

ACT-Übung zur Entschärfung von Gedanken

Ich habe den Gedanken, dass...

1. Einen unangenehmen Gedanken in der Form von „Ich bin ...“ (z.B. ein Versager oder zu dick oder nicht gut genug) in Erinnerung rufen. Vorzugsweise einen Gedanken, der öfter auftritt.
2. Nun vor diesen Gedanken den Satzteil stellen: „Ich habe den Gedanken, dass ...“ Beginne den Gedanken mit dieser Einleitung. „Ich habe den Gedanken, dass ich ... bin.“ Beobachte, was geschieht.
3. Noch einmal wiederholen, aber nun mit einer noch längeren Einleitung: „Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass ...“ Also: „Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass ich ... bin.“

Wirkung: das Voranstellen solcher Einleitungen führt zu einem gewissen Abstand vom Gedanken, als würde man einen Schritt zurücktreten. Man erkennt:

- Gedanken sind lediglich Worte, Geschichten oder Sprachbrocken
- Gedanken können wahr oder unwahr sein. Das ist nicht entscheidend. Viel wichtiger ist es, ob sie hilfreich sind oder nicht.
- Ich kann die Aufmerksamkeit nur auf hilfreiche Gedanken lenken.
- Gedanken sind keine Befehle. Man muss sie nicht ausführen.
- Gedanken sind keine Bedrohung. Sie bilden keine Gefahr.
- Mit dieser Übung wird der Gedanke selbst nicht kritisiert, man tritt nur einen Schritt zur Seite. Im Zustand der Verschmelzung mit einem Gedanken scheint dieser sehr wichtig zu oder sogar eine absolute Wahrheit zu sein.

Weitere Beispiele:

Statt „Das Leben ist anstrengend!“ – „Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass das Leben anstrengend ist.“

Statt: „Ich werde versagen!“ – „Ich habe den Gedanken, dass ich versagen werde.“

Statt: „Ich glaube an Gott.“ – „Ich bemerke den Gedanken, dass ich an Gott glaube.“

Auch religiöse Gedanken sind Gedanken und keine letzten Wahrheiten.