

ACT-Übung: In Verbindung sein

Denken oder Beobachten?

Schließe eine Minute die Augen und nimm einfach nur wahr, was in dir geschieht. Halte nach Gedanken oder Bildern Ausschau, als wärst du ein Fotograf, der auf der Suche nach Motiven ist.

Tauchen keine Gedanken und Bilder auf, halte einfach weiter Ausschau. Früher oder später werden sie sich zeigen.

Achte darauf, wo diese Gedanken und Bilder lokalisiert zu sein scheinen: vor dir, neben dir, über dir, hinter dir, in dir.

Wichtig dabei:

Die Erfahrung bestand eigentlich aus zwei unterschiedlichen Prozessen. Zuerst ereignete sich der Prozess des Denkens, es tauchten einige Gedanken und Bilder auf.

Dann ereignete sich der Prozess des Beobachtens, das heißt, du warst in der Lage, diese Gedanken und Bilder wahrzunehmen.

Es ist wichtig, diesen Unterschied zwischen Denken und Beobachten zu erfahren.

Mit dem Beobachten kannst du in Verbindung treten zum gegenwärtigen Erleben.

Das Denken ist eine Art Zeitmaschine und trägt dich fort in die Vergangenheit (belastende Erinnerungen) oder in die Zukunft (Sorgen)

Der Unterschied zwischen dem denkenden und den beobachtenden Ich ist von großer Bedeutung für alle inneren Prozesse.