

Macht und Kraft der Gedanken

„Positiv denken schafft Lebensqualität“

Marc Aurel,
der große Philosoph und römische Staatsmann,
hat es schon vor 2000 Jahren gesagt:
„**Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.**“

Von Gerrit Kirstein

Und damit hatte er recht. Wir sind nicht nur das, was wir sind, sondern wir sind ganz wesentlich das, was wir über uns und über das Leben denken. Auch Buddha erkannte noch viel früher, dass wir mit unseren Gedanken unsere eigene Welt erschaffen. Bekanntlich ist es schwer, Gedanken am Entstehen zu hindern. Es gibt viele Gründe, woher sie kommen und das Hauptproblem ist, dass sie meist mit Emotionen verbunden sind und aus den Tiefen unseres Selbst nach oben drängen. Oft sind wir auch in Gewohnheits-Gedankenmustern gefangen und tragen Glaubenssätze in uns, die uns zusätzlich behindern. Aber man kann lernen, seine Gedanken zu beobachten und zu beherrschen und damit verhindern, dass sich negative Gedanken festsetzen und unser Verhalten bestimmen. Unser Gehirn ist plastisch, also formbar und somit lernfähig, selbst bis ins hohe Alter.

Yoga, ein Weg der Geistberuhigung

Bevor ich mit meiner Ausbildung zum Yogalehrer begann, hatte ich schon einige Jahre Yoga praktiziert. Aber in keinem der Kurse, die ich besuchte, wurde darüber gesprochen, dass eine wesentliche Funktion des Yoga die Beherrschung der Gedanken ist. Die Unterrichtseinheiten, die ich damals erlebte, waren stets auf Körperbewegung, Atemtechniken und Entspannung ausgerichtet. Dabei haben diese letztlich die Aufgabe, den Geist auf die Meditation und die Lenkung der Gedanken vorzubereiten. Deshalb lautet eine der Kernbotschaften, mit denen uns der Weise Patanjali beschenkt hat: „*Yogas 'citta-vrtti-nirodhah*“, Yoga ist: „Das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist.“

Tatsächlich haben wir verschiedene Möglichkeiten, unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen und sie zu beherrschen. Sowohl durch Yoga-Übungen als auch durch bewusste Verhaltensweisen, die eine Kontrolle und Lenkung der Gedanken ermöglichen. Es beginnt damit, dass du Distanz zu deinen Gedanken schaffst, indem du die Position eines fürsorglichen Beobachters oder einer Freundin einnimmst, die es gut mit dir meint. Darüber hinaus spielt die bewusste Atmung eine wesentliche Rolle. Denn jeder neue Atemzug führt dich ins Jetzt, in die Gegenwart. Und wenn du präsent bist, können dich in diesem Augenblick Gedanken aus Vergangenheit und Zukunft kaum beeinflussen und belasten. Dann übernimmst du die Macht über deinen Geist, kannst ihn in die gewünschte Richtung lenken und Einfluss darauf nehmen, welche Gedanken dir guttun und mit welchen Gedanken du dich nicht identifizieren solltest, weil sie dich immer wieder runterziehen und Schuldgefühle und schmerzhaft Erinnerungen auslösen.

Gedanken und Gefühle sind eng miteinander verbunden

Wissenschaftler haben festgestellt, dass jedes Mal, wenn wir einen Gedanken haben, in unserem Gehirn ein chemischer Botenstoff produziert wird. Wenn du einen großartigen, glücklichen Gedanken hast, dann entsteht ein dazu passendes Gefühl. Der Gedanke aktiviert also bestimmte Schaltkreise im Gehirn, die einen Botenstoff produzieren, der dich das fühlen lässt, was du gerade denkst. Wenn du dagegen einen negativen Gedanken oder Befürchtungen und Ängste hast, dann wirst du dich auch genauso destruktiv, zweifelnd oder ängstlich fühlen. Der Gedanke signalisiert auf diese Weise dem Körper, so zu fühlen, wie du gerade denkst. Und da das Gehirn in ständigem Kontakt mit dem Körper ist, nimmt es wahr, wie du dich fühlst. Damit kreierst du deinen Seins-Zustand.

