



Buddhistische Gesellschaft München

Website: [www.buddhismus-muenchen.de](http://www.buddhismus-muenchen.de)  
E-Mail: [bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)  
Post: BGM c/o Anca Gerner  
Gustav-Heinemann-Ring 37  
81738 München  
Telefon: (089) 6789531



## BGM-Newsletter März 2026

### BGM Zoom-Treffen: Beginn einer Studienreihe

Zur Vertiefung unserer Lehrkenntnis werden wir das Buch *Buddhadhamma* von Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto) zusammen lesen und besprechen. *Buddhadhamma* erklärt die Lehren des Buddha auf zwei Ebenen: den grundlegenden theoretischen Lehren über die Wahrheit und den praktischen Lehren über persönliches Verhalten und gesellschaftliches Engagement, die sich unmittelbar auf die theoretischen Lehren stützen. Kostenloser Download: [Buddhadhamma – Naturgesetze und ihr Nutzen für das Leben](#)

### Sonntag, 22. März 2026 von 9:00 - 11:00 Uhr

[Zoom-Veranstaltung, Gemeinsame Lesung und Besprechung von Kapitel 1 des Buches „Buddhadhamma – Naturgesetze und ihr Nutzen für das Leben“ von Bhikkhu P. A. Payutto](#)

Gesprächsthema des ersten Termins:

Kapitel 1: Fünf Aggragate - Die fünf Bausteine des Lebens (Ab Seite 21)

## **Montag, 27. April 2026 von 19:00 - 21:00 Uhr**

[Zoom-Veranstaltung, Gemeinsame Lesung und Besprechung des Buches „Buddhadhamma – Naturgesetze und ihr Nutzen für das Leben“ von Bhikkhu P. A. Payutto](#)

### **Zugang zu den Zoom Meetings:**

<https://us06web.zoom.us/j/2387535926?pwd=bWJLeThYL1R4dDM5MUk2WjRrSVlJdz09>

Meeting-ID: 238 753 5926, Passwort: BGM

### **Teilnahme auf Spendenbasis (Dana)**

[Spende für die Buddhistische Gesellschaft München](#)

## **Neu im Dhamma-Dana Projekt**

[Textsammlungen von Fred von Allmen](#)

[Link zu Büchern aus Muttodaya](#)

## **Neu im Dhamma-Dana Projekt Audio**

[„Die 4 edlen Wahrheiten“ von Dieter Baltruschat](#)

## **MC Brigitte ist vom 18. März bis 18. Juni auf Europa-Tour und unterrichtet in verschiedenen Städten**

Informationen zu Terminen und Anmeldung: [Tour MC Brigitte Europa 2026](#)

## **Buddhistische Nachrichten aus der Welt**

Nach 108 Tagen und ca. 3700 Kilometern „Friedensspaziergang“ erreichten die Mönche ihr Ziel. Sie erfuhren Feindseligkeit aber auch viel Unterstützung.

<https://www.youtube.com/watch?v=PyMHGm25wVk>

<https://www.youtube.com/watch?v=mx2wzjtzM>

<https://www.youtube.com/watch?v=XHcJls0wqiQ>

[Dalai Lama's Office Issues Statement Refuting Speculation About Ties to Jeffrey Epstein - Buddhistdoor Global](#)

[Engaged Buddhism: INEB Shares Final Report on Humanitarian Aid Program for 2025 Myanmar Earthquake - Buddhistdoor Global](#)

[Anukampa Bhikkhuni Project – Bringing the Bhikkhuni Sangha to the UK. ~ Oxford Ajahn Brahm Monastery ~](#)

[Buddhist Education: Paccaya Foundation to Launch Dharma-Inspired School for Children in Bangkok - Buddhistdoor Global](#)

<https://www.buddhistdoor.net/news/buddhist-scholars-urge-non-violence-and-compassion-to-resolve-thai-cambodian-border-conflict/>

<https://www.buddhistdoor.net/news/kyoto-university-researchers-introduce-ai-powered-buddharoid-to-address-japans-aging-clergy/>

Some time ago, The Guardian published a video series called "**Death Land**" which you can watch [here](#). In it, a journalist faces her own fear of death by meeting with people who are dying or those working in the realm of death in some way. While it's not specifically Buddhist, it brings out the universality of the question of what it means to live well. It also shows how strongly the conditioning we receive decides how we respond to death.

