

Du bist, was du denkst

Warum es sich lohnt über unser Denken nachzudenken

Bis vor kurzem hörte man es von den „Erleuchteten“, den Weisen aller Kulturen, den Meditations-Gurus, den Mystikern und Esoterikern, doch heute sagt es auch die Wissenschaft: es sind unsere Gedanken, die unsere Welt erschaffen haben und kontinuierlich weiter erschaffen. Heute wissen wir, dass nur eine Minute negativen Denkens unser Immunsystem für ganze sechs Stunden schwächt. Darum lohnt es sich, über unser Denken nachzudenken.

Neurowissenschaftler wie Gerald Hüther oder Mario Alonso Puig liefern uns neue bzw. bestätigen alte Kenntnisse über die Funktionsweise unseres Gehirns. Dabei zeigt sich, dass ein Gedanke wie auch ein Wort vitale Energieformen darstellen, die konkrete Veränderungen in der physischen Materie bewirken. Gute Gedanken stärken unser Immunsystem, schlechte schwächen es. Jede Bewegung rein in unserer Vorstellung verursacht einen entsprechenden Muskelaufbau. Vor allem aber gibt es ein fatales Zusammenspiel zwischen dem limbischen System im Gehirn, wo unsere Emotionen verarbeitet werden, und dem vorderen Teil der Großhirnrinde, wo unsere höheren Denkvorgänge stattfinden. Vereinfacht können wir sagen, dass unser Denken das zu bestätigen sucht, was wir fühlen. Stehen wir zum Beispiel mit dem berühmten linken Fuß auf, sind demnach schlecht gelaunt, scheint sich alles gegen uns zu verschwören: der Morgenkaffee ist zu kalt, die Butter zu hart, genauso wie das Ei und natürlich das Brot, der Partner ist unverständlich, die Kinder unerträglich, alle Ampeln sind rot, sämtliche Autofahrer rücksichtslos, obendrein scheinen sie ihre Führerscheine im Lotto gewonnen zu haben... Beginnen wir dagegen den Tag gut gelaunt, dann schmeckt der Morgenkaffee genauso erstklassig wie das Ei weich, die Butter streichfähig und das Brot frisch sind.

Selbstverständlich kann ein Frühstücksei objektiv zu hart oder zu weich sein, doch genauso selbstverständlich kann man es einigen nie recht machen, während andere auch vom noch so harten Brot eine gute Scheibe abschneiden können. Und das alles in Abhängigkeit von unserer Gefühlslage, die unsere Sicht auf und unser Denken über die Welt bestimmt.

Sobald wir jedoch beginnen, unsere Gefühle aktiv zu gestalten, wir uns beispielsweise entscheiden glücklich zu sein, wird sich unsere Wahrnehmung verändern und unser Denken wird uns tausende Gründe für unser Glückseligkeit liefern. Die moderne Gehirnforschung belegt, dass die Veränderung des Beobachters das Beobachtete verändert. Wir sehen nie die Welt wie sie ist, sondern wir sehen sie immer nur so, wie wir sind.

Eine alte Geschichte

Ein weiser Mann saß vor den Toren seiner Stadt. Alle Menschen, die in die Stadt gingen, kamen an ihm vorbei. Ein Fremder blieb stehen und sprach ihn an: „Du kannst mir sicher sagen, wie die Menschen in dieser Stadt sind?“ Der Weise sah ihn freundlich an und fragte: „Wie waren sie dort, wo du herkommst?“ „Freundlich, hilfsbereit und großzügig. Sehr angenehme Menschen.“, antwortete der Fremde. „Genau so sind sie in dieser Stadt!“, entgegnete daraufhin der Weise. Das freute den Fremden und mit einem Lächeln ging er durch das Tor. Später kam ein anderer Fremder an ihm vorbei: „Sag mir, wie sind die Menschen in dieser Stadt?“ Der Weise fragte auch ihn: „Wie waren sie dort, wo du zuletzt warst?“ „Furchtbar! Unfreundlich und arrogant. Deshalb bin ich ausgezogen!“ Der weise Mann antwortete: „Ich fürchte, so sind sie auch in dieser Stadt!“

Mit dieser einfachen Geschichte, deren Verfasser unbekannt ist, zeigt uns der Volksmund, was die heutige Wissenschaft belegt: wir sehen die Welt so, wie wir sind. Der Freundliche erlebt sie freundlich, der Unfreundliche unfreundlich.

