

Blätter am Fluss (nach Forsyth und Eifert 2016)

In der Stunde üben

Diese Übung ist z. B. bei Grübelneigung hilfreich, da trainiert wird, Gedanken ziehen zu lassen. So kann Distanz zu den eigenen Gedanken eingeübt werden.

Dauer: ca. 10 min, flexibel ausdehnbar je nach Geübtheit und Konzentrationsfähigkeit

Instruktion

Kommen Sie zu Beginn der Übung bei sich an. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Wenn das Augenschließen unangenehm ist, lassen Sie Ihren Blick auf einem festen Punkt im Raum ruhen. Es gibt nun nichts zu leisten, diese Zeit gehört ganz Ihnen. ...

In dieser Übung möchte ich mit Ihnen üben, die Gedanken zu beobachten und ziehen zu lassen. Dies kann Ihnen helfen, wenn Sie manchmal stark mit Ihren Gedanken verstrickt sind. Stellen Sie sich nun bitte vor, Sie sitzen an einem Fluss. Die Umgebung ist ruhig, und der Fluss fließt friedlich vor sich hin. Auf der Oberfläche fließen Blätter an Ihnen vorbei. Sie sehen ganz unterschiedlich aus, manche klein und fein, manche groß. Nehmen Sie sich etwas Zeit, die Szenerie zu beobachten. ...

Nun horchen Sie bitte in sich hinein und achten auf Ihre Gedanken. Nehmen Sie jeden Gedanken wahr und benennen Sie ihn. Danach setzen Sie ihn auf eines der Blätter im Fluss und lassen Sie das Blatt an Ihnen vorbei ziehen. Und mit ihm zieht Ihr Gedanke. Machen Sie das mit jedem neuen Gedanken, der auftaucht. Vielleicht schaukelt das Blatt etwas, wenn Sie den Gedanken daraufsetzen. Vielleicht nehmen Sie für manche Gedanken ein großes, stabiles Blatt. ...

Vielleicht taucht auch ein Gedanke auf wie „Ich habe keine Lust auf diese Übung“ oder „Ich habe keine Zeit für so was“. Dann nehmen Sie auch diesen Gedanken wahr, setzen ihn gedanklich auf ein Blatt und lassen ihn ziehen. ...

Wenn Sie so weit sind, kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum. Strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen mit der Absicht, dieses sanfte Erlauben und diese Selbstakzeptanz in den Rest des Tages mitzunehmen.