## **Woran der Menschen denkt, dahin neigt sich sein Geist**

von Steffen Wolf

„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.“ Albert Schweizer

Im Kopf herrscht niemals Funkstille. Sogar wenn wir nicht bewusst nachdenken, sondern einfach nur entspannt die »Seele baumeln lassen«, ist unser Gehirn nicht untätig, wie Untersuchungen mit dem Kernspintomografen erwiesen haben. Allerdings geschehen die meisten dieser Aktivitäten unterhalb der Wahrnehmungsgrenze, also von uns völlig unbemerkt. Das Gehirn kennt keine richtige Pausenfunktion. Entweder es arbeitet oder es ist tot. Wenn es nicht mit der Verarbeitung externer Sinnesinformationen befasst ist, dann sind es interne Sinnesregungen – plötzliche Erinnerungen, Ideen und Gefühle – die das Gehirn beschäftigen. Unser Kopf ist nur selten frei von Gedanken, Tagträumen und Sinnesobjekten.

Im Buddhismus sind Sinnesobjekte alle kognitiven Phänomene, über die wir uns Vorstellungen machen und die dadurch immensen Einfluss auf das Leben ausüben. Würden äußere Objekte einfach nur als solche im Universum existieren, dann könnten sie den Menschen geistig-emotional nicht berühren. Sie beschäftigen uns aber augenblicklich dann, wenn über die körperlichen Sinnesorgane entsprechende Informationen in den Wahrnehmungshorizont gelangen und die beiden aktiven Geistesbereiche Psyche und Intellekt, *citta* und *mano*, anfangen, sich entsprechend ihren Dispositionen, Erfahrungen, Motivationen, Bedürfnissen und Begierden damit auseinanderzusetzen. Dann beginnen externe Objekte im geistigen Bewusstsein, *viññāṇa*, Gestalt anzunehmen. Es ist wie mit einem Geräusch im Nebenzimmer oder wie mit einem Bild, das schief an der Wand hängt: Erst wenn die Aufmerksamkeit darauf gerichtet und darüber nachgedacht wird, fangen sie an zu nerven. Doch auch innerliche Sinnesimpulse wie Gedanken und Empfindungen müssen durch Assoziationen erst einmal elaboriert und bewertet werden, damit sie ausreichend Kraft gewinnen können,

das geistige System zu dominieren. Anderenfalls wirken innere Reize nur auf das funktionale Nervensystem ein, ohne zum bewussten Geistesbereich zu gelangen.

### Der Unterschied von Wert und Bedeutung...

Schon lange vor Epiktet und seinem berühmten Zitat »Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinungen und Urteile über die Dinge«, haben indische Lehrer darauf hingewiesen, dass geistig-emotionale Verwicklungen weniger durch die wahrgenommenen Phänomene und Sensibilität der Sinnesorgane verursacht werden, sondern hauptsächlich durch die damit verbundenen Ideen, Wertungen und der beigemessenen Bedeutung.

Jeder Sinneseindruck – jede Form, Klang, Geruch, Geschmack oder Gefühl – hat seinen speziellen Wert und Bedeutung. Wert und Bedeutung, beides sind wichtige Motivatoren und ähneln sich in ihrem Sinngehalt. Dennoch bestehen zwischen ihnen große Unterschiede, die gut verstanden sein sollten, da auch ihre Wirkung sehr verschieden ist. »Wert« bezieht sich auf den spezifischen Nutzen, den ein bestimmtes Objekt bietet. Beispiel: Kleidung. Der inhärente Wert von Kleidung ist, dass sie vor Kälte, Hitze und UV-Strahlung schützt und diskrete Körperteile verdeckt. Ihre »Bedeutung« hängt hingegen davon ab, ob das betreffende Kleidungsstück chic und trendy ist, man sich darin wohlfühlt und damit vielleicht sogar noch punkten kann. Obwohl der tatsächliche Wert der Kleidung geschlechts- und altersabhängig der gleiche sein sollte, wird die zugesprochene Bedeutung jedoch von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. Es ist die rein subjektive Bedeutung, die jeder von uns ganz individuell einem Objekt beimisst, die zu Verlangen oder Ablehnung führt und ipso facto zum Ausgangspunkt von gedanklichem Ergreifen und Anhaften wird.

