

ANDREAS KNUF

Ruhe da oben!

Der Weg zu einem gelassenen Geist



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors und des Verlages für Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

© 2010 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2010

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Gestaltung: Anke Brodersen

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-032-6

Einleitung	7
1 Lärm im Kopf	13
„Die nächste Minute bitte nicht denken!“ 50 Gedanken pro Minute Der Terminkalender einer 7-Jährigen 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 Selbsterforschung	
2 Unser innerer Beschützer	42
Missemppfindungen und unerträgliche Gefühle „Beam me up, Scotty“ Denk dich weg! Sauberer und schmutziger Schmerz Den wahren Moment erleben Selbsterforschung	
3 Wie unser Geist funktioniert	59
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 Bewerten, Kommentieren, Vergleichen Ein Gedanke ist ein Gedanke und keine Tatsache Wieder Herr im eigenen Haus werden Selbsterforschung	

4 Die verschiedenen Stimmen in uns **89**

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

5 Wenn der Lärm nachlässt **103**

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

6 Inneren Frieden finden **131**

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

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. Es gab eine Stille und doch das Rauschen des Meeres. Ich konnte mein Glück gar nicht recht 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 verflogen. Schon am frühen Morgen lag ich in meiner Hängematte und dachte an meinen Arbeitskollegen Klaus, mit dem ich kurz vor der Abreise 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 war doch wieder im Büro gelandet.

Mir war elend zumute. Ich wollte die Schönheit dieser Natur genießen, aber ich konnte es nicht. Ich wünschte mir sehnlich die innere Freude zurück, die ich an den ersten zwei Tagen erlebt hatte, aber sie war fort. Mir kam es vor, als sei ich regelrecht aus dem Paradies hinausgeworfen 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 gar 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 bestimmt nicht mehr rechtzeitig schaffen würde. Ich wachte am Morgen auf mit einer „To-do-Liste“. Sogar beim Sex konnte mir einfallen, dass ich noch eine Zugfahrkarte kaufen musste oder ob ich wohl genug Schlaf bekommen würde, um am nächsten 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 wenn uns etwas nicht so richtig gut gelungen ist und er uns nervt mit einem: „*Du hättest aber ...*“

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 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, dadurch sind sie 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, 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 un-

kontrolliert 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 verändert haben, 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 Denkkapparates – 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 Ichidentität, 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 vorn 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. Im Text findest du an mehreren Stellen ein Pausenzeichen (▮▶), 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.

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 schaut 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: *„Oje, morgen muss ich zum Babyschwimmen. Ob das Wasser wohl nicht zu kalt sein wird?“* Oder: *„Wen lade ich nur zu meinem Geburtstag ein? Wenn ich Adrian nicht einlade, wird er bestimmt eingeschnappt sein 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 erlebt, auch wenn wir uns daran nicht

bewusst 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 machen, sich vielleicht nicht klug genug finden oder ihre Eltern fragen, warum die Nachbarn so oft in 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 weniger aufdringlich und längere Zeit versiegt er sogar ganz. Wir können in dieser Zeit noch viel leichter vollkommen im gegenwärtigen Moment sein, gebannt von dem, was gerade ist. Wir sind offener für positive 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 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. Ich könnte mit einem sicheren Gefühl mein Buchhonorar darauf verwetten. 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 gedanklichen Geschichten verloren. Aber wie kann das sein? Wir Menschen fliegen zum Mond, bauen modernste Flugzeuge oder schicken Nachrichten in Sekunden um den Globus, aber wir können nicht eine Minute unseren ewigen Gedankenstrom unterbrechen?

Ich erinnere mich noch sehr genau, 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, an 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 wurden in die Vipassanā-Meditation eingeführt. Man sitzt mit geschlossenen Augen still und unbeweglich auf einem Kissen und tut nichts anderes, als wahrzunehmen, was sich im gegenwärtigen Moment ereignet, welche Gedanken und Empfindungen aufkommen und welche Reize von außen man wahrnimmt. So saß ich also auf meinem Kissen und versuchte, mich darauf zu konzentrieren, wie mein Geist langsam immer ruhiger werden würde und ein tiefer innerer Friede von mir Besitz ergreifen sollte. ...

