



Fokus: Innere Neuausrichtung & Balance

3 Schritte, um aus dem Gedankenkarussell auszusteigen

Der Verstand ist schon ein brillantes Werkzeug. Er kann abwägen, logisch sein, analysieren, reflektieren und vor allem eins: unentwegt Gedanken produzieren. Doch so nützlich er auch ist, so mühsam kann diese Gedankenmaschine manchmal sein. Passiert es Dir gelegentlich, dass Du Gedanken wälzt und alle möglichen Sätze zu einem Ereignis oder einer Entscheidung durch den Kopf sausen und Du Dich letztendlich nur noch im Kreis drehst? Meist zeigt es sich, dass Du Dir viel zu viele Gedanken über etwas machst, Dir immer wieder Fragen stellst, Entscheidungen anzweifelst, alle Eventualitäten durchdenkst oder Dir Geschichten erzählst, die auf ungeprüften Annahmen basieren. Vor lauter Denken und Stimmen im Kopf, weist Du dann möglicherweise gar nicht mehr, was Du tun sollst und fühlst Dich letztendlich müde und energielos. Hier ein kurzes Beispiel:

Angenommen Dein Chef bittet Dich, eine Aufgabe zu übernehmen. Du hast jedoch keine Kapazität mehr dafür. Dann können möglicherweise folgende Sätze und Stimmen durch Deinen Kopf gehen:

- „Ich kann das nicht auch noch machen, ich bin völlig erschöpft.“
- „Ja, aber es wäre eigentlich mein Aufgabenbereich.“
- „Du musst das machen, was soll denn Dein Chef sonst denken.“
- „Soll ich mich krank arbeiten, oder was?“
- „Ich bin eben einfach nicht gut genug. Ich kann den Anforderungen nicht genügen.“
- „War ja schon immer so, dass Du nicht belastbar warst.“
- „Ja, komm, vielleicht kannst Du ja mit ihm reden und es findet sich eine Lösung.“
- „Aber dann müsste ich ja zugeben, dass ich es nicht kann. Das kommt gar nicht in Frage.“
- „Und wenn ich nicht aufpasse, verliere ich möglicherweise meinen Job.“
- usw.

Wie Du an diesem kleinen Beispiel siehst, können Unmengen von Stimmen und Sätzen aufkommen. Vor lauter Stimmen, weißt Du dann nicht mehr, was Deins ist und wie Du Dich entscheiden sollst oder zu bestimmten Themen stehen sollst. Das Gedankenwirrwarr macht Dich stattdessen verrückt und laugt Dich aus.

Doch wie kannst Du das verhindern? Wie kannst Du aus dem Gedankenkarussell aussteigen? Dazu sind einige interessante Unterscheidungen hilfreich:

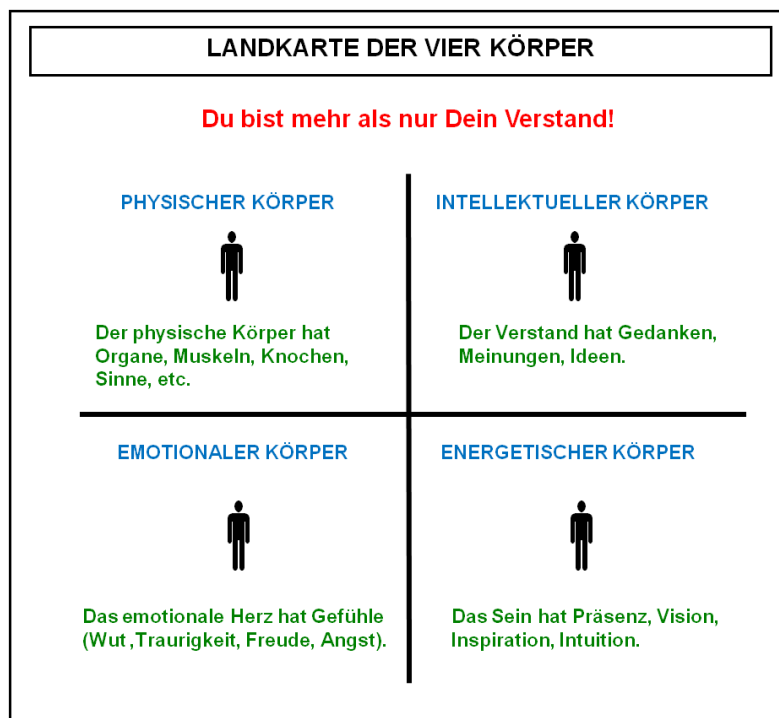
1. Du hast einen Verstand, Du bist nicht Dein Verstand

