



Bewusst Denken

von Erika Luzia Lüthi

Region des Bewusst Denken

Die Region des «Bewusst Denken» lichtet den Nebelschleier über unserem unbewussten Denken. Das bewusste Denken ermöglicht uns, immer bewusster und leichter zu leben. Wir schalten einen inneren Beobachter, eine innere Beobachterin ein, der oder die uns hilft, unsere persönlichen Denk- und Handlungsmuster zu identifizieren. Im bewussten Denken spielen Wahrnehmung, Beobachtungen und Erkenntnisse eine wesentliche Rolle. Die Erkenntnisse sind der überraschende Gewinn, die Überraschung, wenn Sie bewusst beobachten und wahrnehmen.

Die Region des «Bewusst Denken» liegt im Süden der Insel des Neu Denkens. Die drei Orte sind in der Nähe eines Flusses, deren Hauptquelle aus dem See der Stille kommt. Daher hat es hier immer wieder Nebel. Es ist gut sichtbar, bis auf welche Höhe im Westen die Einwohnenden bewässern können. Dies zeigt sich in der sogenannten grünen Linie parallel zum Fluss: unterhalb dieser Linie ist es grün und fruchtbar. Es kann sogar Weizen angepflanzt werden. Oberhalb der Linie ist es eintönig und steppenartig. Es gibt hier nur drei Orte, die unterschiedlich liegen. Zwei Orte sind auf einem langgezogenen Hügel. Der dritte Ort ist unten im Tal inmitten von grünen und blühenden Feldern. Zwei sehr unterschiedliche Wege führen dorthin.

Ort der Beobachtungen

Der Himmel als Spielfeld von Licht und Wolken

Der Ort der Beobachtungen ist ein kleiner Ort, an dem der Himmel oft verhangen ist. Wenn der Himmel sich verdunkelt, reisst der Wind die Wolken immer wieder auf. Die Wolkentürme sind in verschiedenen Grau-, Weiss- und Schwarztönen. Manchmal zeigen sich blaue Himmelfetzchen und Lichtfenster. Am Wolkenrand zeigt sich zwischen- durch die Sonne als helles leuchtendes oder auch grelles Licht. Sie kann sich auch ganz zeigen in ihrer vollen Rundung. Dieses Schauspiel ist es, was die Menschen an diesen Ort zieht. Jedes Wolkenspiel ist einmalig, wiederholt sich nicht in der gleichen Form und ist gut so, wie es ist und sich im Moment zeigt.

Sehenswürdigkeit und Rundgang

Am Rand dieses Ortes stehen überall Fernrohre wie es sie an Aussichtspunkten gibt. Das Besondere daran ist, dass der Fernrohrblick zwar nach aussen geht und dann in einem Bogen zu Ihnen und zu Ihrem Inneren zurückkehrt und von da den Blick nach aussen wieder frei macht. Dieses Wechselspiel geht hin und her. Sie entscheiden, wie lange Sie im Aussen oder im Inneren verweilen. Sie dürfen einfach beobachten, was sich Ihnen zeigt – sowohl im Inneren als auch im Äusseren. Das mag am Anfang sehr verwirrend sein. Wenn Sie sich auf dieses Wechselspiel immer wieder einlassen, kann es sein, dass Sie viele Überraschungen und neue Entdeckungen erfahren können. Die verschiedenen Fernrohre an den unterschiedlichen Standorten funktionieren alle nach dem gleichen Prinzip. Der Fokus des Fernrohrblicks ändert sich einfach.

Beobachten

Am Ort der Beobachtungen werden Sie eingeladen, Beobachtungen des Tages und der Nacht zu sammeln, Ihre Gedanken dazu wahrzunehmen, Ihre Deutungen zu erkennen, bewusst nachzudenken. Wenn es Ihnen gelingt, einfach zu beobachten, ohne sich selbst oder andere zu beurteilen, werden Sie sich Ihren eigenen Gedanken und deren Automatismen bewusster. Urteilende und vergleichende Gedanken können auch plötzlich einfach verschwinden. Kommen kleine Nebel auf und verdecken die Sicht, können Sie innehalten, Pause machen, sich auf eine Sitzbank setzen, in die neblige Natur schauen, im Kaffeehaus des Ortes einen Kaffee oder Tee trinken und sich der Beobachtungen und eigenen Deutungen bewusstwerden. Dieses Bewusstwerden wird den Nebelschleier lichten.

