

Kolumne: Atempause mit Christine



Christine Albrecht lässt die Seele baumeln.

Was für ein Theater, was für eine Kakophonie: Tagtäglich rauschen durch unseren Kopf im Durchschnitt 60'000 Gedanken, mentale Filmsequenzen, von denen uns lediglich 3 Prozent aufbauen! Ganze 25 Prozent schaden uns und anderen sogar, zum Beispiel als: «ich bin zu dick», «der ist wirklich hinterhältig»... Und die restlichen 72 Prozent sind flüchtige, unbedeutende, innere Geschwätz-Fetzen: Bewertungen, Interpretationen, Vermutungen, Grübeleien – oft tausendmal das Gleiche, ein ermüdendes Gedankenkarussell. Wir drehen in Vergangenem oder umkreisen Zukünfti-

ges, in der Hoffnung, demnächst für immer geliebt, sicher und beschützt zu sein.

Dass uns diese oft unbewusste Unterhaltung schwindlig macht und sogar krank, liegt daran, dass jedem Gedanken ein Gefühl zugrunde liegt, ein Körperempfinden, ein Zusammenziehen im Bauch, ein Stechen im Herz, Verspannungen in den Schultern, im Kreuz... Gedanke und Gefühl verbinden sich so schnell miteinander, dass wir das meist gar nicht mehr wahrnehmen. Der innere Film zieht uns derart in seinen Bann. Die Körperzellen fühlen die Geist-Fiktion, als wäre sie wahr, und wir erstarren wegen eigentlich nichts, ärgern uns über Geist(-er), flüchten vor dunklen Mind-Wolken.

So geht es uns allen. Das ist die Kehrseite unseres Denk-Potentials. Dabei vergessen wir vor lauter Action und Schmerz die Dirigentin oder den Regisseur in uns, die die Tonart der Melodie wählen, den Fokus im Film verändern oder einfach mal Sendepause einlegen könnten. Im Tiefschlaf gelingt uns die Pause, in einem selbstvergessenen Flow-Moment auch, oder in der Meditation. Dann schaukelt uns der Atemrhythmus in der genussvollen Stille vor der leeren Leinwand – wie im Himmel auf Erden.

Aus diesem entspannten Modus von bewusstem Gewahrsein könnten wir uns die Welt erschaffen, wie wir sie uns wünschen. Hundertprozentig. Denn das Glück des Lebens hängt von der Beschaffenheit der Gedanken ab. Sie färben die Gefühle, diese das Verhalten. Daraus werden Gewohnheiten, die wiederum formen den Charakter und dieser bestimmt unser Schicksal.

Christine Albrecht
www.albrecht-coaching.ch