

Hanspeter Ruch
FREIER KOPF – OFFENES HERZ

Hanspeter Ruch

FREIER KOPF ~ OFFENES HERZ

Im Fluss der Lebensenergie Klarheit,
Freude und Frieden erfahren

1. Auflage 2013

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de / www.transpersonale.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel & Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-265-5

DANKSAGUNG



Mein Dank gilt all den kleinen und großen Menschen, denen ich begegnet bin und die mich berührt haben. Sie haben mir geholfen, mich zu öffnen und meinen Blick nach innen zu richten. Dadurch war es mir möglich, die Vielschichtigkeit und Tiefe des Lebens zu ergründen und die Bedeutung des Herzens zu erkennen. Ein großes Dankeschön geht an Maja Dahinden. Mit Umsicht und großem Engagement hat sie das Manuskript durchgelesen und mir wertvolle Hinweise und wichtige Anregungen gegeben. Und nicht zuletzt möchte ich mich bei Herrn Vogel vom Via Nova Verlag für das entgegengebrachte Vertrauen und die Unterstützung bedanken.

INHALT



Einleitung	11
1 ~ VOLLER KOPF	13
Normalzustand voller Kopf.....	19
Auswirkungen eines vollen Kopfes	20
Ruhelosigkeit und Angetriebensein	20
Stress und Anspannung.....	21
Verwirrung und Unkonzentriertheit.....	22
Müdigkeit und Kraftlosigkeit.....	23
Sorgen und Ängste	23
Unzufriedenheit und Unglücklichsein	24
Leben in Vergessenheit	25
<i>Denkanstöße</i>	26
<i>Eigene Erfahrungen</i>	26
2 ~ KLEINE WELT	29
Der innere Lebensraum.....	34
<i>Denkanstöße</i>	35
Grenzen und Enge.....	35
<i>Denkanstöße</i>	37
<i>Eigene Erfahrungen</i>	37
3 ~ UNSTILLBARE SEHNSUCHT	41
Merkmale der unstillbaren Sehnsucht.....	46
<i>Denkanstöße</i>	48
<i>Eigene Erfahrungen</i>	48

4 ~ DIE KRAFT DES HERZENS	51
Wie sich das Herz Gehör verschafft.....	56
<i>Denkanstöße</i>	58
<i>Eigene Erfahrungen</i>	59
<i>Übung</i>	62
5 ~ DAS LEBEN NEU AUSRICHTEN	63
Irritationen, Stimmungsschwankungen, Spannungen, Schwierigkeiten	68
Neuausrichtung: den denkenden Geist zähmen	70
<i>Denkanstöße</i>	71
<i>Eigene Erfahrungen</i>	72
6 ~ DEN KOPF LEEREN.....	75
Freier Kopf – Auf die Haltung kommt es an.....	81
Offenheit und Weite	82
<i>Übung</i>	83
Festhalten und Abwehren	84
<i>Übung</i>	86
Nichts als Erscheinungen	86
<i>Übung</i>	88
Alles annehmen, alles würdigen.....	88
<i>Übung</i>	89
<i>Eigene Erfahrungen</i>	90
7 ~ DAS HERZ ÖFFNEN	91
Das Herz einladen und zum Leben erwecken	96
<i>Denkanstöße</i>	97
<i>Übung</i>	98
Das Herz erwacht.....	99
Energie	99
Mitgefühl	100
Transparenz.....	100
Weisheit.....	101

Frieden	102
Leerheit	102
Liebe	103
Dranbleiben!.....	104
<i>Eigene Erfahrungen</i>	105

EINLEITUNG



Wenn der Kopf voll ist, sind wir verwirrt und angespannt. Der Lebensraum ist eng und die Welt klein. Das Herz ist zugeschüttet und die Liebesenergien, die so wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden sind, fließen nur spärlich. Wir fühlen uns getrieben und finden keine Ruhe. Die Sorgen und Ängste nehmen kein Ende und die Probleme hören nicht auf. Obwohl wir uns große Mühe geben, kriegen wir das Leben nicht auf die Reihe. Da es uns an Klarheit und Kraft fehlt, ist der Alltag anstrengend und werfen uns kleinste Störungen aus der Bahn.