Ein reizvolles Objekt oder auch ein bevorstehendes Ereignis, in das große Erwartungen gesetzt wird, erweckt Verlangen und Begehrlichkeit. Allerdings kann auch ein ungeliebtes Objekt oder beunruhigendes Ereignis Verlangen erregen, obwohl dieses Verlangen anders gerichtet sein wird, nämlich in dem bangen Wunsch, etwas Bestimmtes nicht erdulden oder tun zu müssen. Wenngleich diese beide Formen von Verlangen und ihre zugrunde liegende Bedeutung gegensätzlich sind, ist die Folge dennoch die gleiche: der Verlust geistiger Freiheit.

Eine Frage: Wie kann die lüsterne Vorstellung vom erotischen Körper einer Person in den Geist gelangen und das Denken beherrschen? Doch eigentlich nur, weil ihrer Physis die Bedeutung von hoher sexueller Attraktivität beigemessen wird, kann daraus ein Sinnesobjekt werden, das sich im Bewusstsein festsetzt und die heißesten Fantasien erleben lässt. Sollte dann der Traum tatsächlich in Erfüllung gehen und mit dem begehrten Menschen einige Zeit (und romantische Stunden) verbracht werden, wird es vielleicht zur ernüchternden Feststellung kommen, dass er oder sie doch nicht ganz dem Bild entspricht, das man sich ursprünglich gemacht hat. Dieses Beispiel ist exakt im Sinne des Wortes »Ein-Bildung«, die im Bewusstsein ein realitätsfernes Bild entstehen und daran glauben lässt.

Wenn die externen Phänomene ganz nüchtern als neutrale und bedeutungslose Objekte gesehen werden – als ein Mensch, modisches Accessoire, Markenuhr, als

Aktienkurs, Geldschein oder was auch immer – und eine angemessene innere Distanz bewahrt wird, können sie nicht in den Geist eindringen und ihn überrumpeln. Nur wenn den Dingen eine persönliche Bedeutung beigemessen wird, können sie ins Bewusstsein vordringen und das Denken beherrschen. Sobald an der Bedeutung und dem subjektiven Reiz einer Sache angehaftet und in eine entsprechende Vorstellung umgewandelt wird, ist es irrelevant, um was es sich dabei handelt, es wird ein Sinnesobjekt entstehen, das Bewusstsein und Denken dominiert und mit dem Geist sein Spiel treibt. Schon allein aus diesem Grund ist es wichtig, den eigentlichen Wert (Nutzen, Zweck, Notwendigkeit) und die zugemessene Bedeutung (persönliche Wertung und Wunschdenken) eines Objektes genau unterscheiden zu können. Das wird helfen, jenen Teil einer Sinneswahrnehmung zu identifizieren, aus dem Verlangen, Anhaften und destruktive Emotionen hervorgehen.

### Gedanken verstärken kognitive Tendenzen ...

Gedanken nähren sich selbst. Sie beflügeln sich wechselseitig. Es ist schwer, sich von Gedanken zu lösen, wenn der Geist (hier: *mano*) begonnen hat, sich über etwas gedanklich-konzeptionell auszubreiten. Denn, was der Geist ergriffen hat, daran hält er fest und ist nicht gewillt, es so schnell wieder aufzugeben.

Das Denken und die damit verbundene Sicht der Dinge spielt eine wichtige Rolle im buddhistischen Praxispfad, ein Pfad, der über verbalisierende Gedanken, Maßnahmen und festgefahrene Konzeptionen hinauszuführen sucht. Daher sind die richtigen Ansichten und Intentionen auch die beiden ersten Etappen auf dem Weg zum Beenden des psychischen Leidens (*dukkha*).

