Kommentar zu NACHGEDACHT 104: Ein neuer Neujahrsvorsatz

Description

Kommentar zu NACHGEDACHT 104: Ein neuer Neujahrsvorsatz, Original-Artikel verfasst von Christina Leinweber, verÃ¶ffentlicht 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, mÃ¶chte ich aber wenigstens lernen, meine Gedanken zu lenken.*

Solange man (oder frau) lediglich schon vorhandene Gedanken sammelt und ordnet, wird sich nichts grundlegend verbessern kÃ¶nnen, wenn den zur VerfÃ¼gung 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 GlÃ¼cksempfinden Ã¼berlagern. Wie oft besiegen traurige Gedanken die optimistischen.*

Wenn das Ã¶fters der Fall ist, kÃ¶nnte mÃ¶glicherweise ein professioneller Psychologe oder Psychiater weiterhelfen. Ein solcher kann zumindest feststellen, ob es sich um gewÃ¶hnliche, Ã¼bliche Stimmungsschwankungen oder um ernstzunehmende Symptome handelt, die eine Behandlung nahelegen.

> Also werde ich von nun an Tag fÃ¼r Tag einÃ¼ben, mich fÃ¼r meine Gedanken zu entscheiden. Genau so, wie ich mich fÃ¼r mein tÃ¤gliches Essen und fÃ¼r meine tÃ¤gliche Kleidung entscheide, entscheide ich mich von nun an fÃ¼r 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 fÃ¼r das eigene Wohlbefinden ist, diese FÃ¤higkeit zu kultivieren.*

Wenn das erklÃ¤rte Ziel tatsÃ¤chlich das eigene Wohlbefinden ist, dann sollte man sich zunÃ¤chst darÃ¼ber klar werden, dass alle Entscheidungen das Ergebnis von Ursache-Wirkungs-Ketten sind, die im Unterbewusstsein je nach der PrÃ¤gung desselben ablaufen. Wir entscheiden also keineswegs „frei“ was wir essen, kaufen, denken oder tun, vielmehr gaukelt uns unser Hirn nur vor, wir hÃ¤tten diese Entscheidungen frei getroffen. Die tatsÃ¤chliche 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 LÃ¤nge, 11km aus, wÃ¤hrend 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 anschlieÃ?end als „freie Entscheidung“ bewusst wird.

Hat man das verinnerlicht, kommt man im nÃ¤chsten Schritt zu der Erkenntnis, dass man natÃ¼rlich

sehr wohl die PrÃ¤gung seines Unterbewusstseins beeinflussen kann. Man kann zum Beispiel einfach anfangen, die eigene Weltsicht wiedermal mit der RealitÃ¤t abzugleichen und zu schauen, inwieweit sich das persÃ¶nliche Weltbild noch mit der Wirklichkeit in Einklang bringen lÃ¤sst. Sehr hilfreich kÃ¶nnen hierzu GesprÃ¤che oder auch LektÃ¼re beitragen.
Wie wusste schon Konrad Adenauer: *„Es kann mich niemand daran hindern, Ã¼ber Nacht klÃ¼ger zu werden.“*

Die FÃ¤higkeit, negative Gedanken auszublenden, wird sicher nicht auf lange Zeit die richtige Strategie zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens sein. Zum GlÃ¼ck hat der Mensch die FÃ¤higkeit, 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 â??NACHGEDACHTâ?? mit â??liberal-theologischenâ?? 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

#wenigerglauben

Date Created
04.01.2015