Hinweis

Sobald Sie deuten, sind Sie nicht mehr am Beobachten. Wenn Sie deuten, wählen Sie aus und ein Auswählen beinhaltet ein Beurteilen.

Wenn Sie mit den Gedanken passiv und gleichzeitig hellwach sind, können Sie sich selbst und Ihren Beobachtungen, ohne zu urteilen, ohne zu beurteilen, was richtig und falsch ist, gewahr werden.

Unsere Überzeugungen beeinflussen, was wir beobachten.

Wenn Sie beobachten, wählen Sie bestimmte «Daten» aus und Sie fügen Ihnen auch eine Bedeutung je nach Ihrem kulturellen oder persönlichen Hintergrund hinzu. Daraus werden Annahmen und Überzeugungen entwickelt, die wiederum eine Bedeutung erhalten, wenn Sie etwas Anderes beobachten.

Alle Gedanken entstehen im Menschen selbst, Mitmenschen können bloss Auslöser für die eigenen Gedanken sein. Oft machen wir gerne andere Menschen oder Situationen und Ereignisse für unser Glück und unsere Zufriedenheit verantwortlich. Ins Fernrohr zu schauen, bedeutet aufmerksam, achtsam, liebevoll mit dem umgehen, was Ihnen begegnet und sich Ihnen zeigt. Es ist ein liebevolles und schmunzelndes Beobachten und Betrachten von Bekanntem und Entdecken von Neuem.

Beobachtungen schärfen unsere Bewusstheit; Gedanken und Gefühle sind das Ergebnis davon. Da unsere Überzeugungen beeinflussen, was wir sehen, haben wir die freie Wahl uns zu entscheiden, in welche Richtung wir unsere Beobachtungen lenken möchten: licht- und liebeorientiert, sich selbst an erster Stelle zu sehen oder andere einzubeziehen, wertschätzend oder verurteilend eingeteilt in richtig oder falsch.

Aktiv und Kreativ

Situationen des Tages beobachten

Was ist mir heute begegnet und aufgefallen?

Heute am ... (Bitte Datum einfügen) habe ich für mich Wichtiges, Spannendes, Berührendes, Emotionales beobachtet, gesehen, gehört, erlebt, erfahren ...

Schreiben Sie die Situationen und Begebenheiten spontan auf.

Lesen Sie das Geschriebene nochmals durch und achten Sie nun darauf, welche Deutungen, Interpretationen und Beurteilungen Sie gegeben haben. Beachten Sie, dass dies Ihre Deutungen sind, es könnte für andere Beteiligte auch ganz anders sein. Vielleicht tauchen beim nochmaligen Durchlesen bei Ihnen Gefühle oder auch innere Bilder dazu auf. Vielleicht mögen Sie sie aufschreiben, sie malen oder zeichnen oder ein passendes Bild dazu suchen und dazu kleben.

Eine nächste Herausforderung könnte sein, die Begebenheit ohne Beurteilungen und Bewertungen, ohne Vergleiche zu beschreiben, einfach das, was Sie beobachtet haben.

Wie fühlt sich Ihr Tag nun an?

Angenommen Ihr Tag könnte sprechen, was würde er Ihnen gerne sagen?

Wenn Sie Lust haben, malen Sie eines der Wolkenspiele. Vielleicht können Sie die graublauen Wolken (unbewusstes Denken) und die lichten Flecken (bewusstes Denken) benennen.