Wir sind keine Opfer, sondern Schöpfer

Halte dir vor Augen, dass du grundsätzlich nicht Opfer deiner Gedanken bist, sondern entscheiden kannst, ob du dein Verhalten und deine Lebensqualität durch negative oder positive Gedanken bestimmen lässt. „Wir müssen uns von unseren Gedanken auch nicht alles gefallen lassen“, hat der österreichische Schriftsteller Ernst Ferstl treffend formuliert. Und Heinz Ehrhardt, der großartige Komödiant, erkannte: „Du musst nicht alles glauben, was du denkst.“ Wir überlassen unseren Geist oft sich selbst und schaffen uns dadurch Probleme. Denn der Geist will beschäftigt sein und eine Kernaufgabe ist die Lösung von Problemen. Wenn er in der Gegenwart keine Probleme findet, mit denen er sich beschäftigen kann, wühlt er in der Vergangenheit und wird dort schnell fündig. Denn in unserem Unterbewusst-



sein gibt es vieles, was wir verdrängt und nicht ausreichend verarbeitet haben. Ebenso ist unser Blick in die Zukunft oft von Sorgen, Ängsten und Zweifeln beeinflusst. Wenn es dir aber gelingt, die Gedanken zu beruhigen und ganz bewusst bei dir und im Jetzt zu sein, so führt Patanjali in seinem Yoga-Sutra weiter aus, dann ruhst du in deinem wahren Wesen. „*Tada drashtuh svarupe vasthanam*“.

Raja Yoga – die Königsdisziplin

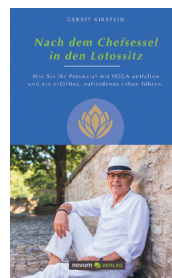
Für Swami Sivananda, einen der großen Yogameister des 20. Jahrhunderts, ist Raja-Yoga, der Weg der Geistesbeherrschung, die Königsdisziplin im Yoga. Er sagte: „Raja-Yoga ist der Pfad, der durch Geisteskontrolle und Kontrolle des Selbst zur Vereinigung mit Gott führt. Im Raja-Yoga lernen wir, wie wir die Sinne, die Bewegungen des Geistes oder die Gedankenwellen, die vom Geist aufsteigen, kontrollieren können. Wir lernen, wie man Konzentration entwickelt und wie man mit Gott kommuniziert. Im Hatha-Yoga geht es um eine physische Disziplin, während Raja-Yoga eine geistige Disziplin ist.“

Meine Merksätze für den Alltag

- Ich richte meine Geisteshaltung auf positive Sichtweisen und Ergebnisse aus.
- Ich werde versuchen, meine Gedanken weniger durch Erinnerungen an die Vergangenheit und Erwartungen an die Zukunft beeinflussen zu lassen, sondern mich mehr auf den jetzigen Augenblick zu konzentrieren.
- Ich brauche nicht Opfer meiner Gedanken zu sein. Ich kann lernen, sie zu beobachten und zu lenken.
- Wenn ich achtsam durch den Tag gehe, wird es mir gelingen, die Qualität meiner Gedanken zu kultivieren.
- Herausforderungen, die mir gestellt werden, geben mir die Chance zu wachsen und mein Selbstbewusstsein zu stärken.



Gerrit Kirstein blickt auf eine langjährige Managementkarriere im Bereich Finanzdienstleistungen zurück. Mit Eintritt in den Ruhestand hat er sich bei Yoga Vidya zum Yogalehrer ausbilden lassen. Er ist heute ein Yogalehrer, Seminarleiter, Redner und gefragter Autor.



Buch im NOVUM-VERLAG:
**„Nach dem Chefessel
in den Lotussitz –
Wie Sie Ihr Potenzial mit
YOGA entfalten und ein
erfülltes, zufriedenes
Leben führen.“**
ISBN-Nr. 978-3-99064-947-3
Im Yoga Vidya Shop erhältlich.