch das dazu bei, dass du dich entspannter fühlst.

Aber diese Aktivität soll nicht zu mehr Entspannung führen. Hier geht es darum dich zu zentrieren und präsent zu werden in dem Moment, in dem du gerade bist.

Wenn Menschen 'auf die Reise' gehen, also die Einladungen annehmen, gehen sie manchmal an Orte, die gefährlich erscheinen und dann sind sie viel mehr bereit entsprechend zu reagieren, als wenn sie erkennen, dass genau hier und genau jetzt nichts Gefährliches ist

Und wenn es tatsächlich etwas Gefährliches gibt, wäre es umso wichtiger dabei präsent zu sein, denn es ist viel wahrscheinlicher, dass du effektiv mit Schwierigkeiten umgehen kannst, wenn du präsent bist

Nun, nachdem manchmal Veränderung hilfreich ist ... und manchmal auch sich zu entspannen, biete ich dir eine kleine Übung an, bei der es gezielt um Entspannen geht, anstatt Entspannung, nur als Nebeneffekt von Zentrieren zu erfahren

Wenn du oben bei deinem Kopf anfängst und deine Aufmerksamkeit nach unten durch deinen Körper wandern lässt bis zu den Spitzen deiner Finger und den Spitzen deiner Zehen, wirst du Stellen finden, wo etwas Spannung ist. Und wenn du die erste Stelle findest, bemerkst du vielleicht, dass du bei einem Teil der Spannung scheinbar mitreden kannst, als wenn du so etwas wie Kontrolle darüber hättest, während es beim anderen Teil nicht so ist

Nun, bei dem Teil, bei dem du mitreden kannst, vielleicht ist es weniger als 1 % der Gesamtspannung, vielleicht auch über 50 %, wieviel auch immer dieses kleine Paket haben mag, das von dir verändert werden kann, lade ich dich jetzt ein, diese Spannung zu lösen, lass sie gehen, gib sie auf ... und den Rest, halte die Spannung behutsam, so wie wenn du mit deinen Händen eine Schale formen würdest und die Spannung dort ruhen würde und ganz gleich wie fest oder locker die Spannung ist, du kannst sie ganz sanft halten

Nimm also diesen Rest der Spannung, den du sanft hältst, und geh weiter zur nächsten Stelle mit Spannung in deinem Körper, wiederhole den Prozess: die Spannung loslassen, die du loslassen kannst und den Rest sanft halten und wieder weiter gehen durch deinen Körper, nach der nächsten Stelle mit Spannung schauen, loslassen, sanft halten, loslassen, sanft halten bis du schließlich die Spitzen deiner Finger und die Spitzen deiner Zehen erreichst

Wenn du dort angekommen bist, alle Spannung losgelassen hast, die du loslassen konntest und den Rest sanft in den Händen hältst, so präsent und entspannt wie möglich bist, hast du jetzt die Möglichkeit mit der Welt so umzugehen, so wie sie dir begegnet und ich lade dich ein geh hin und tu es so.

Frei übersetzt von Martin Bonensteffen nach der [Centering Plus Relaxation Exercise](#) von Hank Robb.