

OBEN und UNTEN

Wie sich Gedanken auf unseren Körper auswirken...

Text: Mag. Herta Meirer



Foto: © agsancrrew - Fotolia.com

Wir Menschen bezeichnen uns gerne als „Krone der Schöpfung“. Warum? Weil wir denken können. Was uns ja – so weit wir es beurteilen können – von den Tieren unterscheidet. Gedanken sind prinzipiell hilfreich um unser Leben zu planen, zu strukturieren und um 'vernünftige' Entscheidungen treffen zu können.

Unser Gehirn ermöglicht uns durch die Fähigkeit, zu analysieren, zu vergleichen, und Schlüsse zu ziehen, zu forschen und immer wieder Neues zu entwickeln. Was uns im täglichen Leben kaum bewusst ist, ist die Tatsache, dass jeder Gedanke Auswirkungen auf den gesamten Körper hat: Solange wir mit Freude, Neugier und Begeisterung Projekte verfolgen, anderen Menschen begegnen, lernen ... wird vom Körper viel Energie bereitgestellt – man fühlt sich im Tun 'getragen' (ist im Flow)

und empfindet die Arbeit/das Leben als spannend und unterhaltsam. Man kann alles mit großer Bereitwilligkeit erledigen und erlebt die Arbeit/das Leben nicht als Belastung.

Wenn sich die Situation aber ändert - sei es dass man sich der Kritik anderer ausgesetzt sieht, oder persönlich angegriffen wird oder dass man sich aus verschiedenen Gründen Selbstvorwürfe macht, oder dass man sich mit Anderen vergleicht

(und findet, dass die Anderen besser, intelligenter, fähiger wären) dann folgt der Körper diesen stressverursachenden Gedanken mit eindeutigen Reaktionen:

Ärger, Frustration, Unlust, Demotivation, Energiemangel, Müdigkeit, Überforderung, Traurigkeit bis hin zur Resignation und möglicherweise Depression können sich einstellen.

Die meisten von uns haben aber gelernt, dass wir im Job, in der Familie möglichst

immer 'funktionieren' sollten und so verdrängen wir häufig die ersten Anzeichen, die unser Körper signalisiert: leichtere Schmerzzustände werden mit einer Tablette beiseite geschoben, oder aber es wird mit Schmerzen weitergearbeitet. Die Müdigkeit wird von vielen ausschließlich auf den Mangel von Mikronährstoffen zurückgeführt und so vielfach mit Nahrungsergänzungspräparaten bekämpft und an der Demotivation und Frustration, die wir erleben sind im Allgemeinen „ohnehin die Anderen Schuld“.

Wenn wir jedoch achtsam reagieren sobald es uns nicht gut geht und uns ein paar Momente Zeit nehmen, um einmal genau zu beobachten, worum sich unser Denken gerade dreht, werden wir feststellen, dass sich unsere Gedanken fast andauernd um ein Problem (oder auch mehrere) drehen: Wir stecken in einem Gedankenkarussell fest, wir sind im obsessiven Denken. Das ist ein Zustand, der uns viele Probleme bereitet – aber kaum zu echten Lösungen beiträgt. Und der Körper reagiert darauf, indem er uns auf seine Art und Weise – nämlich über verschiedenste Unlustgefühle, Verspannungen, Blockaden bis hin zu Schmerzen – darauf aufmerksam macht, dass es an der Zeit ist, uns mit den Vorgängen „Oben“ auseinanderzusetzen. Können wir ein Problem erkennen, und uns damit bewusst auseinandersetzen und es im besten Fall auch lösen, wird unser sensitives Instrument, der Körper, die Alarmsignale meistens nicht mehr brauchen.

Was kann man nun praktisch tun, sobald man bei sich festgestellt hat, dass man in einem Gedankenkarussell 'feststeckt'?

- Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift zu Hand.
- Halten Sie einen Moment inne und beobachten Sie, welche Gedanken Sie gerade hatten, als Sie sich in irgendeiner Form gestresst fühlten?
- Schreiben Sie in kurzen, klaren Sätzen auf, was Sie gerade dachten (z. B.: *Mein Chef sollte mich anerkennen; meine Frau/ mein Mann sollte mich verstehen; mein Kind sollte mir keine Probleme machen ... usw*)
- Spüren Sie in sich hinein: wie fühlt sich Ihr Kopf/Nacken/Brustbereich/Bauchbereich gerade an? Notieren Sie das kurz.

Wenn es möglich ist und Sie gerade Zeit haben, suchen Sie sich nun gleich einen ruhigen Platz, und sorgen Sie dafür, dass Sie 15 - 20 Minuten lang nicht gestört werden.

