

Andreas Knuf

# Ruhe da oben!



Unter Mitarbeit von Anke Gartelmann und Larissa Henschel



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

# INHALT

<b>EINLEITUNG</b>	<b>7</b>
<b>1 LÄRM IM KOPF</b>	<b>13</b>
»Die nächste Minute bitte nicht denken!« / 50 Gedanken pro Minute / Der Terminkalender einer Siebenjährigen / Grübeln bis morgens um fünf / Die Gedanken sind frei ... / Die Macht unserer Gedanken / Nichts als Unsinn im Kopf / Ich denke, also fühle ich / Unser Autopilot / Die Reise beginnt ...	
<b>2 UNSER INNERER BESCHÜTZER</b>	<b>45</b>
Misempfindungen und unerträgliche Gefühle / »Beam me up, Scotty« / Denk dich weg! / Sauberer und schmutziger Schmerz / Den wahren Moment erleben	
<b>3 WIE UNSER GEIST FUNKTIONIERT</b>	<b>63</b>
Heimatfilme und Science-Fiction / Lebe nicht, sondern Sorge dich! / Sind Lottogewinner die glücklicheren Menschen? / Schuld ist immer das Wetter (oder die Ehefrau) /	

Die Eltern immer im Rucksack dabei / Haltbarkeitsdatum  
längst abgelaufen / Die selbst erschaffene Wirklichkeit  
Der Nein-Sager / Probleme sind seine Lieblingsspeise / Bewer-  
ten, Kommentieren, Vergleichen / Ein Gedanke ist ein Gedanke  
und keine Tatsache / Wieder Herr im eigenen Haus werden

#### **4 DIE VERSCHIEDENEN STIMMEN IN UNS** **95**

Stimmenreich / Der innere Kritiker: Wie hast du dich da  
wieder blöd angestellt! / Der Antreiber: Streng dich mehr  
an! / Der Pleaser: Sei nett! / Die leiseren inneren Stimmen

#### **5 WENN DER LÄRM NACHLÄSST** **111**

Der Diamant in uns / Hier und Jetzt / Anfängergeist / Freude  
Annehmen / Geschehen-Lassen / Verlangsamung / Weite  
und Raum / Inseln der Wachheit

#### **6 INNEREN FRIEDEN FINDEN** **141**

Den Lärmpegel reduzieren / Der innere Beobachter /  
Atmen / Achtsamkeit im Alltag / Vom Kopf auf die  
Füße / Wahrnehmen, Annehmen, Ersetzen / Was ist  
Meditation? / »Bei mir ist sogar Entspannung Arbeit!« /  
Der nächste Schritt / Wie Wachstum geschieht

#### **ANHANG** **189**

Danke  
Zum Autor

## EINLEITUNG

**Es ist schon fast fünfzehn Jahre her**, als ich jenes Schlüsselerlebnis hatte, das mich schließlich dazu bewegte, dieses Buch zu schreiben. Ich lag an einem Traumstrand auf der thailändischen Insel Koh Samui. Alles stimmte: ein endloser Sandstrand, den meine Lebensgefährtin und ich fast für uns allein hatten, hinter uns Palmen und vereinzelte Hütten. Um uns herum Stille und gleichzeitig das Rauschen des Meeres. Ich konnte mein Glück gar nicht fassen. Am ersten Tag musste ich immer wieder in dieses türkisblaue Wasser schauen. Ich hörte das Rascheln der Palmwedel im sanften Wind und sog die Ruhe dieses Ortes auf. Zwischendurch quoll ich richtig über vor Freude, in mir entspannte sich alles. Wir unternahmen lange Spaziergänge am Strand und ich genoss den Sand unter meinen Füßen. Alles war neu für mich. Ich war fasziniert, und mit offenem Mund betrachtete ich gebannt diese wunderschöne Natur. So musste es im Paradies sein.

Am zweiten Tag wurde mein Gefühl von Entspannung, Ruhe und Glückseligkeit schon schwächer. Am dritten Tag war der Reiz dann ganz verfliegen. Schon am frühen Morgen lag ich in meiner Hängematte und dachte an meinen Arbeitskollegen Klaus, mit dem ich kurz vor der Reise noch einen sehr unangenehmen Streit gehabt hatte. Mir fiel ein, was ich alles erledigen musste, wenn ich wieder in Deutschland sein würde, und immer wieder kam mir dabei der Konflikt mit Klaus in den Sinn. Wie sollte ich mich verhalten? Welcher meiner Kollegen würde zu mir halten? Was würde passieren, wenn unsere Auseinandersetzung weiterginge? Dieser Typ ärgerte mich wirklich!

So ging das eine ganze Weile, bis ich nicht nur sauer auf meinen Kollegen war, sondern auch auf mich selbst. Wie konnte ich mir nur meinen Urlaub mit solchen überflüssigen Gedanken vermiesen? Da lag ich nun mitten im Paradies in einer Hängematte und hatte nichts Besseres zu tun, als mich über meinen »blöden« Arbeitskollegen zu ärgern. Ich war um die halbe Welt geflogen und doch wieder im Büro gelandet.