Sich selbst beobachten

Genau das gleiche Vorgehen wie oben beschrieben können Sie in Bezug auf Beobachtungen Ihres Verhaltens, Handelns und Sprechens anwenden. Dabei geht es nicht darum, sich selbst zu verstehen, sondern einfach zu beobachten. Sie schauen sich als neutrale Beobachtende zu:

Welche Verhaltensweisen von sich selbst beobachten Sie im Alltag? Auf welche Art und Weise sprechen Sie? Welche Reaktionen beobachten Sie? Wie gehen Sie mit anderen Menschen in Kontakt? Beobachten Sie einfach. Sie können so Ihre unbewussten Aktivitäten ins Bewusstsein holen.

Beobachten ist wie eine Aufnahme eines Augenblicks

Falls Sie gerne fotografieren oder Videos aufnehmen, machen Sie von Situationen, die Sie vertiefter betrachten möchten, Fotos oder Kurzvideos. Beobachten Sie die Ergebnisse: was haben Sie genauso in Erinnerung, was ist neu für Sie?

Hinweis

Falls Sie noch mehr Anregungen für Aktiv und Kreativ bekommen möchten, besuchen Sie doch den Spielplatz in der Region des «Anders Denken». Sie können auch mit den Beobachtungen der Tage weiterfahren. Dies ermöglicht Ihnen Ihre Denk- und Handlungsmuster zu erkennen und zu überprüfen, ob Sie dies noch so wollen oder ob Sie Teile davon loslassen möchten.

Ort der Erkenntnisse

Zum Ort der Erkenntnisse gelangen Sie auf zwei unterschiedlichen Wegen. Der eine Weg ermöglicht einen Blick der Vogelperspektive, der andere Weg ist auf Einzelaspekte fokussiert. Beide Wege sind sich von der Qualität her gleich und beide führen zum Ort der Erkenntnisse. Es spielt keine Rolle, welchen der beiden vorgeschlagenen Wege Sie einschlagen.

Für den Weg der Vogelperspektive brauchen Sie ein Gefährt, mit dem Sie darüber fliegen können. Bunte oder einfarbige Ballone stehen am Beginn des Weges zur freien Verfügung. Sie können auswählen. Dank der heutigen Technik werden selbst Sie problemlos fliegen können. Beachten Sie einfach die Gebrauchsanleitung. Den Weg der Einzelaspekte können Sie zu Fuss gehen. Sie brauchen dazu keine Wanderschuhe – es ist ein gut ausgebauter Weg mit vielen Sitzbänken.

Der Weg der Vogelperspektive

Die Vogelperspektive ermöglicht Ihnen eine Art Metaanalyse: Sie schauen aus der Vogelperspektive auf die vielen unterschiedlichen Phänomene, die Sie bereits kennen. Aus dieser Perspektive sind Muster oder auch Prinzipien erkennbar, die ordnend und strukturierend auf die Einzelphänomene wirken. Sie fügen die vielen Einzelheiten, die Sie im Lauf ihres Lebens beobachtet oder sich beim Studium eines grösseren Fachgebietes angeeignet haben, zusammen. Sie bilden und entdecken Synthesen. Nach Gerald Hüther, einem Neurobiologen, ist dies die eine Möglichkeit, wie Menschen ihr Gehirn nutzen können, um zu eigenen Erkenntnissen zu gelangen. (Hüther: Etwas mehr Hirn, bitte. Seite 43).

Aktiv und Kreativ

Beobachten Sie sich selbst von oben, aus dem Ballon heraus: was versuchen Sie in diesem Stadium Ihrer beruflichen und persönlichen Lebensreise gerade zu tun? Was sind die wichtigen Stadien und Themen, Stolpersteine und Baustellen Ihrer momentanen Lebensreise? Welche Gemeinsamkeiten und Prinzipien entdecken Sie? Was können Sie miteinander verbinden? Was fügt sich zusammen? (Fragen nach Otto C. Scharmer, Journaling, Theorie U, Von der Zukunft her führen, Seite 204)

Der Weg der Einzelaspekte

Auf diesem Weg dringen Sie in die einzelnen Phänomene ein. Sie zerlegen die vielen Einzelheiten in immer kleinere Einzelaspekte und analysieren sie. So erhalten Sie Einblick in die vielen Einzelphänomene, die Sie zu einem übergeordneten Bild zusammenfügen können. Auch so gelangen Sie – nach Gerald Hüther – zum Ort der Erkenntnisse.

