

Ute Lauterbach

Raus aus dem
Gedankenkarussell

Ute Lauterbach

Raus aus dem Gedankenkarussell



Wie Sie
leidige Gedanken
und Grübel-
attacken genüsslich
ins Leere
laufen lassen

Kösel



FSC

Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. GFA-COC-1262

www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier

Munken Print liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden

5. Auflage 2007

Copyright © 2004: Kösel-Verlag, München, in der
Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Kaselow Design, München

Umschlagmotiv: Tony Cordoza/photonica

Illustrationen: Isolde Schmitt-Menzel

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN: 978-3-466-30651-0

www.koesel.de

Für Dagmar O.

*mit großer Dankbarkeit für
ihre ausgezeichneten Anregungen,
ihre Klarheit und Direktheit,
ihre Unkompliziertheit.*

Inhalt

Unsere Ausgangssituation	9
Ziele	15
Bewusstsein oder Gedanken	20
Hintergründe belastender Denkerei	24
Das Gedankenkarussell verlassen	29
Die Stimme im eigenen Kopf wahrnehmen	31
Bewertungen und Etikettierungen wahrnehmen und durchbrechen	36
Freude kultivieren	42
Milchzähnen und andere Egoidentifikationen fallen lassen	48
Die Jetztfucht beobachten und bändigen	56
Auf den nächsten Gedanken warten	62
Erwartende Bereitschaft	68
Automatismen durchbrechen	74
Ganz normales Leid bändigen	80
Aus unerfreulichen Situationen aussteigen	82
Geliebte verlieren	88
Angst loswerden	94
Selbst gestricktes Leid auflösen	100
Emotionalen und mentalen Amoklauf beenden	103
Nicht mehr am Unglück hängen	110
Sich gegen selbst gestricktes Leid ent-scheiden	116
Sich keine Sorgen machen	122
Nicht mehr warten	128

Der Gegenwart innewerden	134
Der Körper als Gegenwartsanker	136
Sich voll in die Gegenwart werfen	144
Anstrengung verstehen	150
Die Oberfläche durchdringen	158
Das spürigste Tempo finden	164
Die Kraft der Gegenwart spüren	170
Abgesang: Dranbleiben	176
Zusammenfassung der Ausstiegsimpulse	180
Bewusstsein oder Gedanken	180
Ganz normales Leid bändigen	184
Selbst gestricktes Leid auflösen	186
Der Gegenwart innewerden	190
Anmerkungen	196
Über die Autorin	198

Unsere Ausgangssituation

Was ist das wahre Ich? ... Das ist das, was du bist,
und nicht das,
was die anderen aus dir gemacht haben.

PAULO COELHO

Wir befinden uns meist nicht in fröhlicher Einheit mit allem Lebendigen. Glückseligkeit, innerer Frieden und Lebensfreude sind keine selbstverständlichen Dauergäste bei uns. Wir sind störrisch; Kleinigkeiten reizen:

- > der vor der Nase weggeschnappte Parkplatz
- > der Anruf im ungünstigen Augenblick
- > der unfreundliche Verkäufer
- > der Partner, der Ihnen mit Begeisterung genau das als supertolle Idee vorschlägt, was Sie ihm selbst vor zwei Minuten gesagt haben
- > der beleidigte Blick der Partnerin
- > der missgelaunte Chef
- > die nicht eingetroffene Bestellung
- > der falsch ausgeführte Auftrag

Die Liste ist unendlich. Jeder hat einen eigenen Katalog an Spitzenrennern von Launenverderbern. Gemeinsam ist diesen inneren Störenfriedern, dass sie unsere Gedanken und Gefühle in Beschlag nehmen, obwohl wir das im Grunde nicht wollen. Gleichzeitig scheinen wir aber nur mit Mühe oder gar nicht in der Lage zu sein, sie wegzuschicken: Die Eifersucht zum Beispiel nagt penetrant, zieht einen Gedankenschwanz nach sich und schiebt einen weiteren vor sich her. Anders formuliert: Wir sind mit unseren Gedanken und