Doch was passierte, war 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 Rupies? 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, eines wie daheim. ... Wie spät ist es dort 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. Sie hörte sich meine entsetzten Schilderungen an und nickte nur verständnisvoll und wissend: *„Du hast nicht mehr Gedanken als sonst, sondern du merkst erstmals, was 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 ungebändigter Geist gemeint, der vom einen zum anderen springt, es nirgends lange aushält, wild herum assoziiert 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 herlief. 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 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 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 freudigen *„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. Wer sich von allen Geheimdiensten der Welt verfolgt fühlt oder eine panische Angst vor Marienkäfern entwickelt, der scheint ganz offensichtlich „krank“ zu sein.

Doch in diesem Buch beschäftigen wir uns 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 Hauptverkehrszeit 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 jetzt 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. ... So, so, 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 auszudenken, wenn sie noch geblieben 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 privates Kino im Kopf. Es dauert manchmal mehrere Minuten oder noch länger, bis wir endlich bemerken, dass wir uns in unseren Gedanken verloren 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 vielleicht etwas ängstlich: *„War da nicht vorhin eine rote Ampel? Habe ich denn 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 heruntergegangen, 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 habe noch nie vergessen, sie auszuschalten.

Aber diesmal, du warst vorhin ganz hektisch drauf, da vergisst man das schnell.

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 Plastikschüssel, 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 krank geworden sind und wirklich Stimmen hören, wie Menschen mit einer psychischen Erkrankung. 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 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 dann unseren unruhigen Geist eben nicht

abschalten, sondern wir haben diesen arbeitswütigen Genossen ja immer dabei. Neulich hat mir eine Bekannte erzählt: „Es ist gar nicht einfach, Urlaub zu machen, man hat ja gar keine Termine.“ Wenn wir unseren Geist mit dem äußerlichen Nichtstun konfrontieren, macht er trotzdem sein gewohntes Programm weiter: Entweder macht er für uns das schon beschriebene innere Kopfkino, oder er geht die Entspannung mit seiner gewohnten Arbeitermentalität 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.“

Der Terminkalender einer 7-Jährigen

Gerade in der heutigen Zeit beklagen immer mehr Menschen, dass sie gestresst sind, sich nicht mehr entspannen können und sich wie ein Hamster im Laufrad fühlen. Das liegt sicher mit an der zunehmenden Beschleunigung unseres Lebens und auch an der Fülle von Reizen, denen wir ausgesetzt sind. Beides fördert unsere geistige Aktivität, denn um im hektischen Alltag des 21. Jahrhunderts zurechtzukommen, läuft unser Denken ständig auf Hochtouren und kann kaum noch abschalten. Wir brauchen nur das Leben unserer Großeltern oder Urgroßeltern mit unserem eigenen zu vergleichen. Wie viel ruhiger und weniger herausfordernd lief der Alltag damals ab, wie viel mehr Pausen, Zeit für Entspannung gab es. Viel davon ist uns heute verloren gegangen. Vor nicht langer Zeit gab es nur zwei Fernsehsender. Das Programm begann um 16 Uhr, davor lief nur das berühmte Testbild.