Wenn der Kopf voll und der Zugang zum Herzen zugeschüttet ist, sind wir unsicher und fühlen uns heimatlos. Rastlos eilen wir durch den Tag, ständig auf der Suche nach etwas. Glauben wir das Vermisste gefunden zu haben, ist das Glück nur von kurzer Dauer. Um uns zu trösten, kaufen wir uns Designerkleider, und um uns zu beruhigen, träumen wir von einer besseren Welt. Obwohl wir in einer schönen Wohnung leben und uns viele Annehmlichkeiten leisten können, ist der Hunger nach dem Leben unstillbar und hören die Sehnsüchte nicht auf. Was wir wirklich brauchen, können wir nicht mehr sagen, und was uns für ein erfülltes, glückliches Leben fehlt, haben wir längst vergessen.

Wenn der Kopf frei ist, sind wir hellwach und klar. In uns ist es weit und die Welt ist freundlich. Das Herz steht offen und entfaltet seine ganze Kraft. Die Lebensenergien fließen und tragen uns sicher durch den Alltag. Schwierigkeiten bewältigen wir mit Leichtigkeit und mit Herausforderungen gehen wir geschickt um. Wenn der Kopf frei und das Herz offen sind, ruhen wir in uns selber. Wir erfahren Frieden und Stille und sind in uns zu Hause. Uns fehlt nichts und wir vermissen nichts.

Wenn es uns ernst ist mit einem erfüllten, glücklichen Leben, müssen wir den Kopf leeren und das Herz öffnen. Das Herz ist nichts Romanantisches, Mysteriöses, Abgehobenes oder Esoterisches. Das Herz ist unsere Bestimmung und unsere Heimat. Das Herz ist die Quelle, die alles beinhaltet, alles umfasst und aus der alles entspringt. Mit der Ausrichtung auf das Herz entziehen wir dem denkenden Geist, der Instanz, die permanent spricht, alles kommentiert und uns nicht zur Ruhe kommen lässt, Energie. Dieser verliert an Macht und sein Einfluss schwindet. Das Zweifeln, Misstrauen, Grübeln, Sichsorgen und Hadern, die so viele Probleme verursachen und uns immer wieder in die Irre führen, nehmen ab. Im Kopf wird es ruhiger und wir beginnen zu entspannen. Der Schleier, der uns vergessen lässt, wer wir sind, lichtet sich. Das Herz, das zugeschüttet gewesen war und das wir nicht mehr spüren konnten, tritt hervor und entfaltet seine ganze Kraft.

Das Leeren des Kopfes, das Zähmen des denkenden Geistes und das Öffnen des Herzens ist der Schlüssel zu allem. Durch die Ausrichtung auf die innere Quelle wird der denkende Geist, auch Ich oder Ego genannt, schwächer und beginnt sich der Kopf zu leeren. Wir sind klarer und wacher. Gleichzeitig wachsen die Lebensenergien an und wird das Mitgefühl stärker. Die Stille nimmt zu und der Frieden wird größer. Die Hoffnung auf eine bessere Zukunft erlischt und das Suchen nach einem anderen Leben hört auf. Mit dem Herzen im Mittelpunkt erkennen wir, dass es nichts zu suchen und nichts zu finden gibt und wir dort sind, wo wir schon immer waren und immer sein werden: in uns zuhause.

Dieses Buch möchte die Lesenden herausfordern, Grenzen zu überschreiten und den Lebensraum zu öffnen. Dieses Buch möchte die Lesenden einladen, das Potential, das wir in uns tragen, zu entdecken und die Lebensenergien zu erwecken. Dieses Buch möchte die Lesenden ermutigen, Beengendes abzulegen und aus vollem Herzen zu leben. Die verschiedenen Denkanstöße dienen als Anregungen und die Übungen helfen, das Gelesene im Alltag umzusetzen.

