

Hörst du auch oft Stimmen in deinem Kopf?

Du bist nicht die Stimme in deinem Kopf

Von Melissa Eisler auf mindfulminutes.com; übersetzt von Taygeta

Ein Mensch hat jeden Tag mindestens 50.000 Gedanken, was bedeutet, dass wir etwa alle 1,2 Sekunden einen neuen Gedanken haben. Diese menschliche Besonderheit wird oft als Affenverstand bezeichnet, und er kann uns manchmal das Gefühl geben verrückt zu sein.

Buddhisten gaben diesem dauernd tätigen Verstand diesen Spitznamen 'Affenverstand' und bezeichneten ihn als "unstet, unruhig, wechselhaft, launisch, phantasierend, unbeständig, verwirrt, unentschlossen, unkontrollierbar". Obwohl das keine besonders schmeichelhafte Bezeichnung für unseren Geistesverstand ist, so ist sie doch ziemlich genau, denn unser Verstand springt von Gedanke zu Gedanke so wie ein Affe von Baum zu Baum auf der Suche nach der nächsten Banane.

Der Zustand unseres Geistes ist die treibende Kraft in unserer Welt, und der Verstand steuert, wie wir uns bewegen; er steuert unsere Energieniveaus, wie wir fühlen und wie wir uns in der Welt zeigen. Wenn unser Verstand im Affenverstand-Modus arbeitet, sind wir nicht in der Lage, sind wir nicht ruhig genug, um uns zu konzentrieren, um mit Klarheit zu agieren oder angemessene Massnahmen in unserem Leben zu ergreifen.



Hast du jemals das Gefühl gehabt, dass etwas den Weg versperrt, um ein Ziel zu erreichen, das du dir gesetzt hast? Eine Strassensperre oder ein Ding, das dich daran hindert, einen Schritt

nach vorne zu machen? Manchmal kann es schwierig sein zu erkennen, was dieses Hindernis ist, und oft sind wir selbst es – unser eigener Verstand, der uns mit Einschränkungen und Ablenkungen, Unsicherheiten und nicht hilfreichen Gedanken konfrontiert. All diese Dinge stehen uns im Weg, um etwas zu erreichen oder zu vollenden, wie zum Beispiel den perfekten Job zu finden, eine Beförderung zu bekommen oder einfach nur, im Hier und Jetzt zu sein.... in diesem gegenwärtigen Moment.

Dieser Zustand unseres Geistes – der Affenverstand – ist Teil des Menschseins. Es ist wichtig zu verstehen, dass alle Menschen die gleiche Erfahrung haben (es sei denn, du hast dies durch Training überwunden; in diesem Fall werde ich sehr beeindruckt von dir sein). Wir alle leiden unter dem ständigen Geschwätz unseres Verstandes – der Stimme in unserem Kopf – und der angeborenen Natur, sich in Zyklen zu verlieren und herumzuhüpfen, herumzutanzten und zu hinzuplumpsen. Der Verstand, der seiner eigenen Agenda überlassen wird, wird unruhig, verunsichert, oft verwirrt und unkontrollierbar sein. Nicht so attraktiv, oder?

“Die meisten Leute merken nicht, dass der Verstand ständig plaudert. Und doch ist dieses Geschwätz die Kraft, die uns einen Grossteil des Tages antreibt, was wir tun, worauf wir reagieren und wie wir uns fühlen.” ~ Jon Kabat-Zinn

Du bist nicht die Stimme in deinem Kopf



Wenn ich mich über etwas aufrege, ist es kaum überraschend, dass sich die Stimme in meinem Kopf immer nur um das eine dreht, worüber ich wütend bin. Die Stimme beschäftigt sich immer wieder mit der Person oder dem Ding, auf das ich wütend bin. Sie schreit, sie ruft aus, sie stellt Forderungen und sie sagt ihre Meinung. Und die Stimme hört nicht auf, wenn ich nicht mehr wütend bin. Sie ist die ganze Zeit

über da.

Früher folgte ich meinen Gedanken und suchte nach einem Sinn in ihnen. Aber in vielen Fällen tauchten diese Gedanken auf, wenn ich versuche zu schlafen, und sie sagen dann Dinge wie diese:

- “Ich muss daran denken, Tom morgen anzurufen. Rufe Tom an. Rufe Tom an. Vergiss nicht, Tom anzurufen.”
- “Mike vom Yoga ist irgendwie süß. Ich frage mich, ob er Single ist.”
- “Ich hoffe, ich habe Laura nicht verärgert, als ich ihr vorhin im Büro ein Feedback gab. Sie ist so empfindlich.”
- “Warum sind viele Leute so empfindlich?”
- “Ich hätte nach dem Mittagessen nicht noch diesen zweiten Keks essen sollen. Ich muss definitiv morgen trainieren gehen.”
- “Vielleicht probiere ich den neuen Kurs im Fitnessstudio aus. Ich sollte jetzt den Zeitplan nachschlagen. Nein, ich muss jetzt schlafen gehen. Ich werde gleich morgen früh nachsehen. Ich hoffe, sie haben um 18:30 Uhr einen Kurs. Ich sollte mir jetzt einfach den Zeitplan ansehen. Ich muss meinen Tag planen.”
- “Ich habe Hunger. Welche Art von Wein passt am besten zu honigglasiertem Lachs?”
- “Ich frage mich, ob ich jemals heiraten werde.”