Aktiv und Kreativ

Welches Thema, welche Situation, Begegnung oder die momentane Phase Ihrer Lebensreise etc. beschäftigt und bewegt Sie gerade? Wählen Sie einen Begriff, der dies am besten zum Ausdruck bringt. Ziehen Sie in der Mitte eines leeren Papiers einen kleinen Kreis. Schreiben Sie in diesen Kreis diesen Begriff. Zerlegen Sie nun Ihr Thema in die einzelnen Teile, die Ihnen spontan dazu in den Sinn kommen. Sie ziehen dabei vom Kreis weg Striche, die wiederum Verästelungen mit weiteren passenden Begriffen haben können. Erforschen Sie auch die Gedanken hinter den Gedanken und notieren Sie sie. Wenn Sie nun über all die Äste und Verästelungen schauen, was fällt Ihnen auf? Gibt es weitere Verbindungen? Was davon ist für Sie wesentlich? Was ist für Sie neu? Welche Erkenntnisse dazu zeigen sich Ihnen? Und gibt es etwas, das Sie weiterverfolgen und umsetzen möchten?

Beide Wege

Wir nutzen unser Gehirn manchmal mehr mit dem einen oder anderen Modus. Je nachdem wie wir ein Phänomen betrachten, kann dies zu unterschiedlichen Erkenntnissen führen. Jede Perspektive hat etwas Zutreffendes. Wenn Menschen darauf beharren, dass nur die eine oder andere Sichtweise die Richtige ist, führt dies zu Stagnation. Um zu einer Erkenntnis zu gelangen, bedarf es beider Betrachtungsweisen.

Hinweis

Biegen Sie immer wieder mal ab zum Ort der Erkenntnisse. Gehen oder fliegen Sie beide Wege immer wieder. Sie werden mit etwas Übung immer leichter und fügen sich selbstverständlich in Ihren Alltag ein.

Dringend beachten

Feiern Sie Ihre Erkenntnisse, freuen Sie sich daran, sie sind in diesem Moment Ihrer Reise sehr kostbar.

Ort der Wahrnehmung

Der Ort der Wahrnehmung ist auf dem gleichen Hügelzug wie der Ort der Beobachtungen. Er liegt etwas höher und am Ende der grünen Linie der Bewässerung. Er ist trotzdem eingebettet in einem Blumenfeld voller bunter Farben, verschiedenen Düften und Tönen. Einmal ist dies das Summen der Bienen, Zirpen der Grillen oder das Geräusch einer Libelle, die vorbeifliegt. Unter einem Baum mit unterschiedlichen Rinden und Blättern können Sie ruhig Platz nehmen, hier an diesem Ort sein und all dies auf sich wirken lassen.

Hinweis

Wahrnehmungen können und lassen sich verändern, je nachdem, wo Sie als Reisende Ihren Fokus haben. Das, was Sie wahrnehmen, kann demzufolge ganz etwas anderes sein.

Dazu ein Auszug aus «Eine Stimme der Nacht» von Andrea Camilleri:

«Was suchen wir denn eigentlich im Büro?»

«Ich möchte es nochmals sehen.»

«Sie waren doch schon zwei Mal dort.»

«Sissignori, aber ich habe es jedes Mal mit anderen Augen betrachtet. Beim ersten Mal war das Büro der Schauplatz eines Diebstahls. Und ich habe es als den Ort eines Diebstahls betrachtet. Bei meinem zweiten Besuch war es der Schauplatz eines Selbstmordes und ich habe es als den Ort eines Selbstmordes betrachtet. Dann hat Pasquano angedeutet, dass es Mord war. Und ich hatte noch keine Gelegenheit, es mir unter diesem Aspekt anzuschauen. Das möchte ich jetzt nachholen.»

