

Gedanken und Gefühle

Wo die Kinder aus unserer Innenwelt nur alle herkommen ...

Die kleinen Kinder unserer Innenwelten, kommen sie aus unserem Kopf, Bauch oder Herzen, oder werden sie vom Storch gebracht? Wie unsicher wir doch sind über die Herkunft von etwas so Lebensentscheidendem wie unseren Gedanken und Gefühlen! Man könnte meinen, wir seien in dieser Hinsicht kaum klüger als damals, als wir noch nicht wussten, wo die echten kleinen Babys herkommen

VON B. M. TANG

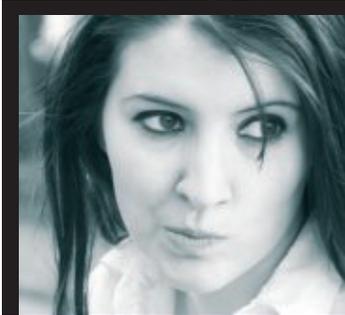
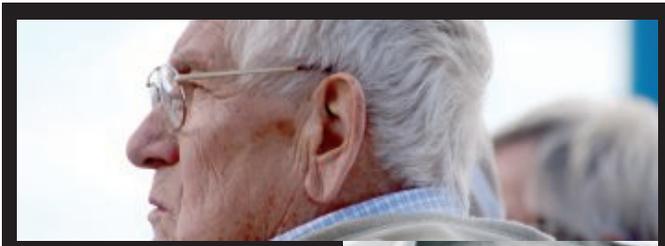
Is mir Wolf Schneider an einem sonnigen Sonntagnachmittag im Juli die Themen für die nächsten Ausgaben der *connection* mailte, konnte ich mich zuerst nicht so richtig entschließen. Dann, auf dem Weg zum Badese, sagte ich zu meiner Geliebten Melanie – sie ist dazu auch Mutter unserer beiden kleinen Sohnemänner –, dass ich ja am liebsten was für die vergangene Märzangabe geschrieben hätte. »Lebenskunst« ist ja wirklich ein Thema, zu dem ich einiges zu erzählen habe. Aber dann nannte ich ihr die nächsten beiden Themenschwerpunkte der *connection* und meinte scherzhaft: »Wo die Gedanken und Gefühle herkommen – wer will das eigentlich wissen, und wozu?« – »Ja, dann schreib das doch! Vielleicht wird ja ein Schuh draus«, meinte Melanie lachend von Fahrrad zu Fahrrad, und schon hatte ich eine schöne Beschäftigung für einige lauschige Sommernächte.

>>> Kopf und Bauch

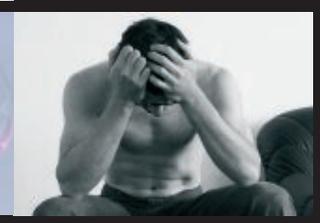
Klassischerweise werden Gedanken und Gefühle gerne getrennt betrachtet und ihr Ursprung bildhaft Kopf und Bauch zugeordnet. Entscheidungen, die wir sozusagen im Kopf aus dem Verstand heraus treffen, gelten für viele als logisch und fundiert, und damit fühlen sie sich auf festem, sicheren Boden. Wer damit des Öfteren auf demselben gelandet ist (vielleicht mit der Nase zuerst...), der versucht es danach möglicherweise auch einmal mit einer Bauch-Entscheidung. Aber auch die bietet keine Gewähr für Erfolg. →



FOTO: BLINDGARDWWW.PHOTOBASE.COM




**Denken und Fühlen
verschmelzen zu einem
Kreislauf, der sich
ständig wie die Katze in
den Schwanz beißt**



Besonders wenn von der Entscheidung etwas Wichtiges abhängt, geraten wir oft völlig ins Schlingern, und Kopf und Bauch tun uns gleichermaßen weh – Denken und Fühlen verschmelzen zu einem Kreislauf, der sich ständig wie die Katze in den Schwanz beißt. Die Trennung zwischen Kopf und Bauch ist nur oberflächlich, denn unser Gefühlsleben wird zu einem überwältigenden Teil aus unseren Gedanken, Vorstellungen und Überzeugungen gespeist.

