



---

## **2.6.1.4 Gedanken und Gedankenzüge loslassen**

### **Test - Nicht denken**

Zu Beginn bitte ich Sie zuerst selbst einen Test zu machen. Denken Sie ab jetzt 5 Minuten NICHTS.

Eventuell haben Sie etwas Ähnliches erlebt, wie im Folgenden beschrieben.

Wenn wir auf Kommando versuchen, nichts zu denken, dann erfahren wir, dass dies nicht möglich ist. Nach einigen Sekunden beginnen wir über das Nicht-Denken nachzudenken, oder denken an etwas anderes. Oft vergessen wir ziemlich schnell, dass wir nicht denken wollten. Das sogenannte automatische Denken beherrscht unser Bewusstsein. Es versetzt uns sehr schnell in eine Trance, so dass wir alles andere vergessen.

Willensstarke Menschen versuchen meist durch Konzentration, diesen Mechanismus zu besiegen. Bei der Konzentration wird sich jedoch lediglich auf etwas fokussiert, wodurch alles andere auszublendet. Sobald die Konzentration nachlässt, ist das automatische Denken in gleicher Intensität wieder vorhanden und wahrnehmbar. Es hat also kein Beenden des Denkens stattgefunden. Es wurde nur vorübergehend ausgeblendet.

Der erste Schritt, um Herr über unser Bewusstsein zu werden, ist zu erkennen, dass diese Form des Denkens automatisch, ohne bewusste Entscheidung abläuft. Solange wir nicht versuchen, das Denken abzustellen, können wir die Illusion aufrechterhalten, dass das Denken vollständig unter unserer Kontrolle steht. Erst wenn wir dies an uns selbst beobachten, können wir beginnen, unseren Zustand zu verbessern.

### **Lösen des Bewusstseins vom Verstand**

Die willentliche Konzentration ist eine Verstandeskraft und nicht das Bewusstsein. Mit der Kraft des Verstandes alleine können wir uns nicht von unserem Verstand lösen. Hierzu brauchen wir das Bewusstsein. Das Bewusstsein ist im Gegensatz zur Konzentration offen und weit.

Wir müssen also, das an den Verstand gebundene Bewusstsein vom Verstand lösen. Dadurch können wir wieder Herr über unser Bewusstsein werden. Dann sind wir in der Lage, ohne Anstrengung das Plappern des Verstandes zu beobachten und können es auslaufen und ruhig werden lassen.

### **Übung - Gedankenzüge loslassen**

Gedankenzüge beginnen meist ohne bewusste Initiierung unseres Geistes. Wir hören ein Wort im Radio, lesen eine Werbung, oder denken gerade über etwas nach. Mit einem bestimmten Wort oder Bild wird ein neuer Gedankenzug in Gang gesetzt. Oft besteigen wir nacheinander mehrere Züge und wissen dann nicht mehr, warum wir über dies oder jenes nachdenken. Die Gedankenzüge werden nicht von uns initiiert, sondern sie beginnen vollständig automatisch.

In der Meditation und der Übung der Achtsamkeit lernen wir, auf diese Gedankenzüge nicht aufzusteigen. Wir üben, sie einfach loszulassen und da zu bleiben. So vermeiden wir, dass wir in eine Trance versetzt werden und bleiben mit unserem Bewusstsein wach.

Wenn wir beim Meditieren merken, dass wir auf einen Gedankenzug aufgestiegen sind, lassen wir ihn wieder los - nichts weiter. Anfänger ärgern sich oft über sich selbst. Dies ist vollkommen unnötig und kontraproduktiv.

Wir sollten versuchen, eine liebevolle innere Atmosphäre in uns zu schaffen. Hier ist eine Haltung hilfreich, die den Gedankenzügen eigentlich keine Beachtung schenkt. Gedankenzüge sind nicht böse und auch kein Zeichen von Schwäche. Es ist auch egal, ob man auf einen Zug aufgestiegen ist. Wenn man es erkennt, lässt man ihn einfach los und beschäftigt sich nicht mehr damit. Wir üben lediglich das Erkennen der Gedankenzüge und sie loszulassen.

Manchmal bekommt man gute Ideen während der Meditation. Das hat den Grund, dass wir beim Meditieren offener und intuitiver sind, als im Alltagsbewusstsein. Ich gehe dabei wie folgt vor. Ich denke ca. 1-2 Minuten darüber nach und schreibe die Idee auf. Dann meditiere ich wieder dankbar und fröhlich weiter.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/node/136>