

Ein gesunder Geist braucht auch Hygiene

Du duschst deinen Körper täglich – wie sieht es mit deinem Geist aus?
Über eine gewisse Grundhygiene unseres Geistes können wir sehr viel für unsere ganzheitliche Gesundheit erreichen.

Wie das gehen soll, fragst du dich?

Im Grunde genommen genauso wie eine Dusche für den Körper. Du reinigst deinen Geist, deine Emotionen, deine Gedanken, dein Bewusstsein von allem Ballast und Schmutz, der sich im Laufe des Tages angesammelt hat.

Denn erstaunlicherweise geschieht tagtäglich sehr viel in diesen Instanzen in unserem Inneren, das uns erheblichen Schaden zufügen kann – vor allem, wenn sich ähnliches immer und immer wiederholt. Denn auch, wenn wir schnell versucht sind, die Schuld für seelisches und emotionales Leid gerne bei unseren Mitmenschen zu suchen, sind wir es doch meist selbst.

Leid, schlechte Laune, Aggressionen, innerer Druck und ganz pauschal das „Schicksal“ – sind sie wirklich durch das Verhalten unserer Mitmenschen ausgelöst? Ist es nicht vielmehr so, dass wir oft gar keinen anderen Menschen um uns herumhaben und uns trotzdem die Laune vermiesen?

Also ich persönlich ertappe mich da schon das eine oder andere Mal dabei. Ich stehe morgens auf, schaue aus dem Fenster und registriere den Regen und schon ist das Wetter Schuld das es mir die Petersilie verhagelt...

Erwartungshaltungen, der Weg zum Frust

Stell dir noch mal vor, wie es den meisten Menschen ergeht: Sie sind fest davon überzeugt, dass andere Menschen für ihr Glück und Wohlergehen verantwortlich sind. Ihre Eltern, die Familie, der Arbeitgeber, der Staat, der Partner, den man liebt...

Dieses Denken ist fast schon Allgemeingut unserer Gesellschaft. Und manchmal auch in unserem eigenen Denken:

„Wenn mich mein Mann liebt, dann muss er doch wissen, dass ich gelbe Rosen nicht ausstehen kann, jetzt hat er mir mit seinen blöden Rosen den Tag versaut!“

So oder ähnlich...ist es schnell gedacht und auch ausgesprochen.

Doch wenn wir diese Beobachtung einmal konsequent zu Ende spinnen, dann bedeutet dies doch eigentlich nur, dass genau all die Menschen, von denen irgendein anderer Mensch denkt, dass sie für deren Wohlergehen verantwortlich sind, wiederum glauben, die anderen seien für ihr Wohlergehen verantwortlich. Am Ende ist der Großteil der Menschen verärgert und enttäuscht, weil all die anderen nicht das tun, was sie von ihnen erwarten. Kränkungen, moralische Enttäuschungen, Streit, Trennungen, negative Emotionen, wo man geht und steht und alle nur, weil die Grundeinstellung nicht passt. Fühlst du wie ungesund das ist? Trotz oder weil es fast alle so machen? Ungesund denken...

Das Weltbild ändern

Die Regel Nummer eins bei der Gedanken Hygiene lautet: Du selbst bist verantwortlich für deine Launen und Stimmungslagen. Lerne dementsprechend deine Gefühle selbst in die Hand zu nehmen. Lass nicht zu, dass negative Gedanken, Vorstellungen und Erwartungen Besitz von dir und deinem Denken ergreifen. So wird dein Geist gesunden.

Vielleicht kannst du lernen dich noch achtsamer zu reflektieren. Deinen Gedanken zu lauschen und wahrzunehmen, was sie gerade sagen.

Und wenn es ungesund ist was sie sagen, dann gönn ihnen eine Dusche!

Ilona Steinert, DGAM Regionalstelle Freiburg

www.dgam-freiburg.de