Mir war elend zumute. Ich wollte die Schönheit dieser Natur genießen, aber ich konnte es nicht. Ich sehnte mich vergeblich nach dieser inneren Freude, die ich in den ersten zwei Tagen erlebt hatte, doch sie war fort. Mir kam es so vor, als sei ich regelrecht aus dem Paradies geworfen worden. Mein Körper lag zwar noch in meiner Hängematte am Strand, aber eigentlich war ich schon längst nicht mehr da. Mein fleißiger Geist ertrug offensichtlich die Schönheit dieses Strandes nicht und hatte schon die Rückreise angetreten.

Schon öfter hatte ich die Erfahrung gemacht, dass mir mein Gedankenstrom das Leben schwer machte. Er war aktiv, wenn ich ihn nicht gebrauchen konnte und war ständig wahlweise mit der Vergangenheit oder mit der Zukunft beschäftigt. Er erinnerte mich in unmöglichen Momenten daran, was ich alles noch zu erledigen hatte und dass ich dieses oder jenes nicht mehr rechtzeitig schaffen würde. Bereits am Morgen wachte ich mit einer »To-do-Liste« auf und sogar beim Sex konnte mir einfallen,

dass ich noch eine Zugfahrkarte kaufen musste - oder dass ich vielleicht nicht genug Schlaf bekommen würde, um am Morgen wieder fit zu sein.

Heute weiß ich: Ein ständig lärmender Geist ist keineswegs originell! Er ist nicht einmal hilfreich.

Den meisten von uns fällt es schwer, den Augenblick zu genießen, weil wir gedanklich gerade mit etwas ganz anderem beschäftigt sind. Obwohl die äußere Situation angenehm ist, schaffen wir es, uns über irgendetwas Sorgen zu machen. Eigentlich ist unser Geist ein wunderbares Geschenk, das uns zur Verfügung steht: Mit seiner Hilfe können wir berufliche Aufgaben bewältigen und Probleme lösen, mit ihm können wir eine gute Einkaufsliste schreiben oder überlegen, wie das kaputte Abflussrohr am besten zu reparieren ist. Er führt aber in den meisten von uns ein unkontrolliertes Eigenleben und ist auch dann aktiv, wenn wir ihn ganz und gar nicht gebrauchen können: Wenn wir eigentlich schlafen wollen, kann er uns die halbe Nacht quälen. Oder er nervt uns mit einem »Du hättest aber ...«, wenn uns etwas nicht so gut gelungen ist.

Wir sind im Alltag oft völlig mit unseren Gedanken identifiziert. Wir glauben ihnen und befolgen die Anweisungen, die sie uns geben. Mir geht das beispielsweise so, wenn ich mit meiner Frau streite. Wir streiten uns dann womöglich über die berühmte Zahnpastatube und ich werfe ihr so manchen üblen Unsinn an den Kopf. Mein Geist sagt mir dann: *»Sie ist schuld! Nur wenn sie sich ändert, können wir weiter glücklich zusammenleben. Das muss sie jetzt endlich einsehen. Gib nicht nach!«* Später, wenn einer von uns beiden einen Lachanfall über die Absurdität unseres Streitgesprächs bekommen hat, schäme ich mich für all den Blödsinn und weiß nicht einmal mehr, worum es eigentlich ging. Aber in der Situation selbst haben mich meine Gedanken und Gefühle ganz im Griff.

Wenn unser gieriger Geist uns sagt, wir wären ein ganzes Stück glücklicher, wenn wir ein größeres Haus oder ein schöneres Auto hätten, dann

rennen wir oft jahrelang diesem Ziel hinterher, nur um irgendwann festzustellen, dass es uns doch nicht wirklich besser geht, nur weil das Auto etwas größer geworden ist. Oder wenn er uns dazu antreibt, noch besser zu sein oder noch mehr zu leisten, obwohl wir unsere Leistungsgrenze schon längst überschritten haben. Wenn wir lange, vielleicht sogar unser ganzes bisheriges Leben, mit unserem Denken und den inneren Botschaften identifiziert sind, dann empfinden wir unser Leben vielleicht als Mühsal und Anstrengung. In uns macht sich ein Gefühl von Enge breit, das Leben macht keine Freude mehr oder wir fühlen uns unglaublich erschöpft. Manche Menschen beschreiben ihr Leben sogar als Kampf. Dann sehnen wir am Montagmorgen schon den Freitagnachmittag herbei oder im Januar schon den Urlaub im August.

