

Wie kommt mein Kopf zur Ruhe?

Immer mehr Menschen zieht es in die Stadt. Und die Städte werden voller und lauter. Lärmforscher gehen davon aus, dass sich der Lärmpegel in vielen deutschen Städten in den letzten 30 Jahren verdoppelt hat. Eine Umfrage des Umweltbundesamtes von 2012 ergab¹, dass sich gut die Hälfte der Bevölkerung vom Lärm des Straßenverkehrs in ihrem Wohnumfeld gestört oder belästigt fühlt. Beim Schienenverkehr war es fast jeder Dritte, beim Fluglärm etwas mehr als ein Fünftel. Dauerhafte Lärmbelastung kann gesundheitliche Folgen haben, die sich z. B. in Bluthochdruck, Migräne oder Schlafproblemen äußern. Aus gutem Grund empfehlen Achtsamkeitsratgeber und Coaches: „Suche die Stille – *in Dir!*“

„Schön wär's! Doch wie...?“, fragen sich wahrscheinlich viele dabei. Immer mehr Menschen scheinen Stille schwer ertragen zu können. Denn der Blick nach innen ist nicht immer angenehm. In so einem reflektierenden Moment kann einem ein *Gedankenlärm* bewusst werden, der zuweilen belastender und störender sein kann als der Lärm auf der Straße. Sind bei den vielen Gedanken, die aufkommen und kreisen – mal lästig und unsinnig, sorgend oder gar düster –, Radiogedudel und Fernsehgeplapper oder die Bilder und Unterhaltungen auf dem Smartphone nicht eine willkommene Ablenkung?

¹ <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/laerm-macht-krank-stress-fuer-koerper-und-psyche-a-965947.html>, 24. August 2018

Wenn man die Lautstärke an vielen Orten der Freizeit, wie Restaurants, Bars, Kaufhäusern oder Fitnessstudios betrachtet, kann man den Eindruck gewinnen, dass viele Menschen in ihrer Freizeit äußere Unruhe und Lärm aufsuchen, anstatt ihnen zu entfliehen. Selbst bei der Joggingrunde im Park werden oft Kopfhörer aufgesetzt. Wahre innere Ruhe scheint ein genauso seltenes Gut zu werden wie die äußere Ruhe. Doch woran liegt das?

„Ich bin, was ich denke“ – stimmt das?

Viele Menschen berichten, von Gedanken geplagt zu sein, die ihnen störend, belastend oder gar befremdlich erscheinen. Diese Gedanken können ihnen die Ruhe zum kreativen Denken und oft auch die Nachtruhe rauben. Dennoch herrscht allgemein die Ansicht: „Was ich denke, das bin ich!“ Die Gedanken – das, was in den „vier Wänden“ des eigenen Kopfes so vorgeht –: Was gibt es denn, das privater, ureigener und einem zugehöriger ist als die eigenen Gedanken? Könnte man jedenfalls meinen. „Ich denke, also bin ich“, heißt es in der Philosophie.

Gedanken, insbesondere die, die sich aufdrängen und stören oder gar verstören, stammen oft jedoch gar nicht aus einem selbst. **Wenn einem ein Gedanke befremdlich vorkommt, kann dieser Gedanke genau das sein – fremd!** Denn wir Menschen sind oft telepathischer, als wir es meinen: Wir nehmen vieles, was an Gedanken und Emotionen bei den Menschen um uns herum stattfindet, wahr – und auch in uns auf. Nur denken wir meist, dass wir selbst es sind, die das denken. Und durch diesen „Denkfehler“ machen wir die fremden Gedanken erst zu unseren „eigenen“, was auch länger für Ruhestörung sorgen kann.

So stellt es sich dar, wenn man die Perspektive erweitert und die feineren Schichten, die uns Menschen umgeben und durchdringen, miteinbezieht. Dann zeigt sich, dass die Ansicht „Ich bin, was ich denke“ ein Irrtum ist.

Störende Gedanken – Ausdruck einer inneren Unordnung

Ein Forscherteam um Timothy Wilson an der University of Virginia wollte durch eine Studie herausfinden, wie Menschen eine tägliche Auszeit von 15 Minuten zum Nachdenken ohne jegliche Ablenkung empfinden.² Die Teilnehmer aus verschiedenen Altersgruppen durften diese 15 Minuten „Denkzeit“ entweder in einem leeren Laborraum oder auch bei sich zu Hause verbringen. Mehr als die Hälfte der



*Es lohnt sich,
die Gedanken,
die man hat,
zu hinterfragen...*

Teilnehmer soll diese stillen Minuten als unangenehm und belastend empfunden haben. In einer zweiten Etappe der Studie sollen die Teilnehmer die Möglichkeit gehabt haben, sich während der Stille mit einem Gerät selbst Elektroschocks zu verpassen. Ein Viertel der Frauen und zwei Drittel der Männer sollen es anscheinend angenehmer empfunden haben, sich durch Schmerzen von den Gedanken abzulenken, als die Gedanken zu ertragen.

