

Experiment: Auf der Jagd nach Gedanken



Der bekannte Rhetoriktrainer und Autor Matthias Pöhm veröffentlichte vor kurzem ein Buch mit dem Titel „[Erleuchtet, aber keine Ahnung](#)“. Im Rahmen eines Gastartikels hier bei Gehvoran rief der Autor dazu auf, an einem Experiment teilzunehmen mit dem Titel: „[Was denkst du wirklich? Aufrichtige Gedanken-Jäger gesucht](#)“. Ich selbst durfte an dem Experiment teilnehmen und berichte im Folgenden über meine eigenen Erfahrungen, die ich im Rahmen des Experiments machte, ergänzt mit einigen „Gedanken“ dazu. Vorneweg gesagt, musste ich feststellen, dass es gar nicht so einfach ist, von den angeblich 60.000 Gedanken, die wir am Tag denken, auch nur einen einzigen konkret einzufangen, einzusortieren und in Worte zu fassen. Weiter, so heißt es, dass von den 60.000 Gedanken lediglich 3% aufbauende und hilfreiche Gedanken wären: Das sind dann immerhin 2 positive Gedanken pro Minute. Wenn wir mal davon ausgehen, dass die Zahlen in etwa stimmen, dann ist es wirklich an der Zeit, sich seinen (wahren) Gedanken zu widmen.

Und so machte ich also Jagd auf meine Gedanken

Nach den ersten Versuchen, mich an meine Gedanken zu erinnern, stellte ich schnell fest, dass es gewisse „Störfaktoren“ gibt, die dies verhindern. Dazu gehören direkte Interaktionen mit Menschen, Unterhaltungen, Musikberieselung, TV, Sport etc. Einfacher fiel es mir, wenn ich mir jene Gedanken in Erinnerung rief, die ich hatte, wenn ich mich in die Beobachterposition begab. Beispielsweise wenn ich Arbeits-, Sportkollegen oder Verkehrsteilnehmer beobachtete und ich darauf achtete, welche Gedanken mir dabei durch den Kopf schossen. Oder bei monotonen alltäglichen Arbeiten, die nicht allzuviel Konzentration erfordern wie Geschirrspülen oder Staubsaugen. Erst, wenn der Gedanke zu Ende gedacht war, konnte ich ihn einfangen – und notieren. Wichtig war zudem, mich auf dieses Gedankenexperiment wirklich bewusst einzulassen, um mich besser fokussieren zu können. Einfach nebenher war es mir unmöglich. Denn sobald ein Gedanke zu Ende war, kam bereits der nächste, und so weiter... Dieses Gedankenwirrwarr festzuhalten und einzusortieren fiel mir nicht leicht.

Gedankenmonolog an einem durchschnittlichen Arbeitstag



Der Kollege macht wieder ziemlich lang Mittagspause. Den Auftrag wickle ich lieber schnell noch ab, bevor sich jemand beschwert. Hoffentlich steckt sie mich mit ihrem Schnupfen nicht an. Ständig das Geschniefe. Sie kann ja nichts dafür. Soll ich heute zum Training gehen. Ich muss den Brief heute noch einwerfen. Steck mich bitte nicht an. Wie oft drückt sie eigentlich noch die Taste am Kaffeeautomaten. Ich hab keine Zeit. Es geht doch nichts über ein Lächeln. Ich glaub ich werde krank. Hoffentlich gibt es heute Abend keinen Stau auf der Autobahn. Die Kollegin, die gerade am Fenster vorbeiläuft, ist süß. Heute ist Mittwoch, aber es fühlt sich an wie Freitag. Ob sie mich mag. Was esse ich heute abend. Der Kollege hat heute wieder eine miese Laune. Wird Zeit dass Sommer wird. Meine Hose spannt. Geht es noch lauter, mit den Akten auf den Tisch zu hauen. Hab ich zugenommen.

Lustig, nicht wahr?

Was steckt wirklich hinter unseren Gedanken und unserem Tun?

