

Was ist ein Gedanke?

Stell dir vor, du kommst nach einem nervenaufreibenden Tag nach Hause. Du hängst deine Jacke an die Garderobe. Genau so, wie du es immer tust. Ziehst deine Schuhe aus und schmeißt deine Tasche, gefüllt mit lauter Dingen, mit denen du dich um keinen Preis beschäftigen möchtest, in eine Ecke des Flures. Du verspürst das Verlangen, den Fernseher anzuschalten. Irgendwas, bloß keine Stille. Diese erdrückende Stille, du kannst sie nicht ertragen. Dein Kopf ist überladen, du bist müde und gleichzeitig aufgewühlt. Schließlich greifst du zur Fernbedienung, drückst den Power Knopf. Die Reihe der trash - TV Serien hat bereits begonnen und du siehst miserabel ausgebildeten Schauspielern dabei zu, wie sie eine Situation inszenieren, die dir deine Langeweile vertreiben soll. Während das Fernsehprogramm in den Hintergrund deiner Wahrnehmung rückt, kämpft sich plötzlich ein Spinnennetz in der rechten oberen Ecke des grau gestrichenen Wohnzimmers in dein Blickfeld. Jede noch so banale Zuflucht scheint perfekt, um den Kreislauf deines Gedankenkarussells lahmzulegen, denn allmählich wird dir schwindelig. Kennst du das Gefühl?

Schematisch gesehen ist der Gedanke der erste Schritt zum ganz großen Erfolg. Der Geistesblitz überströmt dein Gedankenzentrum und wird zu dessen Mittelpunkt. Daraufhin entwickelst Du eine Idee, aus der wird ein Vorhaben und darauf folgt die Umsetzung. Du spriest vor Euphorie, die Ausschüttung deiner Endorphine nimmt neue Dimensionen an. Doch ist dies wirklich die Realität des Denkens? Ist dieser Vorgang unsere Absicht beim Denken? Oder besser gesagt, haben wir überhaupt direkte Absichten während wir uns den Kopf über etwas zerbrechen? Ich glaube, dass der Gedanke als solches nicht klar definiert werden kann. Ob er nun etwas Positives oder doch etwas Negatives ist, ob wir uns nicht manchmal doch wünschen, den Kopf einfach auszuschalten und den Moment zu genießen. Gedanken können dir die Hölle auf Erden bereiten, genauso wie sie dein Leben drastisch ins Positive verändern können. Der Gedanke ist der Ursprung jeglicher Existenz. Er ist der Ursprung von gut und böse, denn Gedanken prägen uns, lassen uns an ihnen wachsen und lassen dich andererseits in ein tiefes Loch stürzen, denn man kann die Dinge auch durchaus zerdenken. Unsere Gedanken verwirren uns und lassen uns verzweifeln, denn was ist denn, wenn du etwas fühlst oder denkst, was du nicht darfst? Was gesellschaftlich gesehen nicht korrekt ist oder den Erwartungen unseres Gegenübers nicht im geringsten entspricht? Die unausgesprochenen Regeln des Lebens basieren auf Gedanken und Prinzipien, die jeder erst ein Mal als die Norm betrachtet. Ohne überhaupt zu kommunizieren, machen wir uns Gedanken über uns, über andere,

über alles. Wir können das Denken schlichtweg nicht verhindern, ganz egal, wie sehr wir uns dagegen sträuben.

Abgesehen von den Erwartungen anderer Menschen setzen wir uns viel zu oft auch selbst so sehr unter Druck, dass wir uns die Steine selber in den Weg legen. Das beste Beispiel dafür ist meinerseits die Matheklausur. Die verfluchte Leistungsüberprüfung im verhassten Schulfach Mathematik. Ich sitze im Kursraum, gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmern, von denen mit 100 prozentiger Sicherheit jeder mehr vom Thema verstanden hat, als ich. Die Klausuren werden ausgeteilt, der Stift in meiner rechten Hand beginnt zu klicken. Kugelschreibermine raus, Kugelschreibermine rein. Im nächsten Moment ertönt die Stimme der Lehrerin „Klausuren umdrehen, Taschenrechner einschalten. Ihr habt 90 Minuten Zeit“. Ich drehe den Zettel um, überfliege die Aufgaben und stelle schließlich fest, dass ich keine von ihnen erfüllen kann. Ich frage mich, wie es denn sein könne, dass ich keine der Aufgaben bearbeiten könne und versuche mich selbst davon zu überzeugen, dass ich irgendetwas von dem gelernten Stoff abrufen können muss. Verzweifelt wird mir klar, dass dies nicht der Fall ist und ich nicht einmal meinen 120 Euro teuren Taschenrechner bedienen kann. Der Grund dafür ist nicht, dass ich nicht vorbereitet bin, sondern, dass ich es mir mit übermäßiger Nervosität und zu großem Druck selbst kaputt gemacht habe. Wer trägt also die Schuld? Der Gedanke.

Gedanken sind schrecklich. Schrecklich schön. Sie können uns fühlen lassen wie nichts anderes auf der Welt. Ob dies allgemein positiv oder negativ festgelegt werden kann, steht wohl in den Sternen, denn die Gedanken sind frei und dennoch wollen wir immer genau das, was wir nicht haben können. Ob du nun auch in

der Matheklausur sitzt und dir um jeden Preis wünschst, du würdest den Zahlensalat verpackt in Gleichungen, die das Ganze auch nicht verständlicher machen, nachvollziehen können, oder ob du doch nur da sitzt und dir mit aller Kraft wünschst, du könntest sie zum Schweigen bringen, es ist ganz gleichgültig. Ja, es sind die Gedanken. Wenn ich das Wort Gedanke ausspreche, löse ich ganz offensichtlich verschiedenste Reaktionen bei meinem Gegenüber aus, denn jedes Leid der Welt und auch jedes Glück und alles Schöne auf der Welt findet in den Gedanken seinen Ursprung.