1



VOLLER KOPF

Mit dem Abschluss der Ausbildung zum Ingenieur und der Anstellung in einer international tätigen Firma der Maschinenbaubranche erreichte Michael ein ganz wichtiges, lange ersehntes Ziel. Er stand auf eigenen Beinen und hatte die Möglichkeit, seine eigenen Ideen verwirklichen zu können. Die Anstellung war für Michael auch eine Entlastung. Zum einen hörte die finanzielle Abhängigkeit zu seinen Eltern auf. Zum anderen erfüllte er die hohen Erwartungen, die diese in ihn als ältesten Sohn gesetzt hatten. Obwohl ihm bewusst war, dass die Anforderungen seitens der Firma groß waren und er viel leisten musste, blickte Michael voller Zuversicht in die Zukunft.

Michael nahm sich eine eigene Wohnung in der Altstadt und richtete diese gemütlich ein. Die Freizeit verbrachte er mit Sport, Kinobesuchen und seinen Freunden, die er von der Studienzeit her kannte. Während eines Ausfluges in die Berge lernte Michael Brigitte kennen. Brigitte war Pflegefachfrau und arbeitete in einem Spital. Sie verliebten sich ineinander und wurden ein Paar. Vier Monate später zog Brigitte bei Michael ein. Michael und Brigitte verbrachten viel Zeit miteinander. Es entwickelte sich eine tiefe und feste Beziehung. Da beide gerne reisten und fremde Kulturen sie faszinierten, waren sie in den Ferien viel unterwegs und erkundeten entlegene Orte der Welt.

Drei Jahre waren sie zusammen, als Brigitte schwanger wurde. Obwohl die Schwangerschaft nicht geplant war, war diese für beide eine freudige Überraschung. Mit Geschwistern aufgewachsen, gehörten für sie Kinder zu einer intakten Familie. An Heirat hatten sie bisher nicht gedacht. Nun, als das Kind unterwegs war, entschieden sie sich, vor der Geburt zu heiraten. Ursprünglich hatte Brigitte geplant, ihre Arbeitsstelle beizubehalten und eine Kinderpause einzulegen. Mit dem Heranwachsen des Kindes in ihrem Bauch änderte sich für sie die Situation. Da Brigitte Zeit haben und ganz für das Kind da sein wollte, kündigte sie die Stelle.

Die Geburt von Dominique war für beide ein tiefes und ergreifendes Ereignis. Michael, dem es nicht leicht fiel, seine Gefühle zu zeigen, war vollständig überwältigt. Er konnte seine Tränen der Erleichterung und Freude nicht zurückhalten, als er Dominique in seinen Armen hielt. Dominique war ein aufgewecktes Baby. Sie entwickelte sich prächtig. Ihre fröhliche, unbeschwerter Art, ganz besonders ihr Strahlen, hatte auf alle eine ansteckende Wirkung. Obwohl die kleine Dominique im Zentrum stand und sie als junge Eltern immer wieder von neuem gefordert wurden, bereicherte das Zusammensein zu dritt den Alltag und entstand eine Nähe und Innigkeit, welche die Beziehung zwischen Michael und Brigitte vertiefte.

Michael war ein stolzer Vater. Er fühlte sich wohl in seiner neuen Rolle. Er war gerne zu Hause und genoss es, mit Brigitte und der kleinen Dominique Zeit zu verbringen. Obwohl es auch Spannungen gab und Michael und Brigitte nicht immer der gleichen Meinung waren, was die Kindererziehung betraf, hatten sie es gut miteinander. Neben der Familie beanspruchte Michael auch die Arbeit, die einen hohen Stellenwert einnahm. Als hoch motivierter Mitarbeiter, auf den Verlass war, wurde er von seinen Kollegen respektiert und als kompetenter Fachmann, der sich nicht scheute, Verantwortung zu übernehmen, von der Geschäftsleitung geschätzt.