>>> Spürbare Sinngebilde

»Gedanken sind die Informationen, welche durch den Vorgang des Denkens zustande kommen, sie sind Sinngebilde des Denkens« – so liest man es bei *Wikipedia*. Gedanken entstehen, kommen und gehen; man kann sie anscheinend haben und sich welche machen. Bei der Frage nach dem Tatort der Denke rei tippen sich die meisten Menschen an den Kopf. Dort drinnen vermutet man ihn, den Denker, den Gaukler mit dem verrückten Karussell, das niemals stillstehen mag und uns so oft Kopfzerbrechen bereitet.

»Gefühle werden oft auch als Emotionen bezeichnet. Sie sind ist ein psychophysiologischer Prozess, der durch die mentale Bewertung eines Objekts oder einer Situation ausgelöst wird und mit physiologischen Veränderungen, spezifischen Kognitionen, subjektivem Gefühlsleben und einer Veränderung der Verhaltensbereitschaft einhergeht.« Soweit wieder das Internetlexikon *Wikipedia*.

Auch hier liegt offenbar der Ursprung wieder im Kopf, denn dort findet schließlich die mentale Bewertung statt – durch unser Denken. Der spürbare Teil der Emotionen betrifft dagegen den ganzen Körper, oder manchmal auch nur bestimmte Teile davon. Eckhart Tolle hat es in »Jetzt – die Kraft der Gegenwart« sehr schön ausgedrückt: »Emotionen oder Gefühle entstehen dort, wo Verstand und

Körper zusammentreffen. Sie sind die Reaktion des Körpers auf den Verstand. In diesem erweiterten Sinn ist der Verstand nicht nur Denken, sondern beinhaltet auch unsere Emotionen und alle unbewussten geistig-emotionalen Reaktionsmuster.«

Wenn man also das nächste Mal Ärger verspürt, kann man ja mal versuchen, sich gleichzeitig dabei zu beobachten und dieses Zusammenspiel zwischen Kopf und Bauch zu erkennen. Bei Freude und liebe-

vollen Gefühlen ist es nicht anders. Dabei fassen sich viele Menschen allerdings lieber ans Herz, und beim Lachen hüpfen sogar der ganze Körper. Worüber wir allerdings lachen, das entscheidet letztlich unser Sinn für Humor, und über den lässt sich wiederum streiten – womit wir wieder im Kopf gelandet wären.

>>> Seifenblasen, die zerplatzen

Gedanken und Gefühle sind also allem Anschein nach wirklich die Kinder unseres Verstandes. Mit diesen speziellen Kindern dürfen wir natürlich genauso liebevoll umgehen wie mit den leiblichen. Aber wir sollten auch nicht vergessen, dass sie im Grunde Seifenblasen sind, die ständig neu entstehen und irgendwann zerplatzen. Man kann mit ihnen spielen, aber man sollte sich nicht an ihnen festklammern.

Mit diesen Ausführungen wäre im Grunde der Überschrift meines Artikels Genüge getan. Doch da steht noch immer unbeantwortet meine Frage vom Anfang offen, nämlich danach, wer den Ursprung des Denkens und Fühlens eigentlich kennen will und wozu. Ich versuche es mal mit einer Vermutung und hole dazu etwas weiter aus.