Worüber häufig nachgedacht und nachgesonnen wird, das wird zur Herzenzneigung werden, hatte Buddha vor der konditionierenden Wirkung des Denkens gewarnt. Was ein Mensch viel bedenkt und welchen Gedanken er häufig nachhängt, wird sich schließlich in seiner Geisteshaltung manifestieren. Durch die Art und Weise, wie die Dinge bewertet und überdacht werden, wird die geistige Konditionierung und das innere Lebensklima bestimmt wie sonst von kaum etwas anderem. Je nachdem, ob die Gedanken realitätsbezogen und förderlich (heilsam) sind oder aber wirklichkeitsfern und destruktiv (unheilsam), wird auch das Handeln angemessen oder problematisch sein – und je nachdem, ob das Handeln in Worten und Taten förderlich oder konfliktlastig ist, wird sich die tägliche Erlebniswelt glücklich und erfüllend oder stressig und voller Komplikationen gestalten. Diese Gesetzmäßigkeit ist so simpel wie folgenreich. Folgenreich ist sie deshalb, da sie ständig wirksam ist, uns verändert und prägt, allerdings nur von den wenigsten Menschen bemerkt und beachtet wird. Man glaubt, dass Denken unverbindlich sei und vor sich hinplätschere wie ein kleiner Bach. In Wirklichkeit gibt es aber keinen ausreichend intensiven Gedanken, der im Gehirn nicht irgendeine neuronale Verbindung knüpft, verstärkt oder schwächt. Adi Shankara, ein indischer Philosoph des 8. Jahrhunderts, merkte dazu an, dass Wind die Wolken sammelt und sie wieder zerstreut. Denken jedoch schafft Fesseln - und nur den richtigen Gedanken wohnt die Kraft inne, diese Fesseln wieder zu lösen.

Jede geistige Verfangenheit äußert sich zuerst als ein Gedanke, als ein leiser Wunsch, als ein mehr oder minder intensives Verlangen. Denken geht jeder Willensaktivität voraus. Es ist der Anfang aller Taten. Umso mehr wir den Gedanken folgen, sie bejahen und konkretisieren, desto dauerhafter und kraftvoller werden sie. Das ständige Denken an Dinge, die unsere Sorgen, Begierden, Aversionen und Vorurteile bestätigen, wird die kognitiven Tendenzen stärken, die zu diesen Gedanken und den Folgeaktionen führen. Glücklicherweise trifft das gleiche aber auch auf positive Denk- und Verhaltensmuster zu, obwohl unser Geist oft die fatale Eigenart hat, negativen Dingen schneller auf den Leim zu gehen. Wenn Gedanken das Leben schwer machen können, dann können die richtigen Gedanken das Leben auch wieder zum Guten wenden.

#### Apropos Denken:

Denken ist immer ein Zwiegespräch, ein Diskussionsforum mit der eigenen Person. Wir treffen Aussagen und stellen Fragen. Wir greifen die Fragen auf, suchen nach Antworten, erstellen Optionen und wägen ab. Es werden Vermutungen über die möglichen Folgen angestellt, es wird verworfen und weitergesucht, bis man zu einer passablen Lösung gekommen ist, oder aufgrund fehlender Optionen eine Idee nolens volens akzeptiert wird. Wie bei jedem richtigen Diskussionsforum wird am Ende zusammengefasst und mit einem gedanklichen Ausrufezeichen betont. Denken ist sprachliches Debattieren, es ist das »innere Gespräch der Seele mit sich selbst«, wie es Platon formulierte.

In einer realen Situation könnte der gedankliche Dialog etwa so ablaufen: »In zwei Wochen ist Weihnachtsfeier. Soll ich hingehen? War echt öde im letzten Jahr. Saß am gleichen Tisch wie die M. Die hat die ganze Zeit blöd`gequasselt. Ich kann mich diesmal an einen anderen Tisch setzen. Aber auch da muss ich mich unterhalten. Eigentlich möchte ich lieber allein sitzen und nur still beobachten. Soll ich mich vielleicht krankmelden? Oder ich nehm`frei, hab`eh noch sieben Urlaubstage? Ja, das werd`ich machen. Werd`sagen, dass ich mit Freunden nach Wien ins Theater fahre und schon gebucht habe. Das klingt gut!« (Psychologisch wäre das ein typisches Vermeidungsverhalten, das möglicherweise aus einer leichten sozialen Phobie resultiert.)

