

Die Kraft der Gedanken nutzen



„Mit der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“ Marc Aurel, von dem diese Einsicht stammt, hatte alles andere als ein ruhiges Leben: Eine große Überschwemmung sowie Pest und Krieg fielen in seine Amtszeit als Kaiser. Er sprach also nicht (nur) über die Gedanken beim Sonntagsspaziergang, sondern über das, was er

angesichts großer Herausforderungen und Bedrohungen – wir würden heute sagen „im Stress“ - dachte. Wie aber kann man inmitten von Herausforderungen die Kraft der Gedanken nutzen? Ein häufiges Missverständnis besteht darin, alles Schwere auszublenden und sich mit watteweichen Wohlfühlparolen positiven Denkens einzulullen. Das ist aber nicht hilfreich und macht im Extremfall sogar krank. Richtig verstanden liegt die Kraft der Gedanken darin, 5 Prinzipien zu beherzigen: 1. Negative Gedankenschleifen und automatisch wiederkehrende, unproduktive Gedanken bewusst stoppen, sobald sie einem auffallen, und durch lösungsorientierte Gedanken ersetzen. So entwickelt man mit der Zeit eine positivere Grundstimmung. 2. Konstruktive oder neutrale Gedanken bewusst zu Ende denken. Das hilft, Konzentrationsfähigkeit statt Zerstreutheit zu entwickeln und wirkt wie ein Puffer gegen Stress. 3. Auf Bewertungen verzichten, wo sie nicht nötig sind. Wenn man beispielsweise merkt, dass man reflexartig jedes Outfit eines Kollegen oder jede Meinung bewertet, kann es sehr entspannend sein, immer wieder mal einen Tag „Bewertungsdiät“ einzulegen. Mit der Zeit wird man so toleranter und innerlich freier. 4. Das Gute, das geschieht oder vorhanden ist, bewusst und vielleicht sogar dankbar wahrnehmen und benennen. So nimmt die Psyche, um im Bild zu bleiben, helle, leuchtende Farben an und entspannt sich. 5. Denkpausen im Tagesablauf integrieren. Entweder, indem man die Gedanken frei schweifen läßt oder in Form einer kurzen, inhaltsleeren Meditation. So kann das Innerste sich sortieren und die „ureigenste Farbe“ annehmen oder zeitweise zu einer wohltuend „weißen Leinwand“ werden.

Gute Gedanken wünscht Ihnen

Kirsten Susanne Andrä

Dieser Beitrag erscheint am 14. März 2015 in der Badischen Zeitung.