Gute Freunde von Michael und Brigitte hatten die Gelegenheit, ein Zweifamilienhaus zu erwerben. Da sie nicht in der Lage waren, die ganze Lie-

genschaft zu kaufen, fragten sie Michael und Brigitte, ob sie eine Hälfte übernehmen wollten. Das Haus gefiel ihnen gut. Es lag an einer verkehrsarmen Straße, war geräumig und hatte einen großen Garten. Ohne lange zu zögern, sagten sie zu und erwarben die eine Hälfte der Liegenschaft. Michael, Brigitte und Dominique lebten sich gut ein und fühlten sich schnell wohl am neuen Ort. Ein Jahr, nachdem sie im Haus eingezogen waren, kam Lukas zur Welt. Michael freute sich riesig über seinen Sohn, denn insgeheim hatte er sich immer einen Jungen gewünscht.

Obwohl Michael gerne mit der Familie zusammen war, wurde dies für ihn zunehmend schwieriger. Die Firma, die ihren Tätigkeitsbereich ausbaute, beanspruchte ihn immer mehr. Michael musste viel arbeiten und kam abends meistens spät nach Hause. An den Wochenenden, die eigentlich für die Familie reserviert waren, war er häufig mit beruflichen Angelegenheiten beschäftigt. Mit der Expansion ins Ausland, einem für das Überleben der Firma wichtigen Schritt, wurde Michael in die Geschäftsleitung aufgenommen. Michael, der auf die Beförderung gehofft und mit dieser gerechnet hatte, freute sich riesig, als er sein neues Büro im obersten Stock des modernen Gebäudekomplexes beziehen konnte und fortan bei allen wichtigen Entscheidungen der Firma mit einbezogen wurde.

Doch sein großes berufliches Engagement kostete Kraft und die häufige Abwesenheit belastete die Beziehung und das familiäre Zusammensein. Nach einem langen Arbeitstag hatte Michael einen vollen Kopf und war müde. Obwohl er sich auf die Familie freute, fiel es ihm immer schwerer, sich einzubringen und am Geschehen teilzunehmen. Michael war oft gereizt und reagierte auf den Lärm der Kinder ungehalten. Er wollte abschalten und den Stress des Tages loslassen. Er wollte in Ruhe gelassen und nicht gestört werden.

Brigitte, die Michaels Veränderung mit Sorge beobachtete, begann sich darüber zu beklagen, dass sie sich alleine gelassen fühle und sie sich das Familienleben anders vorgestellt habe. Wenn sie über ihre Situation sprachen, gab es regelmäßig Streit. Michael, der versuchte, Brigitte zu

beruhigen und mit der Vorstellung zu trösten, dass in Zukunft alles besser werden würde, fühlte sich von Brigitte angegriffen. Auf ihre Vorwürfe, er sei nicht anwesend und lasse sich nur halbherzig auf die Familie ein, reagierte er mit Wut und Rückzug. Brigitte, die Michael erreichen, nicht aber verletzen wollte, fühlte sich ihrerseits unverstanden und in ihrem Wunsch nach Kontakt und Nähe nicht wahrgenommen. Statt die Spannungen aufzulösen und die Konflikte auszuräumen, wurde die Distanz zwischen beiden größer und die emotionale Entfremdung tiefer.

Michael war nicht entgangen, dass sich an seiner Verfassung etwas geändert hatte und er nicht mehr derselbe war. Der Stress und die Hektik, denen er tagein, tagaus ausgesetzt war, hinterließen Spuren. Michael fühlte sich angespannt und war rastlos. Er hatte Mühe, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Nachts wachte er häufig auf und konnte nicht mehr einschlafen. In seinem Kopf drehte sich alles um die Arbeit und die vielen Aufgaben, die er zu erledigen hatte. Michael versuchte sich zu beruhigen und das Denken abzuschalten, was ihm nicht gelang. An den Wochenenden, wenn der Druck nachließ, plagten ihn oft Kopfschmerzen, so dass er sich zurückziehen und hinlegen musste. Michael hatte Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen Brigitte und der Familie gegenüber. Statt sich mitzuteilen und über seine Gefühle zu sprechen, nahm sich Michael zusammen und schob alles Unangenehme auf die Seite. Er arrangierte sich mit der Situation und hoffte, dass alles von selber besser werden würde.