In Wirklichkeit sind wir aber nicht nur unser Denken, sondern weit mehr: Wir sind die Stille, die spürbar wird, wenn es in uns ruhiger wird. Wir sind die beglückende Freude, die aufkommt, wenn wir einfach nur in der Gegenwart sind und von der wir gar nicht recht wissen, woher sie eigentlich kommt. Wir sind unser offenes Herz, das alles annehmen kann, uns selbst mit unseren kleinen Macken und Schwächen, aber auch die Menschen um uns herum. Wir sind die innere Stärke und Gelassenheit, die auch mit schwierigen Situationen zurechtkommt. In uns ist innerer Friede und wir fühlen uns mit der ganzen Welt verbunden. Dann erscheint uns das Leben ganz leicht, obwohl sich an der äußeren Situation gar nichts geändert hat. Die Zeit fließt dahin und wir spüren unsere Lebendigkeit und Kreativität. Wir fühlen uns verbunden mit einer anderen Dimension. Manchmal sind es nur einige Minuten oder eine Stunde, in denen wir uns so fühlen, oft auch nur Augenblicke. Aber jeder von uns kennt diese Gefühle. All diese Empfindungen, die wir so sehr herbeisehnen, werden allzu oft von unserem ständig plappernden Geist übertönt. Der Lärm in unserem Kopf kann sogar so stark sein, dass wir nicht einmal mehr wissen, welche beglückenden Empfindungen überhaupt in uns schlummern

und wie sich ein Leben anfühlt, das es gut mit uns meint. Dann haben wir den Kontakt zu unserem Wesen oder zu Gott verloren. Wenn wir kleine Kinder beobachten, bekommen wir eine Ahnung davon, was passiert, wenn es in unserem Kopf ruhiger wird. Sie leben im Augenblick und nicht im Gestern oder Morgen. Sie haben kaum Bewertungen für sich selbst und ihre Umgebung und sind dadurch viel offener als Erwachsene. Wir sind gerne mit Kindern - und auch mit Tieren - zusammen, denn diese Energie des einfachen Seins ist ansteckend!

Dieses Buch möchte dabei helfen, die Stille in uns wiederzuentdecken und »nach Hause« zu kommen, zu uns selbst. Wir werden besser verstehen, wie unsere Denkprozesse funktionieren, und langsam mehr und mehr Abstand zu unseren unkontrolliert fließenden Gedanken finden. Dann öffnet sich der Raum für eine tiefere Ebene und wir gewinnen das Gefühl inneren Friedens zurück.

Die Inhalte dieses Buches sind keineswegs neu, sie beruhen vielmehr auf uralten Traditionen. Doch lange konnte dieses Wissen von vielen Menschen nicht genutzt werden. Es fehlte die Hilfestellung bei der praktischen Umsetzung im Alltag und eine unserer Kultur angemessene Vermittlung. Das möchte dieses Buch bieten: Altes spirituelles Wissen und Erkenntnisse der modernen »achtsamkeitsbasierten« Psychotherapie werden so vermittelt, dass wir sie in unserem Leben wiederfinden und konkrete Anregungen bekommen, wie wir uns dafür öffnen können. Vieles, was du in diesem Buch liest, entstammt der buddhistischen Tradition, ist 2500 Jahre alt und wird seit Jahrtausenden von verschiedensten spirituellen Lehrern gelehrt. Jeder von ihnen benutzt seine ganz persönlichen Worte, doch die Botschaft ist immer die gleiche: Wirkliches Glück finden wir nicht im Außen, sondern nur in uns selbst.

Wir werden uns in diesem Buch auf eine Reise begeben, die bei unserem unruhigen Geist beginnt, bei unserer Hektik und unserem Stress, unserem täglichen Getriebensein und unserer Angst. Und sie wird enden bei einem tiefen Gefühl von Entspannung, von Loslassen und auch von



Frische und Freude. Dazwischen wird sich im Außen kaum etwas verändern, aber wir werden Abstand zum Lärm in unserem Kopf gewinnen und immer seltener wie ein ferngesteuerter Roboter leben - wir werden bewusster, wacher und freier.

Was ich unseren »Geist« nenne, bezeichnet vor allem die Ansammlung der Inhalte und Muster unseres Denkapparates - und damit beschäftigen wir uns in diesem Buch größtenteils. So wie im Englischen der Begriff »mind«, geht es auch bei Geist und Verstand um einen Teil unserer Ich-identität, um das »Ego« oder »Egobewusstsein«. Gemeint ist damit immer ein eingegrenzter, beschränkter Bewusstseinszustand unseres Wesens, der zur Welt hinter den Worten keinen Zugang hat.

Noch kurz zur Struktur dieses Buches: Die einzelnen Kapitel bauen aufeinander auf. Es ist also gut, das Buch von vorne nach hinten zu lesen. Manche Inhalte mögen zunächst seltsam erscheinen, denn sie decken sich nicht mit dem, wie unser überaktiver Geist gewöhnlich die Welt wahrnimmt. Es kann dann sinnvoll sein, die Inhalte ein zweites Mal zu lesen und auf sich wirken zu lassen, damit sie nicht nur von deinem Verstand, sondern auch von einem tieferen Teil deines Wesens erfasst werden. Du findest an mehreren Stellen ein Pausenzeichen im Text, das zu einem kurzen Innehalten einlädt.



Vielleicht magst du an diesen Stellen sogar das Buch kurz beiseitelegen oder die Augen schließen. Beides ist hilfreich, um die Inhalte jenseits unserer Gedankenwelt auf uns wirken zu lassen.

