

# Königswege für einen freien Kopf

Jeder kennt sie und keiner schätzt sie. Die unfreiwilligen Gedanken, die sich zwanghaft im menschlichen Denken breit machen, die Gelassenheit und den Seelenfrieden stören und der Gegenwart und Zukunft kaum eine Chance lassen.

Über Ursachen, Wirkungen und mögliche Gegenmaßnahmen sprach in einem sehr lebendigen Vortrag vor nahezu 100 aufmerksamen Zuhörern die Autorin und Philosophin Ute Lauterbach, die sich auf ihr Buch „Raus aus dem Gedankenkarussell“ bezog.

Oft sind es Kleinigkeiten, ist es der vor der Nase weggeschnappte Parkplatz, der Anruf im ungünstigen Augenblick, der missgelaunte Chef, oder der Partner macht gerade einen phantastischen Vorschlag, den man ihm vor wenigen Sekunden selbst unterbreitet hat: Ob Eifersucht, mangelnde Aufmerksamkeit, unerfüllte Sehnsüchte und Wünsche, vermeintliche Missachtung der eigenen Person, die Hitliste der Launenverderber ist beliebig verlängerbar.

„Dabei“, so sagt Ute Lauterbach, „ist nicht die Situation das Schlimme, sondern das, was wir daraus machen“. Die Ursache der Gedankenreiter, die vollautomatisch anspringen und lösungsresistent erscheinen, sind demnach frühere negative Erfahrungen, Unsicher-

heiten, Defizite im Selbstwertgefühl oder Ängste. Wichtig für den Einzelnen sei zu erkennen, was er ändern kann und was nicht. Ändern könne man sich selbst und bis zu einem gewissen Grad sein Umfeld. Nicht zu ändern seien die Vergangenheit, äußere Umstände, Gegebenheiten der Natur und das Verhalten und Wesen der anderen.

Eine Strategie, um mit einer missliebigen Verhaltensweise des Partners klar zu kommen ist laut Ute Lauterbach die Erkenntnis „Erziehungsbemühungen bei einem Erwachsenen sind vergebens, sind Energieverschwendung“. Gefragt sei die Anerkennung der Realität, das Ausloten eigener Handlungsmöglichkeiten und damit die Mobilisierung eigener Ressourcen. Ute Lauterbach: „Entweder ich ändere mich, ich verlasse die Situation oder ich akzeptiere sie vollständig“.

In ihrem Buch gibt die Autorin zwei Hauptlösungswege aus dem Dilemma an: Zum einen kann man sich mit dem genau jenem wunden Punkt auseinandersetzen, der das Gedankenkarussell in mitunter atemraubende Geschwindigkeit versetzt. Zum anderen kann man sich mit dem Gedankenkarussell als solchem befassen.

Als Königsweg für einen freien Kopf sah die Autorin das Vorhandensein einer „Meise“ an. „Mit Meise muss ich nichts mehr persönlich nehmen“. Und zum Schluss eine Frage, die jeder für sich beantworten muss: „Wie ernst ist das, was wir so ernst nehmen, wirklich?“. bu