



Wer ernten will muss säen

«Wer ernten will, muss säen», sagt eine alte Weisheit. Und sie sagt damit deutlich: Wer etwas erreichen oder bekommen will, muss etwas dafür tun und die Voraussetzungen dafür schaffen - sowohl im Berufs- als auch im Privatleben. Nur jammern darüber, was nicht geht, ist gesundheitsgefährdend. von Esther Bezzola

Im Herbst wird überall geerntet. Das alljährliche Erntedankfest findet jeweils am ersten Oktobersonntag statt. Was über Monate hinweg gesät, gepflegt, gedüngt, bewässert und gut umsorgt wurde, kann als «Lohn» eingebracht werden.

Und genau so verhält es sich auch mit unserer Gedankenwelt. Menschen wundern sich, wenn aus missmutigen Gedanken keine Früchte der Zufriedenheit wachsen. Wenn man die Gedankenwelt als Garten anschaut, erkennen wir, welche Samen gesät werden, welche gehegt und gepflegt werden. Die Gedanken, welche ausgewählt werden, bestimmen das Leben. Egal ob sie positiv oder negativ sind. Es funktioniert in beide Richtungen. Die Qualität des Denkens bestimmt also Tag für Tag die Qualität des Lebens.

Wer heute einen Gedanken sät, erntet morgen die Tat, übermorgen die Gewohnheit, darnach den Charakter und endlich sein Schicksal, sagte schon Gottfried Keller.

Verstand ist unerzogen und eigenwillig

Er funktioniert dauernd. Er ist immer online. Er kommentiert, kritisiert und verurteilt alle Gedanken. Wir Menschen sind imstande, rund 60000 Gedanken pro Tag zu denken. Glücklicherweise hängen wir nicht jedem einzelnen nach. Aber der Verstand vergleicht, bewertet, ist pingelig, ärgert sich, jammert usw. Und was ist der Erfolg davon? Man fühlt



Die Kraft der positiven Gedanken – oder Jammern bringt nichts... im Gegenteil, Jammern ist gesundheitsschädigend.

Bild 123rf

sich schlecht. Immer wieder fallen die Menschen auf diesen Miesepeter rein.

Energie ist dort, wo Aufmerksamkeit ist

Wir sind glücklich, wenn etwas besonders gut gelungen ist, wenn wir ein Pro-

jekt erfolgreich abgeschlossen haben oder eine schwierige Situation lösen konnten. Es geht uns gut, weil wir etwas dazu beigetragen haben, damit es gelang. Was immer wir in unserem Leben verwirklichen wollen, es bedarf der un-

geteilten Aufmerksamkeit. Ohne sie kann niemand erfolgreich sein: klar, sagt jeder. Doch wie oft tun wir das auch? Wie oft verhindern Zweifel und Ängste (und Bequemlichkeit) Handlungen. Und es gibt viele Erklärungen dafür, warum etwas doch nicht klappen wird. Dabei ist bereits klar, dass der Aufwand zu gross wird und wir aus der gewohnten Routine gebracht würden.

Die Energie folgt dem Gedanken. Das ist ein Naturgesetz. Nur dorthin, wohin wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren, kann auch Energie fließen. Nur dort kann sie gestalterisch tätig werden. Die ungeteilte Aufmerksamkeit und der Glaube an sich selbst kann die gestaltenden Kräfte aktivieren.

Jeder Zweifel zerstört den Erfolg. Je engagierter ein Projekt verfolgt wird, je mehr Freude hineinfließt, umso mehr können die gestaltenden Kräfte die so gelenkte Energie in der materiellen Welt verwirklichen.

Vorsicht vor dem Jammern ...

Jammern ist der Ausdruck negativen Denkens in Reinform: Hat jemand beispielsweise am Morgen die Bahn verpasst, zudem regnet hat es noch geregnet, dann ist alles negativ – der Job ist nicht erfüllend, der Chef nervt und das Leben ist «im Eimer». Wenn Menschen wollen, finden sie immer gute Gründe zum Jammern. Und so wird aus einem kleinen Aufreger ein richtiger Jammer-

tag. Jammern erzieht das Gehirn zum negativen Denken. Wer oft jammert, sorgt dafür, dass sich Synapsen verknüpfen, die mit negativen Gedanken und Gefühlen zusammenhängen. Damit werden in Zukunft negative Gedanken schneller aktiviert und dem zuversichtlichen Denken vorgezogen.

Jammern sorgt für Stress und macht krank. Negative Gefühle senden Alarmsignale an den Körper, sodass Cortisol – das Stresshormon – ausgeschüttet wird. Häufige negative Gedanken halten den Cortisolspiegel hoch. Damit steigt das Risiko für Herzkrankungen und Diabetes oder Depressionen und Burnout.

... es gefährdet die Gesundheit

Jammern gefährdet auch die Gesundheit der Mitmenschen. Wenn uns jemand beim Jammern zuhören muss, dann steigt auch dessen Stresslevel. Wir können also andere mit unseren ausgesprochenen Gedanken gehörig zusetzen.

Also kurz gesagt: Es liegt am Einzelnen, alle haben die Wahl und können selber entscheiden. Aufmerksamkeit auf die eigene Gedankenwelt ist bewusst gesteuerte Achtsamkeit und sie aktiviert die Energie der Anziehungskraft.

■ Esther Bezzola ist diplomierte Mental- und Stresstrainerin sowie Hypnosecoach in Chur
www.mental4you.ch
info@mental4you.ch