Aus der Erfahrungswissenschaft von Ronald Göthert über das Feinstoffliche des Menschen gibt es eine Erklärung, warum es so unangenehm sein kann, allein mit den Gedanken zu sein: Danach kann durch bestimmte belastende Lebenssituationen und Ereignisse wie z.B. Schocksituationen, Verlust oder Tod eines nahestehenden Menschen oder lang anhaltender Stress, Fremdes in die feineren Schichten eines Menschen eindringen.

Diese feinstofflichen „Fremdkörper“ haben eine eigene Frequenz. In unserem Bewusstsein nehmen wir diese Fremdkörper oft sich aufdrängend und störend als Gedanken wahr. So kann es in stillen Momenten geschehen, dass die unangenehmen Gedanken, die von diesen feinstofflichen Fremdkörpern ausgehen, bewusster wahrgenommen werden und somit die Stille fast unerträglich und belastend werden lassen. Innere Unruhe und „Gedankenlärm“ können also auf eine entstandene innere Unordnung in den feineren Schichten hinweisen.

Diese feineren Schichten sind das, was wir um und in uns als „eigenen Raum“ empfinden können. Bildhaft lässt sich das als Haus umschreiben, in dem der Haus-

² <http://www.sueddeutsche.de/wissen/psychologie-lieber-stroemschlaege-als-nichtstun-1.2029363>, 24. August 2018

besitzer versucht, in Ruhe zu wohnen. In einigen Lebenssituationen sind jedoch fremde „Gäste“ in das Haus hineingekommen. Wenn die „Gäste“ laut reden und telefonieren, kann es für den Hausherrn schwierig werden, sie zu ignorieren und sich auf sich selbst zu konzentrieren. Er kann die Musik aufdrehen, um die „Gäste“ zu übertönen. Wenn er Ruhe möchte, wäre es jedoch besser, dass er die Tür öffnet und sie hinausbittet. Doch bei dem Gerede der „Gäste“, das in Form von Gedanken wahrgenommen werden kann, meinen wir meist: „Das bin *ich*, das sind *meine* Gedanken, die mich gerade nerven.“ Das Problem dabei ist, dass wir dadurch erst recht die „Tür“ zusperren, sodass die unbetenen „Gäste“ gar nicht gehen können.

Wie kann ich aus dem Gedankenkarussell aussteigen?

Die Empfehlung von Ronald Göthert lautet, sich die Freiheit zu gönnen, die Gedanken, die man hat, zu hinterfragen: „Gehört dieser Gedanke eigentlich zu mir?“ Und es lässt sich beobachten: Einige störende Gedanken schwinden bereits nach dieser Frage. Oft zeigt sich der Ursprung recht schnell: „Ach, das kommt von dem schwierigen Telefonat, das ich gerade geführt habe ... Dieser Gedanke passt eher zu der Person als zu mir!“ Und siehe da, der lästige Gedanke ist weg. Ist das Bewusstsein schon darauf eingestimmt, kann es mit Zeit und Übung immer einfacher werden, fremde Gedanken von den eigenen zu unterscheiden. Wenn dann so ein fremder Gedanke an der eigenen Tür vorbeischleicht, wird es irgendwann möglich, ihn

bereits als fremd zu erkennen, noch bevor man ihn ins Haus einlassen würde und er zur Plage wird.

Bei wiederkehrenden Gedankenmustern kann es helfen, diese kurz zu notieren, um Distanz zu gewinnen. Dieser Schritt, verbunden mit der Frage „Gehört dieser Gedanke überhaupt zu mir?“, kann es ermöglichen, aus einem bestehenden Gedankenkarussell auszusteigen.

Dass eine belastende Gedankenstruktur nicht aus einem selbst heraus entstanden ist, sondern aus etwas Fremdem, was durch gewisse Umstände in das eigene „feinstoffliche Haus“ hineingekommen ist – diese Option in sich zuzulassen, bedeutet für viele Menschen bereits eine große Erleichterung. Denn viele fremde Gedankenmuster lösen sich deshalb nicht auf, so Ronald Göthert, weil man sich so lange mit ihnen identifiziert hat und sie dadurch im eigenen Haus festhält. Helfen diese Empfehlungen alleine noch nicht weiter, kann ein Spezialist, der im Feinstofflichen arbeitet, dabei unterstützen, dass sich das Fremde, das im eigenen Raum haftet und die störenden Gedanken erzeugt, löst. Nach einer feinstofflichen Behandlung haben Menschen berichtet: „Endlich kommt mein Kopf zur Ruhe!“ Oder: „Stille kann ich jetzt besser ertragen und sogar genießen.“

In einem Zustand der inneren Ordnung ist es leichter, die Ruhe in sich selbst zu finden – auch dann, wenn es außen laut ist – und sich wieder an kleinen Dingen, oder auch am Nichtstun, und am Lauschen der *eigenen* Gedanken zu erfreuen.

von Angela Göthert



Endlich Ruhe