Gefühlen derart identifiziert, dass sie unser Ich ausmachen. Wir glauben schließlich zu sein, was wir denken und fühlen. Das mag ja noch akzeptabel sein, wenn sich dies auf freiwillige (= konstruktive, kreative, inspirierte) Gedanken bezieht oder es sich um Gefühle handelt wie Freude, Liebe, Lust, Begeisterung, Leichtigkeit. Aber kann akzeptabel und letztlich wahr sein, dass wir immer wieder Opfer unserer unfreiwilligen Reaktionen werden, dass unsere Gedanken und Emotionen uns im Griff haben und nicht wir sie? Bezeichnend ist, wie deutlich wir fühlen, nicht wir selbst zu sein, wenn wir uns beispielsweise im Opferstatus des Ärgerns über unsere Liebsten quälen. Die Alltagssprache sagt's schlicht: »Ich bin neben der Kappe« oder »von der Rolle«, »ich bin gar nicht ich selbst«, »ich erkenne mich selbst nicht wieder.«

Zum Glück sind wir nicht ausschließlich Opfer, also Marionetten unserer selbst, sondern auch konstruktiv gestaltende Akteure. Die heiße Frage ist: Wie können wir weniger vom einen und mehr vom andern sein? Wie können wir dazu beitragen, dass uns die pure Lebensfreude möglichst dauerhaft beseelt?

Wie können wir das Karussell unfreiwilliger Gedanken verlassen?

Verweilen wir noch einen Moment bei unserer Ausgangssituation. Wir haben gesehen, wie sehr sie davon gezeichnet ist, dass wir Unbilden persönlich nehmen. Wenn mein Partner meinen Geburtstag vergisst, dann kann ich das schade finden. Wenn ich mir jedoch zusätzlich stunden- oder gar tagelang deswegen die Laune vermiese, werde ich zum doppelten Opfer: seines Vergessenhabens *und* meiner Privatinszenierung. Ich könnte auch denken, wenn er meinen Geburtstag vergisst, dann hat er entweder andere Werte, ein schlechtes Gedächtnis, ist nicht in der Lage zu

geben, hat selbst wenig Zuwendung erfahren – was auch immer: Es ist sein Ding, nicht meins!

Eine Folge des Persönlichnehmens ist das ständige Rotieren unseres Denkkapparats: Wir spielen die »Gemeinheit« immer wieder im Kopf durch, wir kommentieren, kritisieren, urteilen, vergleichen (Peter mit Klaus), klagen ... Andere unfreiwillige Mentalkreisdreher bestehen darin, dass wir alte Schmerzen assoziieren und ebenfalls durchleiern und, was noch schlimmer ist: Diese seelischen Altlasten stellen auch noch die Interpretations- und Wertungsbrille dar, mit der wir dann eine möglicherweise gänzlich andere Gegenwart vergewaltigen. Eine weitere Unfreiwilligkeit wird darin offenkundig, dass wir diesen unerledigten Seelenschrott einfach auf die Zukunft projizieren. Das heißt dann, dass wir uns Sorgen machen. Wir wissen, dass das völlig unsinnig und am Leben vorbei ist, aber es bedarf halt eines Trainings, um aus dieser Unfreiwilligkeit rauszukommen. Fatalerweise sind wir so mit unseren Sichtweisen und Konditionierungen verschmolzen, dass wir sie für unser Selbst halten, während sie doch in Wirklichkeit nur eine Reduktion unserer Möglichkeiten aufgrund einengender Prägungen darstellen. Es handelt sich eben nur um ein Phantomselbst, ein Schrumpfselbst, mit dem wir jedoch leider identifiziert sind. Diese Sozialisations- und Schmerzverkürzung unserer selbst können wir als Ego definieren. So sei hier die Unterscheidung von Ego und Selbst eingeführt. In einer zusammenfassenden Übersicht lassen sich folgende Merkmale auseinanderhalten:

Ego	Selbst
verstricktes Opfer	konstruktiver Akteur
unfreiwillige Gedanken	erweiternde Intuitionen und Inspirationen
unfreiwillige Emotionen	erwünschte Gefühle
Identifikation mit den eigenen Erlebens- und Sichtweisen, mit der eigenen Vergangenheit	Freiheit
wertend und interpretierend	nichts hineindeutendes, also projektionsfreies In-Ruhe-Lassen
Ausschnitt, Reduktion	das Ganze
Vergangenheit, Zukunft	Gegenwart
funktionieren, rumrödeln	erfülltes Tun, kreatives Schaffen
Glück, Pech	Glückseligkeit
Abhängigkeit (zum Beispiel von der Meinung anderer)	Unabhängigkeit
keine Meise haben	eine Meise haben