Dabei erfolgt der innere Dialog nur beim bewussten Denken in einer linguistisch einigermaßen strukturierten Sprache. In den meisten Fällen jagen die Gedanken als ein Wirrwarr von fragmentierten Wortfetzen, assoziativen Bildern und Flashbacks durch den Kopf. Ein sehr privater Kauderwelsch also, ohne klare Syntax und in wüster Morphologie. Wir denken nicht in Deutsch, nicht in Englisch oder Chinesisch, wir denken »mentalesisch«.

Da Denkvorgänge jedenfalls erkennbar sind und sich bewusst steuern lassen, kann die Geisteshaltung und damit auch der Gemütszustand und Verhalten durch eine Neuausrichtung der Denkweisen und des Werteverständnisses aktiv mitgestaltet werden. Dadurch ist der Mensch kein passives Opfer vergangener Ereignisse oder verdrängter Traumata, noch ist er den Einflüssen seines Milieus hoffnungslos ausgeliefert. Der Weg aus der nach unten ziehenden Spirale, in der destruktive

Gedanken Tendenzen stärken, die zu noch mehr und noch destruktiveren Gedanken führen, liegt in der eindringlichen Erkenntnis dieses Prozesses und seiner Folgen sowie dem konsequenten Bemühen, den Kopf von unheilsamen Gedanken freizuhalten und positive Denkweisen zu entfalten.

So können wir beispielsweise beim Bewusstwerden unerwünschter Gedanken tief Luft holen, innerlich laut »STOP!« rufen und damit ihr weiteres Ausufern unterbinden. Die volle Konzentration auf die gegenwärtige Tätigkeit oder auf ein förderliches Thema zu richten wird ihrem erneuten Auftreten vorbeugen. Gedanken willentlich zu unterdrücken, wird sich allerdings meistens nicht lange bewähren. Im Gegenteil: Ihnen zu viel Aufmerksamkeit zu schenken gibt oftmals nur neuen Auftrieb. Sollten die belastenden Gedanken anhaltend sein und an Intensität zunehmen, dann können Körper und Geist mittels leichter sportlicher Übungen oder einem flotten Spaziergang entspannt und aufgefrischt werden. Sport und Bewegung ist eines der effizientesten Mittel, sich kurzfristig von mentalen Irritationen zu lösen und den Kopf freizubekommen.

#### Gedanken als Hilfsmittel und Medizin...

In der buddhistischen Psychologie sind Gedanken geistige Werkzeuge – nicht mehr, aber auch nicht weniger, und so sind Wünsche, Absichten und Konzeptionen nichts anderes als Hilfsmittel, mit der großen Aufgabe, den Menschen von seinen prekären Problemen zu befreien und zur Erkenntnis zu verhelfen. Ist der Mensch um seine persönliche Entwicklung bemüht (was sich hier nicht auf Karriere oder soziales Vorwärtskommen bezieht), dann sind Gedanken und Reflexionen wichtige Utensilien, die ihm zur Einsicht in seine wahre Natur führen. Dabei geht es weniger darum, ob nun die Gedanken und Ideen als angenehm oder unangenehm empfunden werden, sondern in erster Linie, ob sie hilfreich und heilsam sind oder ob sie schaden. Es kommt primär darauf an, welche Art des Denkens welche Wirkung zeigt. Wenn also die positive Wirkung bestimmter Gedanken oder Vorstellungen erkannt wird, dann sollten sie auch entsprechend als Werkzeuge – oder besser noch: als Medizin – angesehen und zum richtigen Zeitpunkt im richtigen Maß angewendet werden.

