

Praxisübung

Vom Denker zum Beobachter



Bewusste Achtsamkeit für deine Gedanken

Diese Übung basiert auf der Idee, die Gedanken nicht zu kontrollieren oder zum Stillstand zu bringen, sondern sie bewusst, wertneutral und distanziert zu beobachten. Das Ziel ist es, den Übergang vom „Denker“ zum „Beobachter“ zu erleben – also nicht in deinen Gedanken verloren zu sein, sondern sie einfach nur wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder zu verändern.

Anleitung:

1. Finde einen ruhigen Ort

Setze dich bequem hin, wo du für einige Minuten ungestört bist. Du kannst die Augen schließen, um dich besser auf deine innere Welt zu konzentrieren, oder sie leicht geöffnet halten, wenn das für dich angenehmer ist. Es geht darum, einen ruhigen, entspannten Zustand zu erreichen, ohne in irgendeiner Weise aktiv einzugreifen.

2. Werde dir deiner Gedanken bewusst

Beginne, deine Gedanken bewusst wahrzunehmen. Spüre, wie Gedanken auftauchen und durch deinen Geist fließen. Du musst nichts tun – beobachte einfach. Stelle dir vor, du sitzt am Rand eines Flusses und beobachtest, wie die Gedanken wie Blätter auf dem Wasser an dir vorüberziehen. Es gibt keine Eile, und du bist nur der stille Zeuge dessen, was geschieht.

3. Frage dich: „Was denke ich gerade?“

Anstatt in die Gedanken einzutauchen, stelle dir die Frage: „Was denke ich gerade?“ Achte darauf, was in deinem Kopf vorgeht, ohne den Gedanken zu folgen oder zu bewerten. Es spielt keine Rolle, ob die Gedanken chaotisch, wiederkehrend oder belanglos sind – du beobachtest nur.

Dies ist der Moment, in dem du vom „Denker“ zum „Beobachter“ wirst. Du verlässt die Rolle desjenigen, der in Gedanken versunken ist, und betrachtest stattdessen die Gedanken aus einer distanzierten Perspektive.

4. Beobachte neutral und ohne Bewertung

Es ist wichtig, dass du keine Bewertung vornimmst. Wenn ein Gedanke auftaucht, gib ihm kein Etikett wie „gut“ oder „schlecht“. Es gibt keine richtigen oder falschen Gedanken, es sind einfach Gedanken. Die Kunst besteht darin, sie kommen und gehen zu lassen, ohne sie festzuhalten oder zu verändern. Du bist nur der neutrale Beobachter.

Wenn du merkst, dass du wieder „denkst“, also in die Gedanken eintauchst, sei freundlich zu dir selbst und kehre einfach zurück in die Rolle des Beobachters. Es ist ganz normal, dass du ab und zu in den Gedankenstrom hineingezogen wirst. Das Erkennen und Zurückkehren zur Beobachtung ist Teil der Übung.

5. Frage dich: „Woher kommt dieser Gedanke?“

Stelle dir als Nächstes vor, dass du jeden Gedanken beobachtest und dich fragst: „Woher kommt dieser Gedanke?“ Du musst nicht wirklich eine Antwort finden, sondern einfach nur die Quelle des Gedankens hinterfragen. Diese Frage hilft dir, eine tiefere Distanz zu den Gedanken aufzubauen und dich noch stärker in die Rolle des Beobachters zu versetzen.

Es geht nicht darum, die Gedanken zu analysieren, sondern sie zu beobachten, als kämen sie von einem anderen Ort, den du gerade neugierig erforschst.

6. Verweile in der Rolle des Beobachters

Bleibe so lange wie möglich in der Rolle des Beobachters. Du wirst feststellen, dass die Gedanken von selbst kommen und gehen. Manche werden schnell auftauchen und verschwinden, andere werden sich vielleicht länger halten. In beiden Fällen bleibt deine Rolle die des stillen Zeugen.

Je öfter du diese Übung machst, desto vertrauter wirst du mit der Rolle des Beobachters. Du wirst auch bemerken, dass sich eine innere Ruhe einstellt, wenn du nicht mehr von deinen Gedanken gesteuert wirst, sondern sie einfach nur beobachtest.

7. Beende die Übung sanft

Wenn du das Gefühl hast, dass die Übung für den Moment abgeschlossen ist, kehre langsam in den bewussten Zustand zurück. Du kannst ein paar tiefe Atemzüge nehmen und dich auf deinen Körper und die Umgebung konzentrieren. Behalte die Ruhe und das Bewusstsein des Beobachters bei, während du in deinen Alltag zurückkehrst.