Kannst Du Dir das vorstellen? Zieh einmal in Betracht, dass Du zwar einen Verstand hast, jedoch nicht Dein Verstand bist. Ein Teil von Dir sagt jetzt möglicherweise: „Was soll das heißen? Ich bin doch meine Gedanken. Ich denke sie doch.“ Diese Vermutung liegt zunächst einmal nahe, nicht wahr? Schließlich gibt es das Sprichwort: „Ich denke, also bin ich!“

Die Krux ist, dass wir uns häufig mit unserem Verstand identifizieren und uns nicht bewusst machen, dass wir mehr als nur unser Verstand sind. Unser Verstand ist lediglich der Körper, der in der modernen Gesellschaft am meisten geschätzt und gefüttert wird. Schon im Kindesalter in der Schule geht es darum, möglichst viel Wissen anzusammeln und wird später im Studium oder der Ausbildung und im Job fortgesetzt. Wissen ist Macht, heißt ein weiteres Sprichwort.



Zieh jedoch einmal in Betracht, dass Du nicht nur Dein Verstand bist. Der Verstand ist der sogenannte intellektuelle Körper. Er hat Meinungen, Gedanken, Ideen. Du hast jedoch auch noch andere Körper. Z. B. hast Du einen physischen Körper, mit Knochen, Muskeln und Sinnen. Du hast darüber hinaus einen emotionalen Körper, der das emotionale Herz mit seinen Gefühlen (Wut, Freude, Traurigkeit und Angst) beinhaltet. Und Du hast einen sogenannten energetischen Körper, der das Sein beinhaltet, das Präsenz, Vision und Intuition hat. Doch insbesondere dem emotionalen und energetischen Körper wird meist keine Aufmerksamkeit geschenkt.



Der erste Schritt, um aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, besteht darin, diese Unterscheidung zu treffen: **Du hast einen Verstand und Du bist nicht Dein Verstand**. Der Verstand ist ein brillantes Werkzeug, das Du nutzen kannst, dass Dir manchmal jedoch auch einen Streich spielt und nicht dienlich ist. Doch was tust Du konkret, wenn das Gedankenkarussell anspringt? Die nächste Unterscheidung und Übung ist dazu sehr hilfreich:

2. Du hast diese Stimmen im Kopf, es sind nicht Deine Stimmen

Wie Du an dem eingangs erwähnten Beispiel festgestellt hast, gibt es oftmals zig Stimmen, die Dir das Leben schwer machen können. Das kann so weit gehen, dass Du möglicherweise stunden- oder tagelang innere Dialoge führst. Dabei hat jede Stimme ihre ganz eigenen Qualität und Dynamik.

Vielleicht meldet sich die Opfer Stimme, eine Täter oder eine Retter Stimme (das sind die 3 Charaktere aus dem sogenannten niederen Drama). Es können jedoch auch neben diesen Stimmen weitere in Deinem Kopf aktiv sein, z. B. die Rebellin, die Vorsichtige, der Zweifler, der Macher, die Ängstliche, etc. Der Verstand ist eine monotone Maschine, die unentwegt Gedanken produziert.



Jede Stimme versucht dabei Gründe, Erklärungen, Rechtfertigungen und Antworten zu finden, warum Du etwas tun oder nicht tun sollst, oder warum die Dinge so sind, wie sie sind.

