



Das Gedankenkarussell

Tausend Dank Merlinor! Du warst mir die größte Hilfe und hast mich motiviert weiter zu machen. Ich wollte es nicht auslassen, die finale Version zu posten und am liebsten hätte ich Dein persönliches "GO". Ich bin aber trotzdem immer noch für Verbesserungsvorschläge offen ;). Ich möchte mir garnicht vorstellen, wie lange ich an einem Buch sitzen würde... :D

Das Gedankenkarussell (Beim Titel bin ich mir immer noch nicht sicher)

Die Abwesenheit war schon in der Schulzeit mein großer Schwachpunkt. Mein damaliger Schuldirektor verabschiedete mich mit den Worten: "Herzlichen Glückwunsch Mario, du hast den Schulrekord der Fehltage um Längen geschlagen!". Hier ging es natürlich um meine körperliche Abwesenheit. Später sollte es die Geistige sein, die für Entsetzen sorgte:

Jedes Mal, wenn meine Frau vor mir stand und mir erzürnt in die Augen blickte, ahnte ich, dass wieder etwas Wichtiges an mir vorbeigezogen war. Der Versuch, mich aus der misslichen Lage zu befreien, scheiterte spätestens, wenn jemand vergeblich auf mich gewartet hatte oder ich mit leeren Händen vor meiner hungrigen Familie erschien. Ich habe zwar ein durchaus tolerantes Umfeld, doch waren derartige Situationen keine Seltenheit und es war kein Wunder, dass dies zu massiven Problemen führen musste. Abgesehen davon, dass meiner Frau die leere Hülle meines Körpers nicht genügte, litten natürlich auch andere Beziehungen unter meiner scheinbaren Teilnahmslosigkeit.

Mir selbst ging es aber zweifellos am schlechtesten in diesem schwindelerregenden Gedankenkarussell, das meine Aufmerksamkeit verschlang. Hatte es sich einmal zu drehen begonnen, hörte es nicht mehr auf. Eine kleine Emotion konnte mich Jahre in die Vergangenheit treiben und ein Stechen im Kopf bis zur Eigendiagnose eines Hirntumors. Die Abwärtsstrudel negativer Gedanken haben mich permanent erfasst und hemmungslos in die Tiefe gerissen. Ein Zustand, der fast ewig anhalten konnte und sich bis zu einer Art körperlichen Lähmung verwandelte. Nach außen machte ich vielleicht den Eindruck eines faulen und antriebslosen Menschen, doch innerlich lief meine Maschine im roten Bereich - und das im Dauerbetrieb.

Das Schlimmste an dem Ganzen war eigentlich, dass dieses tagelange Leiden sich meistens nicht im Ansatz begründen ließ. Ich bewegte mich also in quälenden Scheinrealitäten, die mit der Wirklichkeit nicht viel zu tun hatten.

Als Kind dachte ich immer, dass die Hölle ein schrecklicher Ort weit unter der Erde ist, indem böse Menschen auf ewig in Flammen und sengender Hitze leiden müssen. Jetzt machte mir meine Erfahrung deutlich, dass es keinen Ort gab, der mir je näher war - er wurde von meinen eigenen Schultern getragen und ich befand mich bereits mitten drin.

Ich suchte in allen Richtungen nach einem Ausweg aus diesem Albtraum, doch ich konnte ihn nicht finden. Ich hatte mich in meinem eigenen Labyrinth der Gedanken verlaufen.

Gott sei Dank durfte ich jemanden kennenlernen, der mir den Weg aus der Misere zeigen konnte. Hätte man mir vor dieser Begegnung gesagt, dass mein Ausweg der Atem ist, hätte ich sicherlich nicht mehr als ein missbilligendes Lächeln dafür übrig gehabt. Doch ich wurde schrittweise in das Geheimnis der Meditation eingeführt und habe das erste Mal erlebt, dass man zum Glücklich sein NICHTS braucht.

Ich atme ein und bin mir bewusst, dass ich einatme - Ich atme aus und bin mir bewusst, dass ich ausatme.



Das Gedankenkarussell

Genau damit hatte mein Weg zur spirituellen Praxis begonnen: Mit dem Atem. Die Meditation gab mir das erste mal seit langem die Möglichkeit, mich aus dem Gedankenkarussell zu befreien und den gegenwärtigen Moment in vollem Bewusstsein zu erleben. Es war eine Erlösung!

Vor diesem Zeitpunkt hatte ich eigentlich keine Berührung mit Meditation und kannte nicht viel, außer schlecht produzierten Esoterik-CDs mit überschwänglichen Fantasie-Reisen. Durch meine frisch gewonnenen Erkenntnisse wurde mir allerdings bewusst, dass hier weitaus mehr hinter steckte, als eine nette Entspannungstechnik für gestresste Menschen.

Die Meditation wurde seitdem ein fester Bestandteil meines Tages und ich habe mich ausgiebig mit dem Thema auseinandergesetzt. Ich habe mich mit Priestern, Mönchen und spirituellen Lehrern getroffen und habe unzählige Bücher gelesen. Meine Reise ging vom Buddhismus über das Christentum bis hin zum Hinduismus und ich praktizierte die verschiedensten Methoden.

Aber auch hier lauerte eine Gefahr: Die spirituelle Welt ist groß und auch hier konnte ich mich schnell verirren. Ich fühlte einen Zwiespalt in mir. Auf der einen Seite waren meine christlichen Wurzeln und auf der anderen die östlichen Lehren, die mich tief berührt hatten. Nur der intensive Austausch mit erfahrenen Persönlichkeiten half mir, die emporkommenden Widersprüche aufzulösen. Diese Erfahrung war im Nachhinein von unschätzbarem Wert, denn ich lernte, dass Nicht-Wissen mehr sein kann als Wissen. Nur durch das Nicht-Wissen ist es möglich zu meinem wahren Selbst zu gelangen und das Ego transzendieren. Ich fokussierte mich also auf die Meditation und versuchte mich so gut wie möglich von den festgefahrenen Glaubensvorstellungen zu befreien.

Die ersten Früchte der Meditation ließen nicht lang auf sich warten. Meine Familie hatte wieder mehr als einen unbewohnten Körper und ich fand meine verlorene Lebensfreude wieder. Nach den ersten Erfahrungen mit den Vertiefungen, war die Meditation dann endgültig nicht mehr wegzudenken. Ich erlebte durch die starke Konzentration höhere Bewusstseinszustände, die meine gesamte Wahrnehmung unwiderruflich veränderten.

Es ist schade, dass ich als westlicher Mensch erst so ein Leid erfahren musste, um zu diesen wertvollen Lehren zu finden. Die Meditation ist die Grundlage für ein gesundes und glückliches Dasein und öffnet uns die Tür zu einem erfüllten Leben. Wir achten mit größter Präzision auf unseren Körper und setzen alles in Bewegung um ihn zu erhalten, doch vernachlässigen das mit Abstand Wichtigste: Unseren Geist.

Mein Weg ist mit Sicherheit noch lang und die geistige Abwesenheit schleicht sich auch heute noch ein, aber eines kann ich gewiss sagen: Die Meditation hat mich zurück ins Leben gebracht und ich bin gespannt, wo mich die Reise noch hinführt.

Lesen Sie [hier](#) die komplette Diskussion zu diesem Text ([PDF](#)).