

HANDOUT: Meditation - Arbeiten mit RAIN

Kategorie	Unterkategorie	Gruppengröße	Dauer	Sprache
Achtsamkeit	Achtsamkeitsmaßnahmen	Individuell oder Gruppe	90 min	Deutsch

Für Kursleiter*innen und Teilnehmer*innen

Theorie: RAIN, eine Einführung

Zwischen Stimulus und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Antwort zu wählen. In unserer Antwort liegt unser Wachstum und unsere Freiheit. Viktor E. Frankl

Wenn wir mit Aggression konfrontiert werden, müssen wir auf uns selbst aufpassen. Wir müssen eine kluge Antwort wählen. Wenn wir dies nicht tun, könnte die Hinterhältigkeit der Aggression unserer Gesundheit und unserer Bereitschaft, überhaupt mit Aggression zu arbeiten, schaden.

Das Akronym RAIN (Brach, True Refuge, 2012) kommt aus dem Englischen und ist ein leicht zu merkendes Hilfsmittel, um Achtsamkeit und Mitgefühl in den folgenden vier Schritten zu üben:

- Recognize what is going on
- Allow the experience to be there, just as it is
- Investigate with interest and care
- Nourish with self-compassion

Sie können sich Zeit nehmen und RAIN als eigenständige Meditation erkunden oder die Schritte durchgehen, wenn herausfordernde Gefühle auftauchen.

R: RECOGNIZE WHAT'S GOING ON (erkennen, was vor sich geht)

Erkennen bedeutet, die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die uns beeinflussen, in einem bestimmten Moment bewusst anzuerkennen. Wie das Erwachen aus einem Traum besteht der erste Schritt aus der Trance einfach darin, zu erkennen, dass wir feststecken und schmerzhaft einschränkenden Glaubenssätzen, Emotionen und körperlichen Empfindungen unterworfen sind. Häufige Anzeichen der Trance sind eine kritische (innere) Stimme, Gefühle von Wut oder Angst, körperliche Auswirkungen von Angst oder das Gewicht starker Emotionen im Körper.

Anerkennen kann ein einfaches mentales Flüstern sein, bei dem man notiert, was sich abgespielt hat.



A: ALLOW THE EXPERIENCE TO BE THERE, JUST AS IT IS (lassen sie die Erfahrung dort sein, so wie sie ist.)

Zulassen bedeutet, die Gedanken, Emotionen, Gefühle oder Empfindungen, die wir erkannt haben, einfach da sein zu lassen, ohne zu versuchen, etwas zu reparieren oder zu vermeiden. Wenn wir im (Selbst-) Urteilsvermögen gefangen sind, bedeutet das nicht, dass wir mit unserer Überzeugung oder der des anderen übereinstimmen. Vielmehr erkennen wir das Entstehen des Urteils sowie die schmerzlichen Gefühle, die sich darunter befinden, ehrlich an.

Viele Lernende unterstützen ihre Entschlossenheit, innezuhalten und in Ruhe gelassen zu werden, indem sie sich schweigend ein ermutigendes Wort oder einen Satz sagen. Sie könnten zum Beispiel den Griff der Angst spüren und geistig flüstern: Ja, oder, / es ist OK, um die Realität Ihrer Erfahrung in diesem Moment anzuerkennen und zu akzeptieren.

I: INVESTIGATE WITH INTEREST AND CARE (mit Interesse und Sorgfalt untersuchen)

Sobald wir erkannt und zugelassen haben, welche Gefühle entstehen, können wir unsere Aufmerksamkeit durch Untersuchungen vertiefen. Um zu untersuchen, appellieren Sie an Ihre natürliche Neugier - den Wunsch, die Wahrheit zu erfahren - und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit gezielter auf Ihre gegenwärtige Erfahrung. Sie könnten sich fragen: Was wünscht sich am meisten Aufmerksamkeit? Wie erlebe ich das in meinem Körper? Was glaube ich? Was will dieser verletzte Ort von mir? Was braucht er am meisten? Wie auch immer die Untersuchung aussehen mag, Ihre Untersuchung wird am transformativsten sein, wenn Sie sich von der Konzeptualisierung entfernen und Ihre primäre Aufmerksamkeit auf Gefühle im Körper richten.