Unsere Ausgangssituation ist in Kürze, dass wir weitgehend im Griff der Egoseite sind und vieles persönlich nehmen, uns entsprechend ängstigen und verteidigen – und auch entsprechend einseitig wahrnehmen und interpretieren. Da vermeinen wir einerseits, mit unserer Vernunft Krone der Schöpfung zu sein und drehen andererseits derart in Mentalstrudeln, dass wir selbst unsere schlimmsten Feinde werden. Dabei ist der Intellekt doch auch sehr nützlich, wenn wir ihn gut zu gebrauchen verstehen. Stellen Sie sich folgende unerwünschte Situation vor: Sie hätten zwei Ratten im Keller. Wie reagieren Sie auf diese Vorstellung? Genau,

jeder reagiert auf seine Art! Helmut fühlt sich zum Hobbykammerjäger berufen und stellt sich frohlockend der Situation. Nora findet die Angelegenheit zwar lästig, aber handhabt sie, indem sie sofort Informationen einholt und eine entsprechende Fachkraft engagiert. Elvira nimmt die zwei Ratten als Zeichen, dass sie sich nun endlich den langersehnten Flötenunterricht gönnen sollte. Walter wirft sofort das Gedankenkarussell an: »Zwei Ratten! Noch im Keller, bald können sie in der oberen Etage sein. Die Kabel werden alle durchgefressen, alles wird angenagt. Die nachtaktiven Biester werden alles ruinieren, werden sich vermehren, werden das Haus unbewohnbar machen, die ganze Straße ist befallen, ach, Straße! die ganze Stadt wird von der Rattenplage heimgesucht. Die Kanalisation, das Trinkwasser, Lebensgefahr!« Walter hat schlaflose Nächte, ist ziemlich handlungsblockiert und aus zwei Ratten im Keller sind mindestens hundert in seinem Kopf geworden.

In ein und derselben Situation haben wir Helmut als konstruktiven Akteur und Walter als verstricktes Opfer. Helmut braucht natürlich seinen Verstand, um als Hobbykammerjäger erfolgreich zu sein. Walter hingegen gerät unfreiwillig in den Bann seiner schrecklichen Gedanken. Dem Verstand als solchem ist kein Vorwurf zu machen, ob er sich jedoch segensreich oder peinigend auswirkt, steht und fällt mit unserer Fähigkeit, ihn souverän zu handhaben. Zur souveränen Handhabung kann auch gehören, ihm mitunter das Zepter aus der Hand zu nehmen und es der Meise zu geben. Die Meise verfügt nämlich über viel Spielraum, weshalb sie uns beim Ausstieg aus dem Gedankenkarussell sogar Flügel verleiht. Sie trägt erheblich dazu bei, dass wir leidige Gedanken genüsslich ins Leere laufen lassen ...

Gerne möchte ich Ihnen nun die Meise, von der hier erstmals die Rede war, genauer vorstellen. Es ist die Meise, die jemand hat oder eben nicht hat. Wie es heißt: »Der oder die hat doch 'ne Meise.« Also wer die Meise hat, sagt in der

Regel nicht, dass er sie hat; er hat sie einfach. Vielleicht kennen Sie jemand, der eine hat, oder womöglich sagen andere über Sie, dass Sie selbst eine hätten.

Entscheidend für unseren Zusammenhang ist, dass die Meisenbesitzer unbeschwerter, freier, gegenwartserfüllter, inspirierter und kreativer leben. Außenstehende, also Meisenverächter, urteilen deshalb abschätzig über die Meise, weil sie alle kontrollierenden Sachzwangsgedanken, alle Pseudowichtigkeiten nicht ernst nimmt. Wer sie hat – die Meise –, wird für komisch gehalten: bei dem piept's eben (das kommt von der Meise). Die Frage, ob Meisenbesitzer eine Volksgefährdung darstellen, müssen wir bei genauer Betrachtung nicht nur mit »nein« beantworten, sondern im Gegenteil feststellen: Die Meisen lockern eher auf, und wenn sie überhaupt eine Bedrohung sind, dann nur für die elenden Gedankendreher, die durch sie aus der Bahn geraten.

