# Kommentar zu NACHGEDACHT 104: Ein neuer Neujahrsvorsatz

# **Description**

Kommentar zu <u>NACHGEDACHT 104: Ein neuer Neujahrsvorsatz</u>, Original-Artikel verfasst von Christina Leinweber, verĶffentlicht am 4.1.2015 von osthessen-news.de

[â?l] Und in einem Leben, in dem ich oft nichts lenken kann, in dem so viel Schicksalhaftes passiert, mĶchte ich aber wenigstens lernen, meine Gedanken zu lenken.\*

Solange man (oder frau) lediglich schon vorhandene Gedanken sammelt und ordnet, wird sich nichts grundlegend verbessern können, wenn den zur Verfügung stehenden Gedanken ein fiktives Gedankenkonstrukt wie eine Religion zugrunde liegt.

Wie oft merke ich, dass sich in meinem Kopf dunkle, traurige Schatten breit machen, die mein GIücksempfinden überlagern. Wie oft besiegen traurige Gedanken die optimistischen.\*

Wenn das öfters der Fall ist, könnte möglicherweise ein professioneller Psychologe oder Psychiater weiterhelfen. Ein solcher kann zumindest feststellen, ob es sich um gewöhnliche, übliche Stimmungsschwankungen oder um ernstzunehmende Symptome handelt, die eine Behandlung nahelegen.

Also werde ich von nun an Tag für Tag einüben, mich für meine Gedanken zu entscheiden. Genau so, wie ich mich für mein tägliches Essen und für meine tägliche Kleidung entscheide, entscheide ich mich von nun an für meine Gedanken. Ich schiebe die negativen sofort weg, falls sie sich von hinten anschleichen. Das wird nicht einfach. Ganz oft wird mir das nicht gelingen. Aber ein Versuch ist es doch wert. Besonders, da es auf lange Zeit lohnenswert für das eigene Wohlbefinden ist, diese Fähigkeit zu kultivieren.\*

Wenn das erklĤrte Ziel tatsĤchlich das eigene Wohlbefinden ist, dann sollte man sich zunĤchst darļber klar werden, dass alle Entscheidungen das Ergebnis von Ursache-Wirkungs-Ketten sind, die im Unterbewusstsein je nach der PrĤgung desselben ablaufen. Wir entscheiden also keineswegs â??freiâ?? was wir essen, kaufen, denken oder tun, vielmehr gaukelt uns unser Hirn nur vor, wir hĤtten diese Entscheidungen frei getroffen. Die tatsĤchliche Entscheidung ist in dem Moment, in dem sie uns bewusst wird, allerdings bereits schon im Unterbewusstsein gefallen. Dabei greift das Unterbewusstsein (es macht, umgerechnet auf LĤnge, 11km aus, wĤhrend das Bewusstsein (assoziativer Cortex) gerade mal 15mm lang ist) auf die unvorstellbar riesige Menge an Daten zu, die es in sich gespeichert hat. Diese gespeicherten Informationseinheiten sind es, aufgrund derer letztlich Entscheidungen fallen, die uns anschlieÃ?end als â??freie Entscheidungâ?? bewusst wird.

Hat man das verinnerlicht, kommt man im n\tilde{A}\tilde{x}chsten Schritt zu der Erkenntnis, dass man nat\tilde{A}\tilde{\chi}rlich sehr wohl die PrĤgung seines Unterbewusstseins beeinflussen kann. Man kann zum Beispiel einfach anfangen, die eigene Weltsicht wiedermal mit der RealitAxt abzugleichen und zu schauen, inwieweit sich das persĶnliche Weltbild noch mit der Wirklichkeit in Einklang bringen IĤsst. Sehr hilfreich können hierzu Gespräche oder auch Lektüre beitragen.

Wie wusste schon Konrad Adenauer: â??Es kann mich niemand daran hindern, über Nacht klüger zu werden.â??

Die FĤhigkeit, negative Gedanken auszublenden, wird sicher nicht auf lange Zeit die richtige Strategie zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens sein. Zum Glück hat der Mensch die Fähigkeit, negativen Gedanken auf den Grund zu gehen und sich zu fragen, wo diese Gedanken herkommen.

\*Das Online-Portal Osthessennews fordert jede Woche unter der Rubrik â??NACHGEDACHTâ?? mit â??liberal-theologischenâ?? Gedanken zum Nachdenken auf. Alle Zitate stammen aus dem eingangs genannten und verlinkten Original-Artikel von Christina Leinweber.

## Category

- 1. Allgemein
- #wenigerglauben 2. NACHGEDACHT 2015

### Tags

- 1. depression
- 2. meditation

#### **Date Created**

04.01.2015