

# Übungsplatz: Papierboote

Eine Übung für Distanz zu belastenden Gedanken



Achtsamkeitsübung



10 Minuten



Bequemer Sitz- oder Liegeplatz

**Wenn uns Sorgen und belastende Gedanken überwältigen, hilft diese Achtsamkeitsübung: Sie lässt uns spüren, dass Gedanken kein fester Teil von uns sind, sondern kommen und auch wieder gehen. So gewinnen wir Abstand von ihnen**

1. Schließen Sie dafür die Augen oder schauen Sie auf einen Punkt auf dem Boden vor sich.
2. Stellen Sie sich einen langsam fließenden Fluss vor. Lassen Sie den Fluss vor Ihrem geistigen Auge entstehen und betrachten Sie ihn.
3. Nun können Sie erkennen, dass auf dem Fluss kleine gefaltete Papierboote schwimmen. Jedes Papierboot stellt einen Ihrer Gedanken dar. Versuchen Sie nun, Ihre aufkommenden Gedanken zu benennen und getrennt voneinander jeweils auf ein Papierboot zu setzen.
4. Sie können zum Beispiel spüren: „Da ist der Einfall, dass diese Übung komisch ist.“ Diese Idee setzen Sie auf ein Papierboot. Oder sie bemerken den Gedanken, dass sie nicht all das schaffen, was sie sich vorgenommen haben – und setzen diesen auf ein anderes Boot. Sind Sie nervös vor einem anstehenden Gespräch? Auch diese Wahrnehmung kann auf ein Boot.
5. Auf diese Weise benennen Sie alles, was Ihnen durch den Kopf geht, und setzen es auf ein Boot. Vielleicht bleiben manche Boote auch leer.
6. Lassen Sie die Papierboote mit Ihren Gedanken im langsam fließenden Fluss davonziehen. Halten Sie an nichts fest, sondern bleiben Sie achtsam in der Wahrnehmung und Benennung. Nehmen Sie sich Zeit dafür.
7. Dann öffnen Sie die Augen und beenden die Übung. Vielleicht können Sie die Gedanken nun besser loslassen.

Bettina Lohmann, Susanne Anni: Achtsamkeit in der Verhaltenstherapie. Störungsspezifische Interventionen und praktische Übungen. Schattauer, Stuttgart 2016