>>> Creating Personal Reality

Ich kenne viele in unserer westlichen Gesellschaft, die ihrer Fähigkeit zu denken, ihrem Intellekt, eine große Bedeutung beimessen. So mancher bezieht daraus einen Großteil seines Selbstwertgefühls. Ich spreche da durchaus aus eigener Erfahrung. Im Laufe meines Lebens durfte ich zunächst feststellen, dass die Leistungen meines hochaktiven und nimmermüden Verstandes nicht immer von Vorteil waren und auch – mal vorsichtig ausgedrückt – nicht alle Probleme lösen konnten, die sich mir boten. Es gab so viele Dinge zwischen Himmel und Erde, die ich einfach nicht begreifen konnte. Besonders meine Gefühlswelt bekam ich so gut wie nie richtig in den Griff.

Ein neues und vielversprechendes Beschäftigungsfeld tat sich mir auf. Ich verschlang Bücher über Bewusstseinskontrolle und geheime Bruderschaften, über die Kraft der Gedanken und ihre gezielte Anwendung, machte Visualisierungs- und Manifestier-Übungen und bestellte mir mit meiner Geliebten beim Universum ein glückliches und erfülltes Leben. Ich fühlte mich wie ein Zauberlehrling und feierte meine gelungenen Kunststücke. Ich traf andere »Zauberer«, hörte ihnen interessiert zu und gab daraufhin sogar selbst ein paar Jahre Seminare unter der Überschrift »Creating Personal Reality«. Es

FOTOS: PIXELIO, PHOTOCASE, MARGRIT SCHEELE




**Der Verstand ist wie ein
Feuerwehrhauptmann, der
gerne zündelt, um seiner
Lieblingsbeschäftigung –
Brände löschen –
nachgehen zu können**

war ein wirklich spannender Ausflug in eine Welt, in der ich Gott spielen konnte. Aaaber ... ich war nie völlig zufrieden, es kehrte einfach keine Ruhe ein.

>>> Schwierigkeiten des Glückslehrers

Nun – der *Spiritus Rector* all dieser Bemühungen war natürlich zu jeder Zeit mein Verstand selbst – der »tricky mind« – oder wie auch immer man ihn nennen mag. Es kam mir einfach nicht in den Sinn, dass er etwas mit meiner verbliebenen Rastlosigkeit und Unzufriedenheit zu tun haben könnte, die ich auch noch allzu gern vor mir selbst verleugnen wollte. Ich war ja schließlich ein »Glückslehrer«, haha. »Du weißt doch schon alles, aber die Umsetzung musst du noch verbessern!«, ertönte es in meinem Kopf und in meinem »spirituellen« Umfeld. Bei diesem Satz aber sprang plötzlich meine innere Ampel auf Rot, und ich wurde zu einem zornigen Kind, das zum ersten Mal der Mutter widerspricht: »Bäääh! Ich will aber nicht!« Das Wort »umsetzen« klang irgendwie nach Schwerarbeit, und ich wollte doch Leichtigkeit und Unbeschwertheit in mein Leben bringen. Ich war aufgewühlt und zugleich müde und handlungsunfähig. Aber irgendetwas in mir war wach geworden und wollte nicht mehr einschlafen.

>>> Buddhismus und Advaita Vedanta

Es war schließlich die innere Berührung mit der friedvollen, heiteren und gelassenen Ausstrahlung des Dalai Lama, dem ich vor einigen Jahren persönlich begegnen durfte, die mich zum rechten Zeitpunkt – nämlich genau in der eben geschilderten Situation – dem näher brachte, was ich wirklich bin. Ich konnte den Menschen von da an jedoch nicht mehr erzählen, was sie alles tun könnten, welche Methoden und Vorgehensweisen sie benutzen sollten oder wie sie mit Gedankenkraft ihre Realität gestalten konnten, um endlich glücklich zu werden. Die Begegnung mit dem Buddhismus und den Lehren des Advaita Vedanta, so sanft und kurz sie auch waren, hatten mein Leben verändert.