Unsere Ausgangssituation ist deutlich: Wir rutschen – durch sehr unterschiedliche Auslöser – in unfreiwillige Gedankendreher, die Freiheit, Lebensfreude und Souveränität grad mitzermalmen. Was sind im Angesichte dieser Situation wünschenswerte Ziele?

Ziele

Wer alle seine Ziele erreicht, hat sie wahrscheinlich zu niedrig gewählt.

HERBERT VON KARAJAN

Unser Ziel ist nahe liegenderweise, die oben aufgeführten attraktiven Merkmale des Selbsts mehr zum Zuge kommen zu lassen. Raus aus dem Egostress, hin zum Selbst! Also weniger Anstrengung, weniger Dreher im Kopf und mehr innerer Friede. Tragend für die Erreichung dieses Ziels sind zwei Punkte: erstens, dass wir in der Gegenwart leben und zweitens, dass wir in spürigem Kontakt zu uns selbst sind. In gewisser Weise bedingen sich beide Punkte, denn der spürige Kontakt ist nur in der Gegenwart möglich.

In der Gegenwart wach und präsent zu sein bedeutet das Sein, das Wesentliche, das Absolute, das Eigentliche – you may call it what you like – zu berühren. Das gelingt nur, wenn wir nicht verstrickt sind, also nicht mit unserem Gedankenkram identifiziert sind, nicht im Egofilm hängen. Entweder Gedanken oder Bewusstsein! Natürlich setzen die Gedanken Bewusstsein voraus, aber das Bewusstsein braucht keine Gedanken. Es wird sich seiner selbst nur inne, wenn eben gerade keine Gedanken da sind. Vermeintlich versuchen wir die störenden Gedanken loszuwerden, indem wir uns mit Alkohol, Arbeit oder anderen Ablenkungen zuschütten, bis keine Gedanken mehr da sind. Eine flotte Nummer – nur leider ein Irrtum, weil dadurch nicht nur die Gedanken, sondern auch die Wachheit versenkt sind. Letztere ist aber gerade Voraussetzung für die Selbstinnewerderung außerhalb aller Bedingtheiten. Um mit Ken

Wilber zu sprechen, Glückseligkeit ist nicht prärationale Verkürzung unseres geistigen Potenzials, sondern transrationale Befreiung von allen egozentrischen Verhaftungen. Also nicht retour, sondern vorwärts!

Diese Selbstinnewerdung außerhalb aller Bedingtheiten bedeutet, dass ich mir selbst nicht mehr im Wege stehe; was impliziert, dass ich nicht nur ein Maximum an Kontakt zu mir selbst habe, sondern zum Leben schlechthin. Sich seiner selbst innewerden, nicht der eigenen Programme, Werte, Konditionierungen, Wünsche, Nöte, des eigenen Charakters – nur seiner selbst. Im Zen ist so schön die Rede vom »ursprünglichen Gesicht, bevor deine Mutter und dein Vater geboren wurden!«

Die Erfahrung der Selbstinnewerdung, der Selbstreflexion, der »Erleuchtung«, der Verbundenheit mit dem Sein ist nichts Abgehobenes, sondern uns allen mehr oder weniger tief und breit bekannt oder sogar vertraut. Es handelt sich um die kostbaren Momente des – wie wir sagen – Aus-der-Zeit-gehoben-Seins. Wobei die Zeit, aus der wir herausgehoben sind, die lineare Abhakzeit, der zu managende Zeitstreifen ist, der in Vierundzwanzig-Stunden-Blöckchen wiederkehrt. Diese Zeit versinkt und stattdessen befinden wir uns für selige Momente in der stillstehenden Gegenwart, in einer Art Zeitlosigkeit. Bezeichnend für solche Augenblicke oder Minuten, gar Stunden oder Tage ist,

- > dass sie sich meist überraschend ereignen,
- > dass wir nicht rumhirnen, solange sie währen,
- > dass sie uns von unseren Belangen – kurz: von uns – erlösen,
- > dass sie uns eine unbeschreibliche Lebensfreude erleben lassen,
- > dass in ihnen die Zeit stillsteht.