Bei der Untersuchung ist es wichtig, dass Sie sich Ihren Erfahrungen auf eine nicht wertende und freundliche Art und Weise nähern. Diese Haltung der Fürsorge trägt dazu bei, ein ausreichendes Sicherheitsgefühl zu schaffen, das es ermöglicht, ehrlich mit unseren Verletzungen, Ängsten und Scham in Verbindung zu treten.

N: NOURISH WITH SELF-COMPASSION (mit Selbstmitgefühl nähren)

Selbstmitleid entsteht natürlich in den Momenten in denen wir erkennen, dass wir leiden. Es kommt in Fülle, wenn wir unser Innenleben absichtlich mit Selbstfürsorge nähren. Versuchen Sie zu erspüren, was der verletzte, wütende, verängstigte oder verletzte Ort in Ihrem Inneren am meisten braucht, und bieten Sie dann eine Geste der aktiven Fürsorge an, die dieses Bedürfnis ansprechen könnte. Braucht es eine Botschaft der Beruhigung? Eine Botschaft der Vergebung? Der Kameradschaft? Oder Liebe? Experimentieren Sie und finden Sie heraus, welche absichtliche Geste der Freundlichkeit am meisten dazu beiträgt, Ihr Herz zu trösten, zu besänftigen oder zu öffnen. Es könnte das geistige Flüstern sein: „Ich bin hier bei dir. Es tut mir leid, und ich liebe dich. Ich liebe dich und ich höre dir zu. Es ist nicht deine Schuld. Vertraue auf deine Güte.“

Zusätzlich zu einer geflüsterten Botschaft der Fürsorge finden viele Menschen Heilung, indem sie sanft eine Hand auf Herz oder Wange legen oder sich vorstellen in warmem, strahlendem Licht gebadet oder umarmt zu werden. Wenn es sich schwierig anfühlt, sich selbst Liebe zu schenken, denken Sie an ein liebevolles Wesen - eine spirituelle Figur, ein Familienmitglied, eine/n Freund*in oder ein Haustier - und stellen Sie sich vor, dass die Liebe und Weisheit dieses Wesens in Sie fließt.

Wenn die Absicht, Selbstmitleid zu wecken, aufrichtig ist, wird die kleinste Geste sich der Liebe zuzuwenden, Liebe anbieten - auch wenn sie sich anfangs unbehaglich anfühlt. Sie wird Ihr Herz nähren.



Wenn Sie die aktiven Schritte von RAIN (Brach, Radical Acceptance, 2003) abgeschlossen haben, ist es wichtig, einfach Ihre eigene Präsenz wahrzunehmen und in diesem wachen, zarten Raum des Bewusstseins zu ruhen. Die Wirkung von RAIN besteht darin, zu erkennen, dass Sie nicht länger in der Trance der Wertlosigkeit oder in einem einschränkenden Gefühl des Selbst gefangen sind. Machen Sie sich mit dem Geschenk der Wahrheit und der natürlichen Freiheit Ihres Seins vertraut. Es ist geheimnisvoll und kostbar!

Meditation: RAIN

Bevor Sie mit der Meditation beginnen, wählen Sie ein leichtes Problem, eine wenig intensive Situation oder wie es Ihnen im Moment geht.

Dann, während Sie ruhig sitzen, schließen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie sich kürzlich festgefahren fühlten; eine Situation, die eine schwierige Reaktion wie Wut oder Angst, Scham oder Hoffnungslosigkeit hervorruft. Es kann ein Konflikt mit einem anderen sein, eine chronische Krankheit, ein Misserfolg bei der Arbeit, der Schmerz einer Sucht oder ein Gespräch, das Sie jetzt bereuen. Nehmen Sie sich die Zeit, in die Erfahrung einzutreten - visualisieren Sie den Ort oder die Situation, erinnern Sie sich an das Gesagte, fühlen Sie die schmerzhaftesten Momente noch einmal. Der Kontakt mit der aufgeladenen Grundlage der Geschichte ist der beste Ausgangspunkt, um die heilende Gegenwart von RAIN zu untersuchen.