# 1

---

## LÄRM IM KOPF

**Wenn wir auf die Welt kommen,** ist nur Stille in uns. Ein Neugeborenes lebt ausschließlich im gegenwärtigen Augenblick. Es schmeckt, riecht und schaut. Ewigkeiten ist ein Kleinkind von den Bewegungen eines Mobiles fasziniert, spielt mit einer Kastanie oder blickt neugierig und offen in die Augen seiner Mutter. Es ist einfach nur hier. Weil es keine Gedanken gibt, gibt es auch kein Gestern und kein Morgen, kein hier und dort und nichts, was es zu erreichen gilt. Wir Erwachsene sind angezogen und gebannt, uns geht förmlich »das Herz auf«, wenn wir ein Kleinkind in seiner absoluten Präsenz erleben. Maldea, die anderthalbjährige Tochter einer Freundin, sitzt abends in ihrem Bettchen und schaut sich ein Bilderbuch an. Sie zeigt auf die Bilder, brabbelt vor sich hin, strahlt mich immer wieder an und scheint ziemlich glücklich zu sein. Sie denkt nicht: *»Oh man, morgen muss ich zum Babyschwimmen. Hoffentlich ist das Wasser nicht wieder so kalt!«* Oder: *»Wen soll ich zu meinem Geburtstag einladen? Wenn ich Adrian nicht einlade, ist er bestimmt beleidigt und will nichts mehr mit mir zu tun haben.«*

Wir alle kommen mit jener unbeschreiblichen inneren Stille und Freude auf die Welt, die Kleinkinder ausstrahlen. Jeder von uns hat diesen Zustand bereits erlebt, auch wenn wir uns nicht bewusst daran erinnern können. In uns war es damals so still, weil wir noch nicht denken konnten. Unser Großhirn, das für unsere Denkprozesse zuständig ist, war noch nicht ausgebildet. Erst im Laufe unserer ersten Lebensjahre erwerben wir die Fähigkeit zum Denken. Wir lernen Worte und Sätze, die wir dazu nutzen, mit anderen Menschen zu sprechen. Wir können unserer Mutter erzählen, was gestern in der Schule passiert ist oder wie lecker dieses neue blaue Eis schmeckt. Gleichzeitig beginnt ein innerer Dialog mit uns selbst. Wir nehmen unsere Umgebung nicht mehr einfach nur wahr, wie es ein Säugling tut, sondern in unserem Kopf findet eine ständige Verarbeitung und Bewertung all unserer Wahrnehmungen statt. Außerdem werden alle bisherigen Erfahrungen fein säuberlich archiviert, denn sie werden uns später noch nützlich sein.

Es wird nicht lange dauern und Maldea blättert nicht mehr einfach nur aufmerksam mit offenen Kinderaugen in ihrem Bilderbuch. Auch in ihrem Kopf werden mehr und mehr Gedanken auftauchen. Sie wird sich irgendwann über das Morgen sorgen, sich vielleicht nicht klug genug finden oder ihre Eltern fragen, warum die Nachbarn so oft in den Urlaub fahren und sie selbst überhaupt nicht.

Aber zunächst wird es noch einige Jahre dauern, bis Maldeas Geist voll ausgebildet ist. Wir alle haben während unserer Kindheit einen leichteren Zugang zu unserer Nicht-Verstandesebene, als wir das im Erwachsenenalter haben. Der Lärm in unserem Kopf hat zwar schon begonnen, aber er ist noch wenig aufdringlich und versiegt auch immer wieder für längere Zeit. Wir können in dieser Zeit noch viel leichter vollkommen im gegenwärtigen Moment sein, gebannt von dem, was gerade ist. Wir sind offener für angenehme Gefühle wie Freude oder Zufriedenheit, aber auch für unsere unangenehmen Empfindungen wie Traurigkeit. Uns fällt es leichter, zu weinen, aber auch freudestrahlend zu lachen. Wir erleben unsere Gefühle unmittelbarer und spontaner.

## »Die nächste Minute bitte nicht denken!«

Ich möchte dir eine kurze und vollkommen unproblematische Übung vorschlagen. Du sollst etwas ganz Einfaches tun, oder besser gesagt: nicht tun. Du sollst nämlich eine Minute nicht denken. Das müsste doch eigentlich zu schaffen sein, oder? Setz dich entspannt, aber konzentriert auf einen Stuhl oder bleib da, wo du dich gerade befindest. Schließ deine Augen und nimm dir vor, etwa eine Minute lang nicht mehr zu denken. Du kannst die Übung gerne auch ausdehnen, es sollte nur mindestens eine Minute sein. Wichtig ist, dass du wach und aufmerksam bist, sonst kannst du aufkommende Gedanken nicht wahrnehmen.



Ich bin mir ziemlich sicher, dass dir diese Übung nicht ganz gelungen ist. So sicher, dass ich mein Buchhonorar darauf verwetten würde. Jedenfalls habe ich schon viele Menschen gebeten, diese Übung zu machen, und bisher ist es niemandem auf Anhieb gelungen. Die meisten berichten, am Anfang wäre es tatsächlich still in ihnen gewesen, aber schon nach kurzer Zeit seien ihnen entweder irgendwelche Gedankenblitze durch den Kopf geschossen oder sie hätten sich sogar in längeren Gedankenketten verloren. Aber wie kann das sein? Wir Menschen schicken Rover zum Mars, bauen selbstfahrende Autos oder schicken Nachrichten in Sekunden um die Welt, aber wir können nicht eine Minute unseren ewigen Gedankenstrom unterbrechen?