Ich war in meinen Grundfesten erschüttert und zugleich unendlich erleichtert, als ich beobachten durfte, dass meine sogenannten Probleme ausnahmslos Gedankengebilde waren und sind. Die Identifikation mit meinem Verstand, mit meinen intellektuellen Fähigkeiten hatte mich in eine Sackgasse geführt und mir immer wieder kleine Höllen mitten im Paradies beschert. Mit der fühlbaren Erkenntnis meiner lebenslangen Gefangenschaft in dieser krankmachenden Illusion war nun der Himmel wieder weit offen – beinahe wie in meiner frühen Kindheit – und selbstverständlich mit allen Wolken –

und anderen Wettererscheinungen, die das Leben so mit sich bringt.

>>> Der Verursacher

Ich möchte nun aus dieser veränderten Perspektive den Blick richten auf den Frager solcher Fragen wie: »Wo kommen unsere Gedanken und Gefühle her?« Vermutlich ist der Frager in diesem Fall selbst die Antwort – der Verstand, der diese Fragen nach dem Woher der Gedanken und Gefühle stellt, ist selbst deren Verursacher. Er verhält sich dabei wie ein Feuerwehrhauptmann, der gerne zündelt, um seiner Lieblingsbeschäftigung – Brände löschen – nachgehen zu können. Zugleich versucht er akribisch die Brandursache und den Brandstifter zu finden. Darf der Verursacher sich selbst als Ursache etwa nicht erkennen?

Ich habe immer noch die vielleicht utopische Idee, meinem Feuerwehrhauptmann im Kopf das Zündeln abzugewöhnen. Da er lange Zeit vehement abgestritten hatte, mit den Brandstiftungen auch nur ein Fünkchen zu tun zu haben, gab es nur die Möglichkeit, ihn direkt auf frischer Tat zu ertappen. Für einen schizophrenen Geist, der seine ganze Identität aus einem Selbstbild bezogen hat, ist dieses Ende der Illusion einfach schrecklich, doch es ist zugleich ein möglicher Beginn von Heilung. Ich möchte ganz ehrlich sein: Mein Verstand hat noch immer genug Streichhölzer, um meine ganze Umgebung in Brand zu stecken, aber er gewöhnt sich langsam daran, dass er dabei beobachtet wird. Ab und zu löscht er seine kleinen Feuer sogar schon, bevor Schaden entsteht, und im schönsten Fall pustet er das gerade angesteckte Zündholz gleich wieder aus. Das macht mir Hoffnung.

Ich beobachte und erwische mich selbst oft genug dabei, wie ich tiefe, spirituelle Fragen allzu gern mit dem Denken beantworten möchte. Allein dass ich hier darüber schreiben möchte, ist schon eine Gratwanderung, denn es wäre vermessen, wenn ich behaupten würde, dass mein Verstand hier nicht mit im Spiel wäre. Aber gerade beim Schreiben – ob Worte oder Musik – habe ich doch ein intuitives Wissen, dass mein Verstand lediglich als wunderbares Werkzeug dazu dient, die Zeilen oder Noten auf Papier zu bringen. Das ist geradezu wohntuend verglichen mit dem Gedankenkarussell, das er manchmal antreibt, wenn er unbeobachtet verrückt spielen kann.

>>> Stille, Gelassenheit und Hingabe

Gerade jetzt, während ich dies schreibe – es ist vier Uhr morgens, und die Familie schläft



»Der Zustrom aus der Seele ist beständig und friedlich. Er versiegt niemals und kommt direkt aus der Mitte des Sees«

– spüre ich, wie sich wieder Stille und Gelassenheit in mir ausbreiten, nachdem ich zuvor zwei Stunden wach gelegen und vergeblich versucht habe, mich auf meinen Atem zu konzentrieren, um vor den kreisenden Gedanken in meinem Kopf an diesen Berg von Arbeit in den Schlaf zu entfliehen. Im Grunde waren das alles wunderbare und interessante Aufgaben, die ich mir als Autor und Kleinverleger in letzter Zeit da so herbeigezaubert hatte. Wenn ich aber zugleich noch der beste Freund meiner kleinen Söhne sein will, der immer für sie da ist, wenn sie mich brauchen, und auch der aufmerksame Geliebte von Melanie, und, und, und ... dann dürfte ich so gut wie nie mehr schlafen. Oh, was für eine tiefe Erfahrung meiner Unzulänglichkeit!