Genau das ist das sich über alles lohnende Ziel, auf das wir zusteuern: mehr Gelassenheit durch den Sprung aus

unfreiwilligen Gedankendrehern. Soll heißen: mehr Glückseligkeit durch weniger Selbstverhinderung, eben weniger Egospek. Bevor wir diesen Spuk anhand von 22 Strategien ganz konkret platzen lassen, betrachten wir jetzt noch einen ganz grundlegenden Kniff, mit dem wir die Gefahr, in unser Gedankenkarussell einzusteigen, deutlich reduzieren können. Es gilt zu unterscheiden zwischen dem, was wir ändern können, und dem, was wir nicht ändern können. Was wir in gewissem Rahmen ändern können:

- > uns selbst,
- > einige unserer Umstände.

Was wir nicht ändern können:

- > die Vergangenheit,
- > viele äußere Umstände,
- > Gegebenheiten der Natur,
- > Verhalten und Wesen anderer.

Logischerweise sind wir automatisch in einer Ohnmachtsposition, wenn wir nicht Änderbares dennoch ändern wollen. Dadurch landen wir unvermeidlich in einem Kampf gegen die Realität, die natürlich am längeren Hebel sitzt. Dieses nutzlose Aufbegehren gegen die Realität treibt unser Gedankenrädchen natürlich auf Hochtouren. Zwei Beispiele zur Veranschaulichung:

1. Elvira versucht nunmehr im fünften Jahr vergeblich ihren Partner Willi dahingehend zu ändern, dass er ganz von selbst samstags Getränke einkaufen, den Rasen mähen und den Müll runterbringen möge. Dass er das einfach nicht macht, interpretiert (!) Elvira als Ablehnung und steigt in nicht endende gedankliche Schmerzdreher ein. Ihr Frust ist vorprogrammiert, weil sie sich mit ihren Erziehungsbemühungen in Willis Befugnisbereich begeben hat – also das nutzlose Bestreben, in eine Angelegenheit einzugreifen, die ihrem Willen oder Gestal-

tungsradius gar nicht unterliegt. Von Willis Reaktionsgedankenkarussell sprechen wir gar nicht erst.

2. Werner ärgert sich über das schlechte Wetter in seinem Urlaub. Der Dauerregen bietet seinem Kopf reichlich Rotationsmaterial: »Ich hätte eben doch nach Spanien fahren sollen, dieser blöde Regen hier! Elke hat mir den idiotischen Tipp gegeben, in Schottland Urlaub zu machen!« Mit vielen Variationen zum Thema: »Spanien, Regen, Elke« verheizt er seine Gelassenheit und vermiest sich den Urlaub. So kämpft er gegen die Realität – nämlich das Wetter in Schottland – und verliert. Er kämpft auch gegen die Tatsache, dass er jetzt in Schottland und nicht in Spanien ist. Elke macht er zum Sündenbock, anstatt sich im eigenen Machbarkeitsbereich umzuschauen und konkret zu überlegen, wie er jetzt unter den gegebenen Umständen das Beste aus seinem Urlaub machen könnte. Mit dieser Überlegung würde er in den Bereich des Veränderbaren wechseln, wodurch seine Gedanken sofort in eine konstruktive Richtung kämen.

Unser Ziel, das Beenden von Egostress mit hirnlischer Dreherei, können wir viel leichter erreichen, wenn wir uns immer klarmachen, ob wir uns gerade mit nicht Veränderbarem aufhalten oder ob wir darüber nachdenken, wie wir Veränderbares gestalten möchten. Sodann geht es »nur« noch darum, die Eitelkeit des Kampfes gegen die Realität tief zu begreifen und konsequent diese Fehlspur zu verlassen. Unfreiwillige Denkerei können wir im Vorfeld vermeiden oder durchbrechen, indem wir uns immer wieder fragen:

- Befinde ich mich gerade in meinem Befugnisbereich? (Gut, denn dann kann ich geradeaus, handlungsorientiert, konstruktiv denken.)
- Befinde ich mich in einer fremden Angelegenheit – die einer anderen Person, Vergangenheit, Naturgegebenheit

ten? (Aussichtslos, weil dann jedes Ändern-Wollen nicht mehr meinem Handlungsradius unterworfen ist, wodurch sich meine Gedanken immer wieder an der Realität brechen und in ohnmächtigen Drehern an meiner Energie zehren.)