Im Pali-Kanon wird berichtet, wie Siddhattha, als er noch ein unerleuchteter Bodhisatta war, eine Trennung zwischen unheilsamen und heilsamen Gedanken vornahm. Grund dafür war die Einsicht, dass die erste Gruppe (besonders Gedanken an Sinnlichkeit, Hass und Übelwollen) zum eigenen als auch zum Schaden anderer Wesen führen und so zum Hindernis auf dem Befreiungspfad werden wird. Durchdrungen von dieser Erkenntnis setzte Siddhattha seine Kräfte daran, die Macht der unheilsamen Gedanken zu überwinden und heilsames Denken (besonders Gedanken an Mäßigung, Freundlichkeit und Wohlwollen) zu kultivieren. Die Läuterung von destruktiven Gedanken und das Kultivieren förderlicher Denkweisen und Ansichten gaben ihm die nötige Energie, mentale Schärfe und psychische Leichtigkeit, sein Ziel, zur Erkenntnis und Leidensfreiheit zu gelangen, zu verwirklichen.

Im praktischen Leben ist mehr als nur ein Werkzeug oder Medikament notwendig, und so sind verschiedene Denkansätze und Methoden notwendig, damit die

vielfältigen Leiden der Psyche kuriert werden können. Aufgrund dessen sollte ein um seine psychische Gesundheit bemühter Mensch gut verstehen, welche Wirkung von seinen Gedanken und der Geisteshaltung ausgeht und ob die gewohnten Denkweisen den Anforderungen der Lebenssituation und ethischen Maßstäben gerecht werden. Wir sollten auf die Qualität unserer Gedanken und auf die geistige Kondition achten, genauso wie auf die Qualität der Ernährung, die körperliche Kondition und die Qualität der gesamten Lebensführung geachtet werden sollte. Und manchmal ist es sogar besser, ganz auf Gedanken und Wertungen zu verzichten und den Kopf freizuhalten, so weit das eben möglich ist.

Wenn wir uns schlecht fühlen, gereizt, angespannt oder sonst wie in übler Verfassung sind, sollten wir immer zuerst auf die Gedanken achten, die uns in diesen Momenten durch den Kopf gehen. Gedanken sind die geheimen Kräfte, die uns fest im Griff halten, denen wir uns aber nur selten bewusst sind. Gedanken kommen und gehen, wie Wellen auf dem Wasser oder wie Wolkenformationen am Horizont, die sich schnell auflösen. Wenn wir aber nicht imstande sind, problematische Gedanken und Vorstellungen zu durchschauen und sie als wahr und ausschlaggebend ansehen, dann wird aus dem normalen Vorgang des Denkens eine Diktatur des Denkens.

Um die unbeständige Natur von Gedanken verstehen zu lernen, ist es hilfreich, zu beobachten, wie sie erscheinen, für einen kurzen Moment im Bewusstsein präsent sind und dann wieder verschwinden. Diese meditative Methode – sie kann überall praktiziert werden, wo es ruhig ist, mit etwas Übung sogar morgens in der S-Bahn oder im Büro – fördert Achtsamkeit und Konzentrationsvermögen, hilft gleichzeitig aber auch, die Fehlerhaftigkeit der eigenen Gedanken, Sorgen und Ängsten zu begreifen und mit ihnen besser umgehen zu können. Außerdem kann diese Technik einen kurzen Einblick in den ungetrübten Zustand von Psyche und Geist eröffnen, und in die wohltuende Stille, die man dort findet.

#### Buddhas fünf Techniken zum Beenden störender Gedanken...

Im Diskurs über »Die Stillung störender Gedanken« werden fünf Techniken gelehrt, wie mit unheilsamen Gedanken umzugehen ist. Obwohl sich diese Lehrrede auf Gedanken bezieht, die mit den drei Geistesgiften Gier, Hass und Ignoranz verbunden sind und einen Meditierenden daran hindern, in höhere Geistesebenen vorzudringen, sind diese Techniken jedoch auch im Alltagsleben nützlich, wenn wir von plötzlich aufkommenden Gedanken überrascht werden, die heftige Emotionen auslösen, die Aufmerksamkeit beeinträchtigen und zu unerwünschten Reaktionen verleiten.

