

Gedankenhygiene

HAST DU DICH AUCH SCHON MAL VERFÜHREN LASSEN?

Heute früh wollte ich nur kurz online über die neuesten Ereignisse des Tags informieren. Auf einem einschlägigen Nachrichten Portal wurde über die Pandemie und Kriege und noch viel mehr berichtet.

Eigentlich setze ich mir ein Zeitlimit von 15 Minuten politischen Input am Tag, heute war es anders. Zwei Stunden später fand ich mich in verschiedenen sozialen Netzwerken wieder und ich beteiligte mich an Diskussionen die in der Summe nur Zeitverschwendung waren. Nicht nur der Zeitverlust von fast drei Stunden hat mich genervt.

Weit schlimmer war das Schale Gefühl VON NICHTS TUN KÖNNEN, hielt bis zum Schlafengehen an.

ES GIBT NUR EINES, WAS HIER HILFT: GEDANKENHYGIENE!

Gedankenhygiene ist genauso wichtig wie Körperhygiene, wir vergessen es nur allzu oft und haben es nicht so gelernt und etabliert.

GEDANKENMÜLL

An diesem praktischen und alltäglichen Beispiel kannst Du Dir jetzt vielleicht vorstellen, wie viel „Gedankenmüll“ sich im Laufe unseres Lebens so ansammeln kann – sofern wir nicht immer wieder die Verantwortung für unser Denken übernehmen und regelmäßig diesen „Gedankenmüll“ fachgerecht entsorgen.

Der positiv eingestellte Mensch sieht in jeder Schwierigkeit eine Möglichkeit.

Eine negativ fokussierte Person sieht in jeder Möglichkeit eine Schwierigkeit.

Dass Gedanken eine ungeheure Macht und Kraft haben und Berge versetzen können, wissen wir zwar mittlerweile und haben dies vielleicht auch schon selbst erfahren dürfen, aber dennoch hapert es noch an der regelmäßigen und konsequenten Umsetzung – im Sinne von Bewusstheit und Bewusstsein.

Für viele Menschen bedarf es schon eines gewissen Leidensdruckes in ihrem Leben, einer Portion Mut, den Glauben und das Vertrauen an das eigene Leben und der Einsicht, dass jeder Mensch selbst für sein Leben verantwortlich ist sowie einer gewissen Übung, um sich seiner Verhaltens-, Denk- und Glaubensmuster bewusst zu werden.

ACHTUNG: GEDANKEN MACHEN WAS!

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu deinen Worten.

Achte auf deine Worte, denn sie werden zu deinen Taten.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu deinen Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie prägen deinen Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird zu deinem Leben.

ÜBERZEUGUNGEN (GLAUBENSÄTZE)

Ebenso ist es mit unseren – meist unbewussten – inneren Überzeugungen oder „Glaubenssätzen“, die größtenteils in unserer Kindheit entstanden sind und die wir von unseren Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen – meist ungeprüft – übernommen haben. Später wird uns dann irgendwann mal klar, dass Glaubenssätze wie z.B. „Du bist für nichts zu gebrauchen“ oder „Keiner liebt mich“ oder „Ich bin nicht so wichtig und nichts wert“ gar nicht von uns selber stammen.

Selbstverständlich soll hier nicht unerwähnt bleiben, dass jeder von uns meist auch positive Glaubenssätze entwickelt bzw. übernommen hat, die unser Leben erleichtern und bereichern – wie z.B. „Für jedes Problem gibt es eine Lösung“ oder „Ich glaube an mich und meine Fähigkeiten“ oder „Aus jeder Situation darf ich etwas lernen“.

Wenn wir uns nun ganz bewusst diese negativen und hinderlichen Glaubenssätze ansehen und erkennen, dass diese gar nicht wahr sind oder wir gar nicht daran glauben, so können wir sie auch loslassen und durch neue und positive Glaubenssätze ersetzen. Das nennt man in der Fachsprache „Die Arbeit mit Glaubenssätzen“.

Ein Gedankenexperiment: The Work von Byron Katie (www.thework.at)

„The Work“ ist ein Weg, die Stress erzeugenden Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die alles Leiden in der Welt verursachen. Es ist ein Weg, der zum inneren Frieden und zum Frieden mit der Welt führt. Sowohl alte wie junge, kranke wie gesunde, gebildete wie ungebildete Menschen – alle Menschen mit einem offenen Geist können diese Arbeit machen.

In ihren Dreißigern wurde Byron Kathleen Reid (US-amerikanische Lehrerin und Bestsellerautorin) von einer starken Depression heimgesucht. Über einen Zeitraum von zehn Jahren verstärkte sich ihre Depression und Katie (wie sie genannt wird) verbrachte beinahe zwei Jahren in einem Zustand, in dem sie selten fähig war, ihr Bett zu verlassen und Selbstmordgedanken sie dominierten. Eines Morgens, in ihrer tiefsten Verzweiflung, erlebte sie ein lebensveränderndes Erwachen.

Katie entdeckte, dass sie litt, wenn sie glaubte, etwas sollte anders sein, als es ist („Mein Ehemann sollte mich mehr lieben“, „Meine Kinder sollten mich schätzen“), und dass sie Frieden empfand, wenn sie diese Gedanken nicht glaubte.

Sie erkannte, dass nicht die Welt um sie herum Ursache für ihre Depression war, sondern ihre Überzeugungen über die Welt.