An Psychologie und Spiritualität interessiert, las Brigitte Bücher zu grundlegenden Lebensthemen und begann an Weiterbildungskursen teilzunehmen. In einem Kurs lernte sie René kennen. Von René, Journalist und alleinerziehender Vater, fühlte sich Brigitte verstanden und in ihrem Bedürfnis nach Austausch und Kontakt wahrgenommen. Sie genoss es, ein Gegenüber zu haben, das ihr zuhörte, auf sie einging und eine eigene Meinung zu den Themen hatte, die sie interessierte. Es dauerte nicht lange und es kam, wie es kommen musste: Brigitte und René verliebten sich ineinander.

Von der Liebe beflügelt, blühte Brigitte auf. In ihr begann eine Kraft zu erwachen, die sie schon lange nicht mehr gespürt hatte und die sie glaubte verloren zu haben. Brigitte, die weder die Beziehung zu Michael gefährden noch die Familie aufs Spiel setzen wollte, versuchte die Affäre zu verbergen und traf René heimlich. Geplagt von Schuldgefühlen und einer wachsenden inneren Zerrissenheit hielt sie diesen Zustand jedoch nicht lange aus. Obwohl es ihr schwerfiel, nahm sie allen Mut zusammen und erzählte Michael von der Beziehung zu René.

Als Michael von der Affäre seiner Frau erfuhr, spürte er einen stechenden Schmerz in seinem Herzen. Er wollte reagieren. Er wollte seine Erschütterung und seelische Not ausdrücken. Doch es ging nicht. Er hatte das seltsame Gefühl, in Watte eingepackt und von der Umwelt abgeschnitten zu sein. In der darauf folgenden Nacht, als er sich im Gästezimmer ins Bett legte, machte Michael kein Auge zu. Sein Körper war steif und kalt. Seine Atmung war oberflächlich und flach. In seinem Kopf arbeitete es wie wild. Ein negativer Gedanke folgte dem anderen und ein Horrorszenario dem nächsten.

Am darauffolgenden Morgen ging es Michael gar nicht gut. Er war durcheinander, fühlte sich traurig und der Kopf tat ihm weh. Er war froh, dass es endlich Tag war, er aufstehen konnte und das Drehen im Kopf etwas nachließ. Unfähig, unter diesen Umständen zur Arbeit zu gehen, meldete sich Michael krank. Nachdem er einen Kaffee getrunken und eine Kleinigkeit gegessen hatte, machte er einen Spaziergang.

Als Michael am Waldrand ankam, setzte er sich auf eine Bank. Jetzt erst realisierte er, wie verzweifelt und unglücklich er sich fühlte und wie sehr die Situation mit Brigitte ihn schmerzte. Michael begann zu weinen und wie ein kleines Kind zu schluchzen. Wie er so dasaß und von Gefühlen überwältigt wurde, begannen plötzlich Stationen aus seinem Leben aufzutauchen, die er längst vergessen hatte. Er sah sich als kleines Kind in der Familie, als Junge in der Schule und als pubertierender Knabe. Während diese Bilder kamen und gingen, wurde ihm bewusst, wie oft

er sich alleine gelassen gefühlt und wie sehr er sich nach Geborgenheit und Liebe gesehnt hatte. In seiner Familie herrschte ein kühles Klima. Leistung und Erfolg waren gefragt. Michael lernte sich früh anzupassen und die an ihn gestellten Erwartungen zu erfüllen. Um ihn, um seine Bedürfnisse, um das, was ihn wirklich bewegte und interessierte, darum ging es nicht.

Michael war aufgewühlt. Mit seiner Lebenssituation konfrontiert, überkam ihn das ungute Gefühl, dass er, statt zu leben, nur gut funktionierte. Michael fühlte sich plötzlich leer und um sein Leben betrogen. „Wozu der ganze Stress?“ „Wozu die endlose Rackerei, wenn dabei die Beziehung in die Brüche geht?“ „Wozu das viele Arbeiten bis spät in die Nacht hinein, wenn ich am Ende alleine dastehe und sogar die Kinder mich wie einen Fremden anschauen?“ , tönnte es in seinem Kopf. „Das kann doch nicht alles sein!“, „Was ist aus meinem Leben geworden?“ und „Wo bin ich geblieben?“ waren Gedanken, die ihm durch den Kopf gingen und nicht mehr losließen.