Um 22 Uhr war Sendeschluss und danach lief wieder das Testbild. Heute empfangen wir mehr als 100 Kanäle und zapfen die ganze Nacht durch die Welt. Studien zeigen, dass selbst unsere Schlafdauer, also die Erholungszeit, die wir uns gönnen, in den letzten Jahren deutlich kürzer geworden ist: Wir schlafen heute im Schnitt eine Stunde weniger als Menschen vor 100 Jahren. In Umfragen gaben mehr als 80 Prozent der Befragten an, ihr Leben sei in den letzten Jahren hektischer geworden. Nach neueren Untersuchungen konzentrieren sich Büroangestellte heute im Schnitt noch 12 Minuten auf eine Tätigkeit, danach werden sie von Telefon, E-Mail usw. aus der Arbeit gerissen. Heute haben Schulkinder einen so vollen Terminkalender, wie ihn vor fünfzig Jahren nur Manager hatten: 6.30 Uhr Aufstehen; 7 Uhr Frühstück; 7.30 Uhr Fahrt zur Schule; 8 – 13 Uhr Schulunterricht; 13 Uhr Essen in der Schule; 14 – 15 Uhr Nachhilfeunterricht; 15.30 – 16.30 Uhr Kinderyoga, Sport, Musikunterricht; 17 – 18.30 Uhr Hausaufgaben. Es bleibt wenig Zeit, um einfach nur Kind zu sein, zu spielen und den Augenblick zu erleben. Entsprechend fühlen sich heute vier von fünf Kindern unter Zeitdruck, wie aktuelle Studien belegen.

Wenn es in unserem Kopf „laut“ wird, dann bekommen wir das zu spüren. Wir haben ständig Gedanken darüber, was wir alles noch erledigen müssen. Haben wir einiges davon abgearbeitet, fallen uns gleich die nächsten Dinge ein, die keinen Aufschub dulden. Vordergründig glauben wir oft, wir seien gestresst, weil wir so viel zu erledigen haben. Wenn wir genauer hinschauen, stellen wir aber fest, dass wir eigentlich unter einem zu aktiven Geist leiden, dem ständig etwas Neues einfällt, was es angeblich noch zu tun gilt. Wir fühlen uns getrieben, hektisch, unruhig und schaffen es nicht, für Ruhepausen zu sorgen. Wir werden fahrig, fangen Dinge an, die wir gleich schon wieder liegen lassen und beginnen mit dem nächsten. Unsere Alltagshandlungen laufen vollkommen automatisiert ab, wir wirken dabei wie abwesend. Wir haben vergessen, was wir gerade noch erledigen wollten oder wo wir unsere Brille schon wieder hingelegt haben. Wir haben zehn Bücher neben dem Bett liegen und möchten alle unbedingt

am besten sofort lesen. Die Zeit reicht nie aus für all das, was wir noch erledigen wollen. Eine Freundin erzählte mir neulich, sie habe am Bankautomaten Geld abgehoben, habe aber aus lauter Eile vergessen, es einzustecken.

Der Aufruhr in unserem Geist bewirkt auch eine Anspannung in unserem Körper. Es lässt sich nachweisen, wie unsere Gedankentätigkeit dazu führt, dass sich unsere Muskelanspannung erhöht, die Atemfrequenz ansteigt oder mehr Schweiß produziert wird. Viele Menschen berichten von einem Druckgefühl gerade im Brustraum. Wir nehmen in unserem Körper ein Gefühl von Enge oder Eingesperrtsein wahr, und tatsächlich sind wir angetrieben und eingesperrt in Gedankenplänen und *To-do*-Listen. Irgendwann macht unser Körper nicht mehr mit, weil er für diesen lebenslangen Dauermarathon nicht geschaffen wurde. Vielleicht fängt es mit Kopfschmerzen an oder mit Muskelverspannungen, oft im Nacken- und Rückenbereich. Typisch sind auch Schlafstörungen, wenn unser Geist nachts nicht mehr zur Ruhe kommt. Wir liegen abends im Bett und möchten einschlafen, doch uns gehen bereits Gedanken über den nächsten Tag durch den Kopf: *Wird morgen alles klappen, werde ich alles schaffen, was ich erledigen muss?* Viele Wohlstandskrankheiten des 21. Jahrhunderts sind Folgen unserer stressreichen Lebensweise. Bluthochdruck beispielsweise, aber auch Essstörungen, verschiedene Süchte, das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) und andere psychische Erkrankungen. Die beiden häufigsten davon, nämlich Angststörungen und Depressionen, gehen einher mit einem unkontrollierten Geist, der seinen Besitzer mit trüben Gedanken oder ständigen Befürchtungen quält.

In Simbabwe wird die Depression daher „Kufungisisa“ genannt, was so viel bedeutet wie „sich zu viele Gedanken machen“.