

Gedanken vs. Freiheit

#embrace your weirdness
by Alexandra Nasse

Ich mache mal ne Aussage: Zwischen dir und deinem Glück stehen deine (sorgenvollen) Gedanken.



Schwirren dir manchmal angsteinflößende, stressende oder nervende Gedanken durch den Kopf?

Hast du negative Gedanken, die dich runterziehen und manchmal richtig wirr machen? Machst du dir regelmäßig Sorgen?

Ist ok. Du bist ein Mensch. Ich habe den Anschein, so lange wir nicht zum Buddha werden, gehört das einfach zum Leben dazu.

Doch du kannst etwas daran ändern. Deine Gedanken müssen dich nicht beeinflussen und eine Auswirkung auf dein Gefühlsleben und deine Handlungen haben.

„Was?!“

Wie das gehen soll?

Das zeige ich dir hier!

Die Gedanken in deinem Kopf



Wenn Gedanken in deinem Kopf herumschwirren und dich beschäftigen, lenken sie dich ab. Sie sind eine Ablenkung vom bloßen Sein, vom Atmen, vom Zuhören, vom Beobachten - dann bist du nicht wirklich ganz anwesend. Du bist dann nicht zu 100 % präsent. Du bist mit deiner Aufmerksamkeit nicht im Jetzt, sondern bei den Bildern, Worten - den Gedanken - in deinem Geist. Dein Quatschi Quatschi im Kopf ist wie Nebel zwischen dir und allem was gerade wirklich da ist.

Ein großer Teil deiner Energie steckt dann im Kopf. Dort findet sogar durch zu viele Gedanken irgendwann ein Energiestau statt. Es kommt zur Müdigkeit, zu Missstimmung und zum Kopfweh.

Was sind Gedanken eigentlich?

Gedanken sind Konstrukte. Sie sind
Ideen. Sie sind Möglichkeiten.
Mehr nicht.

Sie entstehen in dir und aus deinen
Erfahrungen und sind Teil deines Egos.
Das ist alles. Sie sind lediglich
mögliche Anschauungsweisen, wie du
das Leben sehen und wahrnehmen
könntest. Diese „Vorschläge im Kopf“
haben deswegen - so lange sie nur
Ideen im Kopf sind - nichts mit der
Realität zu tun.

Im Gegenteil. Manchmal lenken sie
dich eher von der Realität ab.

Kennst du das, wenn du Paranoia hast, dass
dieses und jenes eintreffen könnte?
Du denkst, "Er ist bestimmt mit einer
anderen zusammen!" Dann stellst du fest,
dass du nur eine Geschichte im Kopf hattest,
die dich nervös und unglücklich gestimmt hat,
denn in Wirklichkeit ist es nämlich ganz
anders. Sein Handy war leer und aus und
sonst war nichts. "Und dann fand' ich ihn zu
Hause sitzend und er war alleine am essen
und am chillen. Wie konnte ich mir nur so
einen Film schieben. Unnötig!"



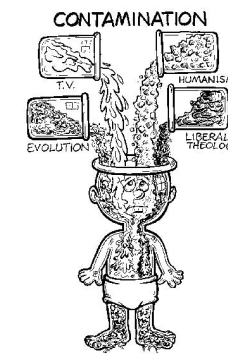
Woher kommen meine Gedanken?

Denkweisen und Konstrukte entstehen in der Vergangenheit durch Erfahrung, durch die Prägung als Kind, durch die genetische Veranlagung, durch deine Vorfahren, und durch das Vorleben von organisatorischen und gesellschaftlichen (Werte-) Systemen in deinem täglichen Umfeld.

Meistens stammen diese Denkmuster aus einer Zeit, in der sie mehr Relevanz hatten, als heute hier und jetzt für dich. Dann sind sie veraltet.

Wir nehmen häufig unbewusst und blind Gedanken von anderen (Eltern und Lehrer, Mitmenschen) an, und selten entscheiden wir aus eigener Verantwortung, ob diese Gedanken eigentlich unserer Wahrheit wirklich entsprechen und uns und unsereren Träumen gut tun.

Man könnte sogar sagen, das sei eine Art Übeltat die wir uns selber zufügen. Wir übernehmen einfach, anstatt abzuschmecken ob es uns wirklich gut tut und wirklich zu uns passt. Auch schlussfolgern wir in unserem Leben oft einen Glaubensatz zusammen, der von da an in uns lebt und wirkt und weitere Gedankengänge beeinflusst. Es wäre verantwortungsvoll hin und wieder eigene Anschauungsweisen und Gedanken in Frage zu stellen und auf die Wahrheit im Hier und Jetzt zu überprüfen.



Du bist nicht dein Gedanke

Eine andere Sache: Du bist du nicht deine Gedanken. Du bist nicht deine Emotionen. Und erst recht bist du nicht die Denkweisen anderer.

Übung

Denk' mal an einen Baum. Den Stamm, seine Äste und sein grünes Laub. Siehst du ihn vor dir? Und? Bist du der Baum? Nein, oder? Es ist nur ein Bild, ein Gedanke in deinem Kopf. Und den kannst du genauso schnell loslassen, wie du ihn geformt hast.



