

Gedanken benennen und klassifizieren

Ich schlage vor, die Gedanken zu klassifizieren, indem Ihr Euch eine Liste von verschiedenen Gedanken-Qualitäten macht: Gedanken der Sorge, der Angst, des Zorns, der Wehmut, der Gier, des Enttäuscht-Seins, der Ohnmacht, der irrationalen Vorstellung. Immer wenn ein ungebetener Gedanke ankommt, ordnen Sie ihn ein und denken: „Aha, ein Gedanke der Gier“, Aha, ein Gedanke des Ärger“ usw. usw. Sie werden schnell sehen, dass diejenigen Gedankenarten vorherrschen, welche Ihrer Charakterstruktur am meisten entspricht.

Einen Überlistungs-Trick der Gedanken solltet Ihr im Auge behalten: Um die Lücke zwischen diesen nicht erkennbar werden zu lassen, beginnen sie zu laufen, schnell und immer schneller. Der Gedankendenker soll meinen, es sei aussichtslos, hier etwas mit dem Willen auszurichten.

Wie ich nun beim Denken realisiere, dass die Gedanken zu jagen beginnen, kann ich mit meinem Willen „die Bremse ziehen“ und die Geschwindigkeit verlangsamen. Ich atme tief durch und sage mir innerlich: „langsam“, „langsam“, „langsam“. Und siehe da, die Gedanken gehorchen.

- *Die Gedanken zu verlangsamen* heißt nicht, inhaltlich minderwertiger zu denken oder irgendwie schlafwandlerisch zu werden, sondern genau das Gegenteil: ich werde innerlich wach in der Beurteilung, was sich da in meinem Gehirn abspielt.

Indem ich die Lücke zwischen zwei Gedanken ausdehne, verzögere ich vorschnelle Handlungen, die dann aus falschem Denkansatz heraus geschehen. Bei verketteten Gedanken gelingt es mir vielleicht, die Kette, welche den nächsten Gedanken herbeizwingen will, zu zerreißen.

Der Inhalt eines Gedankens, der abertausende Male, Jahr um Jahr meines Lebens, gedacht wurde, wird in mir zu einem *Charakterkern*, der so stark und verfestigt ist, dass er unlösbar mit mir verbunden scheint. Diese Eigen-Konditionierung von *Denken-Gewohnheit-Verhalten* wird sehr schnell übersehen oder als selbstverständlich angesehen: Das „Ich bin eben so“, scheint unabänderlich.

- Schmerzhaftes Realität, wenn sie erkannt wird: Fast alle Gedanken entstehen bei den meisten Menschen durch nicht bewusste Fremdbestimmung. Ich denke, wie ich konditioniert, wie ich programmiert wurde.

Diese Konditionierungen müssen von mir erkannt und beobachtet werden, damit sie sich auflösen können.

Beobachten wir einmal genau und konkret, wie ein solches Denkmuster abläuft, z.B. wenn ein Mensch vorbeikommt, dessen Anblick mich in Erregung bringt. Das Ablaufprinzip ist gleich, ob die Erregung als emotionale Ladung nun negativ oder

positiv ist: Es entstehen zwanghaft verkettete Denkinhalte, die sich in einer Folge nacheinander abspulen.

Beobachten wir genau: diese Konditionierungskette ist ein Denkwang nach vorgegebenem Muster. Und das muss verstanden werden:

- *Mein Denkwang denkt sich selbst weiter, denkt sich selbst fort, spult sich selbst ab, wenn er einmal durch einen entsprechenden Impuls angestoßen wurde. Ein Gedanke bewirkt das Aufsteigen des anderen und dieser wieder das Aufsteigen des nächsten, - nach einem eingespielten Muster. Jede verkettete Denkfolge ist wie ein winziges Computerprogramm, das, einmal aktiviert, bis zum Ende durchläuft.*

Betrachte ich die inhaltlichen Qualitäten dieser winzigen Programme, dann kann mir vor mir selbst das Grausen kommen: Fast ausschließlich werden die Objekte meiner Beobachtung abgewertet und, – damit gekoppelt –, findet eine Aufwertung meiner selbst statt. Hochmut und Verachtung sind ganz tief und gänzlich unbewusst verankert.

- Das muss verstanden werden: Dem Gutmenschen, dem „immer-lieb-und-freundlichen Menschen“, dem Religionsmenschen, dem sich spirituell dünkenden Menschen: allen ist überhaupt nicht bewusst, dass sie hochmütig sind. Die daran gekoppelte Verachtung wird noch weniger wahrgenommen!

Wegen der Aussage-Klarheit empfehle ich diese Beobachtungs-Übung immer dann, wenn man einem Menschen begegnet, den man unangenehm bis abscheulich findet.

Es ist erstaunt festzustellen, mindestens nach der dritten, vierten Übung, *dass die Gedankenfolge immer gleich ist und im gleichen Ergebnis endet.*

- Bei jedem dieser Denk- Beurteilungs- und Verurteilungsprozesse stehe ich als Sieger da, als Gewinner im großen Vergleichsspiel. Meine Position ist die der Überlegenheit, gleich um was es sich handelt. Habe ich wenig Geld, ist jener, der sehr viel hat, minderwertig (er kann in meinen Augen nur verwerfliche Eigenschaften haben); habe viel Geld, ist jener, der wenig hat, minderwertig (ein armseliger Verlierer eben).

