

Im Reich der Gedanken

Der menschliche Geist ist ein Ozean des Bewußtseins, durch den ständig unsere Gedanken strömen. Manchmal denken wir ganz bewußt an etwas Bestimmtes, z.B. an eine Einkaufsliste, eine Erinnerung oder eine Aufgabe. Andere Gedanken entstehen einfach in uns und erregen unsere Aufmerksamkeit. Dann fällt uns unvermittelt auf, daß wir gerade an etwas Bestimmtes denken. Die meisten Gedanken ziehen jedoch vorbei wie ein unterschwelliger Strom. Sie wirken ständig, wie ein ganz leises Flüstern und verdichten sich unbemerkt zu unseren Stimmungen, Wünschen und Impulsen.

Diese unbewußten Gedanken wirken wie ein Filter unseres Geistes und beeinflussen unsere Wahrnehmungen, unsere Kommunikation und unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Sie stellen die Realität für uns dar. Es ist so, als ob wir im Kino wären und den Film für wahr und real hielten.

Wir sehen die Welt durch die Linse unseres Geistes, aber unseren Geist selbst nehmen wir meist nicht wahr. Doch irgendwann merken wir, daß unsere gefilterten Gedanken nur ein Ausschnitt aus der gesamten großen Wirklichkeit sind. Dann bekommen wir Interesse daran, unser Denken zu erweitern und unseren Geist zu öffnen.

Als Beispiel für den Einfluß, den unsere Gedanken auf uns und unser Wohlbefinden haben, mag Sonja dienen, eine Frau, die grundsätzlich eher pessimistisch eingestellt war. Sie war sich dieser Neigung bewußt und belegte einen Kurs, in dem sie „Positives Denken“ lernen wollte. Dann plante sie eine Kreuzfahrt und freute sich auf den Urlaub. Sie stellte sich vor, wie wunderbar es auf dem Schiff sein würde. Doch während der Reise wurde sie krank und mußte drei Tage in der Kabine bleiben. Das deprimierte sie, und sie konnte auch die restlichen Urlaubstage nicht mehr genießen. Nach ihrer Heimkehr erzählte sie, die ganze Reise sei ein einziger Reinfall gewesen und der Kurs über positives Denken habe überhaupt nichts gebracht.

Wir alle leben in einem Käfig aus Gedanken, den wir selbst geschaffen haben. Wir können das Denken nicht vermeiden, aber wir können lernen, unsere Gedanken besser zu ordnen, gezielter auszurichten und ihnen bessere Absichten zu verleihen. Es kann eine große Herausforderung für uns sein, unsere Gedanken auch in schwierigen Situationen zu kontrollieren und aktiv auf eine positive Wahrnehmung auszurichten.

In der Tiefe einer dunklen Höhle lebten einst Menschen fernab vom Tageslicht. Sie waren gefesselt an Hals und Beinen und konnten sich nicht bewegen. Sie sahen nur ihre eigenen Schatten im Feuerschein an den Wänden der Höhle. Diese dunklen Schattenformen waren die einzige Realität dieser Menschen, denn sie waren noch nie außerhalb der Höhle gewesen. Sie wußten nicht einmal, daß es überhaupt etwas außerhalb der Höhle gab.

Doch einer der Menschen konnte aus der Höhle entkommen und ging nach draußen ins Licht der Sonne und in die wirkliche Welt.

Nachdem er das Licht gesehen hatte, ging er zurück in die Höhle und erzählte den anderen von der Welt draußen. Doch er hatte nicht viel Erfolg. Seine Worte waren den meisten der in der Dunkelheit Gefangenen völlig unverständlich.

Nur einige wenige abenteuerlustige Seelen wagten sich mit ihm hinauf ins Licht und in eine unbekannte Welt.

nach Platon, Das Höhlengleichnis