30.000 Mal „Nein“

Wenn ein Kind sein zweites Lebensjahr vollendet hat, hat es bis zu 30.000 Mal „Nein“ gehört. „Nein, das darfst du nicht!“ „Nein, greif das nicht an!“ „Nein, das ist nichts für dich!“ wiederholen Eltern dutzende Male am Tag. Natürlich müssen wir unseren Kindern Grenzen setzen, natürlich müssen unsere Kinder mit dem „Nein“ umgehen lernen, aber jedes Nein ist ein Einschränken der Möglichkeiten und ein Blockieren von Energie.

Auch dazu eine Geschichte: Eines Tages entschieden die Frösche, einen Wettlauf zu veranstalten. Um es besonders schwierig zu machen, legten sie als Ziel fest, auf den höchsten Punkt eines großen Turms zu gelangen. Am Tag des Wettlaufs versammelte sich das zahlreiche Froschpublikum, von dem jedoch kein einziger Frosch wirklich glaubte, dass die Teilnehmer tatsächlich das Ziel erreichen könnten. Statt die Läufer anzufeuern, riefen sie "Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!" oder "Das ist einfach unmöglich!" oder "Das schafft ihr nie!"

Und wirklich schien es, als sollte das Publikum Recht behalten, denn nach und nach gaben immer mehr Frösche auf. Das Publikum schrie weiter: "Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!" Bald hatten alle Frösche aufgegeben, alle, bis auf einen einzigen, der unverdrossen an dem steilen Turm hinaufkletterte – und als einziger das Ziel erreichte. Die Zuschauerfrösche waren vollkommen verwundert und wollten von ihm wissen, wie das möglich war. Einer der anderen Teilnehmerfrösche näherte sich ihm, um zu fragen, wie er es geschafft hätte, den Wettlauf zu gewinnen. Und da merkten sie erst, dass dieser Frosch taub war...

Jedes „Ja“ richtet unsere Körperhaltung auf, spannt den Körper positiv an, aktiviert unser Gehirn, schüttet Endorphine aus und vieles mehr. Jedes „Ja“, jede Form positiven Denkens fördert unsere Kräfte, inklusive unserer Heilkräfte. Mit „Yes, we can!“ lassen sich nicht nur Wahlen gewinnen.

Geist formt Materie

„Was uns trifft, entspringt dem Denken, geht aufs Denken stets zurück. Was uns trifft, quillt aus dem Denken, Denken regelt das Geschick.“ Mit diesen Worten beginnt das Dhammapada, das Hohe Lied der Wahrheit des Gautama Buddha. Schlechtes Denken zieht schlechte Worte, schlechte Taten und schließlich Leid nach sich, gutes Denken dagegen führt zu guten Worten, guten Taten und letztlich zum Glück. Wir sind also die berühmten Schmiede unseres Glücks, ausgehend von unserem Denken.

Dass ein konzentrierter Geist materielle Phänomene hervorbringen kann, weiß man nicht erst seit Uri Gellers verbogenen Löffeln. Und selbst wenn unsere Konzentration noch nicht zum Löffelverbiegen reicht, ist es wichtig, sich an die Idee aller fernöstlichen Kulturen zu erinnern: alles wird zweimal erschaffen, zuerst im Geist, dann in der materiellen Welt. Je klarer ein Töpfer sein Gefäß vor dem inneren Auge hat, je klarer er alle Abläufe und Vorgänge in seinem Denken hat, umso schneller wird er das Handwerk erlernen und umso geschickter und erfolgreicher wird er darin sein. Die großen Wettkämpfe im Spitzensport werden heute nicht mehr im Körper gewonnen, sondern im Geist.

