

Ute Lauterbach

Raus aus dem  
Gedankenkarussell



Ute Lauterbach

# Raus aus dem Gedankenkarussell



Wie Sie  
leidige Gedanken  
und Grübel-  
attacken genüsslich  
ins Leere  
laufen lassen

Kösel

5. Auflage 2007  
Copyright © 2004: Kösel-Verlag, München, in der  
Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Kaselow Design, München  
Umschlagmotiv: Tony Cordoza/photonica  
Illustrationen: Isolde Schmitt-Menzel  
ISBN: 978-3-641-09441-6

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

*Für Dagmar O.*

*mit großer Dankbarkeit für  
ihre ausgezeichneten Anregungen,  
ihre Klarheit und Direktheit,  
ihre Unkompliziertheit.*



# Inhalt

<b>Unsere Ausgangssituation</b> .....	<b>9</b>
<b>Ziele</b> .....	<b>15</b>
<b>Bewusstsein oder Gedanken</b> .....	<b>20</b>
<b>Hintergründe belastender Denkerei</b> .....	<b>24</b>
<b>Das Gedankenkarussell verlassen</b> .....	<b>29</b>
Die Stimme im eigenen Kopf wahrnehmen	31
Bewertungen und Etikettierungen wahrnehmen und durchbrechen	36
Freude kultivieren	42
Milchzähnen und andere Egoidentifikationen fallen lassen	48
Die Jetztfucht beobachten und bändigen	56
Auf den nächsten Gedanken warten	62
Erwartende Bereitschaft	68
Automatismen durchbrechen	74
<b>Ganz normales Leid bändigen</b> .....	<b>80</b>
Aus unerfreulichen Situationen aussteigen	82
Geliebte verlieren	88
Angst loswerden	94
<b>Selbst gestricktes Leid auflösen</b> .....	<b>100</b>
Emotionalen und mentalen Amoklauf beenden	103
Nicht mehr am Unglück hängen	110
Sich gegen selbst gestricktes Leid ent-scheiden	116
Sich keine Sorgen machen	122
Nicht mehr warten	128

<b>Der Gegenwart innewerden</b> .....	<b>134</b>
Der Körper als Gegenwartsanker	136
Sich voll in die Gegenwart werfen	144
Anstrengung verstehen	150
Die Oberfläche durchdringen	158
Das spürigste Tempo finden	164
Die Kraft der Gegenwart spüren	170
<b>Abgesang: Dranbleiben</b> .....	<b>176</b>
<b>Zusammenfassung der Ausstiegsimpulse</b> .....	<b>180</b>
Bewusstsein oder Gedanken	180
Ganz normales Leid bändigen	184
Selbst gestricktes Leid auflösen	186
Der Gegenwart innewerden	190
<b>Anmerkungen</b> .....	<b>196</b>
<b>Über die Autorin</b> .....	<b>198</b>



# Unsere Ausgangssituation

Was ist das wahre Ich? ... Das ist das, was du bist,  
und nicht das,  
was die anderen aus dir gemacht haben.

PAULO COELHO

Wir befinden uns meist nicht in fröhlicher Einheit mit allem Lebendigen. Glückseligkeit, innerer Frieden und Lebensfreude sind keine selbstverständlichen Dauergäste bei uns. Wir sind störrisch; Kleinigkeiten reizen:

- > der vor der Nase weggeschnappte Parkplatz
- > der Anruf im ungünstigen Augenblick
- > der unfreundliche Verkäufer
- > der Partner, der Ihnen mit Begeisterung genau das als supertolle Idee vorschlägt, was Sie ihm selbst vor zwei Minuten gesagt haben
- > der beleidigte Blick der Partnerin
- > der missgelaunte Chef
- > die nicht eingetroffene Bestellung
- > der falsch ausgeführte Auftrag

Die Liste ist unendlich. Jeder hat einen eigenen Katalog an Spitzenrennern von Launenverderbern. Gemeinsam ist diesen inneren Störenfriedern, dass sie unsere Gedanken und Gefühle in Beschlag nehmen, obwohl wir das im Grunde nicht wollen. Gleichzeitig scheinen wir aber nur mit Mühe oder gar nicht in der Lage zu sein, sie wegzuschicken: Die Eifersucht zum Beispiel nagt penetrant, zieht einen Gedankenschwanz nach sich und schiebt einen weiteren vor sich her. Anders formuliert: Wir sind mit unseren Gedanken und