Der Gedanke wird oft gleichgesetzt mit der Vorstellung und die Vorstellung ist doch eigentlich etwas schönes. Denn auch wenn sie uns ab und an in den Wahnsinn treibt, motiviert uns die Vorstellung, etwas zu erreichen, was wir gern haben oder sein möchten, und dabei auf unserem Weg, der manchmal schwer und aussichtslos scheint, nicht aufzugeben. Im Leben ist es zwar bekanntlich oft so, dass die Dinge erstens anders kommen und zweitens als man denkt, aber ist dies nicht auch in Ordnung, so lange wir unser Bestes gegeben haben und an dem was wir tun, gewachsen sind?

Darüber hinaus frage ich mich ganz oft, ob wir denn bei einigen Gedanken überhaupt differenzieren können, ob sie gut oder böse sind. Ich meine nicht die Verzweiflung in schlechten Zeiten und auch nicht das Gefühl, wenn du dich vor Glück kaum halten kannst, ich meine die melancholischen Momente. In Wörterbüchern ist die Melancholie als depressive, schwermütige Befindlichkeit definiert. Mit dem konnte ich mich, ganz ehrlich gesagt, nie identifizieren, denn ich denke, dass wir in melancholischen Phasen unseres Lebens neben den trüben

Momenten auch sehr vieles ganz klar sehen. Wenn man sich also mit seinen eigenen Gedanken auseinandersetzt und diese bedingungslos zulässt, können wir uns sicher sein, dass wir am Ende des Tages zu uns selber finden werden. Und das ist doch das, was wir eigentlich alle vom Leben erwarten, richtig? Wir wollen wir selbst sein und akzeptiert werden. Um von anderen akzeptiert zu werden, müssen wir uns jedoch zuerst selbst akzeptieren und kennen. Tatsächlich erschrickt man sich etwas, wenn man darüber nachdenkt, wie viele von uns ohne tieferen Sinn ihre Zeit auf unserem Planeten verbringen und sich selbst eigentlich gar nicht kennen, sondern letztendlich doch als letzten Ausweg zu der Tasche im Flur greifen, die gefüllt ist mit Aufgaben, mit denen sie sich eigentlich nicht beschäftigen möchten. Doch auch wenn sie dazu keine Lust verspüren, hält es sie möglicherweise davon ab, den Gedanken, die sie unbedingt verdrängen wollen, freien Lauf zu lassen, wenn auch das trash TV nicht mehr zu helfen scheint.

Im Grunde genommen sind unsere Gedanken nämlich unsere stärkste Waffe und wenn wir es schaffen, uns in melancholischen Momenten vor uns selbst zu entblößen und ganz ehrlich sind, dann merken wir entweder, dass wir zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind, oder aber werden von der Selbstreflexion erschüttert. Dies ist der beste Weg zur Selbstfindung und auch dieser Weg wird uns ans Ziel bringen.

Wenn du diese Phase überstanden hast, dann blickst du auf das Spinnennetz in der rechten oberen Ecke des grau gestrichenen Wohnzimmers und weißt genau, dass du dich im nächsten Moment

Ich erkläre, dass ich die Arbeit eigenständig durchgeführt habe. Gleichzeitig bin ich damit einverstanden, dass mein Essay ganz oder in Teilen veröffentlicht werden kann.

im Ozean deiner Gedanken verlieren wirst. Plötzlich fühlt sich dieser Ozean jedoch vertraut an. Nicht mehr als würdest du ertrinken in einem Meer aus Gedanken, die du nicht zuordnen kannst, sondern als wärst du zuhause angekommen. Als wärst du vollkommen und im Reinen mit jedem einzelnen deiner Gedanken. Wenn du dich also der Anziehung des Spinnennetzes, die dich auf ein anderes Level deiner Vorstellungskraft bringt, hingibst, dann überrascht du dich selber. Ich denke nämlich, dass jeder die Spinnennetz Situation schon einmal selbst erlebt hat. Wenn um dich alles ruhig wird und du jegliche äußeren Einflüsse, ob gewollt oder nicht, ausblendest, dann siehst du das Spinnennetz an und landest einige Zeit später gedanklich zum Beispiel bei der Luftfahrt. Zwei Dinge, die nicht einmal ansatzweise in Beziehung zueinander stehen, hast du gedanklich und auf tausende Wege miteinander verknüpft. Als du dies realisierst, versuchst du, deinen Gedankengang auf biegen und brechen nachzuvollziehen, doch der Moment ist vorbei. Du hast den roten Faden nicht nur verloren, du siehst wie der Faden vor deinem geistigen Auge durchgeschnitten wird und ausgefranst ist, sodass nicht einmal die geringste Chance besteht, die Lücke wieder zu schließen. Faszinierend, oder? Ja, finde ich auch. Also, bist du weiterhin zu ängstlich, um neue Maßstäbe zu setzen, oder traust du dich, dich auf eine neue Reise deiner Gedanken zu begeben?

Steinhagen, den 21.04.2021