1.9. Lösungsansätze, wenn wir uns häufig in Gedanken verlieren

Wenn wir uns während der Meditation oft in Gedanken verlieren, können wir verschiedene Lösungsansätze und Hilfsmittel ausprobieren.

1. Mental Pointing / Noting

Mental Pointing oder mentales Benennen (Noting) stammt aus der Vipassana-Tradition. Dabei benennen wir das mentale Geschehen, z. B. *Denken, Planen, innere Dialoge, Rechtfertigen, Träumen vom Urlaub, Sorgen machen*. Dies geschieht nicht laut, sondern nur in Gedanken.

Durch das Benennen von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen schaffen wir eine distanzierte Wahrnehmung, sodass das Bewusstsein nicht von ihnen vereinnahmt wird.

Das Benennen sollte neutral und kurz erfolgen, ohne sich weiter mit dem Inhalt zu beschäftigen.

Eine weitere Vertiefung besteht darin, sich der Stimmung bewusst zu werden, mit der wir die Benennung aussprechen. Manchmal tun wir dies nicht neutral, sondern genervt, ärgerlich, selbstmitleidig oder traurig.

Dadurch erkennen wir tiefere emotionale Schichten, die hinter den Gedanken liegen.

2. Die dahinterliegenden Gefühle wahrnehmen

Wie bereits erwähnt, sind hinter wiederkehrenden Gedanken oft Gefühle das antreibende Feuer. Wir können bewusst versuchen, die Stimmung oder Atmosphäre wahrzunehmen, die hinter den Gedanken liegt.

Unser Bewusstsein gezielt auf diese tiefere Wahrnehmungsebene zu lenken, ist ein eleganter Weg, sich aus der Dominanz der Gedanken zu lösen.

Auch körperliche Empfindungen wie Schmerzen oder Verspannungen enthalten häufig emotionale Komponenten. Zudem können negative Empfindungen Ablehnung hervorrufen, die wiederum neue Gefühle auslöst.

Wenn wir all diese Ebenen nach und nach bewusst wahrnehmen, entwickeln wir eine umfassendere Achtsamkeit.

3. Hingabe an diesen Moment

Wenn wir uns ständig in Gedanken verlieren, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass wir nicht achtsam sind.

Doch genau hier liegt die stärkste Waffe gegen die Dominanz der Gedanken:

die völlige Hingabe an den gegenwärtigen Moment.

Oft treiben uns unangenehme Gefühle, die wir unbewusst vermeiden wollen, in endlose Gedankenschleifen. Wenn wir uns jedoch bewusst und mit voller Präsenz in die reine Wahrnehmung begeben, kann dieser Mechanismus durchbrochen werden.

Hier können wir auch unsere Bereitschaft prüfen, das Unangenehme wirklich zu fühlen.

Vielleicht braucht es einen neuen Versuch, alles zuzulassen und zu akzeptieren was ist.

Source URL:
https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/loesungsansaetze-wenn-wir-uns-haeufig-gedanken-verlieren