

WORT & BILD Markus Felder
GESTALTUNG Sandra Schmied-Rehr

SCHAFFUNG VON VERTRAUEN DURCH ACHTSAMKEIT

Gerade in der aktuellen sehr herausfordernden Zeit erscheint es wichtig, wieder Vertrauen herstellen zu können. Einerseits Vertrauen in die Welt, andererseits auch Vertrauen in uns selbst. Was bedeutet für Sie Vertrauen? Was benötigen Sie, damit Sie jemandem vertrauen können? Wie stark vertrauen Sie sich selbst?

Konstante Antworten auf diese „Vertrauensfragen“ lassen sich schwer finden. Ob wir jemandem oder uns selbst vertrauen oder nicht, hängt unter anderem mit vielen Kontextbedingungen und Vorerfahrungen zusammen.

Woher kommt aber eigentlich das Wort „Vertrauen“? Im Rahmen der Sprachforschung gibt es viele Wurzeln dieses Begriffes. Unter anderem scheint die Bezeichnung „vertrauen“ Teil einer Wortfamilie zu sein, die sich im Indogermanischen auf „deru“ für „Baum“ bezieht und „stark, fest, hart wie ein Baum“ bedeutet.

Hierzu möchte ich Ihnen eine Übung aus dem Kontext der Achtsamkeit anbieten. Achtsamkeit ist ein Begriff, der ursprünglich aus dem Buddhismus kommt. Kurz erklärt bedeutet Achtsamkeit: „Einfach nur das wahrzunehmen, was jetzt ist (in seiner Innenwelt und in der Außenwelt), ohne dies zu bewerten und zu verändern.“

OB WIR JEMANDEM ODER UNS SELBST VER-
TRAUEN ODER NICHT, HÄNGT UNTER ANDEREM
MIT VIELEN KONTEXTBEDINGUNGEN UND VOR-
ERFAHRUNGEN ZUSAMMEN.

#

Markus Felder



ZUR PERSON

Markus Felder ist in eigener Praxis als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig. Neben dieser Tätigkeit bietet er auch Achtsamkeitskurse wie z.B. MBSR-8-Wochen Kurse (Stressreduktion durch Achtsamkeit) und MSC-8-Wochen Kurse (Achtsames Selbstmitgefühl) an.

Näheres zum Thema Achtsamkeit sowie zu den Kursen können Sie seiner Website www.achtsamkeit.jetzt entnehmen.

BAUMÜBUNG:

SITZHALTUNG:

Nehmen sie eine Sitzhaltung ein, die es ihnen ermöglicht gut aufrecht zu sitzen.

ATEM:

Fokussieren Sie Ihren Atem. Einfach nur atmen, ohne den Atem zu bewerten und zu verändern.

BAUM:

In einem 1.) Schritt lassen Sie nun vor Ihrem geistigen Auge einen Baum entstehen. Dies kann ein realer oder ein phantasierter Baum sein.

In einem 2.) Schritt stellen Sie sich nun vor, zu diesem Baum zu werden bzw. dieser Baum zu sein. Die Füße könnten hierbei die Wurzeln symbolisieren. Die Beine und der Rumpf könnten der Stamm sein. Ihre Arme stellen die Äste dar, die sich dann in kleinere Äste (Ihre Finger) verzweigen. Und der Kopf wäre in diesem Bild die Krone des Baumes.

In einem 3.) Schritt könnten Sie sich nun auf die Vorstellung einlassen, dass dieser Baum stark verbunden mit seinen Wurzeln in der Erde ruht. Er trotz hoch aufgerichtet Wind und Wetter und hält sogar Stürmen stand. Wenn um den Baum herum alles in Aufregung ist, ruht der Baum ganz in sich in einem tiefen Vertrauen in sich und die Welt. **61**

Unter dem Link: www.achtsamkeit.jetzt/meditationen können Sie diese Übung auch anhören.