

## Kommentar zu NACHGEDACHT 104: Ein neuer Neujahrsvorsatz

### Description

Kommentar zu [NACHGEDACHT 104: Ein neuer Neujahrsvorsatz](#), Original-Artikel verfasst von Christina Leinweber, veröffentlicht am 4.1.2015 von [osthessen-news.de](#)

[...] Und in einem Leben, in dem ich oft nichts lenken kann, in dem so viel Schicksalhaftes passiert, möchte ich aber wenigstens lernen, meine Gedanken zu lenken.\*

Solange man (oder frau) lediglich schon vorhandene Gedanken sammelt und ordnet, wird sich nichts grundlegend verbessern können, wenn den zur Verfügung stehenden Gedanken ein fiktives Gedankenkonstrukt wie eine Religion zugrunde liegt.

Wie oft merke ich, dass sich in meinem Kopf dunkle, traurige Schatten breit machen, die mein Glücksempfinden überlagern. Wie oft besiegen traurige Gedanken die optimistischen.\*

Wenn das öfters der Fall ist, könnte möglicherweise ein professioneller Psychologe oder Psychiater weiterhelfen. Ein solcher kann zumindest feststellen, ob es sich um gewöhnliche, übliche Stimmungsschwankungen oder um ernstzunehmende Symptome handelt, die eine Behandlung nahelegen.

Also werde ich von nun an Tag für Tag einüben, mich für meine Gedanken zu entscheiden. Genau so, wie ich mich für mein tägliches Essen und für meine tägliche Kleidung entscheide, entscheide ich mich von nun an für meine Gedanken. Ich schiebe die negativen sofort weg, falls sie sich von hinten anschleichen. Das wird nicht einfach. Ganz oft wird mir das nicht gelingen. Aber ein Versuch ist es doch wert. Besonders, da es auf lange Zeit lohnenswert für das eigene Wohlbefinden ist, diese Fähigkeit zu kultivieren.\*

Wenn das erklärte Ziel tatsächlich das eigene Wohlbefinden ist, dann sollte man sich zunächst darüber klar werden, dass alle Entscheidungen das Ergebnis von Ursache-Wirkungs-Ketten sind, die im Unterbewusstsein je nach der Prägung desselben ablaufen. Wir entscheiden also keineswegs „frei“ was wir essen, kaufen, denken oder tun, vielmehr gaukelt uns unser Hirn nur vor, wir hätten diese Entscheidungen frei getroffen. Die tatsächliche Entscheidung ist in dem Moment, in dem sie uns bewusst wird, allerdings bereits schon im Unterbewusstsein gefallen. Dabei greift das Unterbewusstsein (es macht, umgerechnet auf Länge, 11km aus, während das Bewusstsein (assoziativer Cortex) gerade [mal 15mm](#) lang ist) auf die unvorstellbar riesige Menge an Daten zu, die es in sich gespeichert hat. Diese gespeicherten Informationseinheiten sind es, aufgrund derer letztlich Entscheidungen fallen, die uns anschließend als „freie Entscheidung“ bewusst wird.

Hat man das verinnerlicht, kommt man im nächsten Schritt zu der Erkenntnis, dass man natürlich sehr wohl die Prägung seines Unterbewusstseins beeinflussen kann. Man kann zum Beispiel einfach anfangen, die eigene Weltsicht wiederum mit der Realität abzugleichen und zu schauen, inwieweit

sich das persönliche Weltbild noch mit der Wirklichkeit in Einklang bringen lässt. Sehr hilfreich können hierzu Gespräche oder auch Lektüre beitragen.

Wie wusste schon Konrad Adenauer: „*Es kann mich niemand daran hindern, über Nacht klüger zu werden.*“

Die Fähigkeit, negative Gedanken auszublenden, wird sicher nicht auf lange Zeit die richtige Strategie zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens sein. Zum Glück hat der Mensch die Fähigkeit, negativen Gedanken auf den Grund zu gehen und sich zu fragen, wo diese Gedanken herkommen.

**\*Das Online-Portal Osthessennews fordert jede Woche unter der Rubrik „NACHGEDACHT“ mit „liberal-theologischen“ Gedanken zum Nachdenken auf. Alle Zitate stammen aus dem eingangs genannten und verlinkten Original-Artikel von Christina Leinweber.**

### Category

1. Allgemein
2. NACHGEDACHT 2015

### Tags

1. depression
2. meditation

### Date Created

04.01.2015

#wenigerglauben