In einem Geistesblitz erkannte Katie, dass wir uns in unserer Suche nach Glück in die falsche Richtung begeben. Anstatt den hoffnungslosen Versuch zu starten, die Welt so verändern zu wollen, wie sie unseren Gedanken gemäß sein „sollte“, können wir diese Gedanken hinterfragen, und indem wir der Wirklichkeit so begegnen, wie sie ist, erfahren wir unvorstellbare Freiheit und Freude.

Katie hat einen einfachen, jedoch wirkungsvollen Untersuchungsprozess entwickelt, der The Work genannt wird, und der diese Transformation ermöglicht. Als Resultat wurde aus einer bettlägerigen, selbstmordgefährdeten Frau, eine Frau voller Liebe für alles, was ihr das Leben bringt.

Im Grunde besteht die Work aus **vier Fragen und der Umkehrung**.

Der Gedanke „Paul versteht mich nicht“ soll hinterfragt werden. Du kannst selbstverständlich Dein eigener Gedanke hinterfragen und achte darauf, dass Du nicht mit Deinem Verstand, sondern dass Du in Dich gehst und aus dem Herzen antwortest

Hier nun die Vier Fragen:

1. Ist das wahr?
2. Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst Du, was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärest Du ohne den Gedanken?

Jetzt kehrt Du die Aussage um und findest mindestens drei echte Beispiele für jede Umkehrung.

Jede Umkehrung ist eine Gelegenheit, das Gegenteil der ursprünglichen Beurteilung zu erfahren und die Gemeinsamkeiten zu erkennen, die Sie mit der verurteilten Person teilen.

Eine Aussage kann ins **Gegenteil**, auf die **andere Person** und auf Dich **selbst** umgekehrt werden (manchmal ist auch die Umkehrung zu „mein Denken“ möglich). Suche nach mindestens drei echtem Beispielen in Deinem Leben, bei denen die Umkehrung zutrifft.

Zum Beispiel kann „**Paul versteht mich nicht**“ zu „**Paul versteht mich**“ umgekehrt werden. Eine weitere Umkehrung ist „Ich verstehe Paul nicht“. Eine Dritte wäre „**Ich verstehe mich selbst nicht**“.

Sei bei den Umkehrungen erfinderisch. Durch den Spiegel anderer enthüllst Du vorher ungekannte Seiten von Dir selbst. Wenn Du eine Umkehrung gefunden hast, gehe in Dein Inneres und fühle sie. Finde mindestens drei echte Beispiele in Deinem Leben, bei der die Umkehrung zutrifft.

HIER SIND NOCH 5 WEITERE TIPPS WIE DU DICH AUS DER NEGATIVEN GEDANKENSPIRALE BEFREIEN KANNST.

Gezielte Ablenkung durch Konzentration auf ein Objekt

Such Dir ein Objekt in Deiner unmittelbaren Umgebung aus. Das kann eine Blume, ein Baum, ein Tier, ein Tisch oder irgendein beliebiger Gegenstand sein und lenke Deine Aufmerksamkeit auf dieses Objekt. Beobachte dieses Objekt und nehme es mit all unseren Sinnen einfach nur wahr.

Atemlauschen

Unser Atem fließt natürlich und unbeeinflusst aus und ein. Lenke Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem und lausche dem Strom des Atems. Beobachte Deinen eigenen Rhythmus Deines Atems. Beobachte, wie Du ein- und ausatmest. Wenn Du möchtest, zähle beim Einatmen „eins“ und beim Ausatmen „zwei“. So schenkst Du diesem Vorgang Deine volle Aufmerksamkeit, sodass der gedankliche Prozess völlig in den Hintergrund tritt. Bei längerer Praxis stellt sich ein Zustand von großer Aufmerksamkeit und erhöhter Bewusstheit ein.

Ruhen in der Körpermitte

Lenke Deine Aufmerksamkeit in die Körpermitte (Brust oder Bauch), ruhe in Dir selbst, sei ruhig und ausgeglichen, spüre in Dir die Energie als fließende Wärme oder strömende und belebende Kraft. Von dieser Basis aus betrachte aufmerksam Deine Umwelt.

Gedanken beobachten

Lass Deine Gedanken an Dir wie Wolken vorüberziehen, die kommen und gehen ließ es geschehen ohne Interesse am Inhalt der Gedanken.

Meditation

Die Buddhisten vergleichen den menschlichen Verstand wie die Affen. Wie die Affen von Baum zu Baum springen und nicht zur Ruhe zu bringen sind, kreisen die Gedanken des Menschen pausenlos in seinem Verstand. Um den Verstand zur Ruhe zu bringen und die Stille erfahren zu können, muss er trainiert werden. Dies geschieht durch regelmäßige Meditation.

Schweigen („wahrnehmen statt plappern“)

Um sich wieder auf sich zu „besinnen“ gibt es mittlerweile ein breites Angebot an Schweigeseminaren. Vor allem ein Schweigeseminar im Kloster erscheint Wirkung zu zeigen. Auch in Schulen beschäftigt sich die Sonderpädagogik mit diesem Thema. Statt wie sich bisher im Pausenlärm zu verlieren, lernen Kinder nun, wie sie auch schweigend ihre Schulsachen auspacken können und dadurch viel mehr wahrnehmen als bisher.