Nun, ganz so unfruchtbar war die Atmerei dann doch nicht, denn durch die Lücken zwischen den Gedanken schob sich ein Wort: »Hingabe«. Das war es, was mich schließlich aus dem Bett an die Tastatur getrieben hat. Ich wusste wieder, dass dies von jeher eine Fähigkeit war, auf die ich immer zurückgreifen konnte. Etwas, das mich seit meiner Kindheit begleitet hat und das ich lei-

der allzu oft vergesse. Damit schreiben sich diese Zeilen beinahe von selbst, und alles andere ist gerade unwichtig. Diese Hingabe an den Augenblick, an das, was gerade ist, was ich gerade tue, jagt mir gerade einen Schauer über den Rücken, und ich fühle mich wieder zu Hause.

Aus meiner Erfahrung weiß ich natürlich schon, wie sich der heutige Tag vor mir entfalten kann, wenn ich alles, was er mir an Aufgaben schenkt, mit Hingabe tue und dabei immer gegenwärtig bin. Bei der Fülle an Dingen, die anstehen, werde ich einfach das nehmen, was sich vor meine Nase stellt. Nun ist auf diese Weise doch tatsächlich mein Artikel für die *connection* fertig geworden, und ich kann jetzt sogar noch eine Runde schlafen, bis es draußen hell wird.

Aber bevor ich ins Bett verschwinde, will ich noch eine kleine Geschichte zitieren:

>>> Der See des Bewusstseins

»Tief in unserem Inneren existiert ein geheimnisvoller Ort, den nur wenige Menschen bisher mit offenen Augen betreten haben.«

FOTO: WWW.PHOTOCAST.COM, DDD

begann Papa Charly. »Es ist der See des Bewusstseins, angefüllt mit dem Wasser des Lebens und umringt vom Gebirge des Verstandes.

Der Zugang zu diesem verborgenen Ort führt direkt durch das große Portal des jetzigen Augenblicks. Wenn wir dieses Tor durchschreiten, können wir die Strömung des Wassers, seine Temperatur, seine ruhige Kraft in uns fühlen. Leider nehmen wir dies nur in den seltensten Fällen bewusst wahr, denn wir sind zumeist mit Vergangenheit und Zukunft beschäftigt und damit in der Zeit gefangen – der See liegt dann verhüllt hinter einem undurchdringlichen Nebel. So sind wir oft völlig verwirrt von der Vielfalt der Gefühle, die ständig in uns aufsteigen, sich überlagern und manchmal auch überstürzen. In diesem Zustand ist der See des Bewusstseins für uns ein unbegreifliches Rätsel. Manchmal liegt er einfach still und friedlich da, und die Wasseroberfläche ist glatt wie ein Spiegel. Ein anderes Mal brodelnd es in ihm wie in einem Vulkan, und hohe Wellen schlagen an seine Ufer. Wir können uns diesen stürmischen Wechsel der Gefühle oft nicht erklären.

Der See des Bewusstseins birgt ein unterirdisches Geheimnis. Das Wasser des Lebens strömt aus einer einzigen Quelle in den See, und wir können dies feinsinnig mit unserem inneren Körper ständig in uns spüren. Tief unten im See jedoch gibt es eine versteckte Abzweigung, die einen Teil des aufsteigenden Wassers hinauf zu einer Felsöffnung im Berg weit oberhalb des Sees führt. Von dort fließt das Wasser als Bach wieder zum See zurück. Da wir diese unterirdische Verbindung vergessen haben, erfahren wir zwei scheinbar getrennte Zuflüsse, aus denen unser See gespeist wird. Es sind die Zuflüsse direkt aus der Seele und aus dem Verstand.