Ich erinnere mich noch sehr genau an den Moment, als ich in den 1990er-Jahren das erste Mal meinen Geist ganz bewusst beobachtete. Ich

saß gemeinsam mit einer Gruppe neugieriger Europäer in einem indischen Kloster in einer Meditationshalle. Wir nahmen an einem Seminar teil, in dem wir in verschiedene Meditationstechniken eingeführt wurden. Es war ein heißer Monsunntag im Juni und ich hatte eine anstrengende Fahrt zum Kloster hinter mir. Ich freute mich schon darauf, dass es in mir nun endlich still werden würde.

Wir versuchten uns an einer Vipassanā-Meditation. Man sitzt mit geschlossenen Augen still und unbeweglich auf einem Kissen und tut nichts anderes, als wahrzunehmen, was sich im gegenwärtigen Moment ereignet, welche äußeren Reize man wahrnimmt und welche Gedanken und Empfindungen aufkommen. Ich saß also auf meinem Kissen und versuchte, mich darauf zu konzentrieren, wie mein Geist langsam immer ruhiger werden würde und ein tiefer innerer Frieden von mir Besitz ergreifen sollte ...

Doch es passierte genau das Gegenteil: In meinem Kopf wurde es immer turbulenter und lauter, ein Gedanke jagte den nächsten. Der Taxifahrer vorhin hatte mir bestimmt zu viel Geld abgenommen: »30 Rupien? Das kann doch nicht sein, die Fahrt darf höchstens 15 kosten! Warum hast du dem nicht bloß 15 gegeben? Das Sitzkissen ist so hart.... Du musst dir morgen unbedingt ein besseres kaufen, so eins wie daheim.... Wie spät ist es da eigentlich gerade? 3,5 Stunden Zeitverschiebung, das macht dann 14 Uhr, nein, verdammt, 3,5 Stunden in die andere Richtung. ... Bist du eigentlich sicher, dass es eine gute Idee war, nach Indien zu fahren? Jetzt hockst du hier und willst meditieren und kannst nicht mal fünf Minuten still sein....« So in etwa ging es endlos weiter. Je länger ich auf meinem Kissen saß und mein Denken beobachtete, desto mehr Gedanken überfielen mich. Zwischendurch hatte ich regelrecht Angst, verrückt zu werden. Sie waren schlimmer als die quälenden Mosquitos, die sich jede Nacht auf mich stürzten. Ein dünnes Moskitonetz genügte und ich hatte meine Ruhe vor ihnen. Doch was konnte ich nur tun, um meine Gedanken zu beruhigen?

Später hatte ich Gelegenheit, mit einer erfahrenen Meditationslehrerin über meinen gründlich fehlgeschlagenen Entspannungsversuch zu sprechen. Ruhig lauschte sie meinen entsetzten Schilderungen und nickte nur verständnisvoll und wissend: »Du hast nicht mehr Gedanken als sonst, sondern du merkst zum ersten Mal, was eigentlich in deinem Kopf los ist!«, sagte sie. Das also war sie, die »Affenhorde«, von der ich in verschiedenen Büchern immer wieder gelesen hatte und von der ich bis dahin dachte, andere Menschen hätten damit zu kämpfen, aber doch nicht ich. Mit »Affenhorde« ist unser unbändiger Geist gemeint, der vom einen zum anderen springt, es nirgends lange aushält, wild herumassoziiert und Gedanken und Bilder oft sinnlos aneinanderreihet. Dieser Affenhorde sind wir alle, wohl ausnahmslos, immer wieder ausgeliefert. Das anzuerkennen ist der erste Schritt für eine Veränderung, denn wie soll uns Entspannung gelingen, wenn es in uns unentwegt tobt?

In der folgenden Nacht träumte ich von einer Horde Affen, die ständig hinter mir herrannte. Am Abend hockten sie sogar alle in meinem Schlafzimmer. Kaum hatte ich einige von ihnen aus meinem Zimmer verjagt, kamen andere durch die offenen Fenster wieder herein und grinsten mich hämisch an. Schweißgebadet wachte ich am nächsten Morgen auf. Offensichtlich hatte ich mich in diesem Meditationsseminar auf ein besonderes Experiment eingelassen. Wenn wir wirklich ehrlich mit uns sind, müssen wir uns eingestehen: Wir können nicht selbst entscheiden, ob wir denken oder nicht. Das wäre ja nicht weiter schlimm, sofern unser Geist nur dann anspringen würde, wenn er tatsächlich gebraucht wird. Doch genau das macht er nicht. Er denkt vielmehr unentwegt, wann er will und was er will. Er ist in den unmöglichsten Augenblicken aktiv, selbst dann, wenn wir ihn gerade ganz und gar nicht brauchen können. In spirituellen Texten heißt es daher manchmal, der Diener sei zum Hausherrn geworden und der Hausherr zum Diener. Eigentlich sollten *wir* es sein, die entscheiden, wann wir *unseren* Geist nutzen und wann eben nicht. Doch in Wirklichkeit ist es umgekehrt: Nicht wir denken, sondern »es« denkt in uns. Und

die Verdrehung geht noch weiter: Wir haben nämlich sogar vergessen, dass wir der Hausherr sind bzw. sein könnten. Wir halten es für vollkommen normal, nicht einmal für eine Minute unser Denken abschalten zu können.

