

Leseprobe aus:



Auf andere Gedanken gebracht

Ein Zwiegespräch rund ums Denken

Ein Buch von

Isolde Johanna Schließer-Horsch

Einleitung

Wir sind keine unbeschriebenen Blätter, wenn wir auf die Welt kommen, sondern Träger des Lebens, das vor uns da war. Ebenso sind wir Schöpfer unseres Lebens. Was ist es, was wir tragen? Ist der Träger und der Schöpfer ein und dieselbe Person? Schließlich reden wir von einem Ich –Selbst.

Was ist das eigentlich zu dem wir <Ich> sagen? Was ist das Selbst?

Diese und andere Fragen bzw. die Antworten, die ich darauf fand, gehören, zu den Grundlagen meiner Arbeit. Wir sind ein aus der Familie entstandenes Gemeinschaftswesen und zugleich ein Einzelwesen. Wir werden in das Bewusstsein unserer Eltern und Vorfahren hinein geboren und tragen <Es> oder <Es> trägt uns.

Das Bewusstsein besteht aus verdichteten Erfahrungen und daraus gezogenen Schlussfolgerungen, Überzeugungen und Erkenntnissen, die in uns autonom, das heißt ohne unseren Willen denken.

<Es> denkt in uns; nicht wir denken. Doch was ist der Unterschied, wenn <Ich> denke und wenn <Es> denkt? Welche Qualität haben die Gedanken meines <Ichs>? Was kommt dabei raus, wenn <Es> denkt? Beim <Es> denken die Gedanken konträr, komplementär oder in Opposition zu unserem Willen.

Diese Gedanken widersprechen, behindern, belästigen oder beherrschen uns. Sie führen uns im Kreis herum, sie wiederholen sich und haben, so scheint es kein Ziel. Das <Ich> setze ich mit Willens- und Bedürfniskräften gleich. Der Wille ist u. a. Wahlkraft und damit die Freiheit, die Gedanken zu wählen, die uns in positive

Verfassungen oder Situationen bringen. Diese zwei Aspekte – das <Ich> und das <Selbst> – unserer Persönlichkeit auseinander zu halten, bringt Kraft und Klarheit in unser Denken und damit ins Leben. Es verleiht uns Macht, das eigene Schicksal konstruktiv zu gestalten. Viele psychische Probleme lassen sich im Kern erkennen und lösen, wenn wir zuordnen, wo erniedrigende, zerstörerische, und trübe Gedanken herkommen. Wenn wir zu allem, was wir fühlen und denken <Ich> sagen, verfehlen wir unser wahres Selbst.