Mein Ideal, das ich vertrete, ist hochwertig, die Ideale der anderen sind minderwertig, - und so weiter und so fort.

Die Begründungen, warum dies alles stimmig ist, was *ich* denke und meine, werden vom Gehirn natürlich gleich mitgeliefert. Im logisch klingenden Außen-Begründen verborgener innerer Sachverhalte ist das menschliche Gehirn Weltmeister.

Wenn ich mir diese Erkenntnis erschließen kann, habe ich einen gewaltigen Schlüssel für mein Leben in der Hand. Ich kann die zwanghafte Verbindung mehrerer Gedanken hintereinander, diese Gedankenfolge samt ihrer Qualität erkennen; ich

kann sie beobachten, über sie nachdenken und enorme Selbsterkenntnis daraus gewinnen!

- Immer, wenn diese Gedanken-Wiederholung naht, gibt es einen Klick in meinem analytischen Gehirnteil, der mir sagt: jetzt geht's los. Und dann beobachte ich den Ablauf in meinem Gehirn. Was dann passiert? Der ertappte Denkwang, der ja fast immer einen negativen Inhalt hat, weil er andere herabwürdigt, um mich zu erhöhen, dieser Denkwang wird nervös und nervöser, schwächt sich ab, verschluckt schon mal einen Gedanken, – und löst sich langsam, langsam, langsam selbst auf.

Ich selbst habe mir - zur Zeit jener Erkenntnis - ein Spiel daraus gemacht, die Denkmuster vorauszudenken. Ja, ich fand es lustig, schon beim Impuls zu wissen, wie die Denkgeschichte jetzt in meinem Hirn ablaufen wird. Das lustige Gefühl wich dann sehr bald einem Gefühl, welches ich staunend wahrnahm: ich habe mich geschämt. Ich habe mich geschämt, andere Menschen, die mir begegneten, innerlich herabzuwürdigen, um mir meinen überlegenen Platz in meiner Einbildung zu sichern.

- Dann passierte das Überraschende: die Denkmuster haben sich selbst abgeschaltet. Zuerst erkannte ich beim Reiz, dass das normalerweise folgende Denkmuster nicht mehr abläuft, dann wich langsam die Erinnerung daran.

Mein Ziel wurde immer greifbarer, das da heißt: Ich will denken was *ich* will!

Das ist der Weg: Beobachten, nur beobachten, unverschleiert, unzensiert. Daraus ergeben sich:

Erkenntnis – Selbsterkenntnis – Verstehen – Zerbrechen der Blindheit – Veränderung durch Handeln.

Bei dieser Abfolge gibt es keinerlei Bemühen, etwas erreichen zu wollen, etwas verändern zu wollen (keine Aktion im Außen, keine!), - denn allein durch das Verstehen stößt die Dimension hinter dem Geschehen die Veränderung an.

Ich kann mich auf diesem Weg tatsächlich von innen heraus so grundsätzlich verändern, dass mein Charakter ein völlig anderer wird, als er vordem war. Etwas, was fest schien wie ein Fels, veränderte sich durch Beobachtung. Der entscheidende Veränderungsimpuls liegt darin, dass der Beobachter die Verkettung von Denken (Denkwang mit Bewertung) und daraus resultierendes Handeln (Handlungszwang) zerreißt. Dieser Zusammenhang, der vorher unkontrollierbar war, wird ersetzt durch das bloße, nicht bewertende und nicht urteilende Schauen.

Und jetzt nähern wir uns dem tiefen Geheimnis geistiger Heilung: Jeder Gedanke hat ein Äquivalent in der Körperchemie. Destruktive Gedanken wirken, Tag um Tag, Monat um Monat, Jahr um Jahr auf unseren materiellen Körper ein und verändern diesen gemäß ihrem Denkinhalt. Die mentalen Prozesse wirken 1:1 in die körperlichen Prozesse hinein. *Destruktiv* ist ein Vorgang, welcher grundsätzlich eine

lebenszerstörende Funktion hat. (Beachten wir, dass *nicht ein subjektiver Vorgang gemeint ist*, den man *negativ* nennt; was für mich negativ zu sein scheint, kann für alle anderen positiv sein). Destruktiv ist Zerstörung, ein Vorgang, den man nicht relativieren kann; er ist Fakt.

Die Quantenphysik lehrt uns den Weg unserer inneren Heilung, die auf den Körper bergreift:

- Alles, was ich beobachte, kann ich beeinflussen
- Alles, was ich im eigenen System beobachten kann, kann ich verändern.

Daraus folgt: Alles, was ich beobachten kann, verliert seine Macht über mich, denn das Erkennen und Verstehen des Beobachteten ist der Schlüssel, der aus der 3. Dimension kommt. Es ist die Tür, die sich mir öffnet. Ich brauche dann nur hindurchzugehen.

Walter Häge