

# Übung für den Kopf

## Wahrnehmungslenkung „Taschenlampe“

In dieser Übung geht es darum, die Wahrnehmung zu lenken und Deine Aufmerksamkeit nacheinander sanft an verschiedenen Dingen festzumachen, wenn Du merkst, dass Du in einen Strudel aus Gefühlen, Gedanken oder Empfindungen gerätst. Die Übung hilft dabei, die Füße wieder auf den Boden zu bekommen. Du kannst sie ganz unterschiedlich nutzen: unauffällig in Deiner Vorstellung, ohne dass es irgendjemand mitbekommen muss oder gemeinsam mit jemand anderem. Probiere sie doch einfach aus und finde heraus, was Dir guttut!

Eine Taschenlampe funktioniert ja so: Wenn wir in eine bestimmte Ecke leuchten, wird diese hell und wir sehen, was dort ist. Wenn wir unsere Taschenlampe dann in eine andere Ecke lenken, wird es dort hell. Wir sehen alles, was in dieser Ecke ist und nicht mehr das, was in der anderen Ecke war.

Unsere Wahrnehmung funktioniert eigentlich genauso. Das, worauf wir unsere innere Taschenlampe richten, also das, worauf wir uns konzentrieren, kommt ins Licht und wir denken, fühlen und spüren es ganz deutlich und das können wir nutzen! Um gruselige Sturmgefühle, -bilder oder -gedanken oder einfach alles, was dem Kopf gerade zu viel ist, wieder auf Abstand zu bringen, können wir üben, unsere **innere Taschenlampe** weg davon und auf etwas anderes zu **lenken**.

**Besonders gut gelingt das dem Kopf, wenn er in Gedanken Dinge sammelt oder zählt.** Zum Beispiel alle Tiere, die im Meer wohnen. Stell sie Dir dazu eins nach dem anderen ganz genau in Deinem Kopf vor. Wenn Du das **immer wieder einübst** und besser und besser darin wirst, funktioniert es schließlich auch in Momenten, in denen Du Deine innere Taschenlampe von etwas wegbewegen möchtest, das nur schwer auszuhalten ist. Dann hilft Dir ein Tier nach dem anderen dabei, die Sturmgefühle, -bilder oder

-gedanken immer mehr im Hintergrund verschwinden zu lassen.

Das funktioniert mit allen Tieren im Meer, aber natürlich auch mit denen im Wald oder allen, die mit dem Buchstaben A anfangen.

Du kannst auch eine **Tierreihe** bilden, an deren Anfang Dein Lieblingstier steht. Dabei muss jedes neue Tier mit dem Endbuchstaben des letzten Tieres anfangen. Wie zum Beispiel Katze – Elefant – Taube ... Probiere einfach aus, was Dir am besten gefällt.

Vielleicht sind aber auch **zusammengesetzte Wörter** genau das Richtige für Dich. Wenn Du diese Variante ausprobieren möchtest, fange mit einem zusammengesetzten Wort an, das Du Dir aussuchst und das immer Dein erstes Wort ist, wenn Du die Übung machen möchtest. Nimm dann nur den zweiten Teil des Wortes und bilde ein neues, das mit diesem Wortteil anfängt und so weiter. Mit einem Beispiel kannst Du es Dir bestimmt noch besser vorstellen und gleich loslegen:

Löwenmut – Mutprobe – Probeaufnahme – Aufnahmestopp.

Wenn Dir **Zahlen** mehr liegen als Worte, hast Du auch die Möglichkeit Deine Taschenlampe umzulenken, indem Du zum Beispiel von 100 in 3er Schritten rückwärts zählst, also 100 – 97 – 94 – 91 - ... Genauso gut funktioniert natürlich auch 200 minus 7, also 200 – 193 – 186 – 179 - ... oder wenn Du kleinere Zahlen magst, einfach mit voller Taschenlampen-Konzentration von 10 rückwärts zählen, bis der Kopf bei 0 schon viel ruhiger ist.

