

Einzel-Übung: **Liebevolle Gedankenbetrachtung**

Hinführung

Gerade in Zeiten, in denen sich das Nachdenken verselbstständigt, ist es wichtig sich nicht mit den Gedanken zu identifizieren.

Es gibt einen qualitativen Unterschied zu den *Gedanken, die ich habe* und der *geistigen Person, die ich bin*. Die Person, die ich bin, kann sich vom Gedankenfluß distanzieren und sich zu ihm verhalten und *einstellen*. Das ist wichtig, um nicht zum emotionalen Spielball der eigenen Gedanken getrieben zu werden.

Die Gedanken sollen ihrer Bestimmung treu bleiben. Sie dienen der geistigen Person als Hilfe, *die Persönlichkeit*, die sich in einem kontinuierlichen Werdensprozess befindet, *zu entfalten*, vor allem durch die Fähigkeit Situationen und Erfahrungen zu *reflektieren* und durch *Worte und Begriffe* sichtbar zu machen, was sich in meinem Innersten abspielt und im Außen für mich zeigt.

Bei dieser Übung geht es vor allem darum, den eigenen Gedankenfluß und den sich darin entfaltenden Gedanken, *liebevoll zu begegnen, sie liebevoll zu betrachten*. Allzuoft fließen wir mit den Gedanken mit, sodass wir uns den Gedanken ausgeliefert fühlen und diese einen direkten und unfiltrierten Einfluss auf unser Gefühlsleben haben. Und andererseits bekämpfen wir manchmal Gedanken, die wir haben, weil sie uns bedrohen oder gegen unsere Überzeugungen auftreten. Beides erweist sich meist als nicht hilfreich im Umgang mit übertriebenem Gedankenkreisen.

Hinweis

Die Übung wirkt als *Therapeutikum* in jenen Augenblicken, wo z.B. aufgrund übermäßiger Gedankengänge nicht eingeschlafen werden kann, oder Gedanken Angst- und Panikzustände auslösen. Sie kann und sollte jederzeit wiederholt werden, mindestens 3 Tage lang. Manchmal zeigt sich schon nach der ersten Anwendung eine deutliche Besserung.

Ablauf

❖ *Gehen Sie bitte nach folgendem Ablauf vor:*

1) Äußere Vorbereitung: **Gedankensessel**



Richten Sie sich einen bestimmten Platz in der Wohnung ein, der nur für diese Übung bestimmt ist. Auch wenn Sie mitten in der Nacht nicht mehr einschlafen können, begeben Sie sich zu diesem Platz.

2) Innere Vorbereitung: **Wahrnehmen und Erkennen wollen**



Zuerst einmal nehmen Sie sich vor, das nächste Mal einen aufkommenden Grübelzwang wahrnehmen und erkennen zu wollen, um mit der Übung intervenieren zu können.



3) Intervention I: **Gedankensessel aufsuchen**

Nehmen Sie das Einbrechen unzähliger Gedanken wahr, die sich hauptsächlich um ein bestimmtes Thema drehen und sich nicht kontrollieren oder unterbrechen lassen, dann suchen Sie den Ihren Gedankensessel auf.



4) Intervention II: **Zeitlichen Rahmen vorgeben**

Sprechen Sie Ihre Gedanken an und sagen Sie laut, dass diese Ihre Gedanken nun 15/30/60 Minuten im Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit stehen werden. Sie bekommen den zeitlich begrenzten Raum von Ihnen geschenkt. Stellen Sie einen Wecker, um nicht ständig auf die Uhr schauen zu müssen.



5) Intervention III: **Ruhig werden**

Nehmen Sie sich kurz Zeit ruhig zu werden. Atmen Sie einige Male tief ein und wieder aus. Richten Sie anschließend Ihre Aufmerksamkeit sehr bewusst auf ihre Gedanken.



6) Intervention IV: **Die Rolle einnehmen**

Richten Sie anschließend Ihre Aufmerksamkeit sehr bewusst auf ihre Gedanken. Betrachten Sie Ihre Gedanken aus der Ferne, als ob Sie Ihre Gedanken, wie Wolken am Himmel beobachten würden.



7) Intervention V: **Den liebevollen und wertschätzenden Blick wählen**

Wählen Sie die liebevolle und wertschätzende Haltung gegenüber Ihren Gedanken. Das bedeutet, dass ...

- ❁ ... jeder Gedanke, egal was er als Botschaft mit sich trägt, sein darf. Ich lehne keinen Gedanken ab, sondern wende mich jedem Betrachtend zu.
 - ❁ ... ich meine Gedanken nicht bewerte und beurteile. Ich lasse den Gedanken ihre Botschaften, ohne sie wertend auf mich, als geistige Person, zu beziehen.
 - ❁ ... ich meinen Gedanken mit Mitgefühl und Empathie begegne. Ich sehe ihren Schmerz, ich sehe ihre Zweifel, Ängste und Sorgen.
 - ❁ ... ich mir meinem Ankämpfen gegen einzelne Gedanken bewusst werde und mich bewusst innerlich „entwaffne“, denn ich habe genügend Distanz zu meinen Gedanken, sodass sie mir nicht zur Bedrohung werden können.
-
- ❁ ... ich entscheide mich, gegen Ende der liebevollen Betrachtung, jenen Gedanken mehr zuzuwenden, deren Botschaft mir am sinnvollsten erscheint und mir einen Weg aus dem Gedankenkarussell aufzeigen könnte. Ich wende mich diesen Gedanken ebenso nur betrachtend zu und folge den, sich nun auftuenden, Gedankenverzweigungen.

8) Abschluss: **Übung bewusst beenden**



Wenn der Wecker klingelt, gehen Sie sogleich aus der Betrachtung, machen Sie sich eventuell noch einen Tee oder trinken Sie ein Glas Wasser. Sehr hilfreich ist auch eine anschließende Dusche, vor allem, wenn viele Ihrer Gedanken dunkel und bedrohlich gewesen sind.