Nachdem sich der Sturm der Gedanken und Gefühle gelegt und er sich beruhigt hatte, ging es ihm besser. Die Kopfschmerzen, die auf seine Augen gedrückt hatten, ließen nach. Die Schwere in seiner Brust war nur noch schwach spürbar. Die Atmung ging leichter. Zwar war Michael müde, doch er fühlte sich gelöst. Ihm war klar, dass es so nicht weitergehen konnte. Er wollte weder Brigitte noch die Familie verlieren. Von Termin zu Termin hetzen, ständig Höchstleistungen erbringen, bis spät in die Nacht hinein arbeiten und nicht mehr abschalten können, das konnte nicht der Sinn und Inhalt des Lebens sein. Etwas musste sich ändern. Obwohl Michael ratlos war und nicht wusste, wie es in seinem Leben weitergehen sollte, ging es ihm überraschend gut. Zum ersten Mal seit langer Zeit war sein Kopf leicht und frei. Zum ersten Mal seit langer Zeit war er nicht gestresst und angespannt. Zum ersten Mal seit langer Zeit spürte er sich selber wieder. Tiefberührt und für das Erlebte dankbar verließ Michael die Bank am Waldrand und kehrte nach Hause zurück.

NORMALZUSTAND VOLLER KOPF



Kaum sind wir morgens aufgewacht, ist die Ruhe der Nacht verflogen. Im Kopf beginnt es zu arbeiten. Schon nach kurzer Zeit ist dieser voll. Wir machen uns Gedanken zum Tag und rufen uns wichtige Termine in Erinnerung. Wir vergegenwärtigen uns, welche Aufgaben wir zu erledigen und welche Probleme wir zu lösen haben. Wir machen uns Sorgen wegen der Schulprobleme der Kinder und befürchten, dass die Lebenskosten weiter steigen werden. Wir fragen uns, ob unser Partner, unsere Partnerin uns noch liebt und wie es mit der Beziehung wohl weitergehen wird. Wir hängen am Gespräch mit der Nachbarin des Vortages und sind unsicher, ob sie doch nicht Recht hat mit ihrer Vermutung. Wir zweifeln, ob es ein guter Entscheid war, neue Küchenstühle zu kaufen, und ob die alte Lampe noch passt. Wir grübeln über eine unerledigte Geschichte nach und sind damit beschäftigt, unser Verhalten beim letzten Treffen mit Freunden zu rechtfertigen. Wir haben Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen, da wir die Schwiegereltern nicht wie versprochen angerufen haben. Wir führen langatmige Selbstgespräche und sind in Gedanken versunken. Wir hängen Tagträumen nach und wünschen, dass das Leben anders wäre.

Bei der Arbeit im Büro, beim Erledigen der Einkäufe, während einer Begegnung mit Bekannten, beim Besorgen des Haushaltes, bei der Erziehung der Kinder, beim Begleichen der offenen Rechnungen, beim Erledigen von Telefonaten, beim Beantworten der zahllosen E-Mails geht es im gleichen Stil weiter. Ständig sind wir mit irgendwelchen Dingen beschäftigt. Im Kopf arbeitet es unablässig und dieser ist voll.

Abends, nach einem langen, ereignisreichen Tag, sind wir müde und erschöpft. Wir sehnen uns nach Ruhe und Erholung. Wir sind froh, wenn es nichts mehr zu tun gibt und wir runterfahren können. Wir brauchen

Zeit, um den Stress loszulassen und die Eindrücke des vergangenen Tages zu verdauen. Um abzuschalten, schauen wir uns im Fernsehen einen Film an oder gönnen uns ein kühles Bier. Im Bett lesen wir noch einige Seiten in einem spannenden Buch und freuen uns, wenn es ruhig wird und wir einschlafen können.