Dennoch hat eine Schulung unseres Geistes, wie zum Beispiel Konzentrations- und Meditationsschulungen, noch keinen Einzug in unsere Lehrpläne gefunden. Nach wie vor sind die meisten ihrer Unkonzentriertheit und ihren oft schädlichen Kreisgedanken hilflos

ausgeliefert. Nach wie vor denkt ein Großteil „Ich bin meine Gedanken!“ anstatt „Ich habe Gedanken, die ich steuern lernen kann!“

Albert Einstein brachte dies mit folgenden Worten zum Ausdruck: „Welch triste Epoche, in der es leichter ist, ein Atom zu zertrümmern als ein Vorurteil.“

Übung macht den Meister

So wie uns unser physischer Körper als Fahrzeug dient, mit dem wir durch unseren Alltag und die Welt reisen, dienen uns dazu auch unser Gefühls- und Gedankenkörper. Mit ihrer Hilfe nehmen wir die Welt wahr und gestalten sie. So wie wir uns daran gewöhnt haben, unseren Körper sauber zu halten und ihn zu trainieren, um bestimmte Leistungen erreichen zu können, genauso sollten wir an unserem Denken arbeiten.

Das wohl wichtigste Werkzeug unseres Denkens ist die Konzentration. Durch fehlende Konzentration werden wir langsam und die Zeit vergeht schnell, sodass mangelnde Konzentration eine der Hauptursachen für Stress ist. Mit einer guten Konzentration werden wir schnell und die Zeit verlangsamt sich. Dieses Phänomen ergibt sich bei guten Kampfkünstlern, in deren Wahrnehmung sich mit zunehmender Konzentration die Bewegungen des Gegners verlangsamen.

Eine der einfachsten Konzentrationsübungen ist das Tratak, das Starren. Sie starren auf einen Gegenstand oder Punkt, ohne zu blinzeln. Wenn die Augen zu tränen beginnen – anfangs schon nach kurzer Zeit – schließen sie diese und sehen den Gegenstand vor Ihrem inneren Auge. Sobald das Bild im Inneren verschwindet, die Augen öffnen und das Ganze wiederholen. Wenn unerwünschte Gedanken kommen, lenken Sie die Aufmerksamkeit wieder auf den Gegenstand der Konzentration. Mit dieser Übung beruhigen Sie Ihren Geist, erhöhen Ihre Aufmerksamkeit und verbessern schon nach kurzer Zeit Ihre Konzentration. Dazu müssen Sie diese Übung jedoch regelmäßig, möglichst täglich, machen, was kein Problem sein sollte, denn wie oft starren wir unnütz ins Leere oder drehen uns in Kreisgedanken. Der Todfeind der Konzentration ist die Zerstreuung, heute oft als Multitasking getarnt. Beim Frühstück lesen wir die Zeitung, während gleichzeitig die Morgennachrichten im Radio laufen, dazwischen ist noch so einiges mit der Familie zu koordinieren. Die Folgen sind Vergesslichkeit, Wahrnehmungsdefizite und Missverständnisse, schließlich Hektik und Stress. Als ein Weiser nach dem Grund seines Glücklichen Seins gefragt wurde, sagte er: „Wenn ich sitze, sitze ich. Wenn ich gehe, gehe ich. Wenn ich esse, esse ich.“ So einfach ist es – leider nicht. Denn dieses Vollkommen in den Dingen Sein setzt eine vollkommene Konzentration voraus.

Die leere Tasse

Ein weit verbreiteter Irrtum ist, dass wir unseren Geist möglichst vollstopfen müssten. Unsere Gehirne gleichen den Stopflebern der fettesten Weihnachtsgänse, sie werden von frühester Kindheit an mit unzähligen Daten und Fakten zwangsgemästet.