R: Realize what is happening (erkennen, was passiert)

Wenn Sie über diese Situation nachdenken, fragen Sie sich: "Was geschieht jetzt gerade in mir? Welche Empfindungen sind Ihnen am meisten bewusst? Welche Emotionen? Ist Ihr Kopf voller zermürbender Gedanken?"

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich der Situation als Ganzes bewusst zu werden. Spüren Sie, wie die Erfahrung in Ihrem Herzen und in Ihrem Körper lebt, genau wie in Ihrem Kopf?

A: Accept life as it is (Akzeptieren Sie das Leben, wie es ist)

Senden Sie eine Botschaft an Ihr Herz, die ganze Erfahrung so zu lassen, wie sie ist. Versuchen Sie, in sich selbst die Bereitschaft zu finden, innezuhalten und zu akzeptieren, dass es in diesen Momenten "so ist, wie es ist". Sie können mit Worten experimentieren, die in Ihrem Kopf geflüstert werden, wie "ja", "ich stimme zu" oder "lass es sein".

Sie können sich dabei ertappen, wie Sie "Ja" zu einem riesigen inneren "Nein" sagen, zu einem Körper und Geist, die durch Widerstand schmerzhaft zusammengezogen werden. Sie sagen Ja zu einem Teil von Ihnen, der sagt: "Ich hasse das!" Das ist ein ganz natürlicher Teil des Prozesses.

Nehmen Sie einfach zur Kenntnis, was wahr ist, und entscheiden Sie sich, das, was Sie finden, nicht zu beurteilen, wegzuschieben oder zu kontrollieren.

I: Inner investigation with loving, gentle attention (Innere Erforschung mit liebevoller, sanfter Aufmerksamkeit)

Beginnen Sie nun genauer zu untersuchen, was Sie erleben, und beziehen Sie Ihr natürliches Interesse und Ihre Neugierde auf Ihr Innenleben mit ein. Sie könnten sich fragen: "Was erfordert meine Aufmerksamkeit?" oder "Was will meine Akzeptanz?" Stellen Sie Ihre Fragen freundlich mit Ihrer inneren Stimme.

Notieren Sie, wo Sie die Erfahrung am deutlichsten in Ihrem Körper spüren. Spüren Sie Hitze, Enge, Druck, Schmerz, Zwicken? Wenn Sie den intensivsten Teil Ihrer körperlichen Erfahrung gefunden haben, nehmen Sie Ihr Ich bewusst wahr. Lassen Sie den Ausdruck auf Ihrem Gesicht die Erfahrung widerspiegeln und übertreiben Sie sogar, was Sie in Ihrem Körper fühlen. Welche Emotionen bemerken Sie dabei? Ängste? Wut? Traurigkeit? Scham?

Bei Ihren weiteren Nachforschungen kann es hilfreich sein zu fragen: "Wovon bin ich überzeugt?" Wenn diese Frage zu vielen Gedanken führt, lassen Sie sie fallen. Aber eine sehr klare Überzeugung kann entstehen, sobald Sie fragen. Glauben Sie, dass Sie auf die eine oder andere Weise versagen? Wird jemand Sie zurückweisen, da Sie nicht in der Lage sein werden mit allem zurechtzukommen? Dass Sie wirklich nicht gut sind? Dass Sie nie glücklich sein werden? Wie hat sich diese Überzeugung in Ihrem Körper festgesetzt? Welche Art von Empfindungen vermittelt sie? Verkrampfung? Schmerzhaft empfundene Empfindungen? Ein brennendes Gefühl? Ein Gefühl der Leere?