Dass es in unserem Kopf ständig arbeitet und dieser voll ist, nehmen wir meistens gar nicht wahr. Eingespannt in einen engen Zeitplan und mit tausend Dingen beschäftigt, ist uns gar nicht bewusst, wie stark wir geistig absorbiert sind. Dass dieser Zustand uns belastet und die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinträchtigt, bekommen wir immer wieder zu spüren. Wir sind ruhelos und können kaum still sitzen. Wir fühlen uns gestresst und angespannt. Wir sind verwirrt und unkonzentriert. Wir fühlen uns müde und unzufrieden. Obwohl wir unter dem Gedankenkarussell und seinen Auswirkungen leiden, ändern wir nichts an unserer Situation. Wir machen weiter wie bisher und hoffen, dass es irgendwann von selber besser werden wird. Meistens braucht es ein einschneidendes Ereignis, wie eine seelische Krise oder ein körperliches Leiden, dass wir unseren vollen Kopf und seine Folgen bewusst wahrnehmen und die Lebensweise ändern.

AUSWIRKUNGEN EINES VOLLEN KOPFES



Ruhelosigkeit und Angetriebensein

Unser voller Kopf hält uns auf Trab. Die vielen Gedanken lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Wir stehen latent unter Strom. Rastlos hetzen wir durch den Tag. Kaum dass wir eine Sache in Angriff genommen haben, sind wir gedanklich bereits bei der nächsten. Oftmals sind wir mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigt und wissen plötzlich nicht mehr, wo uns der Kopf steht. Angetrieben und ruhelos, wie wir sind,

klagen wir darüber, dass wir zu wenig Zeit zum Leben haben, die Welt sich immer schneller dreht und die Hektik von Tag zu Tag zunimmt.

An die Ruhelosigkeit und das Angetriebensein haben wir uns gewöhnt. Sie gehören zu unserem Alltag. Wenn es still wird und es nichts zu tun gibt, wird es unangenehm. Die Stille und das Nichtstun verunsichern uns. Wir geraten in Spannung. Sie konfrontieren uns mit dem Vollsein im Kopf und lassen uns die Ruhelosigkeit und das Angetriebensein spüren. Um solche Begegnungen möglichst zu vermeiden, beschäftigen wir uns. Wir greifen zum Handy und rufen schnell jemanden an oder schicken eine kurze SMS. Wir checken unsere E-Mails oder surfen im Internet. Zu Hause schalten wir den Fernseher ein und zappen umher. Wir stehen auf, gehen zum Kühlschrank und essen eine Kleinigkeit. Danach setzen wir uns wieder vor den Fernseher und warten auf einen Anruf oder eine SMS.

Stress und Anspannung

Wenn der Kopf voll ist, sind wir gestresst und angespannt. Den Stress und die Anspannung bekommen wir auf verschiedene Weise zu spüren. Wir fühlen uns irritiert und sind leicht reizbar. Wir sind schnell verunsichert und reagieren auf Störungen ungehalten. Wir leiden unter Kopfschmerzen und an Verspannungen im Nacken. Wir haben Probleme mit der Verdauung und schlafen schlecht. In Gesprächen fällt es uns schwer, zuzuhören und uns auf unser Gegenüber einzulassen. Es gibt Missverständnisse und Kommunikationsschwierigkeiten. Die Schuld für den Stress, die Spannungen und die Schwierigkeiten schieben wir der Umwelt, dem Job, der Beziehung, der Ernährung oder dem Mangel an Erholung und Freizeit zu.

Die Hauptursache, die für den Stress und die Spannungen verantwortlich ist, liegt nicht in der Außenwelt, sondern in uns, genauer im Kopf, der voll ist. Äußerliche Ursachen wie die Umwelt, der Job, die Beziehung, die Ernährung und der Mangel an Erholung und Freizeit spielen eine

zweitrangige Rolle. Sie funktionieren wie Verstärker und bringen den Kopf, der bereits voll ist, zum Überlaufen. Da wir übersehen, welche zentrale Rolle dem vollen Kopf beim Stress, den Spannungen und den Schwierigkeiten zukommt, drehen wir uns im Kreis und kommen nicht weiter. Trotz großer Bemühungen und gut gemeinter Absichten fällt es uns schwer, den Stress loszulassen, die Spannungen aufzulösen und die Schwierigkeiten hinter uns zu lassen.