Ein anderer weit verbreiteter Irrtum ist, dass wir unseren Geist einfach nur leer machen müssten, eine naheliegende Gegenreaktion auf den ersten Irrtum.

Auch dazu eine kleine Geschichte: Eines Tages kam eine Schülerin zum Meister. Sie hatte schon so viel von dem weisen Mann gehört, dass sie unbedingt bei ihm studieren wollte. Sie begrüßte den am Boden sitzenden und Tee trinkenden Meister überschwänglich und erzählte ihm, was sie schon alles gelernt hatte. Dann bat sie ihn, bei ihm weiterlernen zu dürfen. Der Meister lächelte freundlich und sagte: "Komm in einem Monat wieder." Von dieser Antwort verwirrt ging die junge Frau zurück ins Tal. Sie diskutierte mit Freunden darüber, warum der Meister sie wohl zurückgeschickt hatte. Einen Monat später erklimmte sie den Berg erneut und

kam zum Meister, der wieder Tee trinkend am Boden saß. Diesmal erzählte die Schülerin von all den Hypothesen und Vermutungen, die sie und ihre Freunde angestellt hatten, warum sie fortgeschickt worden war. Und wieder bat sie ihn, bei ihm lernen zu dürfen. Der Meister lächelte sie freundlich an und sagte: "Komm in einem Monat wieder." Dieses Spiel wiederholte sich einige Male. Nach vielen vergeblichen Versuchen machte sich die junge Frau erneut zum Meister auf. Als sie diesmal bei ihm ankam und ihn wieder Tee trinkend vorfand, setzte sie sich ihm gegenüber, lächelte und sagte nichts. Nach einer Weile ging der Meister in seine Behausung, kam mit einer Tasse zurück und sprach: "Jetzt kannst du hier bleiben, damit ich dich lehren kann. In ein volles Gefäß kann ich nichts füllen." Und er füllte ihre leere Tasse mit Tee.

Wie bei der Ernährung sollen wir daher auch sorgfältig auswählen, mit welchen Gedanken wir unseren Geist füllen. Und bevor wir es tun, den Geist rein und leer machen, damit wir uns den neuen Inhalten offen und vorurteilsfrei nähern können. Schließlich muss uns klar sein, dass wir uns nicht von dem ernähren, was wir essen, sondern von dem, was wir verdauen. Große Denker schlagen daher vor, ungefähr gleich lange zu lesen oder neue Inhalte aufzunehmen, wie dann über diese zu reflektieren.

Du bist was du denkst

Jeder Gedanke und jede Vorstellung birgt in sich den Drang zur Manifestation. Schon die alten Weisen wussten, dass kein Gedanke, kein Wunsch im Universum verloren geht. Alles kehrt irgendwann zu dem zurück, der sie in die Welt gesetzt hat. Die moderne Quantenphysik bestätigt dies.

Daher die Wichtigkeit, welche Gedanken wir in die Welt setzen – auch über uns selbst. Wenn Sie sich selbst als Versager denken, werden Sie schwerlich siegen bzw. kaum einen Sieg als solchen anerkennen können. Wenn Sie sich ängstlich denken, werden Sie vor jeder Prüfung des Lebens zurückschrecken.

Stellen Sie sich selbst daher vor, wie Sie sein möchten, ohne in die Phantasie zu verfallen, gleich stärker als Obelix, hübscher als Schneewittchen, schneller als Lucky Luke und reicher als Donald Duck sein zu wollen. Machen Sie sich ein möglichst genaues Bild von Alltagssituationen, und wie Sie sich in diesen verhalten möchten. Wenn Sie dann in eine solche Situation geraten, rufen Sie dieses Bild und die dazugehörigen Gefühle in sich wach und begegnen Sie der Situation mit genau dieser inneren Projektion. Je öfter und je klarer Ihnen dies gelingt, umso mehr wird ihre gedankliche Projektion Realität. Sie werden, was Sie denken.