



Übung 2 Teil 1: Betrachten automatischer Reaktionen

In meiner nächsten Übung wollen wir uns die automatischen Reaktionen anschauen und lernen diese genau zu betrachten.

Was ist eine automatische Reaktion? Eine automatische Reaktion ist eine Reaktion auf eine Situation oder auch auf eine Person, die ganz von allein abläuft. Meist geschieht dies innerhalb von ein paar Sekunden. So kann es passieren, dass wir auf eine Person treffen und wir einfach erstarren und kein Wort mehr rausbekommen. Es kann auch sein, dass du plötzlich anfängst zu schwitzen und/oder dir das Blut in den Kopf schießt. In dem Fall lief in deinem Körper eine automatische Reaktion ab, derer wir uns oftmals nicht bewusst und im Geschehen der Reaktion meist vollkommen ausgeliefert sind. Dies kann daran liegen, dass diese Person, der du eben begegnet bist, einen bestimmten Punkt in dir triggert. Das heißt, dass in dir ein bestimmte Erfahrung oder auch Erinnerung, die du mal gemacht hast, angesprochen wird und dein Körper in dem Moment einfach aus seinem emotionalen Gedächtnis heraus reagiert.

Vielleicht fällt dir in dem Moment eine Situation oder auch eine Person ein, bei der du ganz automatisch reagierst. Die meisten automatischen Reaktionen sind für uns alltäglich und auch nicht dramatisch. Es gibt, wie in dem Beispiel beschrieben, aber auch Reaktionen, die wir nicht wollen, die von uns unerwünscht sind. In solch einen Fall, kann man durch Wahrnehmen und Innehalten lernen diese Reaktionen zu bewusst zu machen, zu verlangsamen oder gar zu verändern.

Nimm dir nun die Zeit und versuch dich an so eine automatische Reaktion zu erinnern. Es kann wie gesagt eine Situation sein, nach der du gedacht hast, was ist denn da gerade passiert, wieso habe ich dies gemacht. Es kann aber auch sein, dass eine ganz bestimmte Person bei dir jedes mal eine bestimmte Reaktion hervorruft, die du eigentlich gar nicht möchtest. Oftmals sind dies Reaktionen, bei denen wir uns gefragt haben, wieso wir so gehandelt haben und durch einen zeitlichen Abstand wahrscheinlich auch ganz rational anders reagiert hätten.

Wenn du eine solche Reaktionen gefunden hast, dann nimm dir nun die Zeit dir diese Situation nochmal ganz in Ruhe anzuschauen. Hierbei kann es hilfreich sein, wenn du dabei deine Augen schließt. Stell dir nun Schritt für Schritt vor, wie diese Situation oder auch Begegnung für dich war, wie sie sich für dich ereignet hat. Wo befindest du dich? Auf welche Personen triffst du? Was genau ist passiert? Wie hast du reagiert?

Ich möchte dich nun einladen, dich auf deine Empfindungen zu konzentrieren. Was kannst du nun an deinem Körper wahrnehmen? Wie fühlt sich das an? Vielleicht siehst du Farben, spürst du Wärme oder Kälte, Druck oder Anspannung. Vielleicht verändert sich dein Atem. Vielleicht kommt dir ein Gedanke oder ein Satz in den Sinn. Nimm dir die Zeit, dies ganz in Ruhe ohne Bewertung anzuschauen. Spüre einfach hin. Wenn du soweit bist und für dich alles wesentliche angeschaut hast, dann komme langsam wieder ins Hier und Jetzt zurück. Wenn du möchtest, kannst du dir deine Erfahrungen, Gedanken oder Empfindungen aufschreiben. Vielleicht sind dir auch ein paar Zusammenhänge bewusster geworden.



Vielleicht fragst du dich jetzt, was es mir hilft, wenn ich die Situation nochmal durchlebe oder in Ruhe anschau. Durch das genaue Anschauen und Wahrnehmen, eben auf der Ebene des Fühlens – weg vom Verstand, werden uns manche Reaktionen bewusster, wir fangen an Zusammenhänge zu erkennen und können dadurch eine Veränderung erfahren. Wir lernen in zukünftigen Situationen unsere körperliche Reaktion frühzeitig erkennen und können dadurch eine Veränderung herbeiführen.
