

# Der Müll in Deinem Kopf

Autor: Marco José

Hast Du Dir schon einmal „unnötige“ Gedanken gemacht? Über eine Prüfung oder eine andere prekäre Situation? Und Dir vielleicht schon einmal Sorgen gemacht über Deine Schulden, die Zukunft oder die Vergangenheit? Willkommen im Club! Ich glaube, das ist ein unverwechselbarer Zug unserer Art.

Der Kopf arbeitet die ganze Zeit. Der Körper rennt durch die Stadt, unsere Gedanken durch die Vergangenheit z. B. „*War das richtig von mir?*“ oder durch die Zukunft „*Werde ich es schaffen?*“. Immer wieder bekommen wir noch nicht einmal mit, wie gut das Essen schmeckt (oder ein aromatischer Espresso). Wir haben keine Zeit in der Gegenwart zu verweilen. In solch' einer Situation, **den gegenwärtigen Augenblick zu genießen**, kommst Du nur, wenn Du z. B. eine Sportart betreibst, in der eine falsche Entscheidung zu einer Verletzung oder Schlimmeres führen kann z. B. beim Mountain-Biken. Wenn Du mit hoher Geschwindigkeit einen unbefestigten Weg hinunterdonnerst, kannst Du Dir keine Gedanken erlauben wie z. B. „*Was muss ich denn noch einkaufen?*“. In diesem Moment bist Du 100%tig in der Gegenwart, aber kaum ist der Ritt beendet, strömen wieder etliche Gedanken in einer Flut zusammen. Auch bei „banalen“ Dingen wie das Autofahren merkst Du auf einmal eine erhöhte Konzentration, wenn Du zum Überholen ansetzt. Auch hier denkst Du in diesem Moment an keine Einkaufsliste. Als ich an einem Tag meine Gedanken schweifen ließ (also nicht bei der Sache war), hackte ich Holz und habe mir um ein Haar einen Finger abgeschlagen. Die Narbe wird mich immer an diesen Fehler erinnern.

Die Gedankenflut im Alltag kann ganz schön belastet sein und so manche Energieressource erschöpfen.

In dem Buch „*Pfad des friedvollen Kriegers*“ (engl. Path of the Peaceful Warrior) von Dan Millman gibt der „Schüler“ zu bedenken, dass doch gar nichts in diesem Moment in der Gegenwart passiert. Daraufhin bemerkt der „Lehrer“, dass es so etwas wie gewöhnliche Augenblicke nicht gibt.

Wie oft ist es Dir schon einmal passiert, dass Du ein Buch liest und einen Absatz weiter nicht mehr weißt, was Du gerade gelesen hast, weil Du mit Deinen Gedanken woanders warst.

Aber ist das nun eine unabwendbares Schicksal, dass wir verdammt dazu sind, nicht der Herr über unsere Gedanken zu sein? Du ahnst es sicher...

Natürlich nicht. Die achtsamen Samurai schafften es spielend mit Pfeil und Bogen, auf einem galoppierenden Pferd, ins Schwarze zu treffen. Manche Menschen bewirken oft Erstaunliches in vollkommener Konzentration und damit in absoluter Gegenwärtigkeit. Eine Übung, in der Du diese Kontrolle wiedererlangen kannst, ist die **Meditation**.



Der Anfang war schwer. Ich fing mit 10 min. an und steigerte mich von Zeit zu Zeit.

Nun was ist der Gewinn der Meditation. Physiologisch gesehen senkst Du erst einmal Deinen Blutdruck und baust etwaiges Kortisol (Stress-Hormon) ab. Es gibt noch etliche gesundheitliche Vorteile und ich empfehle dem Neugierigen, sich darüber zu informieren.

Außerdem wirst Du ruhiger und bist **achtsamer gegenüber den Signale Deines Körpers** z. B. wenn Wut in Dir aufsteigt. Des Weiteren senden unsere Mitmenschen bestimmte Gefühle über die Mimik des Gesichtes aus, die derjenige auch nicht unterdrücken kann.

Diese erkennst Du jedoch nur mit viel Übung oder eben mit der Meditation, die Deine Konzentration verstärkt und wie ein Schwert schärft. Diese Registrierung dieser Mikroausdrücke (ca. 1/5 Sekunde) des Gesichtes erlaubt Dir angemessener mit Deinen Mitmenschen umzugehen und deren wahre Gefühle im Gespräch zu ergründen.

Matthieu Ricard, ein praktizierender Meditierender, gelingt dies spielend ohne eine vorige Einübung dieser Mikroausdrücke.

Und Meditation muss nichts mit Religion zu tun haben. Dieses „Achtsamkeitstraining“ ist nicht bloß Herumsitzen, denn wer es bereits praktiziert hat, wird die Arbeit kennen, die auf den Neuling wartet. Und selbst Jon Kabat-Zinn, der über 30 Jahre meditiert, verfällt auch schon mal seiner Gedankenflut. Wenn Du nun meditierst und mit den Gedanken abschweifst, machst Du Dir das bewusst und „holst“ Deinen Fokus wieder sanft zurück. Das ist in Ordnung. Das übst Du immer wieder und Du wirst sehen, mit jeder weiteren Sitzung gelingt es Dir besser in der Gegenwart zu verweilen. Sei nicht so hart mit Dir.

Versuche auftauchende Gedanken zu registrieren, ohne sie zu werten, und lasse sie dann wie eine Wolke am Himmel ziehen. Durch diese Übung wird Dir auch im Alltag das **urteilsfreie Beobachten** im Denken und in der Konversation bewusst. Das vermeidet auch Missverständnisse und **unterstützt ein konstruktives Miteinander**.

Du musst nicht zwangsläufig formal dafür sitzen (siehe Gehmeditation etc.). Wichtig ist auch sich im Alltag immer wieder den Gedanken-Dschungel bewusst zu machen.

*Tipp: Wenn Du in einer Stadt lebst, in der es auch Kirchenglocken gibt, kannst Du diese als Unterstützung nehmen. Wenn es dann läutet, ist das dann für Dich ein Zeichen, um in diesem Moment bewusst Deine Gegenwart wahrzunehmen und z. B. auf den Atem zu achten.*

Viel Erfolg

Marco

Buchempfehlungen:

Ulrich Ott „Meditation für Skeptiker“

Jon Kabat-Zinn „Gesund durch Meditation“

Dan Millman „Pfad des friedvollen Kriegers“