

# Bewusst Denken

### Über die Autorin:

Ramona Wunderlin ist leidenschaftliche Mutter und begleitet und inspiriert als ganzheitliche Psychologin, Seminarleiterin und Referentin Menschen auf ihrer Reise zur besten und authentischsten Version von sich selbst – damit sie wieder frei, voller Freude und Leichtigkeit durchs Leben gehen können.

In der Sommerkolumne 2024 nimmt sie dich mit auf die Reise vom Kopf ins Herz.

Mit Tipps, Tricks und Inspirationen, damit die Wunder des Lebens – mitten im Alltag – wieder sichtbar werden.



## «Was wir für wahr halten, ist unsere Realität»

*Es ist ein wunderschöner Sommermorgen. Die Sonne scheint, der Himmel ist strahlend blau, die Wiese saftig grün. Mittendrin sitzt ganz vergnügt ein kleiner Hase. Plötzlich erblickt der Hase einen Hund, der im nächsten Moment losrennt...*

*Beim Hasen wird blitzschnell das Stress-System aktiviert. Die Ohren gehen hoch und alle Sinne richten sich auf die Gefahr aus. Der Organismus gibt Vollgas, blitzschnell gehen Herzschlag und Atemfrequenz in die Höhe, die Muskulatur ist hoch angespannt, alle Reflexe sind aktiviert. Der Hase rennt los. Instink-*

*tiv rennt er im Zickzack und sucht nach Deckung. Nach wenigen Minuten der Verfolgungsjagd gibt der Hund auf und kehrt zu seinem Herrchen zurück – Puh, Glück gehabt!*

*Und was macht der Hase? Ja genau, nichts. Der grast einfach weiter. Als wäre nichts geschehen.*

*Jetzt stellen wir uns einmal vor, der Hase wäre ein Mensch. Was würde der nach einer solch wilden Verfolgungsjagd tun? Ja, er würde vor allem denken! So in etwa könnte sich dieses Gedankenkarussell anhören:*

*«Oh Mann, das ging gerade nochmal gut! An der einen Stelle hätte er mich fast gekriegt. Ei ei ei, da hab ich schon seine riesigen Zähne gesehen und ihn keuchen gehört! Aber jetzt mal ernsthaft, Hunde gehören doch an die Leine! Man darf doch gar nicht mit dem Hund spazieren gehen, ohne ihn anzuleinen. So eine Rücksichtslosigkeit! Ob der wohl wiederkommt? Ich glaub, ich gras hier besser nicht mehr – viel zu gefährlich! Moment mal, wo ist der Kerl mit seinem Hund eigentlich hingelaufen? Die gehen doch nicht etwa in den Wald?! Ich muss unbedingt meine Familie warnen! Ich darf mir gar nicht vorstellen, was pas-*

*siert, wenn der Hund einen zu fassen kriegt! Wie viel man wohl noch mitkriegt, bevor man stirbt...?»*

Die leicht abgewandelte Geschichte von Josef Schmitz verdeutlicht, wie sehr wir uns in unseren Gedanken verlieren können. Manchmal steigern wir uns so sehr in Gedanken, dass wir sie tatsächlich für die Wirklichkeit halten.

**«Was wir für wahr halten, ist unsere Realität» hat mir eine weise Frau mal gesagt...**

Bei Entspannungsübungen höre ich immer wieder, wie herausfordernd es ist, den Kopf leer zu machen. Aus dem

Gedankenkarussell auszusteigen. Vielleicht ist es gar nicht immer nötig, den Kopf komplett leer zu machen. Oft reicht es schon, den Geist so weit zu schulen, dass wir unsere Gedanken wieder bewusst wahrnehmen können und vor allem hören, was wir den lieben langen Tag denken.

Sinnbildlich ist unser Kopf der Himmel und unsere Gedanken sind die Wolken – manchmal ist der Himmel wolkenlos, aber meistens sind da gewisse Wolken. Vielleicht schöne weisse Schäfchenwolken, vielleicht manchmal auch richtig dunkle Gewitterwolken.

Aber – und das ist eine ganz wichtige Erkenntnis, die Wolken ziehen vorbei. Sowohl die schönen weissen als auch die ganz dunklen. Sie ziehen weiter.

Wichtig ist, dass wir uns darin nicht verlieren und uns schon gar nicht davon steuern lassen. Der Schlüssel ist also, sich den eigenen Gedanken bewusst zu werden. Und sie als das zu erkennen, was sie sind: nämlich Gedanken - und eben nicht die Wirklichkeit!

Damit entmachten wir sozusagen unseren Kopf und ebneten den Weg für unser Herz.