Wahrzunehmen, ob wir uns im eigenen Revier, der eigenen Handlungsdomäne befinden oder eben nicht, gewährt schon ein Stück Souveränität: So stellen wir einen gewissen Abstand her, durch den wir unser Gedankenkarussell entautomatisieren! Unser egobedingtes Karussell wird geschwächt. Falls Sie sich gerade fragen, wieso das Gedankenkarussell egobedingt ist, mag ein kleines Experiment die Antwort liefern. Stellen Sie sich vor, Sie hören, dass der Koffer von irgendeinem Reisenden versehentlich im Flieger nach Honolulu gelandet ist. Das ist Ihnen wahrscheinlich ziemlich gleichgültig und bringt Sie erst aus der Ruhe, wenn Sie noch zusätzlich erfahren, dass Sie selbst dieser Reisende sind, es sich also um *Ihren* Koffer handelt. Erst jetzt flattert das Ego und startet unter Umständen Gedankenrotationen.

Besinnen wir uns auf unser Ziel: Raus aus der Birne, dem Egospuk und hin zu der Souveränität einer abständigeren Betrachtungsweise, wie sie dem oben dargestellten »Selbst« eigen ist (vgl. die Tabelle auf Seite 12).

Denn: Wer ließe leidige Gedanken nicht gern ins Leere laufen?

Bewusstsein oder Gedanken

Unser Denken schafft Probleme,
die auf derselben Ebene des Denkens
nicht gelöst werden können.

ALBERT EINSTEIN

Wir können Ego und Selbst mit einem Bild veranschaulichen: Das Ego entspräche einer Schachfigur, die auf ihr Wohl bedacht ist, angreift, sich in Deckung begibt und angegriffen wird. Die Schachfigur kreist beispielsweise gedanklich um das bedrohliche Pferdchen des Gegners. Das Selbst wäre eher mit der Schachspielerin vergleichbar. Diese sieht das ganze Spiel gleichsam aus der Adlerperspektive, hat den souveränen Überblick und die Entscheidungsgewalt. Auch wenn der Vergleich hinkt, mag er darstellen, inwiefern die Figur im Griff identifizierter Ego-Gedanken dreht und inwiefern der Schachspieler eher auf der Seite des Abstand wahren Bewusstseins anzusiedeln ist.

Die für unsere Gelassenheit entscheidende Frage ist, ob wir hauptsächlich als Schachfigur leben oder immer mehr als Schachspieler oder Schachspielerin. Nehmen wir noch einmal den Koffer, der im falschen Flieger nach Honolulu unterwegs ist: Die Schachfigur ist natürlich maximal mit ihrem Koffer identifiziert und reagiert in etwa so: »Ach, du je, mein Koffer ist weg! Der Urlaub ist verdorben! (unrealistische Übertreibung) Wie entsetzlich! (einseitige Wertung) Diese blöde Fluggesellschaft ...« (Fluggesellschaft wird zum Sündenbock erklärt. Verantwortung ist damit abgegeben.) Die bewusstere, souveränere, mehr Abstand wahrende Haltung des Schachspielers könnte so aussehen: »Aha, mein

Koffer unterwegs nach Honolulu. (Anerkennung der Realität) Was kann ich jetzt tun? (Frage, mit der die eigenen Ressourcen aktiviert werden) Ich kann eine Suchmeldung und einen Rückführungsantrag ausfüllen, mir bestimmte Artikel besorgen und dann einfach mit leichtem Gepäck weiterreisen.« (Das Machbare und Notwendige wird angepeilt und überdies wird der Situation noch eine positive Seite abgewonnen.)