Durch unseren Fokus und unsere Annahmen beinhaltet jede Wahrnehmung bereits eine Bedeutung, löst ein Bild oder bestimmte Gedanken in unserem Kopf aus, die wir sehr ernst nehmen, überprüfen oder einfach vorbeiziehen lassen können.

Ganzheitlich wahrnehmen

Zwischen Wahrnehmung – Denken – Handeln gibt es keine deutliche Trennung. Diese drei Funktionen sind eng miteinander verbunden.

Wir nehmen die äussere und innere Welt sowie unsere Gedankentätigkeit wahr.

Mit unseren Sinnen nehmen wir unsere äussere Welt wahr. Wir sind in Kontakt mit dem, was wir hören, sehen, riechen, schmecken oder berühren können. Geräusche, Farben, Formen, Gerüche etc. wirken als Reize auf unser Wahrnehmungssystem. Aus der Fülle der Anreize können wir nur einen Bruchteil aufnehmen, wir wären sonst überfordert. Wir wählen bewusst oder unbewusst aus, welche Angebote wir wahrnehmen und weiterverarbeiten. Darum wird auch von selektiver Wahrnehmung gesprochen, die wie ein Filter in unserem Kopf wirkt, ein Filter, der bestimmte Informationen nicht mehr durchlässt oder Dinge und Menschen einfach mal von vornherein bewertet. Einfluss auf unsere Wahrnehmung können unter anderem Einstellungen, Erfahrungen, Vorstellungen, Denkmuster, Erwartungen und Stimmungen haben.

Gleichzeitig nehmen wir auch unsere innere Welt wahr, unseren Körper und unsere Gefühle: Wir spüren zum Beispiel wie unser Herz klopft. Wir sind mit unseren Gefühlen im Kontakt: wir sind fröhlich oder traurig, wir empfinden Schwere, Müdigkeit oder Leichtigkeit. Besuchen Sie dazu auch die Insel des Fühlens.

Wir nehmen unsere Gedankentätigkeit wahr. Wir analysieren und interpretieren, wenn wir wahrnehmen, oder wir rufen uns zum Beispiel vergangene Ereignisse in Erinnerung, planen oder wir stellen uns Dinge vor, wie sie sein könnten. Wir vergleichen mit Bekanntem oder begutachten das Neue, das wir wahrgenommen haben und entscheiden uns für den Nutzen für uns. Dies geschieht oft automatisch. Durch das Üben vom Beobachten der Gedanken (siehe Ort der Beobachtungen), können wir bewusst wahrnehmen, ob das Ergebnis der Interpretation liebevoll oder vorwurfsvoll und bewertend ist oder ob wir davon ausgehen, dass wir schon wissen, was der andere denkt, fühlt oder will. Dieser Automatismus kann unterbrochen werden. Eine anspruchsvolle Herausforderung, die das Leben um so vieles leichter macht: ich befreie mich von den Interpretationen! Wir können die Daten, die uns die Sinne liefern, anders verarbeiten, sei es statt mit negativen, mit positiven Aspekten und Gedanken oder – mit keinen Gedanken und Interpretationen.

Aktiv und Kreativ

Erkennen, wo ich gerade bin

Die Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit beginnt damit, dass wir erkennen, wo wir gerade sind:

Bin ich

beim Baum, unter dem ich gerade sitze?

bei der Müdigkeit, die ich gerade in mir spüre?

bei den Gedanken an das, was ich heute Abend tun will?

Oder bin ich einfach hier und präsent? Einfach anwesend an diesem Ort in diesem gegenwärtigen Moment? Für das, was gerade ist: ich höre die Geräusche der Natur, ich

sehe die schöne Landschaft, ich rieche den Duft der Blumen. Ich bin nicht damit beschäftigt, was ich als nächstes tun oder sagen werde. Ich bin einfach da.