Zieh einmal in Betracht, dass die Stimmen in Deinem Kopf nicht Deine sind. Wie das? Nun, wir werden als Kinder oft mit Sätzen von Autoritäten konfrontiert (Vater, Mutter, Lehrer, Großeltern, etc.), die uns diese Sätze immer wieder eintrichtern. Das können simple Sätze sein wie: „Du musst tun, was von Dir erwartet wird.“ Oder „Oh, sei bloß vorsichtig.“ oder „Von nichts, kommt nichts.“ oder, oder, oder. Oftmals übernehmen wir dann diese Sätze und Dynamiken von anderen Personen, die uns so vertraut sind und machen sie zu unseren eigenen. Die Stimmen der früheren Autoritäten fühlen sich dann plötzlich an, als seien es unsere eigenen Gedanken. Dabei hast Du sie nur unbewusst übernommen, um als Kind eine Struktur für Deine Welt zu haben. Heute führen sie dazu, dass sie Dich verwirren und Dich von Dir selbst wegbringen. Es ist somit hilfreich einmal zu schauen, welche Stimmen in Deinem Kopf aktiv sind und von wem sie kommen.

Experiment 1: Welche Stimmen hast Du in Deinem Kopf?

Beobachte Deine inneren Stimmen in den nächsten Tagen und schau einmal, welchen regelrechten Zoo Du im Kopf hast. So sind wir Menschen mit Verstand einfach. Jeder von uns hat zig Stimmen. Allein die Bewusstheit darüber, macht einen enormen Unterschied. Du brauchst für diese Übung ein Blatt im Querformat, das Du in 3 Spalten einteilst. Die erste Spalte ist breit, die beiden letzten schmal.

- **Identifiziere die Stimmen:**
Schreibe zunächst in Spalte 1 einmal alle Sätze, die z. B. zu einem konkreten Thema immer wieder durch Deinen Kopf schwirren und dazu führen, dass Du Dich im Kreis drehst und Energie verlierst. Beginne jeden Satz in einer neuen Zeile
- **Definiere die Qualitäten bzw. Charaktere der Stimmen:**
Definiere in der 2. Spalte hinter jedem Satz die jeweiligen Qualitäten bzw. Charaktere der Stimme. Z. B. Täter, Opfer, Retter, Nörgler, Zweifler, Besserwisser, Skeptiker, Rebellin, die Sanfte, der Besorgte, die Unsichere, etc.
- **Gib den Stimmen konkrete Namen:**
Nun erinnere Dich einmal zurück: Von welcher Person/Autorität hast Du früher ähnliche Sätze gehört? Gib jeder Stimme einen konkreten Namen (Oma Else, Papa, Herr Müller aus der Grundschule, Mama, Peter, etc.). Falls Dir zu einem Charakter keine Person einfällt, gib dem Charakter irgendeinen Namen, der Dir passend erscheint.

Experiment 2: Nutze den Stimmen-Colt

Du hast nun schon sehr viel mehr Klarheit über Deine inneren Stimmen. Mache Dir bewusst, dass es nicht Deine Stimmen sind. Es sind die Stimmen, die Du früher oft gehört hast und die heute immer wieder aufpoppen. Wenn diese Stimmen in unserem Kopf aktiv sind, versucht meist jede Recht zu haben und Beweise dafür zu finden, dass ihre Rolle Berechtigung hat. Die Welt ist reich an Beweisen und Du kannst so für jede Rolle genug Beweise finden und das Spiel endlos weiterspielen. Diese Stimmen versuchen Dich von Deiner eigenen Weisheit wegzubringen. Der Verstand macht dieses Ding einfach und ein Teil von Dir (der Schattenanteil, Dein kleines inneres Monster oder der Gremlin) liebt es, wenn er Dich verwirren kann, Du Energie verlierst und anschließend darüber jammern kannst.



Nun geht es darum, den Stimmen keine Macht mehr einzuräumen. Eine großartige Möglichkeit, die Stimmen einzudämmen ist der Einsatz des sogenannten *Stimmen-Colts*. Dies ist ein energetisches Werkzeug, d. h. er ist unsichtbar, doch Du weißt, dass er da ist. Er ist da, weil Du deklariert, dass er da ist. Du hast ihn immer bei Dir. Er hängt meist rechts an Deiner Hose (seitlich oder hinten), sodass Du ihn jederzeit ziehen kannst (falls du Linkshänder(in) bist, hängt er entsprechend links an Deiner Hose).