Betrachten wir das Thema »Gedanken oder Bewusstsein« noch etwas genauer. Das gedanklich und emotional nicht verschattete Bewusstsein ist das pure Gewahren der Gegenwart, ist personifizierte Gelassenheit, Lebensfreude und Freiheit, pures Schachspiel, bei dem es nur um das Spiel geht – egal, ob Weiß oder Schwarz gewinnt. Wir können Bewusstsein verstehen als bewusstes Sein: Ich *bin* ganz bewusst, ich bin mir meines Seins bewusst. Oder in der Alltagsauslegung des Wortes: Etwas ganz bewusst zu tun bedeutet, es mit ungeteilter, eben voller Aufmerksamkeit zu tun, *ganz* bei der Sache zu sein, ohne gedanklich oder emotional abzuschweifen. Wenn ich bewusst bin, bin ich ganz präsent, ganz wach, ganz da. Im Präsentsein ist das In-der-Gegenwart-Sein immer schon enthalten. Wir unterscheiden hier zwei Inhaltskategorien des Wachseins: Erstens kann ich wach sein beim Tun, zweitens kann ich einfach nur wach sein ohne zusätzlichen Inhalt, auf den sich mein Wachsein bezieht. Letzteres meint der berühmte und häufig missverstandene Satz von Descartes: »Ich denke, also bin ich.« Verkürzt meint Descartes, dass wir an allem, was uns die Sinne liefern, zweifeln können. Glauben wir, ein Reh zu sehen, kann es sich doch als Täuschung herausstellen und wir bemerken, dass das »Reh« ein Baumstumpf war. Jedes Urteil, wie Reh, kann falsch sein. Das Einzige, so Descartes, woran sich nicht zweifeln lässt, ist die Tatsache, dass wir Bewusstsein haben. So ist sein »Cogito, ergo sum« also zu verstehen.¹ Mit dieser bahnbrechenden Erkenntnis

erhält das Bewusstsein einen ganz eigenen und neuen Stellenwert und markiert deshalb die Wende zur Neuzeit der Philosophie. Der uns eine Bahn brechende Knüller dieser Erkenntnis ist in aller Schlichtheit, dass dem materialistischen Weltbild, nach welchem nur das Materielle real ist, eine neue Größe gleichmächtig – wenn nicht mächtiger! – gegenübergestellt wird: nämlich das Bewusstsein. Ken Wilber fasst es so zusammen:

»Das Innen der Dinge ist Bewusstsein, das Außen der Dinge ist Form ...

Das Innen der Dinge ist Tiefe, das Außen ist Oberfläche.«²

Unser viel praktischeres Anliegen ist ja die Befreiung vom Gedankenkarussell, vom Verstrickungsklammergriff des Egos. Da wirft uns, wie wir sehen werden, das Bewusstsein tolle Rettungsanker zu.

Die Befreiungsmöglichkeiten auf dem Weg »Bewusstsein oder Gedanken« setzen die Unterscheidung von Bewusstsein einerseits und Gedanken andererseits voraus. Allerdings lassen sich unter dem Sammelbegriff »Gedanken« nochmals verschiedene Formen differenzieren. Da uns jedoch nur eine Art der Gedankenproduktion im Karussell landen lässt und somit für unsere Lebensfreude abträglich ist, müssen wir exakt verstehen, wie die unterschiedlichen Gedankenkategorien zu definieren sind. Nur dann werden wir erfolgreich und effizient mit der abträglichen Denkerei umspringen können. Wir differenzieren also:

INSPIRIERTE GEDANKEN werden im kreativen Schaffen benötigt, beispielsweise bei der Komposition eines Musikstücks oder der Gestaltung eines Blumenbeets. Sie sind beflügelnd und werden als erweiternd erlebt. Sie stellen somit keine Beeinträchtigung unserer Lebensfreude dar.

ABSTRAKTE GEDANKEN sind vom konkreten Einzelfall, vom Dinglichen gelöst. Sie benennen etwa, was das allgemeine Prinzip hinter den Erscheinungsformen ist. Sie nehmen des-



Ute Lauterbach

Raus aus dem Gedankenkarussell

Wie Sie leidige Gedanken und Grübelattacken genüsslich ins Leere laufen lassen

Paperback, Klappenbroschur, 200 Seiten, 13,5 x 21,0 cm
ISBN: 978-3-466-30651-0

Kösel

Erscheinungstermin: Februar 2004

Was wir denken, bestimmt unser Leben. Alles könnte so viel freudvoller sein, wenn nicht unfreiwillige Gedanken immer wieder unseren Kopf belagerten. Doch allzu oft verselbstständigt sich unser Gedankenkarussell und unsere innere Gelassenheit zerstiebt in tausend Partikel: Unser Seelenfriede ist dahin. Ute Lauterbach eröffnet mit 22 Impulsen leicht begehbare Wege in ein intensiveres, genussreicheres Leben. Spritzig und anspruchsvoll werden wir angeregt, den Sprung aus den Gedankendrehern zu wagen. Wach und präsent landen wir in der Gegenwart, die uns mit mehr Gelassenheit, Souveränität und Freiheit empfängt.

 [Der Titel im Katalog](#)