

Wie man lästige Gedanken überwindet

von Matthias Rothe

Zum Überwinden lästiger Gedanken ist es wichtig, dass man das Beobachter-Ich entwickelt und sich selbst einige Fragen stellt und diese Fragen durch seine Intuition beantworten lässt.

Beobachter-Ich

Das Beobachter-Ich braucht man um seine eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen zu können, ohne sofort darauf reagieren zu müssen. Man entwickelt es, indem man sich selbst mit etwas Abstand beim Denken zusieht. Statt einen Gedanken sofort zu verurteilen, sagt man sich eher „Ah, ein Gedanke. Das ist ja interessant.“ Man nimmt die Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse erstmal wertfrei wahr. Wenn man mag, kann man sich sogar für den Gedanken, das Gefühl oder das Bedürfnis bedanken. Und das egal, wie abstrus der Gedanke sein mag. Denn manche Gedanken sind wirklich abstrus, aber niemals ohne, dass es dafür einen guten Grund gäbe. Gefühle und Bedürfnisse sind dagegen niemals abstrus. Sie sind immer berechtigt. Sollte jemand meinen, er habe das Bedürfnis sich volllaufen zu lassen, dann steckt hinter diesem Pseudobedürfnis in Wahrheit ein anderes, nämlich z.B. angenommen oder geliebt zu sein. Als nächstes kann man anfangen sich selbst einige Fragen zu dem Gedanken zu stellen.

Warum denke ich gerade diesen Gedanken?

Dieses Hinterfragen oder Reflektieren hilft enorm, um sich selbst auf die Schliche zu kommen. Der äußere Reiz, der den Gedanken verursacht hat, ist nur der Auslöser. Die Ursache, dass man genau diesen Gedanken hat, liegt in einem selbst. Genauer gesagt im Unterbewusstsein. Man hätte ja auch einen komplett anderen Gedanken haben können. Jeder Gedanke wird durch grundlegendere Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse verursacht.

Was fühle ich?

Mit dieser Frage kann man erfahren, welches Gefühl dem Gedanken zugrunde liegt. Gefühl ist in diesem Zusammenhang nicht im Sinne von „Ich habe Gefühle für jemanden“ zu verstehen, sondern man sollte als Antwort auf diese Frage in sich horchen, welches Grundgefühl man zu dem Gedanken verspürt. Die Grundgefühle, die im Rahmen dieses Artikels von Interesse sind, sind Wut, Angst, Trauer und Ekel, denn durch diese werden die meisten lästigen Gedanken ausgelöst. Diese Grundgefühle sind zunächst weder gut noch schlecht, sondern einfach nur Gefühle. Wichtig ist, dass man sie wahrnimmt, also realisiert, dass sie da sind. Dann kann man sie zulassen, sich also sagen, dass sie da sein dürfen, sich also erlauben sie zu fühlen.

Als nächstes kann man sie annehmen, ihnen also mit Dankbarkeit begegnen. Als vierten Schritt kann man sie ausdrücken. Damit meine ich nicht, dass man, wenn man wütend ist, in den Wald geht und alles kurz und klein schlägt, auch wenn das mal helfen kann, sondern dass man sich die Gefühle und damit verbundene Gedanken komplett von der Seele schreibt und nichts zurückhält. Das habe ich zumindest bei Wut als sehr hilfreich erlebt. Mit Angst gehe ich so um, dass ich mich selbst umarme, um mir Sicherheit und Geborgenheit zu geben. Und bei Trauer hilft entweder auch schreiben oder einfach mal loslassen und die Tränen fließen lassen. Das ist weder peinlich, noch ein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil: Wer weinen kann, zeigt wahre Stärke. Apropos loslassen: Das ist der finale Schritt. Wenn man etwas aufgeschrieben hat, hilft es, das zu zerreißen und in den Müll zu tun. Bei größeren Gefühlswallungen hilft es auch, das Geschriebene auf einem Spaziergang in mehrere öffentliche Mülleimer zu schmeißen.

Was brauche ich?

Den Gefühlen zugrunde liegen die Bedürfnisse. Mit dieser Frage kommt man ihnen auf die Spur. Insbesondere das Bedürfnis nach Liebe, Annahme und Wertschätzung ist wohl bei jedem Menschen stark ausgeprägt und meist zu kurz gekommen. Da ich lange Zeit in meinem Leben, vom Mutterleib an, an Liebe fast verhungert wäre, hatte ich ein entsprechend großes Bedürfnis danach. Dieses habe ich wiederum schriftlich als Brief an meine Mama ausgedrückt und dabei auch ein Gebet an Jesus Christus verfasst. Diesen Brief habe ich dann in ein frankiertes und adressiertes Kuvert gesteckt und bin damit zum Briefkasten gelaufen. Ich habe den Brief allerdings nicht eingeworfen, sondern auf dem Rückweg zerrissen und in drei verschiedene Mülleimer geschmissen. Als ich wieder zu Hause war, habe ich körperlich gespürt, wie bis in etwa 30-40 cm Abstand eine Hülle purer Liebe um meinen Körper lag. Dieses Empfinden hielt für ungefähr eine halbe Stunde an. Ich habe noch nie so etwas großartiges erlebt. Sich mit seinen Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen achtsam und liebevoll intensiv auseinander zu setzen, wird also manchmal sogar mit sehr großen Geschenken belohnt. Ich danke Gott dafür.

Wenn man also seine Gefühle wie beschrieben verarbeitet und sich seine Bedürfnisse sättigen lässt, verschwinden die lästigen Gedanken von ganz allein, da ihnen der Boden entzogen wurde, auf dem sie gewachsen sind.

Geduld

Zum Abschluss ein Wort zur Geduld. Sollte es dir nicht gleich gelingen, dein Beobachter-Ich aufzubauen oder dir diese Fragen zu stellen und zu beantworten, gib nicht auf, sondern bleib dran und übe beständig weiter. Die Bibel sagt in den Sprüchen: Ein Geduldiger ist besser, als ein Starker. Und schon ein Starker ist ziemlich cool!

Literaturempfehlung: Marshal B. Rosenberg: „Gewaltfreie Kommunikation“. Dieses Buch ist zwar eigentlich für die Kommunikation mit anderen Menschen gedacht, aber man kann die Prinzipien auch super zum inneren Dialog mit sich selbst verwenden. Außerdem geht Herr Rosenberg noch viel tiefer auf Gefühle und Bedürfnisse ein.

Videoempfehlung: Johannes Hartl: „Gefühle“
(<https://m.youtube.com/watch?v=NDEC7KWIRmA>).

Herr Dr. Hartl geht auf Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse ein.