Senden Sie wie zuvor die Botschaft "ja", "ich stimme zu" oder "lass es sein" und erlauben Sie sich, die Fülle oder Intensität der schwierigen Erfahrung voll zu spüren. Jetzt, wo Sie mit dem, was geschieht, in Kontakt treten und es geschehen lassen, was bemerken Sie da? Werden Ihr Körper und Ihr Herz weicher? Spüren Sie mehr Raum oder Offenheit? Oder erzeugt die Absicht alles zuzulassen mehr Spannung, Urteile und Angst? Wird das, was Sie fühlen, dadurch verstärkt oder verändert? Fragen Sie jetzt an der härtesten Stelle: "Was willst du von mir? Oder: "Was brauchst du von mir?"

Möchte dieser Teil, der weh tut, von Ihnen Anerkennung? Akzeptanz? Vergebung? Liebe? Was ist Ihre natürliche Reaktion, jetzt, da Sie fühlen, was gebraucht wird? Vielleicht geben Sie sich selbst eine weise Botschaft oder eine energische, zärtliche Umarmung. Vielleicht legen Sie sanft Ihre Hand auf Ihr Herz. Fühlen Sie sich frei mit Möglichkeiten zu experimentieren, sich mit Ihrem Innenleben anzufreunden - sei es durch Worte oder durch Berührung, Bilder oder Energie. Finden Sie heraus, wie Ihre Aufmerksamkeit intimer und liebevoller werden kann.

Frieden finden im natürlichen Bewusstsein

Jetzt, da Sie Ihrem Innenleben diese bedingungslose, sanfte Präsenz anbieten, fühlen Sie die Fähigkeit sich zu entspannen und wieder bewusstes Sein. Fühlen Sie sich genau wie die sanft-mutige, wachsamen Offenheit, die das Entstehen und Vergehen von Empfindungen, Emotionen und Gedanken umfasst, genau wie der Ozean mit seinen Wellen an der Oberfläche. Können Sie spüren, dass Ihre Art nicht von einem bestimmten Gefühl der Angst, der Wut oder des Schmerzes bestimmt oder davon abhängig ist? Können Sie fühlen, dass die Wellen an der Oberfläche zu Ihrer Erfahrung gehören, dass sie nicht verletzen oder die unermessliche Tiefe und Breite Ihres Wesens verändern können?



Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen, um einfach in diesem erweiterten und sanften Bewusstsein zu ruhen, und lassen Sie alles, was in Ihrem Körper oder Geist auftaucht, frei kommen und gehen. Seien Sie sicher, dass dieses natürliche Bewusstsein die tiefste Wahrheit darüber ist, wer Sie sind.

Reflektion:

Diese Übung folgt der angeleiteten Praxis "Der RAIN des Selbstmitgefühls". Denken Sie über diese Fragen nach und führen Sie ein Tagebuch:

Wie war diese Meditation hilfreich?

- Welche Fragen haben Ihnen insbesondere dabei geholfen, einen Ort der Verwundung oder Verwundbarkeit aufmerksam zu ermitteln und zu untersuchen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Welche Formulierungen, Botschaften an sich selbst oder andere Ausdrucksformen der Fürsorge haben Ihnen geholfen, Ihr Selbstmitgefühl zu vertiefen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Was war an diesem Prozess herausfordernd?

- Welche Fragen haben Sie, wenn Sie sich weiter mit der Vertiefung von angewandter Achtsamkeit und Selbstmitgefühl selbst beschäftigen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Was könnte helfen, das Selbstmitgefühl in Ihrem Leben aufrechtzuerhalten? Im Leben anderer?

.....
.....
.....
.....
.....
.....



- Teilen Sie schließlich Ihre Überlegungen mit einer Vierergruppe zu den oben genannten Fragen.

Literaturverzeichnis

Brach, T. (2003). *Radical Acceptance*. New York: Bantam.

Brach, T. (2012). *True Refuge*. New York: Bantam Books.

Kabat Zinn, J. (2004). *Wherever You Go, There You Are*. London: Little Brown UK.

Nhat Hanh, T. (2008). *The Miracle Of Mindfulness*. London: Ebury Digital .