Bis vor zirka zwei Jahren verfolgte ich sehr genau nach jeder neuen Veröffentlichung eines neuen Blogbeitrags die Reaktionen im Netz. Wie oft wurde der neue Beitrag gelesen und geteilt? Wie viele Facebook-Likes? Wie viele Kommentare? In den neun Jahren als Blogger gab es einige Beiträge von mir, die sich in kürzester Zeit sehr schnell verbreiteten. Das Gefühl zu haben, wenn man sieht, wie die Likes innerhalb von Minuten und Stunden in die Höhe schnellten war für mich wohl in etwa vergleichbar mit dem Geschwindigkeitsrausch eines Skirennfahrers oder dem Höhenrausch eines Alpinsportlers. Ich fühlte einen regelrechten Adrenalinkick, den es galt mit der Zeit immer wieder und wieder zu erreichen. Mit der Zeit lernte ich durch entsprechende Techniken, wie man mit einem guten Beitragsbild und einer möglichst interessanten Überschrift noch mehr Leute zu Klicks animieren konnte (*Ich weiss, dieses Mal ist mir das nicht besonders gut gelungen ;)*). Je mehr, desto besser! Ich bediente mich also teilweise Elementen, die gezielt darauf abzielten, mehr Klicks zu erhalten, weil dies für mich einen weiteren Adrenalinkick bedeuten könnte. Es machte mich stolz zu beobachten, wie viel Aufmerksamkeit meine Beiträge bekamen (Beiträge = ICH).

Das ist weder gut, noch schlecht, es ist einfach nur eine Beobachtung im Nachhinein. Andererseits brachte mein (unbewusstes) Verlangen nach Aufmerksamkeit und Ansehen auch einige gut gelungene Beiträge ins Netz, die inspirieren und zum Nachdenken anregen konnten, wenn ich hier auf entsprechende Kommentare von LeserInnen zurückgreifen darf. Immer noch freue ich mich wie ein kleines Kind wenn sich die Klickzahlen und Likes meiner Beiträge und Youtube-Videos erhöhen, oder wenn [mein Buch](#) gekauft wird. Auch das ist weder gut, noch schlecht, es ist menschlich. Jeder tut es, jeder auf seine eigene Weise, mit völlig unterschiedlichen Strategien.

Überhaupt sind die sozialen Medien der perfekte Spielplatz, um unser Bedürfnis nach Aufmerksamkeit zu stillen. Menschen präsentieren dort ihre privaten Fotos in Bikini und Badehose auf Reisen, Kochkünste, Handtaschen, Sonnenbrillen, Meinungen und vieles mehr. Nicht wenige davon sind gephotoshopped. Sie zeigen dort einen kleinen Ausschnitt von dem, wie sie von anderen Menschen gerne gesehen werden wollen. Ich untersuchte vor einiger Zeit das Phänomen, [was die sozialen Medien mit uns Menschen machen](#), und wie sie uns durch Algorithmen manipulieren. Konkret stellte ich mir also vor allem die Frage „Was macht es mit mir, wenn ich das (fast) alles nicht mehr habe?“ Und somit beschloss ich unter anderem aus diesem Grund, letztes Jahr meine Fanseite bei Facebook zu löschen. Seitdem sind die Anzahl der Likes ziemlich nach unten geschnellt. *Was macht es also mit mir, nicht mehr so viele Likes zu bekommen, nicht mehr so viel Aufmerksamkeit zu haben?* Einerseits bin ich entspannter geworden. Mein Ziel beim Schreiben hat sich dahingehend verändert, einen Beitrag für mich „rund“ zu machen. Und wenn andere Menschen ihn lesen und davon irgendetwas mitnehmen können, ist es umso schöner. Andererseits vermisse ich den „Sekundenruhm“ schon sehr!



Der Schauspieler und das ICH

Diese kurze Exkursion meines Schaffens als Blogger hat tatsächlich sehr viel mit der Frage zu tun „Was denkst du wirklich,“. Denn wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, haben wir im Leben oft (nicht immer) zwei Gesichter: Ein Gesicht, das sich nach Außen verkauft (der Schauspieler). Und ein Gesicht, das den wahren Kern in sich trägt (das ICH). Ein sehr schönes Beispiel hierfür, das Matthias Pöhm in seinem Buch beschreibt, durfte ich zufälligerweise „nachspielen“:

Eines Morgens, ich machte mich auf den Weg zu meinem Auto, um in die Arbeit zu fahren, hörte ich, dass in der Wohnung nebenan mein Nachbar ebenfalls dabei war, sich auf den Weg zu machen und wohl einige Augenblicke nach mir das Haus verlassen würde. Als ich draussen in der Gasse unmittelbar vor dem Wohnhaus ein Stück Taschentuch sah, das jemand wohl verloren hatte, beobachtete ich meine Gedanken:

„Obwohl ich in Eile bin, hebe ich das Taschentuch auf und werfe es weg, weil es hier nicht hingehört und ich sehr achtsam mit meiner Umgebung umgehe.“ (der Schauspieler)

„Obwohl ich in Eile bin, hebe ich das Taschentuch auf und werfe es weg, weil mein Nachbar, der in wenigen Augenblicken die Gasse betreten wird, das Taschentuch sehen wird. Und weil er vermutlich gemerkt hat, dass ich kurz vor ihm das Haus verlassen habe, wird er schlecht über mich denken, wenn ich das Taschentuch nicht aufheben und entsorgen würde.“ (das ICH)

Jeder möchte geliebt werden

Das Bedürfnis, von anderen Menschen gesehen und positiv wahrgenommen zu werden, ist wohl genetisch in uns angelegt. Und ich wage die Behauptung, dass dies auch der Grund dafür ist, dass die Welt ein bisschen bunter und schräger ist: Denn, hätten wir Menschen dieses Verlangen nach Bestätigung und Liebe nicht, gäbe es dann überhaupt Künstler, Tänzer, Maler, Musiker, Schriftsteller, Regisseure? Ist genau das nicht vielleicht die Motivation, Ideen und Inspirationen nach Außen zu tragen? Andererseits bildet das selbe Bedürfnis auch die Grundlage für die Diktatoren, Kriegsfürsten und Zerstörer unserer Welt. Beide Ausdrucksformen basieren auf der selben Motivation:

Der Gedanke, jemand Besonderes zu sein

Wenn ich den Spieß herumdrehe und von der anderen Seite aus betrachte, muss ich feststellen, dass viele meiner Entscheidungen im Leben davon geprägt waren, es anderen Menschen „Recht“ zu machen. Ihnen nicht zu widersprechen, Nein zu sagen. Und das, obwohl ich teilweise völlig andere Gedanken hatte. Eine andere Meinung zu haben verband ich mit dem Gedanken, nicht geliebt zu werden. Wenn ich einem bestimmten Wunsch einer nahestehenden Person nicht nachkam, fühlte es sich für mich an wie ein kleiner Tod. Der Gedanke „nicht geliebt zu werden“ ist wahrscheinlich der Grund für alle Kriege unter den Menschen. Dabei entspricht dieses „Fremdesehenwerden“ lediglich der Fantasie von uns Menschen selbst. Es gibt ja keine höhere Instanz, die beispielsweise sagt: „Wenn du deinen Vater nicht regelmäßig besuchst, bist du ein schlechter Mensch!“. Diese Gedanken spuken nur in unserem Kopf herum. Zurück zum Gedankenexperiment:

Gedankenschnipsel

Vergangenheit:

- In den meisten Gedanken, die sich in der Vergangenheit abspielten, ging es um Menschen
- Verhalten, um von anderen Menschen als „gut“ wahrgenommen zu werden
- Gedankliches Bewerten von Menschen, beispielsweise nach ihrem Aussehen oder nach ihrem Verhalten
- Gedanken an positive Situationen, die einst starke Emotionen hervorriefen
- Gedanken an vergangene Situationen, in denen man von anderen Menschen mutmaßlich positiv wahrgenommen wurde
- Gedanken an einige negative Situationen

Zukunft:

- Gedanken an Dinge, die noch erledigt werden „müssen – im Allgemeinen eher negativ geprägt (im weitesten Sinne sind hier „Stress“ und/oder teilweise „Angst“ die Basis der Gedanken)
- Gedankenkalender im Kopf

Gegenwart:

- Keine Gedanken feststellbar

Welche Erfahrungen hast du bei der Gedankenjagd gemacht?

Copyright: © Alex Miller / www.gehvoran.com

[Klärung des Geistes](#)