Der Stimmen-Colt funktioniert wie folgt:

Wenn Du die Stimmen sichtbar machst, flattern sie meist wie kleine Fledermäuse um Deinen Kopf herum. Wenn Du merkst, dass die Stimmen einsetzen, dann ziehst Du den Stimmen-Colt, zielst auf jede Stimme einzeln und schießt sie mit einem lauten PENG! ab. Du machst also tatsächlich die physische Bewegung, nur dass der Colt unsichtbar ist. Das hört sich möglicherweise im ersten Moment schräg an, doch es funktioniert. Gerade am Anfang ist es hilfreich, wirklich die physische Bewegung zu machen als hättest Du einen echten Colt in der Hand. „Das kannst Du nicht.“ – PENG! – „Ich weiß nicht, ob ich das tun soll.“ – PENG! – „Ohje, ich bin völlig überfordert.“ – PENG! – usw.

Sobald Du eine Stimme abgeschossen hast, fällt sie tot zu Boden. Die Stimmen werden jedoch wiederkommen. Sie waren einfach viel zu lange da und haben eine Art Wiederauferstehungs-Mechanismus. Sobald sie wiederkommen, machst Du das Prozedere einfach erneut. Das kann am Anfang recht oft sein. Fakt ist: je öfter Du sie abschießt, desto mehr beginnst Du, diesen Stimmen keinen Glauben mehr zu schenken und desto weniger Macht räumst Du ihnen ein. Du weißt, es sind nur Stimmen, Geschichten in Deinem Kopf.

Indem Du Deine Stimmen beginnst abzuschließen, beginnst Du eine Lücke zu machen, zwischen Dir und den Stimmen. Das heißt: **Du hast diese Stimmen und Du bist NICHT diese Stimmen!** Das ist eine wichtige Unterscheidung. Wir meinen oftmals, wir sind diese Stimmen, doch es ist nur ein Streich unseres intellektuellen Körpers (des Verstandes). Es geht also darum, dass Du lernst, Dich vom Verstand zu desidentifizieren und ihm nicht mehr die Alleinherrschaft zuzuschreiben. Du lernst, eine Lücke zu machen zwischen Dir und Deinem Verstand. So kannst Du dann mehr und mehr beobachten „Ah, da kommen wieder die Stimmen. Der Verstand ist ja wirklich lustig.“ Doch Du nimmst sie nicht mehr für wahr, weil Du weißt, dass Du nicht Dein Verstand bist, sondern auch noch eine andere Quelle von Weisheit besitzt.

3. Nutze alle 4 Körper als Quelle von Weisheit und Klarheit

Vielleicht sagst Du jetzt „Das ist ja alles schön und gut. Doch auf was, soll ich mich verlassen, wenn ich nicht mehr auf diese Stimmen höre? Wie kann ich zu einer Entscheidung kommen?“

Nun, Du kannst eine andere Quelle von Weisheit und Klarheit nutzen, als ausschließlich Deinen Verstand. Du kannst z. B. etwas Gesagtes auf Dich wirken lassen und spüren, wie geht es meinem emotionalen Körper damit? Fühle ich Wut, Angst, Traurigkeit, oder Freude und warum?

Du kannst in Deinen physischen Körper hinein spüren und schauen, ob er sich entspannt oder verspannt anfühlt, ob er Kopfschmerzen bekommt, sich müde oder lebendig fühlt.

Und Du kannst Deinen energetischen Körper nutzen, um zu spüren, ob Deine Energie ansteigt oder sie verloren geht und was Deine Intuition zu der ganzen Sache sagt.



Es geht darum dem Verstand nicht mehr die Allmacht zuzuschreiben. Du bist ein multidimensionales Wesen mit unterschiedlichen Körpern. Lass Dich also nicht von den Stimmen in Deinem Kopf in die Irre führen.

Viel Freude und Klarheit beim Experimentieren,
Nicola Neumann-Mangoldt