DSFo.de
Deutsches Schriftstellerforum

# Das Gedankenkarussell

Hallo Zusammen,

ich habe einen Beitrag für einen Blog geschrieben und wollte mir mal von erfahrenen Autoren eine Meinung einholen. Ich liebe das schreiben aber habe noch so eine kleine Hemmung, da ich dann oft verunsichert bin, ob es nicht doch totaler Mist ist. Von Schreibtechnik etc hab ich überhaupt keine Ahnung. Ich muss mich vielleicht einfach mal langsam ran tasten und es versuchen. Ich würde mich sehr über Kritik und Verbesserungsvorschläge freuen. Vielen Dank für Eure Zeit!

Liebe Grüße
Mario

**Das Gedankenkarussell**

Anwesenheit war schon in der Schule mein großer Schwachpunkt. Der einzige Unterschied zu heute ist, dass meine geistige Abwesenheit die physische abgelöst hat. Jedes Mal, wenn meine Frau mit erstaunlicher Ausdauer vor mir steht und mir etwas erzürnt in die Augen blickt, weiß ich, dass wieder irgendetwas an mir vorbeigezogen ist. Der Versuch, mich aus der misslichen Lage zu befreien, scheitert spätestens dann, wenn meine Tochter vierzig Minuten verspätet alleine zu Fuß Zuhause eintrifft - anstatt mit mir und meinem Auto. Klar, jeder ist doch mal in Gedanken und hört nicht zu. Aber unzählige Male am Tag?

Doch was treibt mich eigentlich die ganze Zeit in die wirre Welt der Gedanken? Ich kann oft gar nicht mehr sagen, was den Anstoß gab, weil ich gedanklich schon tausend Mal abgebogen bin. Eine kleine Emotion treibt mich Jahre in die Vergangenheit oder ein Stechen im Kopf bis zum vermeintlichen Hirntumor. Habe ich mich einmal ins Gedankenkarussell eingehängt, treibt es mich bis in die Unendlichkeit.

Meine Mitmenschen fühlen sich respektlos behandelt und ich befinde mich in einem Abwärtsstrudel negativer Gedanken und finde den Knopf für den Schleudersitz nicht. Ich rede hier nicht von einer kleinen Lappalie. Dieser Zustand kann fast unbegrenzt anhalten und sich in eine körperliche Lähmung verwandeln, die einem die Lebenslust raubt. Die Hölle befindet sich nicht irgendwo da unten im Erdreich mit Flammen und unerträglicher Hitze. Sie befindet sich ziemlich exakt in dem runden Gebilde, das wir auf unseren Schultern tragen.

Hinterher erkenne ich, dass das tagelange Leiden nicht im Ansatz zu begründen war. Das nenne ich mal die Königsdisziplin der Zeitverschwendung! Und mal abgesehen davon, verpasse ich dadurch einen Großteil meines Lebens. Bis jetzt habe zumindest ich es noch nicht geschafft, auch physisch in die Vergangenheit oder Zukunft zu reisen. Es kann also nur einen Zeitpunkt geben, der tatsächlich der Wahrheit entspricht: JETZT. Doch wie gelingt es mir mich an dieses "JETZT" festzuketten?

Mittlerweile habe ich Gott sei Dank einen Weg gefunden, auf den ein gewöhnlicher (westlicher) Mensch aber erst mal nicht kommt. Hätte mir damals jemand gesagt, dass mein gedankliches Exit aus LUFT besteht, wäre ich mir vermutlich ziemlich verschaukelt vorgekommen. Aber genau dieses Element ist mein Schlüssel zum Glück.

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



Dieser Text stammt aus dem Deutschen Schriftstellerforum / http://www.dsfo.de

# Das Gedankenkarussell

Genau damit hat mein Weg zur Spiritualität begonnen: Mit dem ATEM.

Als ich die Atem-Meditation das erste Mal praktiziert habe, war ich erstaunt, in welche Ruhe und Gelassenheit mich das bringen kann. Davor hielt ich die Meditation nur für eine esoterische Fantasie-Reise für die beinbehaarte weibliche Gattung in den Abendkursen der Volkshochschule. Dieses Vorurteil habe ich dann allerdings schnell begraben. Ich begann also mich für das Thema zu interessieren und fing an, ein Buch nach dem anderen zu verschlingen, um mir mal einen groben Überblick über die verschiedenen Methoden zu verschaffen. Tja, manchmal geht man lange Wege um am Ende festzustellen, dass man wieder am Anfang steht. Die Methode der Wahl war die Atem-Meditation.

Durch die starke Konzentration auf meinen Atemfluss ist es mir also immer öfter gelungen, mich aus dem Gedankenkarussell zu befreien und in die Gegenwart zurückzukehren. Und das war nur der Anfang! Durch meine regelmäßige Praxis habe ich dann die ersten Erfahrungen mit den Vertiefungen gemacht. Durch die einspitzige Konzentration auf ein Objekt (hier den Atem), kommt man in höhere Bewusstseinsebenen. Dieses Erlebnis lässt dich nie wieder los! Ich habe das erste Mal in meinem Leben verstanden, dass man zum Glücklich sein genau NICHTS braucht.

Natürlich gibt es keinen Schnellkurs zum Erwachen und von diesem Zustand bin ich wohl noch weit entfernt, aber die Früchte der Meditation sind nicht nur für mich ein Genuss. Mein Leben hat eine andere Tiefe bekommen.

Die geistige Abwesenheit schleicht sich zwar auch jetzt noch manchmal ein, doch eins ist sicher: Die Meditation hat mein Leben verändert und ich bin gespannt, wo mich die Reise noch hinführt.

*Lesen Sie hier die komplette Diskussion zu diesem Text (PDF).*