

RAIN – EIN MODELL FÜR DEN ALLTAG

In schwierigen Situationen RAIN erinnern

| | |
|---------------------|--|
| Erkennen | was gerade da ist: Den Ereignissen deines Erlebens - den direkten, unmittelbaren Erfahrungen - Aufmerksamkeit schenken. |
| <i>Recognize</i> | |
| Annehmen | was gerade da ist - freundlich und geduldig: Alles darf sein, egal ob angenehm, neutral oder unangenehm. Erlaube dir so zu sein, wie du gerade bist. Öffne dich auch für Unerwünschtes und Leidvolles. |
| <i>Allow</i> | |
| Erforschen | was gerade da ist: Anstelle von Bewertungen über die Erfahrung, untersuche und erkunde die Erfahrung. Bleib offen und neugierig, auch Negativem gegenüber. |
| <i>Investigate</i> | |
| Nicht ich | Identifiziere dich <u>nicht</u> mit den Ereignissen deines Erlebens, sondern betrachte sie nur. Nicht „meine Angst“ sondern „Da ist Angst“. |
| <i>Not identify</i> | |



RAIN-Modell entwickelt von Michelle McDonald, Illustration Martina Brunthaler, Modus Acht.

VIER SCHRITTE VON RAIN – REGEN

RAIN, ein Modell für die vier Schritte eines Prozesses, der fast an jedem Ort und in jeder Situation angewendet werden kann. RAIN sorgt dafür, dass die Aufmerksamkeit auf eine klare, systematische Weise gelenkt wird, wodurch Verwirrung und Stress für einen Augenblick «unterbrochen» werden. Die vier Schritte lassen uns in einem Augenblick die Blickrichtung verändern, und wenn wir sie regelmässiger gehen, stärken sie unsere Fähigkeit, selbst in sehr stressigen Momenten innezuhalten und achtsam zu sein. Wie der klare Himmel und die saubere Luft nach einem kühlen Regen, kann diese Achtsamkeitspraxis eine neue Offenheit und Ruhe in unser tägliches Leben bringen.

Hier sind die vier Schritte von RAIN/REGEN:

R: *Realisiere, was geschieht*

E: *Erlaube dem Leben zu sein, wie es eh schon ist*

GE: *Gütiges Erforschen der inneren Erfahrung*

N: *Nicht-Identifikation (nicht so persönlich nehmen...)*

REGEN hebt direkt die gewohnheitsmäßige Konditionierung auf, indem du deiner Moment-zu-Moment-Erfahrung auszuweichen versuchst. Es spielt keine Rolle, ob du dich dem, was ist, widersetzt, indem du im Gefühl von Ärger ausrastest, eine Zigarette rauchst oder indem du in zwanghaftes Denken abtauchst. Dein Versuch, das Leben in und um dich herum zu kontrollieren, schneidet dich oft tatsächlich von deinem eigenen Herzen und von dieser lebendigen Welt ab. REGEN beginnt damit, diese unbewussten Muster rückgängig zu machen, sobald wir den ersten Schritt tun. (Nach einer Anleitung von Tara Brach)



«Du kannst die Wellen nicht stoppen aber du kannst lernen auf ihnen zu reiten». Unbekannt