Unsere Denkaktivität ist ähnlich wie das Geräusch eines neuen Weckers: Am Anfang nehmen wir das gleichmäßige Ticken noch wahr, doch es dauert nicht lange, bis wir es gar nicht mehr hören. Unsere geistigen Prozesse sind für uns so selbstverständlich geworden wie der Strom, der aus der Steckdose kommt und den wir erst »bemerken«, wenn es einen Stromausfall gibt. Wir denken nicht jeden Morgen: *»Ah, da kommt ja Strom aus der Steckdose, toll, dass ich mir damit einen Kaffee kochen kann«*, sondern der Strom kommt eben einfach. Auch unsere Gedanken sind einfach da, wir begrüßen nicht jeden unserer Gedanken mit einem freundlichen *»Ah, ein neuer Gedanke, was denke ich denn gerade?«* Wir nehmen nicht wahr, dass wir denken, und wir haben meistens auch wenig Gespür für die Augenblicke, in denen unser Geist zur Ruhe kommt. Viele Menschen wissen daher nicht einmal vom Hintergrundrauschen in ihrem Kopf. Sie haben längst vergessen, wie es sich anfühlt, wenn es in ihnen still ist. Vielleicht glauben sie sogar, es sei still in ihnen, dabei tobt in ihrem Kopf eigentlich der Bär, oder besser: die Affenhorde. Erst wenn unser Denken wirklich durcheinandergerät und wir krank werden, nehmen wir wahr, dass da oben etwas nicht stimmt. Chima hat es in seinem Lied »100 Elefanten« ganz treffend beschrieben: *»Diese Gedanken trampeln in meinem Kopf wie hundert Elefanten, diese Gedanken kommen aus dem Off und türmen sich zu Giganten.«* Wer sich von allen Geheimdiensten der Welt verfolgt fühlt oder eine panische Angst vor Marienkäfern entwickelt, der scheint ganz offensichtlich »krank« zu sein.

In diesem Buch beschäftigen wir uns jedoch nicht mit psychischen Erkrankungen, sondern mit dem ganz »normalen Wahnsinn«. Jeder von uns kennt ihn und den meisten von uns fällt er nicht einmal auf.

## 50 Gedanken pro Minute

Jeden Tag gehen uns viele Tausend Gedanken durch den Kopf. Eine Forschergruppe behauptet, es sollen an die 80 000 sein – das wären dann etwa 50 Gedanken pro Minute. Nur ein kleiner Teil davon dringt an die Oberfläche unseres Bewusstseins und von diesem kleinen Teil nehmen wir wiederum nur die allerwenigsten Gedanken tatsächlich wahr. In unserem Gehirn geht es zu wie auf einer mehrspurigen Autobahn zur Rush-hour und nicht wie auf einer einsamen Landstraße in Ostfriesland. Der Strom unserer Gedanken ist endlos und selbst in der Nacht versiegt er nicht. In einigen Schlafphasen arbeitet unser Gehirn munter weiter, ordnet und verarbeitet die Eindrücke des Tages. Viele Tausend Mal am Tag haben wir kurze »Minigedanken«.

Das sind kurze Sätze, einzelne Worte oder Zahlen, die uns in den Sinn kommen. Beispielsweise spüren viele Menschen eine Art »Zwang«, die Nummernschilder von Autos zu lesen, Treppenstufen zu zählen oder Ähnliches. Zu diesen Minigedanken gehören auch Bewertungen von Alltagssituationen. Alles, was uns begegnet, wird sofort eingeordnet und damit auch beurteilt. Während ich das hier schreibe, sitze ich gerade im Zug. In der Reihe vor mir telefoniert eine junge Frau – *»Das stört, wann ist die endlich fertig?«* –, der Schaffner kommt und ich finde meine Fahrkarte nicht sofort – *»Verdammt, hab ich die etwa vergessen?«* –, ein Servicemitarbeiter bietet frisch gebrühten Kaffee an – *»Riecht der gut, ich will auch einen«* –, auf der Anzeige erscheint der Hinweis, dass der Zug gerade 220 km/h fährt – *»Ganz schön schnell, merkt man gar nicht«* –, eine Durchsage kündigt eine Verspätung an – *»Oh nein, das hat mir gerade noch gefehlt.«* Und so weiter und so weiter.

