

ACT-Übung zur Entschärfung von Gedanken

Einen Gedanken nicht ernst nehmen

1. Vergegenwärtige dir einen Gedanken vom Typ: „Ich bin ...“ (z.B. „Ich bin unfähig.“)
Behalte den Gedanken in deiner Aufmerksamkeit und beobachte, wie er wirkt.
2. Denke nun den Gedanken: „Ich bin eine Banane.“ Behalte ihn in der Aufmerksamkeit und beobachte, wie er wirkt.

Wirkung:

Was hast du bemerkt? Der erste Gedanke stört, der zweite bringt zum Schmunzeln. Warum? Weil ich den zweiten Gedanken nicht ernst nehme. Wenn aber auf „Ich bin ...“ folgt „... ein Versager“ etc., dann messe ich dem Gedanken große Bedeutung bei. Und doch sind es nur Worte, ebenso wie in dem Satz „Ich bin eine Banane.“

Worte können den Schmerz verstärken und ins Leid führen. Das zu durchschauen, befreit von der Macht der Worte.