>>> Zwei Zuflüsse

Der Verstand mit seinem nimmermüden Denken trägt das Wasser über den Bach heran, der in Sekundenschnelle vom Rinnal zum reißenden Wildbach werden kann. Es ist der Strom unserer Gedanken, der uns fast ständig begleitet und uns nur selten einen Moment der Ruhe gönnt.

Der Zustrom aus der Seele dagegen ist viel beständiger und friedlicher. Er versiegt niemals und kommt direkt aus der Mitte des Sees. Er entspringt direkt aus der Ursprungsquelle selbst, während der Verstand sein Wasser im Grunde nur ausgeliehen hat. Diese immer gleichbleibende Strömung nehmen wir oft gar nicht wahr – vor allem, wenn der oberirdische Zufluss der Gedanken besonders laut und heftig heranbraust. Sind wir aber wach und empfindsam, können wir den Unterschied sehr wohl erspüren, denn der Zustrom aus dem Innern des Sees ist viel direkter und un-

mittelbarer, aber auch sanfter und stiller als das heranrollende Wasser der Wildbachs.

>>> Die Weisheit der Seele

Die Verbindung zu unserer inneren Quelle führt durch die Stille des Jetzt. In solchen Momenten von Gegenwärtigkeit erschließt sich sich uns unmittelbares, intuitives Wissen aus einer Quelle unerschöpflicher Intelligenz, die der Verstand niemals erfassen oder begreifen kann. Manchmal spüren wir dies nur als eine flüchtige Ahnung, die aber gespeist wird von der tiefen Weisheit unserer Seele. In der Welt des Hier und Jetzt bildet unsere Intuition eine Brücke zu dieser Intelligenz, völlig außerhalb von Zeit. Unser Verstand schickt seine Gedanken und die damit verbundenen Emotionen viel lauter und dominanter auf die Reise, als ob er manchmal genau wüsste, dass er uns nur so von der inneren Quelle ablenken kann. Aber wir sollten dem Verstand keine böse Absicht unterstellen. Er gehört schließlich zu Grundausrüstung unseres Körperfahrzeugs und erweist uns bei sachgemäßer Anwendung durchaus gute Dienste – vielleicht wie eine Art Navigationssystem mit Ansagestimme. Man sollte jedoch niemals dieses Hilfsgerät mit dem Fahrzeug oder gar mit dem Fahrer selbst wechseln, sonst bringt uns diese kleine Maschine überallhin, nur niemals nach Hause. In der Illusionswelt von Raum und Zeit, die unser Verstand bewohnt, ist das lineare Denken entlang des Zeitflusses die uns vertraute Weise, unsere Welt zu erschaffen. Jedoch erfordert diese Art der Schöpfung eben Zeit. Sind wir aber direkt verbunden mit der unerschöpflichen Quelle unseres Seins, dann entfaltet sich vor unseren Augen das Wunder des Lebens in jedem Augenblick aufs Neue in seiner ganzen Pracht und Fülle.«

Quelle: »Der See des Bewusstseins«, Kapitel 9, S. 106 ff aus »Momoko – von der Kunst wunschlos glücklich zu sein« von B. M. Tang; Tangsworld Publishing 2006, 508 S., HC, 28,80 €



B. M. TANG

Jg. '58, ist Autor des Romans »Momoko«. Naturwissenschaftlich und musikalisch begabt, wollte er zuerst den Weg des Biophysikers einschlagen, um das Gehirn und

das Denken zu erforschen. Doch dann wandte er sich der Musik zu und widmete ihr einen großen Teil seines Lebens. Mit dem Auftauchen der Frage »Wer bin ich wirklich?« veränderten sich sein Weltbild und sein Leben völlig. Nun gibt er Autorenlesungen mit Piano (»Ge-Flügelte Worte«) und Workshops (»Wunschlos Glücklich«). www.tangsworld.de

FOTO: JÖRG MEIB