Dann gibt es komplexere Gedankengänge wie etwa Bewertungen der eigenen Person oder anderer Menschen – oder auch Planungen: *»Wo hast du nur die Zugfahrkarte hingetan? Das ist doch typisch, dieses Chaos. Nächstes Mal werde ich sie ganz ordentlich in die Seitentasche stecken, wo sie ja auch*



hingehört.« Weiter gibt es Gedankenketten, das sind Aneinanderreihungen von Gedanken, die manchmal in einem logischen Zusammenhang stehen, oft aber auch nur assoziativ miteinander verbunden werden. Hier eine meiner Gedankenketten, während ich im Zug sitze: *»Wie lange telefoniert die da vorne eigentlich noch? ...Mein Gott, was die mit ihrer Freundin alles zu besprechen hat....Soso, sie war beim Friseur, sieht gar nicht so aus....Aber ich müsste auch dringend mal wieder hin, dann gehe ich wieder zu der Friseurin, bei der ich letztes Mal war. ....Die kommt aus Thailand, da könnten wir doch nächsten Winter hinfahren. ....Aber der Tsunami mit all den Toten. ....Bin ich froh, dass Sabine damals zwei Tage vorher zurückgefliegen ist - nicht auszu-denken, wenn sie noch geliebt wäre....Aber Fliegen ist ja auch gefährlich, in Madrid ist gerade ein Flugzeug abgestürzt ...«* Solche Gedankenketten sind oft mit inneren Bildern oder »Filmsequenzen« verbunden, wir haben quasi ein Heimkino im Kopf. Es dauert manchmal mehrere Minuten oder noch länger, bis wir endlich merken, dass wir uns in unseren Gedanken verlorren haben. Wenn wir zu sehr in unserem Kopfkino gefangen sind, dann kann unsere Wahrnehmung des Hier und Jetzt komplett ausgeschaltet sein, wir bekommen nicht einmal mehr mit, was um uns herum passiert. Ein typisches Beispiel: Während einer Autofahrt sind wir so in Gedanken versunken, dass wir uns im Nachhinein kaum noch an die Strecke erinnern können und daran, was unterwegs passiert ist. Vor dem Garagentor angekommen, fragt man sich dann unsicher: *»War da nicht vorhin eine rote Ampel? Hab ich da eigentlich angehalten?«*

Neben kürzeren Gedanken und Gedankenketten kommt es oft auch zu einer Art inneren Unterhaltung zwischen verschiedenen Teilen der eigenen Person. Wir alle haben verschiedene Persönlichkeitsanteile in uns, die nicht immer einer Meinung sind und ihre Meinungsverschiedenheiten ganz offen austragen. Das mag jetzt etwas amüsant klingen, aber wir alle erleben es jeden Tag, meistens ohne diese Dialoge bewusst wahrzunehmen. Neulich habe ich mit einem Klienten ein solches inneres »Streitgespräch« herausgearbeitet. Es ging um eine Situation, die vielen

vertraut vorkommen mag: Mein Klient hatte seine Wohnungstür abgeschlossen und war schon drei Stockwerke hinuntergegangen, da »hörte« er plötzlich eine innere Stimme:

*»Du hast bestimmt die Herdplatte angelassen. Du musst nachschauen! Jetzt extra noch mal hochlaufen? Die Wohnung wird dir noch abbrennen. Dann hast du ein echtes Problem! Ich werd die Herdplatte schon ausgeschaltet haben. Ich hab noch nie vergessen, sie auszuschalten. Aber diesmal, du warst vorhin ganz hektisch drauf, da vergisst man das schnell mal. Neulich bin ich auch kontrollieren gegangen. Und was war? Sie war natürlich aus. Nur kurz hochlaufen, dauert doch nicht lang. Stell dir vor, sie ist doch an. Neben dem Herd steht diese weiße Plastikschiessel, die brennt gut....«*

Er ging in die Wohnung zurück und schaute nach. Die Herdplatte war natürlich ausgeschaltet.

*»Wie kann man nur so blöd sein und kontrollieren gehen? Das ist doch fast schon krank bei dir. Letzte Woche bist du auch schon hochgelaufen, was ist nur los mit dir?«*

Du hörst schon: In uns ist viel los! Dieser Gedankenstrom fließt unablässig, er kommt ganz selten zur Ruhe, und wenn, dann nur für kurze Augenblicke. Auch wenn es gar nicht leicht ist, unseren Gedanken auf die Schliche zu kommen, es lohnt sich! Denn was wir denken, entscheidet mit darüber, wie wir uns fühlen, wie entspannt oder angespannt wir sind und wie wir uns verhalten. Um unsere Gedanken besser fassen zu können, habe ich in diesem Buch immer wieder »Gedankenzitate« von mir selbst oder von Freunden oder Klienten eingebaut. Diese sind, wie du schon gesehen hast, kursiv gesetzt. Auch spreche ich von unseren »inneren Stimmen« oder unseren »inneren Botschaften«. Ich meine damit nicht,

dass wir alle psychisch erkrankt sind und wirklich Stimmen hören, wie das zum Beispiel bei Menschen mit einer Schizophrenie der Fall sein kann. Vielmehr beschreibe ich einen inneren Dialog, etwas, was wir alle kennen und was vollkommen normal ist.

Unser Geist ist ständig beschäftigt. Er arbeitet ununterbrochen, er kennt keinen Feierabend, kein Wochenende und auch keinen Urlaub, nicht mal eine Pinkelpause! Am Anfang dieses Buches hatte ich dich gebeten, die Augen zu schließen und nur eine einzige Minute lang nicht zu denken. Den meisten von uns gelingt das nicht, weil unser Geist eben 24 Stunden am Tag ununterbrochen aktiv ist.

