

ANLEITUNG ZUM DENKAUSSTIEG



„In meinen Trainings unterrichte ich nur, was sich in meinem eigenen Leben bewährt hat“, sagt der Psychologe, Coach und Buchautor George Pennington. Am Sonntag, 5. Februar, wird er im Benediktushof in Holzkirchen (Lkr. Würzburg) auf Erkenntnisse zurückgreifen, die er in den 1970er Jahren gewonnen hat. Er zeigt Wege auf, wie jeder mit dem „ständigen Geschwätz“ in seinem Kopf umgehen kann. „Aus dem Denken aussteigen – Vom permanenten Denken zu stiller Präsenz“, lautet sein Vortrag mit Übungen. George Pennington ist zurzeit auch im Fernsehen präsent: donnerstags um 19 Uhr in der mehrteiligen Fernsehreihe „Bewusst leben“ auf BR Alpha.

„In meinen Trainings unterrichte ich nur, was sich in meinem eigenen Leben bewährt hat“, sagt der Psychologe, Coach und Buchautor George Pennington. Am Sonntag, 5. Februar, wird er im Benediktushof in Holzkirchen (Lkr. Würzburg) auf Erkenntnisse zurückgreifen, die er in den 1970er Jahren gewonnen hat. Er zeigt Wege auf, wie jeder mit dem „ständigen Geschwätz“ in seinem Kopf umgehen kann. „Aus dem Denken aussteigen – Vom permanenten Denken zu stiller Präsenz“, lautet sein Vortrag mit Übungen. George Pennington ist zurzeit auch im Fernsehen präsent: donnerstags um 19 Uhr in der mehrteiligen Fernsehreihe „Bewusst leben“ auf BR Alpha.

Frage: Weshalb sollten Menschen lernen, aus dem Denken auszusteigen?

George Pennington: Weil sie niemals Ruhe haben und ständig einen Dialog im Kopf haben, das heißt, sie plappern ständig mit sich selbst. Wer sich die Mühe macht und schnell mitschreibt, was er gerade so denkt und hinterher mit einem Marker hervorhebt, was wesentlich war, der wird feststellen, dass sich darunter ungefähr 85 Prozent Schrott befindet. Es sind meist unnütze Gedanken, die einfach nur Lärm machen. Auf diesen Denkbrei kann man jedoch gerne verzichten.

Warum?

Pennington: Weil ständiges Denken zu einer Enge im Kopf führt und ein Stressfaktor ist, der nicht unterschätzt werden sollte. Nicht von ungefähr leiden heute viele Menschen unter einer Überforderung, sie fühlen sich ausgebrannt, entwickeln ein Burnout. Dass auch dieses ständige zwanghafte Denken dazu führen kann, ist vielen nicht bewusst. Es ist zu einer Volkskrankheit geworden, die so weit verbreitet ist, dass sie für normal gehalten wird. Die meisten Menschen kennen es ja nicht anders und halten dieses ständige Denken für einen Teil ihrer Intelligenz, es ist aber nur ein Teil ihrer Zwanghaftigkeit.

Bedeutet Stille im Kopf nicht Stillstand?

Pennington: Denken ist etwas Wunderbares, aber zwanghaft Lärm im Kopf zu produzieren ist meiner Meinung nach die Hölle. Es geht mir um die bewusste Wahrnehmung und die Fähigkeit, sofort aus dem Denken aussteigen zu können und damit aus dem Stress. Denn den meisten Menschen ergeht es doch so: Sie nehmen nach der Arbeit ihre vielen Gedanken mit nach Hause, überdenken beispielsweise ein Problem immer wieder, allerdings nicht systematisch, sondern zwanghaft. Die Gedanken drängen sich ihnen auf, und wenn es Zeit ist zu schlafen, dann nehmen sie den ganzen Ballast mit ins Bett. Sie wissen nicht, wo der Ausschalter ist und schlafen letztendlich um halb drei Uhr vor Erschöpfung ein.

Was ist die Ursache für unsere rund-um-die-Uhr arbeitende Denkfabrik?

Pennington: Es ist eine Begleiterscheinung unserer Kultur, wir legen großen Wert auf Konzentration, also auf relativ enge Wahrnehmungsräume. Bereits im Kindergarten und später in der Schule wird Konzentration gedrillt. Wer einfach nur dasitzt und ein Loch in die Luft guckt, wird eher geringschätzig beurteilt. Dann heißt es gleich: Träumst du wieder? Baust du wieder Luftschlösser? Oder auch: Schick' mir eine Karte aus Wolkenkuckucksheim. Also verinnerlichen wir seit der Kindheit, dass diffuse Wahrnehmungsqualitäten nicht erwünscht sind, sondern immer nur Konzentration – auf dies, auf das, auf jenes. Auch ich habe es verinnerlicht, als ich jung war, und war nicht in der Lage, mit dem Denken aufzuhören.

Wann sind Sie zur Erkenntnis gekommen, dass ständiges Denken stresst?

Pennington: Das war bereits in den 1970er Jahren. Mit bestimmten Übungen verlor ich dieses zwanghafte Denken. Zuerst bekam ich Panik, ich dachte, ich würde verblöden. Erst als ich mich an die Stille gewöhnt hatte, habe ich gemerkt, was das für ein Reichtum ist.

Wie gelingt bewusstes Denken?

Pennington: In meinem Vortrag biete ich Übungen an, wie es gelingt, ein autonomer Mensch zu werden, der denkt, wann er will und nicht denkt, wenn er nicht will. Das Zwanghafte verschwindet, vielmehr handhabt man seine Wahrnehmung auf eine kompetente Art und Weise – und damit auch seinen Geist. Es heißt ja, der Kopf sei ein guter Diener, aber ein schlechter Herr. Wenn der Kopf zu dominant wird und macht, was er will, nämlich ständig Lärm produzieren, dann gebärdet er sich als Herr, aber er ist kein guter Herr. Wenn ich meinen Kopf jedoch bewusst in Betrieb nehmen kann für hohe mentale Leistungen und wieder aussteigen kann, zum Beispiel am Feierabend, dann bin ich der Herr und mein Geist ist der Diener. Das ist eine ganz andere Qualität.

George Pennington

Der Psychologe und Coach wurde 1947 in den USA geboren und wuchs in Frankreich und Österreich auf. In Heidelberg studierte Pennington Psychologie und Soziologie, in London Psychotherapie, Massage und Landwirtschaft. 1978 fand er den Zugang zur Meditation über die Tafeln von Chartres. Sein Vortrag „Aus dem Denken aussteigen – Vom permanenten Denken zu stiller Präsenz“ beginnt am 5. Februar um 16 Uhr im Benediktushof-Zentrum für spirituelle Wege in Holzkirchen. Anmeldung: Tel. (0 93 69) 98 380; E-Mail: kurse@benediktushof-holzkirchen.de Information im Internet: www.west-oestliche-weisheit.de www.pennington-training.com

Quelle: mainpost.de

Autor: Das Gespräch führte Christine Jeske

Artikel: <http://www.mainpost.de/regional/franken/Anleitung-zum-Denkausstieg;art1727.6595355>