Wir können aus dem ständigen Geplapper in unserem Kopf viel lernen:

Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Kurz oder lang werden vermutlich bei Ihnen Gedanken auftauchen. Stellen Sie einfach fest, dass Sie denken, und kehren Sie wieder zum Atmen zurück. Nach ein paar Minuten können Sie beginnen, die Gedanken genauer zu benennen: bewerten, planen, erinnern, wünschen – wie auch immer Ihre Gedanken sind. Nehmen Sie die Etikettierungen einfach wahr. Wenn Sie die Übung mit einem tiefen Atemzug beendet haben: Gibt es eine bestimmte Art von Gedanken, denen Sie besonders häufig nachhängen? (Quelle: Jahreskalender Gelassen wie ein Buddha, 31)

Hinhören will gelernt sein

Können Sie konzentriert zuhören? Hören Sie wirklich hin, was Ihr Gegenüber sagt? Hören Sie zu Ende und sind Sie nicht damit beschäftigt, was Sie als nächstes sagen oder tun möchten? Antworten Sie erst, wenn der andere / die andere fertig gesprochen hat? Nehmen Sie Ihr Gegenüber voll und ganz wahr, ohne Interpretationen und Deutungen? Hören Sie hin? Sind Sie da – hier am Ort, in der Gegenwart, bei sich und beim anderen?

Sie können Ihre Wahrnehmung schulen, indem Sie sich selbst wahrnehmen, wie Sie zu- und hinhören. Dazu ein Tagebuch zu führen, kann hilfreich sein. Freuen Sie sich an jedem Moment in einem Gespräch, in einer Begegnung, wo Sie wirklich präsent waren – und machen Sie mehr davon, immer wieder!

Bewusst wahrnehmen

Wenn es uns gelingt zu betrachten und bewusst wahrzunehmen ohne Rechtfertigungen, erschliesst sich der Inhalt und die Bedeutung des Geschehens, einfach so, ohne darüber nachzudenken. Die Informationsquelle ist dabei nicht das Denken und Verstehen wollen, sondern sie liegt in uns und unserem inneren Wissen. Überprüfen Sie diese Aussage. Welche Erfahrungen machen Sie?

Die Vergangenheit und die Zukunft finden gleichzeitig im jetzigen Augenblick statt.

Sind Sie voll und ganz bei dem, was Sie gerade tun: zum Beispiel beim Abwaschen, Essen, Gehen, etc.? Sie haben nur diesen jetzigen Moment. Sie können ihn nicht beachten oder begrüssen, annehmen, da sein und so das Leben, wie es wirklich ist, erfahren. Wenn Sie im Alltag merken, dass Sie nicht da sind, wo gerade Ihr Körper ist oder bei dem, was Sie gerade tun, kehren Sie in Gedanken kurz zum Ort der Wahrnehmung zurück und verbinden Sie sich mit Ihrem Gegenwärtigsein – immer wieder von neuem.

Zugang zu neuen Informationen öffnen: Gewinn aus dem Besuch dieses Ortes

Wenn Ihnen das Gegenwärtigsein gelingt, erhalten Sie Zugang zu Informationen, die nicht über logische Schlussfolgerungen abgeleitet werden, sondern Informationen, die wirklich aus dem Moment heraus wahrgenommen werden. Sie können auch auf die Zwischenräume achten, Sie lesen direkt Informationen aus und in der Wahrnehmung der Wirklichkeit ab.

Hinweis

Besuchen Sie doch auch den Ort des Nichtdenkens. Dort finden Sie weitere Anregungen, um aktiv und kreativ mit dieser stillen Art der Wahrnehmung zu experimentieren.

Da das Hinspüren den Wahrnehmungsraum erweitert, besuchen Sie doch auch die Insel des Fühlens.

Literatur Ort der Erkenntnisse

Hüther, Gerald: Etwas mehr Hirn bitte, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2015.

Hüther, Gerald: Was wir sind und was wir sein könnten, Fischer Verlag 2011

Scharmer, C. Otto, Käufer, Katrin: Von der Zukunft her führen, Theorie U in der Praxis, Carl-Auer Verlag, Heidelberg. 2014

Literatur Ort der Wahrnehmung

Camilleri, Andrea: Eine Stimme in der Nacht, Bastei Lübbe, Köln, 2018

Daiker, Ilona: Gelassen wie ein Buddha, Jahreskalender, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München, 2009