Und wenn ich spazieren gehe, höre ich so etwas wie:

- “Ich hoffe, ich schaffe es ins Café, bevor es schliesst. Ich trinke normalerweise nach 14 Uhr keinen Kaffee, aber ich bin heute wirklich sehr träge. Ich hoffe, es hält mich nicht die ganze Nacht wach.”
- “Du bist wirklich vergesslich. Du vergisst immer deine Jacke. Es ist doch kalt – ich kann nicht glauben, dass du deine Jacke wieder vergessen hast. Du hättest wenigstens einen Pullover einpacken können.”
- “Ohhh ... was für ein süßer Hund. Ich denke, ich besorge mir einen Hund. Ich frage mich, ob mein Vermieter mir einen Hund erlauben würde, wenn er unter 20 kg ist.”
- “Ich sollte meine Mutter anrufen. Vergiss nicht, deine Mutter anzurufen.”

Diese Gedanken – und noch viele mehr – wiederholen sich im Laufe von nur wenigen Minuten. Wie definieren diese Arten von Gedanken mich als Individuum?

Sie tun es nicht.

Ich hörte auf, viel Zeit damit zu verbringen, den Gedanken zu folgen, sie zu verstehen und zu analysieren, warum ich sie hatte – und fing an, mich von ihnen zu lösen. Ich wurde einfach derjenige, der auf die Gedanken hört, anstatt derjenige, der sie erschafft.



Wenn du noch nicht

überzeugt bist – versuche dir etwas Zeit zu nehmen, um deinen Gedanken objektiv zuzuhören. Geh weiter und bewerte sie: Haben sie eine Bedeutung? Sind es neue Ideen? Enthalten sie wertvolle Informationen? Werden deine Gedanken den Lauf deines Tages verändern ... oder dein Leben?

Meiner Erfahrung entsprechend wirst du feststellen, dass die Mehrheit von dem, was diese Stimme "sagt", keinen Wert hat oder keinen Sinn ergibt und sehr wenig Einfluss auf dein Leben haben wird. Tatsache ist, dass sich das Leben entfalten wird, ob man bestimmte Entscheidungen dauernd überdenkt oder nicht, und der Akt, allen diesen Gedanken zuzuhören, ist im Allgemeinen eine grosse Zeitverschwendung.

Und wer hat schon Zeit, die er verschwenden kann?

Aber du musst mir nicht einfach jedes Wort glauben. Wenn du offen bist für dieses Konzept, schaue selbst mit einem offenen Geist hin. Und wenn du deinen Verstand beobachtest, frag dich selbst:

- Sind deine Gedanken wirklich wichtig?
- Wie relevant sind deine Gedanken für den jeweiligen Moment, in dem du dich befindest?
- Sind die Gedanken über die Vergangenheit, die Zukunft oder den Moment?
- Wie relevant sind deine Gedanken für die Aufgabe, bei der du dich gerade befindest, oder für die anstehende Priorität?
- Wie fühlst du dich bei diesen Gedanken?

Michael Singer erklärte die Irrelevanz der Stimme in unserem Kopf auf klare, prägnante und

schöne Weise im ersten Kapitel seines Buches, *The Untethered Soul*. Wenn du es nicht kennst, schaue es dir an.



Sich vom Affenverstand lösen

Wenn dein Verstand im Affenverstand-Modus arbeitet, kannst du nicht hören, was du wirklich im Leben willst – was dein Herz dir sagt. Erst wenn du in der Lage bist, deinen Geist zu beruhigen und ein klares Bewusstsein erlangst, kannst du anfangen, deinen Geist auf dein Herz und den gegenwärtigen Moment auszurichten. Erst dann kannst du anfangen, deine Visionen in Gedanken und Handlungen umzusetzen. Dies ist das Zentrum der Achtsamkeitspraxis.

Das Leben verändert sich auf positive Weise, wenn eure Tausenden von Gedanken nicht mehr dauern reagieren und über eure Welt herrschen. Wenn eure Welt stattdessen vom Bewusstsein eurer Wahrheit geleitet wird, wenn ihr euch wirklich dessen bewusst seid, was immer ihr tut – in diesem Moment – kann sie übermässige stressproduzierende Gedanken und Aktivitäten im Geist entschärfen.

Meditation ist das, was ich als das mächtigste Werkzeug empfunden habe, um den Geist so zu entwickeln, dass er weniger ein Affe und eher ein ruhiger und ausgeglichener Hirsch ist. Es ist wahr, seltsame Gedanken über meine Trainingsaktionen, über mein Liebesleben und das, was ich zum Mittagessen gegessen habe, entstehen immer noch – auch während der Meditation – aber ich achte nicht mehr auf sie. Sich von dem endlosen Geschwätz zu lösen, ermöglicht es dem Leben, weniger kämpferisch zu sein, fröhlicher und einfacher zu werden, und mehr Potenzial zu entfalten – mehr als wir es uns je vorgestellt haben.

Auch zu diesem Thema:

Schaue dir das folgende Video von **Eckhart Tolle** an:

So befreist du dich vom Peiniger in deinem Kopf