Sonst bearbeiten Sie die aufgeschriebenen Sätze einfach später, nach dem folgenden Muster:

IN WELCHER SITUATION HATTEN/ HABEN SIE DEN STRESSVOLLEN GEDANKEN? (z. B. *mein Kind sollte mir keine Probleme machen*) – notieren Sie sich kurz die Situation.)

Und nun stellen Sie sich **4 Fragen** und lauschen Sie in sich hinein, welche Antworten Sie finden.

Beispielsatz: *Mein Kind sollte mir keine Probleme machen ... in dieser Situation ...*

1. IST DAS WAHR?

Versuchen Sie, ein klares „Ja“ oder „Nein“ zu finden

Mein Kind sollte mir keine Probleme machen ... in dieser Situation ...

2. KANN ICH ABSOLUT SICHER WISSEN, dass mein Kind in dieser Situation keine Probleme machen sollte?

Fühlen Sie und finden Sie für sich, ein klares „Ja“ oder „Nein“

Mein Kind sollte mir keine Probleme machen ... in dieser Situation ...

3. WAS PASSIERT, WIE REAGIERE ICH, wenn ich diesen Gedanken glaube?

Werde ich ärgerlich, laut?
Spüre ich wie sich meine Hals/Nackensmuskeln anspannen?
Werde ich ungeduldig?
Kann ich meinem Kind dann noch zuhören?

4. WER WÄRE ICH in genau dieser Situation, OHNE DEN GEDANKEN, *mein Kind sollte mir keine Probleme machen*?

Nehmen Sie sich Zeit, diese Technik ist Meditation ... schließen Sie die Augen und vergegenwärtigen Sie sich die Situation mit allen Sinnen, aber OHNE den Gedanken. Was FÜHLEN Sie? Wie erleben Sie Ihr Kind, OHNE den Gedanken, dass es Ihnen keine Probleme machen sollte?

Und danach kehren Sie den Gedanken um: Die Umkehrungen des ursprünglichen Gedankens dienen dazu, den Blickwinkel auf das Problem zu erweitern. Solange ich einen stressvollen Gedanken festhalte, bin ich darauf wie mit einem „Tunnelblick“ fixiert. Ich sehe keine Lösungen und Möglichkeiten. Ich bin im Widerstand zu dem was Ist.

Durch die Umkehrungen kann ich erkennen, was noch wahr sein kann, oder sich vielleicht sogar viel richtiger anfühlt als der ursprüngliche (stressvolle) Gedanke:

„*Mein Kind sollte mir keine Probleme machen*“ wird umgekehrt **auf mich selbst**:
„*Ich sollte mir keine Probleme machen*“ – Suchen Sie nun für diese Umkehrung ehrliche Beispiele, wie und wodurch SIE sich in dieser Situation Probleme machen.

„*Mein Kind sollte mir keine Probleme machen*“ wird umgekehrt **auf den anderen**:
„*Ich sollte meinem Kind keine Probleme machen*“ – suchen Sie nun für diese Umkehrung ehrliche Beispiele dafür, wie und wodurch SIE dem Kind in dieser Situation Probleme machen. ...

„*Mein Kind sollte mir keine Probleme machen*“ wird umgekehrt ins **Gegenteil**:
„*Mein Kind sollte mir Probleme machen*.“ – Suchen Sie nun für diese Umkehrung ehrliche Beispiele dafür, warum das auch wahr sein könnte. (z. B.: Es ist die Realität ... es ist das, was gerade passiert z. B.: durch das Verhalten meines Kindes lerne ich etwas über mich, usw...)

Bleiben Sie danach einige Momente still sitzen – schließen Sie die Augen und fühlen Sie in sich hinein: Wie geht es Ihnen jetzt, wie fühlt sich Ihr Körper jetzt an, wenn Sie an Ihr Kind denken, das Ihnen Probleme gemacht hat?

Byron Katie, die Begründerin dieser Technik, die sie THE WORK genannt hat, bringt das Zusammenspiel von Geist und Körper in einem Satz auf den Punkt:

„WORK YOUR MIND and THE BODY WILL FOLLOW!“

THE WORK ist eine großartige Methode, mit deren Hilfe wir Oben und Unten - Geist und Körper, in einen liebevollen Einklang bringen können. The Work richtig angewendet, kann uns Schritt für Schritt völlig neue Erkenntnisse bringen und es werden sich uns Lösungen präsentieren, die wir vorher nicht sehen konnten.

Mehr Informationen findest du unter:
<http://thework.com/sites/thework/deutsch/>



Prof. Mag. Herta Meirer
Kinesiologin und
Zertifiz. Begleiterin für
The Work von
Byron Katie

Thurn-Zauche 17a, 9904 Thurn
Tel.: 0650 40 84 089
lernpaedagogik@gmail.com
www.herta-meirer.at