Verwirrung und Unkonzentriertheit

Mit einem vollen Kopf ist es schwierig, klare Gedanken zu fassen, konzentriert zu arbeiten und gut zu leben. Die vielen Gedanken verwirren uns. Sie machen uns konfus und schaffen ein heilloses Durcheinander. Die vielen Gedanken tragen uns weg von dem, womit wir gerade beschäftigt sind, und führen uns Mal für Mal in die Irre. Kaum dass wir uns auf eine Sache einlassen, werden wir bereits von den auftauchenden Gedanken davongetragen. Wir verlieren die Übersicht und können nicht mehr sagen, was wesentlich und was unwesentlich, was wichtig und was unwichtig ist. Die vielen Gedanken sind mit einem Lärm vergleichbar, der uns auf Schritt und Tritt begleitet und den wir nicht mehr abstellen können. Und mit Lärm im Kopf lässt es sich schlecht leben und schlecht arbeiten.

Wenn der Kopf voll ist, sind wir nicht nur verwirrt und unkonzentriert, sondern auch unklar und unverbindlich. Die vielen sich widersprechenden Gedanken hindern uns daran, uns zu entscheiden und uns festzulegen. Statt die Dinge beim Namen zu nennen, weichen wir aus und verlieren uns in Details. Wir sagen Ja statt Nein. Wir sagen: vielleicht, ich weiß nicht, möglicherweise, eventuell oder kann schon sein, nur nicht das, was für uns im Augenblick wahr ist. Die vielen Gedanken, allen voran das Grübeln, Hadern, Zweifeln und Misstrauen machen es unmöglich, dass wir klar sind und uns selber spüren können. Wir reagieren sprunghaft, und unser Fühlen, Denken und Handeln ist voll Widersprüche und Gegensätze.

Müdigkeit und Kraftlosigkeit

Das Vollsein im Kopf ist belastend. Es ist irritierend, sich ständig mit sich widerstreitenden Gedanken herumschlagen zu müssen und weder eine Antwort noch einen Ausweg zu finden. Es ist aufreibend, immer wieder aufs Neue von denselben Sorgen und Befürchtungen in Beschlag genommen zu werden und sich ständig rechtfertigen und erklären zu müssen. Es ist unangenehm, immer wieder Schuldgefühle zu haben und von einem schlechten Gewissen geplagt zu werden. Es ist anstrengend, unerledigte Geschichten herumzutragen und sich mit dem Leben nicht aussöhnen zu können. Es zehrt an der Substanz, nachts wach zu liegen und wegen der vielen Gedanken nicht schlafen zu können.

Wenn der Kopf voll ist, führt dies dazu, dass die Energiereserven schwinden und wir geschwächt sind. Wir fühlen uns schutzlos und dünnhäutig. Immer wieder stehen wir an und haben Mühe, Probleme anzupacken. Leicht geraten wir aus dem Tritt und verlieren den sicheren Boden unter den Füßen. Die Gesundheit wird ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen. Wir erschöpfen schnell und brauchen Zeit, um uns nach einer Anstrengung zu erholen. Wir haben seltsame körperliche Empfindungen und klagen über Beschwerden, die als psychosomatisch kategorisiert werden. Wir fühlen uns unwohl in unserer Haut, können jedoch nicht sagen, weshalb.

Sorgen und Ängste

Ein voller Kopf bedeutet Sorgen, Befürchtungen und Ängste. Da dieser Zustand unangenehm ist und Kraft kostet, versuchen wir gegenzusteuern und alles Störende und Negative aus der Welt zu schaffen. Um uns zu beruhigen, reden wir uns gut zu, und um uns zu trösten, denken wir an etwas Schönes. Obwohl wir vorübergehend zur Ruhe kommen und entspannen können, kehren die Sorgen, Befürchtungen und Ängste zurück. Unser Aktivsein bewirkt, dass der Kopf voll bleibt und die Sorgen,