

Das achtsame Betrachten von Aggression

Übung 1: Aggression betrachten

(nach Roberts 2009)

Instruktion: Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, Ihre Erfahrungen aus der achtsamen Erinnerung schriftlich zu sammeln.

Nun haben Sie sich mit Hilfe von achtsamer Imagination an eine Situation erinnert, in der Sie mit Aggression reagiert haben. Versuchen Sie, die folgenden Fragen so ehrlich und offen als möglich zu beantworten. Urteilen Sie sich nicht. Sie sind ein Mensch mit menschlichen Gefühlen und Reaktionen:

Welche Angst oder Unsicherheit haben Sie in dieser Situation gespürt?

Was war Ihre Befürchtung?

In welcher Form sind Sie aggressiv geworden?

Wenn Sie nicht an der Aggression anhaften, davon loslassen, was bleibt dann übrig?

Welche Angst und Befürchtung steigt dann in Ihnen auf?

Das achtsame Betrachten von Aggression

Übung 2: Frühe Anzeichen von Aggression erkennen

(nach Roberts 2009)

Instruktion: Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, Ihre Erfahrungen aus der achtsamen Erinnerung schriftlich zu sammeln.

Mit Hilfe der Imagination haben Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre körperlichen und seelischen Reaktionen gerichtet. Diese Aufmerksamkeit kann Ihnen helfen, vertraut zu werden mit Aggressionen in Ihnen. Sie werden sensibler für die Signale von Aggression. Damit schaffen Sie sich die Möglichkeit, wahrzunehmen, innezuhalten und eine andere, neue Reaktion zuzulassen. Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen wieder so achtsam und akzeptierend als möglich.

Was nehmen Sie in Ihrem Körper wahr, beispielsweise Herzklopfen, Muskelspannung, schnellere Atmung, Schwitzen oder anderes?

Welche Gefühle steigen in Ihnen auf, wenn Sie die Situation vor Ihrem geistigen Auge sehen? Das kann Angst, Aufgeregtheit, Stress, Trauer, Scham oder anderes sein.

Das achtsame Betrachten von Aggression

Übung 3: Aggressionssignale nutzen, um Achtsamkeit zu üben

(nach Roberts 2009)

a) Betrachten der Aggression

Instruktion: Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, Ihre Erfahrungen aus der achtsamen Imagination schriftlich zu sammeln.

Wieder haben Sie sich achtsam auf Ihre Erinnerung eingelassen und Ihre Aggression geduldig atmend betrachtet. Versuchen Sie die folgenden zwei Fragen so offen und akzeptierend als möglich zu beantworten.

Was nehmen Sie wahr, wenn Sie achtsam innehalten?

Verändert sich Ihre Aggression?

b) Offen und nicht-bewertend sein

Instruktion: Wieder haben Sie sich achtsam auf Ihre Erinnerung eingelassen und Ihre Aggression aus der Zuschauer- und der Mitspieler-Position betrachtet. Versuchen Sie die folgenden zwei Fragen so offen und akzeptierend als möglich zu beantworten.

Was bemerken Sie, wenn Sie sich die Szene mit Offenheit und Neugierde anschauen?

Was geschieht mit Ihrer aggressiven Reaktion, wenn Sie als Zuschauer die Szene achtsam und offen betrachten?

c) Mitgefühl

Instruktion: Wieder haben Sie sich achtsam auf Ihre Erinnerung eingelassen und dabei Mitgefühl geübt. Versuchen Sie die folgenden zwei Fragen so offen und akzeptierend als möglich zu beantworten.

Was geschieht mit Ihrer Aggression, wenn Sie Ihre Angst wahrnehmen?

Was geschieht mit Ihrer Angst, wenn Sie diese mit Mitgefühl anschauen?
