

Übungsplatz: Grabstein

Ein Gedankenexperiment, das hilft, Negatives loszulassen und sich auf seine Werte zu besinnen



Akzeptanz



20 Minuten



Papier und Stift

Diese Übung erinnert uns daran, was uns wichtig ist. Und sie setzt mehr Aufmerksamkeit dafür frei

1. Stellen Sie sich vor, Sie schlendern über einen Friedhof und betrachten unterschiedliche Grabsteine. Dort finden Sie nicht nur die Namen der Verstorbenen, sondern auch das, wonach sie ihr Leben ausgerichtet hatten
2. Auf einem Grabstein sehen Sie die Inschrift: „Hier ruht Anna M., ihr Leben war dem Kampf gegen Ängste gewidmet.“ Auf einem anderen steht: „Hier ruht Michael S., er hat stets alles dafür gegeben, ein bisschen abzunehmen.“ Auch auf den anderen Grabsteinen ist verewigt, wie sich die Verstorbenen verausgabt haben, indem sie schmerzhaft Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen von sich abhalten wollten.
3. Überlegen Sie sich, wie viel Energie Sie in Ihrem Alltag aufwenden beim Versuch, Negatives abzuwehren
4. Machen Sie sich nun Gedanken, was auf Ihrem eigenen Grabstein stehen könnte. Wie würde die Inschrift lauten, wenn Sie Ihre Kraft weiterhin für all das verbrauchen, was Sie als schwierig erleben?
5. Überlegen Sie nun, was dort stünde, wenn Sie diese Kämpfe aufgeben würden. Angenommen, Sie würden Ihr Leben so gestalten, dass das, was Ihnen wirklich wichtig ist, voll und ganz zur Geltung kommt. Was würde dann auf Ihrem Grabstein stehen?
6. Diese Reflexionen helfen Ihnen, sich Ihrer Werte bewusster zu werden. Danach können Sie sich fragen, was Sie diesen näherbringt. Nehmen wir an, es ginge Ihnen um Solidarität. In welchen Situationen geben Sie Halt oder fühlen sich von anderen aufgefangen? Überlegen Sie dann, wie Sie Solidarität noch häufiger oder intensiver leben und erleben können, zum Beispiel indem Sie sich ehrenamtlich engagieren

Quelle: *Therapie-Tools: Akzeptanz- und Commitmenttherapie* von Matthias Wengenroth., Beltz, Weinheim 2017

