

Wieso du nicht alles glauben sollst was du denkst

René Descartes war es, der gesagt hat: „Ich denke, also bin ich“. Und damit den Fehler beging, den die meisten Menschen heutzutage machen: Sich mit ihrem Verstand zu identifizieren. Wieso du nicht dein Verstand bist, sondern dich – im Gegenteil – sogar manchmal davon loslösen sollst, erfährst du in diesem Artikel.

Die Stimme in deinem Kopf...

Jeder von uns hat diese Stimme im Kopf, die den ganzen Tag etwas zu sagen hat. Dabei fällt uns die allermeiste Zeit gar nicht auf, dass diese Stimme pausenlos zu uns spricht. Das glaubst du nicht? Dann versuche mal dich 5 Minuten hinzusetzen und an nichts zu denken. Na, merkst du was? Diese Stimme ist das, was wir unseren Verstand nennen.

Idealerweise ist der Verstand unser Werkzeug, das wir benutzen können, wenn wir zum Beispiel Entscheidungen zu treffen haben. Doch wenn wir ihn als Werkzeug ansehen, müssen wir auch in der Lage sein, dieses Werkzeug wieder aus der Hand zu legen – zum Beispiel wenn wir einfach nur gemütlich zu Hause im Bett liegen und entspannen möchten. Doch genau hier beginnt das Problem: Unglücklicherweise können wir unseren Verstand nicht mehr so einfach auf Knopfdruck abschalten. Selbst, wenn wir uns eigentlich ausruhen möchten, rattert er auf Hochtouren, macht sich Gedanken um die Worte, die jemand gestern zu uns gesagt hat, oder sorgt sich um die Zukunft. Längst schon hat unser Werkzeug den Besitz ergriffen. Wir benutzen nicht mehr unseren Verstand, sondern er benutzt uns.

Du bist nicht dein Verstand

Wir haben uns bereits so sehr mit dieser Stimme in unserem Kopf identifiziert, dass wir denken, diese Stimme seien wir selbst. In Wahrheit aber handelt es sich dabei um das, was Eckhart Tolle so treffend als unser „Ego“ bezeichnet, und was bei vielen Menschen heutzutage stark ausgeprägt ist. Das ist der Grund für viele unserer Probleme auf der Welt: Unser aller Ego möchte gefüttert werden. Es sehnt sich nach Anerkennung, danach „etwas zu sein“, und hat Angst davor, nicht beachtet zu werden. So streben Menschen, die sich stark mit ihrem Ego identifizieren, ständig (unbewusst) nach Anerkennung und Aufmerksamkeit von außen. Dies kann sowohl Anerkennung für etwas Positives sein („Schau, was er/sie tolles geleistet hat“), als auch für etwas weniger Positives für den Menschen, beispielsweise eine Krankheit oder schwierige Umstände („Der Arme muss gerade eine Scheidung durchmachen“). Wichtig ist dem Ego vor allem etwas Besonderes zu sein. Dem Menschen mit dem ausgeprägten Ego ist sein Verhalten selbstverständlich nicht bewusst, da er sich ja vollständig mit seinem Ego identifiziert. Erst wenn uns klar wird, dass wir zwar einen Verstand (ein Ego) haben, aber nicht unser Verstand (Ego) sind, können wir unser eigenes Verhalten kritisch betrachten und es gegeben falls ändern.

Wenn du diese Wahrheit erst einmal verstehst, wird dir plötzlich auffallen, in wie vielen Konflikten – sei es auf persönlicher oder sogar nationaler Ebene – unsere Egos die Hauptrolle spielen. Bei anderen Menschen fällt es uns zumeist leichter, dies zu beobachten, als bei uns selbst. Denn immer, wenn wir Drama machen und in einen Konflikt verwickelt sind, hat unser Ego bereits die Überhand. Dann haben wir uns schon vollständig mit unserem Ego identifiziert. Wir sind in diesem Moment unser Ego – und daher können wir das Ego auch nicht von außen neutral betrachten und feststellen, dass das Ego durch uns spricht. Doch sobald es dir gelingt,

für einen kurzen Moment Bewusstsein zu erlangen und dich von deinem Verstand zu differenzieren, hast du bereits den ersten Schritt getan, um dich von deinem Ego zu lösen und aus dem Drama herauszutreten.

Doch wie gelingt dir das?

Sich von seinem Ego zu lösen ist nicht einfach, und dauerhaft gelingt dies nur den allerwenigsten spirituell erleuchteten Lehrmeistern. Doch je öfter du dich daran erinnerst, dass du zwar Gedanken hast, aber nicht deine Gedanken bist, umso öfters kannst du deinen Verstand beobachten, anstatt sein Sklave zu sein. Achtsamkeit im Alltag sowie regelmäßige Meditation helfen dir dabei, dich immer öfters von deinem Verstand zu differenzieren.

Vielleicht passiert es dir sogar, dass du in diesen kurzen Momenten des Bewusstseins tatsächlich über dein Ego lachen musst, das ständig Angst hat nicht gut genug zu sein und sich seine eigenen Hirngespinnste zusammenspinnt, bloß um Aufmerksamkeit zu erlangen. Dann kannst du es im Geiste wie ein kleines Kind in den Arm nehmen, es trösten und ihm sagen, dass es gut so ist, wie es ist, dass du froh bist, dass es da ist, dass es aber auch kein Weltuntergang ist, wenn einmal jemand nicht seiner Meinung ist.

Was du aus diesem Artikel mitnehmen sollst

Klingt irgendwie schräg für dich? Keine Sorge, das ist auch wieder nur dein Ego, das sich durch diese Zeilen, die du gerade gelesen hast, bedroht fühlt und Angst hat, zu sterben, wenn du dich nicht mehr mit ihm identifizierst. Uns von unserem Verstand zu lösen ist wohl eine der größten Herausforderungen auf unserem spirituellen Weg – und mir selbst gelingt das bisher auch nur einen Bruchteil der Zeit. Wie sollte es auch einfach sein, sich von einer Krankheit, die fast die gesamte Menschheit betrifft, zu heilen? Alles, was ich möchte, dass du aus diesem Artikel mitnimmst, ist: Glaube nicht immer alles, was du denkst. Wenn dir das bewusst wird, hast du schon viel gewonnen.

Autor: Roadtrip