

Reihe: #Geschichte* #Übung*

Denken bewusster Lenken¹

© Marco Kargl 2021



Lebens-Weisheits-Geschichte

Ein Mann durchquerte eine Wüste. Rings um ihn her gab es nur Sand, Steine und Felsen, den leuchtend blauen Himmel und über ihm die glühend heiße Sonne.

Auf der Hälfte seines Weges geschah es, dass er Rast machen wollte und sich nach einem geeigneten Platz umsah. Etwas abseits des Weges fand er einen überhängenden Felsen, der ihm Schatten bieten konnte für die Zeit seiner Rast. Der Mann ging dorthin. Als er ankam, sah er etwas Ungewöhnliches: Im Schatten dieses Felsens wuchs tatsächlich ein Grashalm.

„Nanu, wo kommst du denn her?“ fragte der Mann, und dann lachte er über sich selbst: „In meiner Einsamkeit rede ich schon mit dem Gras. Es wird besser sein, ich untersuche einmal, wo der Grashalm herkommt.“ Er scharfte das Pflänzchen aus dem Sand und legte es behutsam zur Seite. Dann grub er tiefer und tiefer. Auch wenn er nicht gerade auf eine sprudelnde Quelle traf, so war die Erde hier tatsächlich etwas feucht.

Als der Mann sich wieder auf den Weg machte, vergaß er nicht, den Grashalm wieder auf die feuchte Erde zu setzen. Mit ein paar Steinen baute er eine kleine Mauer davor, um die Pflanze vor dem Austrocknen durch den heißen Wüstenwind zu schützen. Dann setzte er seine Reise fort.

Auf seinem Rückweg kam er wieder an der Stelle vorbei. Natürlich schaute er nach, ob sein Pflänzchen noch lebte. Er war sehr erfreut: Aus dem Grashalm war ein richtiges kleines Grasbüschel geworden. Der Mann grub noch etwas tiefer in die Erde und drang in noch feuchteres Erdreich vor. Mit einem Tuch, zwei Pfählen und ein paar Schnüren, die er für die Rückreise mitgenommen hatte, verbesserte er den Windschutz für seine Pflanze.

Viele Jahre später musste ein Freund dieses Mannes dieselbe Wüste durchqueren. Da bat er den Freund: „Schau’ doch einmal nach, was aus meiner Pflanze geworden ist – ob sie noch da ist!“ Der Freund versprach es ihm. Als er von der Reise zurückkehrte, berichtete er: „Aus deinem Grasbüschel ist ein kleines Stück Wiese geworden. Andere Reisende haben die Stelle entdeckt. Sie haben die Mauer vergrößert und noch mehr Pfähle mit Tüchern dort aufgestellt. Jemand hat dort einen Brunnen gegraben und mit einem Stück Leder abgedeckt. Neben dem Brunnen wächst ein schöner Feigenbaum. In seinen Blättern zirpte eine Grille.“

Quelle unbekannt

¹ Literaturhinweis: Rankin, Lissa: Warum Gedanken stärker sind als Medizin. Wissenschaftliche Beweise für die Selbstheilungskraft, München: Kösel Verlag 9. Auflage 2014.

Praktische Übung

Grundfrage: Worauf richteten sich/wovon ernährten sich, in den vergangenen Tagen, meine Gedanken? **Material:** Stift, Blatt Papier (eventuell drei Farben)



1. (Auf ein Blatt Papier/weißes Papier) Ich versuche die **Themen meiner Gedanken der letzten Tage** (eventuell bis zu einer Woche) zu benennen und aufzuschreiben. Dabei zählen nicht nur die großen Themen (*Überkategorien*), sondern auch die kleinen Themen, wiederkehrende „Gedankenschnipsel“ und andere unspektakuläre Gedanken. Es braucht keine Reihenfolge, einfach einen Punkt nach dem anderen.



2. Nach der ersten Verschriftlichung nehme ich ein zweites Blatt Papier zur Hand (z.B. eine helle Farbe) und setze ein **+ vor jene Themen**, die mich positiv begleiteten und bestärkten, und die es, aus meiner Sicht wert waren, betrachtet und gedacht zu werden. Es sind jene Gedanken, von denen ich einen Mehrwert im Alltag erfahren habe. Anschließend schreibe ich diese Themen auf das neue Blatt Papier. Dann **rahme ich** mit einem bunten Stift jene Themenbereiche **ein**, die am stärksten und dominantesten gewesen sind.



3. Dann nehme ich ein weiteres Blatt Papier zur Hand (z.B. ein dunkleres Blatt Papier) und setze zuerst ein **- vor jene Themen**, zu denen ich mich mehr „getrieben“ und gezwungen gefühlt habe, die in mir negative Gefühle auslösten, mich bedrängten oder einfach nur keinen Mehrwert hatten. Anschließend schreibe ich diese Themen auf das neue Blatt Papier. Auch hier **rahme ich** wieder die stärksten und dominantesten Themenfelder mit einem Stift **ein**. Falls sich eines der Themengebiete erledigt hat, also regelrecht aufgelöst hat, **streiche ich** das Themenfeld mit einem Strich **durch**.



4. Nun lege ich **die beiden Blätter nebeneinander** und vergleiche die Anzahl der **+** auf eine Seite und die Anzahl der **-** auf die andere Seite. Nun kann ich sehen, was überwiegt. *Wie wirkt das auf mich? Welcher (erste) Eindruck entsteht in mir?*



5. Und nun darf ich zur **Gestalterin/zum Gestalter meines Denkens** werden. Ich frage mich: *Bin ich damit zufrieden, was ich denke? Möchte ich meinen Eindruck so stehen lassen? Oder nehme ich in mir wahr, dass ich etwas (ver-)ändern will?*



6. Willst ich **etwas (ver-)ändern**, dann schaue ich bewusster auf jenes, was ich über mein Denken mehr in mein Leben holen will. Ich schreibe Themen, Inhalte oder andere Dinge, die ich über mein Denken bewusster ansteuern will, auf das Blatt Papier mit dem **+**. Es können neue, oder bereits aufgeschriebene Gedankenthemenfelder sein.



Hinweis: Es kann auch etwas dabei sein, was mir gar nicht gefällt, ein schlechtes Gefühl in mir auslöst, ich es aber für wichtig erachte anzudenken, da es z.B. die Grundlage für meine negativen Gedanken sein kann.

7. Ich halte mir das **+** Blatt mit den Ergänzungen, **die nächsten sieben Tage**, immer wieder vor Augen und frage mich immer wieder: (Die Fragen schreibe ich auf das Blatt dazu.)



- a. Welche **konkreten** Schritte soll ich tun?
- b. Was ist **jetzt** sinnvoll zu tun?
- c. Ich versuche mich in der **Umsetzung** der konkreten Schritte!

8. Nach der Woche kann ich die Übung wiederholen und eventuell schon Veränderungen wahrnehmen.