Du bist einfach. Mehr nicht. Und wenn du spürst, dass die Gedanken "Ich bin nicht gut genug.", "Ich muss fleissig sein, um geliebt zu werden.", "Man muss eine Ausbildung machen, wenn man die Schule abschließt." oder "Ich verdiene kein Geld" dich unter Druck stellen, dann frage dich doch mal, welcher Gedanke dich hingegen eigentlich stärkt. Welcher Gedanke tut dir gut und welcher Gedanke macht dir schlechte Laune?

Auf welchen möchtest du gerne eingehen? Welchen Gedanken möchtest du nicht glauben? Frage dich, ob dein Gedanke von dir kommt oder ob du ihn einmal von jemandem oder etwas übernommen hast.

Du bist nicht dein Gedanke

Ich verspreche dir, du hast die Wahl. Du gestaltest dein Leben und sonst niemand. Allein du bist der Schöpfer deines Zustands. Und wieso nicht gleich damit anfangen das aktiv zu gestalten?

Ich lade dich ein, dir ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass es möglich ist, dir auszusuchen welchen Gedanken du für dich annimmst. Dass du identifizieren kannst welcher dich stärkt und welcher dich schwächt. Dass du Abstand von den Worten und Bildern in deinem Geist nehmen kannst.

Nimm den Gedanken der gerade in diesem Moment da ist. Oder einen den du oft denkst und der dich runterzieht. Habe ihn im Kopf.

Spüre nun deine Atmung. Spüre deinen Körper in dem Raum in dem du bist und wie der Gedanke dich immer davon ablenkt, deinen Atem und deinen Körper zu spüren. Spüre den Gedanken. Und spürst du den Boden unter deinen Füßen? Spürst du deine Kleidung auf deiner Haut? Spürst du die Luft an deinen Nasenlöchern wenn du ein und ausatmest?

Nun frage dich: Was ist real? Ist das was du denkst gerade real? Sind deine Atmung, der Boden unter deinen Füßen und die Kleidung auf deiner Haut real? Was ist wirklich da?

Wenn du beginnst deine Gedanken mit einem inneren Abstand nur zu beobachten und dich nicht sofort mit ihnen identifizierst, kannst du Leidensdruck und die Emotionen die aus ihnen resultieren relativieren und weniger ernst nehmen. Dann spürst du: Sie sind nicht du. Es sind Energien die in dir arbeiten. Energien die da sind. Aber nicht Energien die für dich stimmen müssen. Du entscheidest in Wirklichkeit genauso über deinen Geist, wie du über dein tägliches Outfit entscheidest! Den Pullover für heute? Diese Sorge während deinem Mittagessen? Diese Schuhe für die Abendgarderobe? Diese Erwartungshaltung für das Dinner? Was nehmen wir heute mit? Der Unterschied ist, dass es uns nicht bewusst ist, dass wir über unsere Gedanken entscheiden. Doch gerade ändert sich das. Chacka!

Fazit

Es ist egal was dir im Leben, im Alltag und bei wichtigen Entscheidungen geschieht.

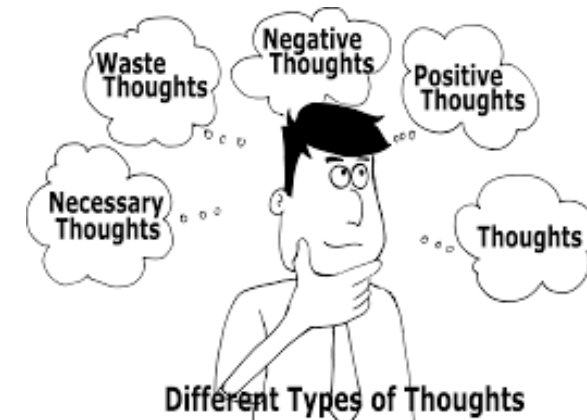
Die Gedanken, die entstehen und die Emotionen die daraus resultieren machen etwas mit dir. Sie beeinflussen deine Sicht auf die Dinge. Sie schärfen oder verändern deine Brille durch die du dein Leben wahrnimmst. Nur ein einziger Gedanke kann dir das Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit wegnehmen und sich zwischen dich und deinem Glück und inneren Frieden stellen. Deine Meinung, dein Konstrukt, deine Vorstellung und Ansicht. Das sind die Schurken und gleichzeitig die potentiellen Flügel unseres Geistes. Gedanken sind die einzigen Hürden die sich uns in den Weg stellen.

Suche dir deine Gedanken bewusst aus. Stärkende Gedanken über dich und deinen Wert, können dir enorme Kräfte verleihen. Glaubenssätze und Sorgen können dir allen Mut nehmen dein eigenes Leben anzupacken und für deine Bedürfnisse raus zu gehen.

Jedes Mal wenn ein Gedanke kommt, kannst du ihm neu begegnen. Du kannst entscheiden ob du ihm Glauben schenken möchtest oder ob du ihn lieber loslassen möchtest.

Deine Gedanken werden dir negative Gefühle hervorholen und dich zum Grübeln bewegen. Sie werden dich wegziehen vom Hier und Jetzt und dich ablenken vom Da-Sein.

Aber du kannst dich erinnern, dass du diese Zeilen hier gelesen hast. Du kannst inne halten. Du kannst deine Gedankenwolken aus der Ferne zu beobachten und zusehen wie sie vorbeiziehen und der Himmel wieder klar wird.



Different Types of Thoughts