Eine besondere Herausforderung für unseren Denkapparat sind Ruhephasen, ein Urlaub beispielsweise oder wenn es still um uns herum ist. Wir können unseren unruhigen Geist dann eben nicht abschalten, sondern haben diesen arbeitswütigen Genossen immer dabei. Neulich erzählte mir eine Bekannte: »Es ist gar nicht einfach, Urlaub zu machen, man hat ja gar keine Termine.« Wenn wir unseren Geist mit dem äußerlichen Nichtstun konfrontieren, fährt er sein gewohntes Programm trotzdem weiter: Entweder macht er für uns das schon beschriebene innere Kopfkino, oder er geht die Entspannung mit seiner gewohnten Machermentalität an: *»Also, wenn du schon Urlaub machen willst, dann aber gründlich. Mach dir keine Sorgen, ich kümmere mich darum!«* Vor einigen Jahren bekam ich Besuch von einem Bekannten aus den USA, der im Urlaub so richtig was erleben wollte. Er kam mit einer Liste von Sehenswürdigkeiten, die er Tag für Tag langsam abarbeitete. Er war nach Europa gekommen, um sich von seinem anstrengenden Arbeitsalltag als Computerfachmann zu erholen, aber was hatte sein Geist gemacht? Er hatte sich einfach einen neuen Job gesucht und der hieß »Abhaken der 30 Highlights, die die Stadt München zu bieten hat.«



## Danke

Herzlichen Dank an alle, ohne deren Hilfe dieses Buch nie möglich geworden wäre: Anadi, Anke, Anutosho, Ayama, Armin, Betina, Brigitte, Claudia, Dorothee, Eva Gabriele, Gabriela, Jivan, Leo, Marie, Ossi, Pari, Rami, Ranvita, Subodhi, Thomas, Uli.

Einen herzlichen Dank auch an meine Klientinnen und Klienten, mit denen ich so gerne arbeite!

Dieses Buch habe ich größtenteils während einer Klausur im Alexis Zorbas Zentrum auf Korfu ([www.alexiszorbas.com](http://www.alexiszorbas.com)) geschrieben. Es entstand unter Mitarbeit von Anke Gartelmann, die als Psychotherapeutin in Kreuzlingen/Schweiz tätig ist ([www.anke-gartelmann.de](http://www.anke-gartelmann.de)). Außerdem hat Larissa Henschel maßgeblich zur überarbeiteten Neuauflage beigetragen.

## Zum Autor



Andreas Knuf ist Psychologischer Psychotherapeut und arbeitet in eigener Praxis in Konstanz am Bodensee. Er hat lange in psychiatrischen Einrichtungen gearbeitet und verschiedene Ratgeber und Selbsthilfebücher verfasst. Seit Jahren integriert er klassische Psychotherapie und Methoden aus spirituellen Traditionen, vor allem Achtsamkeitsansätze.

Weitere Informationen zum Autor gibt es unter [www.andreas-knuf.de](http://www.andreas-knuf.de).

Zu diesem Buch gibt es einen Online-Kurs, den Sie unter [www.inneresglueck.de](http://www.inneresglueck.de) finden.

# Online-Kurs »Ruhe da oben!«

**Du hast das Buch gelesen und möchtest dich mit den Inhalten weiter beschäftigen?**

**Sehnst du dich auch nach mehr Ruhe da oben?**

**Bist du manchmal in Grübelschleifen gefangen und kannst innerlich nicht abschalten?**

Dann geht es dir genau so wie immer mehr Menschen, die unter dem Dauerlärm in ihrem Kopf leiden. In diesem Online-Kurs lernst du nicht nur, wie dein manchmal ruheloser Geist wieder stiller werden kann, sondern auch, wie du mehr Abstand von den Botschaften des inneren Kritikers und anderer Stimmen in dir finden kannst.

**[www.inneresglueck.de](http://www.inneresglueck.de)**

Für Lesende von **Ruhe da oben!** gibt es den Kurs für 99 EUR statt 129 EUR.  
Verwende den Code: RUHE99



## **Das kannst du lernen:**

Modul 1 - Der Lärm in meinem Kopf

Modul 2 - Wie entsteht der Lärm in meinem Kopf?

Modul 3 - Meinen Verstand besser verstehen lernen

Modul 4 - Meine inneren Stimmen

Modul 5 - Wie kann es in meinem Kopf ruhiger werden?

Dieser Kurs beinhaltet:

5 Module

26 Videolektionen

5 Audiomeditationen - auch als Download



## Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Lese-  
proben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und  
unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer  
Website.

## Mehr von Andreas Knuf

[www.arbor-verlag.de/andreas-knuf](http://www.arbor-verlag.de/andreas-knuf)

## Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig  
Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsam-  
keitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklun-  
gen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in  
die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)

## Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und  
des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die  
Autor:innen unserer Bücher und die Referent:innen unserer Veranstaltun-  
gen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren,  
Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

[www.arbor-online-center.de](http://www.arbor-online-center.de)