Gefühlen derart identifiziert, dass sie unser Ich ausmachen. Wir glauben schließlich zu sein, was wir denken und fühlen. Das mag ja noch akzeptabel sein, wenn sich dies auf freiwillige (= konstruktive, kreative, inspirierte) Gedanken bezieht oder es sich um Gefühle handelt wie Freude, Liebe, Lust, Begeisterung, Leichtigkeit. Aber kann akzeptabel und letztlich wahr sein, dass wir immer wieder Opfer unserer unfreiwilligen Reaktionen werden, dass unsere Gedanken und Emotionen uns im Griff haben und nicht wir sie? Bezeichnend ist, wie deutlich wir fühlen, nicht wir selbst zu sein, wenn wir uns beispielsweise im Opferstatus des Ärgerns über unsere Liebsten quälen. Die Alltagssprache sagt's schlicht: »Ich bin neben der Kappe« oder »von der Rolle«, »ich bin gar nicht ich selbst«, »ich erkenne mich selbst nicht wieder.«

Zum Glück sind wir nicht ausschließlich Opfer, also Marionetten unserer selbst, sondern auch konstruktiv gestaltende Akteure. Die heiße Frage ist: Wie können wir weniger vom einen und mehr vom andern sein? Wie können wir dazu beitragen, dass uns die pure Lebensfreude möglichst dauerhaft beseelt?

*Wie können wir das Karussell unfreiwilliger Gedanken verlassen?*

Verweilen wir noch einen Moment bei unserer Ausgangssituation. Wir haben gesehen, wie sehr sie davon gezeichnet ist, dass wir Unbilden persönlich nehmen. Wenn mein Partner meinen Geburtstag vergisst, dann kann ich das schade finden. Wenn ich mir jedoch zusätzlich stunden- oder gar tagelang deswegen die Laune vermiese, werde ich zum doppelten Opfer: seines Vergessenhabens *und* meiner Privatszenierung. Ich könnte auch denken, wenn er meinen Geburtstag vergisst, dann hat er entweder andere Werte, ein schlechtes Gedächtnis, ist nicht in der Lage zu

geben, hat selbst wenig Zuwendung erfahren – was auch immer: Es ist sein Ding, nicht meins!

Eine Folge des Persönlichnehmens ist das ständige Rotieren unseres Denkkapparats: Wir spielen die »Gemeinheit« immer wieder im Kopf durch, wir kommentieren, kritisieren, urteilen, vergleichen (Peter mit Klaus), klagen ... Andere unfreiwillige Mentalkreisdreher bestehen darin, dass wir alte Schmerzen assoziieren und ebenfalls durchleiern und, was noch schlimmer ist: Diese seelischen Altlasten stellen auch noch die Interpretations- und Wertungsbrille dar, mit der wir dann eine möglicherweise gänzlich andere Gegenwart vergewaltigen. Eine weitere Unfreiwilligkeit wird darin offenkundig, dass wir diesen unerledigten Seelenschrott einfach auf die Zukunft projizieren. Das heißt dann, dass wir uns Sorgen machen. Wir wissen, dass das völlig unsinnig und am Leben vorbei ist, aber es bedarf halt eines Trainings, um aus dieser Unfreiwilligkeit rauszukommen. Fatalerweise sind wir so mit unseren Sichtweisen und Konditionierungen verschmolzen, dass wir sie für unser Selbst halten, während sie doch in Wirklichkeit nur eine Reduktion unserer Möglichkeiten aufgrund einengender Prägungen darstellen. Es handelt sich eben nur um ein Phantomselbst, ein Schrumpfselbst, mit dem wir jedoch leider identifiziert sind. Diese Sozialisations- und Schmerzverkürzung unserer selbst können wir als Ego definieren. So sei hier die Unterscheidung von Ego und Selbst eingeführt. In einer zusammenfassenden Übersicht lassen sich folgende Merkmale auseinanderhalten:



Ute Lauterbach

### **Raus aus dem Gedankenkarussell**

Wie Sie leidige Gedanken und Grübelattacken genüsslich ins Leere laufen lassen

eBook

ISBN: 978-3-641-09441-6

Kösel

Erscheinungstermin: Januar 2013

Wer denkt schon gern im Kreis?

Was wir denken, bestimmt unser Leben. Alles könnte so viel freudvoller sein, wenn nicht unfreiwillige Gedanken immer wieder unseren Kopf belagerten. Doch allzu oft verselbstständigt sich unser Gedankenkarussell und unsere innere Gelassenheit zerstiibt in tausend Partikel: Unser Seelenfriede ist dahin. Ute Lauterbach eröffnet mit 22 Impulsen leicht begehbar Wege in ein intensiveres, genussreicheres Leben. Spritzig und anspruchsvoll werden wir angeregt, den Sprung aus den Gedankendrehern zu wagen. Wach und präsent landen wir in der Gegenwart, die uns mit mehr Gelassenheit, Souveränität und Freiheit empfängt.