Als erste und vorrangige Methode wird empfohlen, wann immer negative Gedanken aufkommen, die Aufmerksamkeit unverzüglich auf etwas zu richten, was die Psyche besänftigt. Die Crux bei dieser Technik ist, den Gedankenfluss in eine andere, positive Richtung zu lenken. Das ist wie bei einem heiklen Gespräch, in dem strittige Punkte durch Ablenken mit anderen Themen umgangen werden. So können wir uns beispielsweise beim Auftreten von ärgerlichen Gedanken um Verständnis, Nachsicht und Toleranz bemühen. Wenn wir von begehrlischen oder neidischen Gedanken nicht loskommen, können wir versuchen, Mäßigung zu entfalten oder noch besser: dankbar

zu sein für das, was wir haben und uns daran erfreuen. Minderwertigkeitsgedanken können sukzessive aufgegeben werden, indem man beharrlich an die eigenen Fähigkeiten denkt und daran, was bisher schon alles vollbracht worden ist. Negative Gedanken sind schwer durch Willenskraft zu dispensieren, wenn sie sich einmal festgesetzt haben. Sie können aber sehr gut durch förderliche Gedanken und Geisteshaltungen neutralisiert und korrigiert werden.

Wenn der sanfte Versuch des Umformens der Gedanken nicht greift, wird zum rationalen Untersuchen der Probleme und möglichen Konsequenzen geraten, die daraus entstehen, falls sich die negative Denkweise fortsetzt. Dabei geht es weniger um konkrete Gedankeninhalte, sondern primär um die generelle Problematik des destruktiven Denkens. Als drastisches Beispiel hierzu wird das Gleichnis einer jungen und in Schmuck vernarrten Person angeführt, die sich plötzlich »entsetzt, gedemütigt und angewidert« mit dem Kadaver eines Tieres um den Hals vorfindet. Diese schockierende Imagination soll Widerwillen und Beschämung für das empfinden lassen, was sich da gerade im Oberstübchen abspielt und ein Gefühl von Dringlichkeit vermitteln, die begehrlischen Gedanken schnell zu beenden.

Falls die ersten beiden Praktiken keine Wirkung zeitigen, wird empfohlen, die penetranten Gedanken zu ignorieren. Anstatt weiter gegen sie anzukämpfen und so noch zu verstärken, ist es oft zielführender, sie einfach beiseitezulegen und ihrer ungeachtet mit der momentanen Tätigkeit fortzufahren, nach der Devise: Augen zu und durch. Wenn die starrsinnigen Gedanken und Vorstellungen anhalten, liegen ihnen vielleicht gravierende Ursachen zugrunde, die zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht verstanden worden sind und daher auch nicht eliminiert werden können. In diesem Fall ist es klüger, den Kampf ruhen zu lassen und sich voll der Gegenwart zuzuwenden, bis der Zeitpunkt gekommen ist, die eigentlichen Ursachen des negativen Denkens zu ergründen. Vielleicht legen sich die störenden Gedanken aber auch von selbst, wenn sie keine Beachtung finden, so wie sich Wellen glätten, wenn der Wind nachlässt.

Das analytische Rückverfolgen, welche mentalen oder körperlichen Impulse die leidigen Gedanken verursacht haben, ist dann auch die vierte Technik zur Beruhigung der Gedanken. Mit der Frage nach dem »Was« geraten die treibenden Kräfte der Gedanken in den Fokus und es kann begonnen werden, an ihrer Korrektur zu arbeiten. Durch die Erkenntnis der inneren Vorgänge wird man außerdem schnell befähigt, von physischer Anspannung und unnötigem Reaktionismus im Sprechen und Handeln abzulassen. Auf diese Weise wird das Auftreten von störenden Gedanken zu einem lohnenswerten Betrachtungsthema, das wichtige Aufschlüsse über die Beweggründe und die geistige Konstitution liefert.

Für den – leider nicht seltenen – Fall, dass alle genannten Techniken erfolglos bleiben, wird in dem Diskurs geraten, die hartnäckigen Gedanken mit Willenskraft zu bändigen. Obwohl das angestrengte Unterdrücken störender Gedanken nicht zur inneren Ruhe beiträgt, wird es dennoch als letztes Mittel empfohlen, damit zumindest eine weitere Eskalation vermieden werden kann. Immerhin wird diese brachiale Methode sicherstellen, dass die unheilsamen Gedanken nicht zu noch destruktiveren Handlungen führen werden.