

Aktive Gedankenhygiene

© 2015 Elisabeth Karsten, www.elisabeth-karsten.de/uebungen

Das, was uns den lieben langen Tag durch den Kopf geht – der permanente innere Monolog, ist ein Ausdruck dessen, wie wir über uns und die Welt denken. Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, erhält unsere Energie und lädt sich so, wie ein aktiviertes Computerprogramm, in unsere Erfahrungswelt hoch. Wenn unsere Erfahrungen unseren Wünschen, Bedürfnisse und Fähigkeiten entsprechen, ist das wunderbar. Ist dies jedoch nicht der Fall, wird es höchste Zeit die „Software“ zu ändern:

Zunächst geht es darum sich selbst möglich neutral zu Beobachten und Belauschen, was man den ganzen Tag innerlich und manchmal auch äußerlich vor sich hin quatscht und sich dabei bewusst zu werden, was das mit einem macht. Das geht nämlich morgens schon los:

„Ich wünschte ich hätte besser geschlafen...fühle mich, wie gerädert...jetzt ist auch die verdammte Zahnpastatube leer...wo ist nur mein zweiter Strumpf...neue Strümpfe müsste ich auch mal besorgen...und überhaupt Einkaufen gehen. Mann, ich hasse Klamotten einkaufen gehen... was mir gefällt, passt mir nicht, was mir passt, gefällt mir nicht...und es kostet sicher wieder ein Vermögen... gleich habe ich noch ein Treffen mit X, das wird wieder nix bringen. Der ist einfach ein Idiot, da ist nix zu machen...wird wieder ein Scheißtag werden! Ich weiß es!“ usw. usf.!

Dieser Tag hat tatsächlich schlechte Chancen für den Erlebenden ein Genuss zu werden.

Damit der Tag überhaupt die Chance dazu kriegt, müsste der Gedankenstrom etwa lauten:

„Was für ein herrlicher Tag! Der wird bestimmt super! Hab zwar nicht so gut geschlafen, aber mit einer schönen Dusche und einem guten Kaffee (oder Tee oder Smoothie...) bin ich gleich superfit. Ach die Zahnpastatube ist leer – blöd. Na ja. Aber ich habe vielleicht noch welche in meinem Reisekulturbeutel, sonst spüle ich einfach heute gründlich und weise mich selbst an, mich nachher im Supermarkt daran zu erinnern, dass ich neue brauche! Und der zweite Strumpf hat sich ja wieder gründlich versteckt...wird auch Zeit, dass ich mir neue Strümpfe gönne...Einkaufen war zwar bisher nicht so meins, und Kleidung kaufen schon gar nicht. Aber das darf sich gerne ändern! Dieses Mal gehe ich gleich in die Geschäfte, in denen mir die Kleidung gefällt! Ich gucke als erstes bei den runtergesetzten Sachen und halte auch sonst die Augen auf – vielleicht kommt mir ja überraschend etwas unter, das passt, mir gefällt und ein gutes PreisLeistungsverhältnis hat! Ich öffne mich jetzt dafür! Und gleich habe ich noch ein Treffen mit X, der ist zwar ein Idiot – ouchs, ich widerrufe – X und ich kommen zwar nicht so gut klar, aber ich bitte um eine Eingebung, dass wir endlich mal eine ergiebige Kommunikation haben können. Da muss es doch einen Weg geben! Ich wähle, den zu finden!....Bin gespannt, wie dieser Tag wird! Ich habe zwar keine Ahnung wie, aber ich öffne mich dafür, dass es ein guter Tag werden kann!“

Von permanentem inneren Gemecker auf die Einladung zur Entfaltung des höchsten Potentials umzuschalten bedarf der Änderungsbereitschaft, der Geduld, der Selbstnachsicht und der Übung: Pessimismus und Optimismus sind nämlich auch ein Stück weit Gewohnheit!

Außerdem kann man sich ein paar grundsätzlich hilfreiche Formulierungen angewöhnen. Wenn man sich selbst oder einen anderen kritisiert und schlecht macht, kann man ein „Ich widerrufe!“ oder „...das sei gelöscht!“ einschieben und dann eine konstruktivere Formulierung finden. Außerdem geht es bei allem darum, es in ein grundsätzlich positives Licht zu rücken und möglichst freundlichere, gerne auch humorvollere Formulierungen zu wählen, die sich für einen emotional stimmig anfühlen. Und wenn man zweifelt, kann man ein „Ich öffne mich dafür.“ einschieben, um zumindest die Möglichkeit für einen positiven Richtungswechsel zu erlauben! Das ist gut für die Nerven und die Gesundheit. Durch die lebensbejahendere Formulierung ändert sich allmählich die innere Haltung und damit das äußere Erleben. Außerdem kann man sich noch ganz grundsätzlich angewöhnen, alles mit mehr Humor und Liebe zu betrachten und mehr zu lächeln. Das ist immer gesünder, als die Stirn in Falten zu legen – denn mit einem ehrlichen Lächeln zu meckern, ist noch keinem gelungen!

Auch diese Übung darf gerne mit anderen geteilt werden – auf dass wir alle unser Leben mehr genießen lernen!