

RYUNOSUKE KO

Die Kunst d
Nichtdenke



Durch Gelassenheit
mehr Glück im Allt

RYUNOSUKE KOIKE

Die Kunst des
Nichtdenkens



PIPER

Durch Gelassenheit
wird Glück im Alltag

menr GUCK im AItag

Vorwort

Der Grund für unser Scheitern liegt in unserem unnötigen Denken, vor allem im negativen Denken.

»Komm, streng dich an.« Fest entschlossen, alles zu geben, fällt mir plötzlich eine innere Stimme ins Wort: »Lass es lieber. Wie blöd und nervig, wenn du's nicht schaffst!« Oder es ist etwas passiert, was ich lieber vergessen würde, aber immer wieder denke ich daran: »Was für ein beschissener Tag das heute war!« Oder ich möchte einfach mal zehn Minuten Pause machen, doch schon kommt mir der Gedanke, dass ich auch eine Stunde wegbleiben könnte.

Diese Beispiele zeigen bereits, wie unfrei unser bewusstes Denken ist und wie sehr es uns im Weg steht. Unser Denken hindert uns – es hindert uns, so zu leben, wie wir es wollen. Gelingt es uns aber umgekehrt, dieses Denken zu stoppen, das ununterbrochen weiterrattert und uns beherrscht, können wir unseren Geist eher nach unserem Willen lenken.

Doch leider besitzt unser Geist die Eigenschaft, ständig auf der Suche nach stärkeren Innenwie Außenreizen zu sein und dabei außer Kontrolle zu geraten. Da negative Gedanken aber viel stimulierendere Elektrosignale an das Hirn senden, als

sanfte und friedliche Glücksgefühle es tun, sind sie nur schwer zu stoppen.

Seit einiger Zeit gibt es die Tendenz, immer mehr dem »System Gehirn« zu huldigen beziehungsweise ihm zu viel Bedeutung beizumessen. Das Gehirn ist aber nichts weiter als ein Informationsverarbeitungsapparat, eine verantwortungslose Substanz, die unentwegt den Denkprozess in Gang hält, um die geliebten Reize zu erhalten, auch wenn wir dabei leiden.

Das Problem ist: Selbst wenn wir aufhören wollen zu denken, wirbelt es in unserem Gehirn endlos weiter: »Also, ich werde jetzt nicht mehr denken« – »He? Ich denke ja immer noch« – »Herrje, das klappt ja gar nicht« – »Apropos, das mit dem Kochen gestern hat auch nicht hingehauen, so langsam kriege ich aber Hunger.« Erst wenn wir merken, dass wir dieses ermüdende Rauschen von Informationen nicht verhindern können, dass es unentwegt weiterläuft, stellen wir fest, wie unaufmerksam wir normalerweise für den Fluss unserer Gedanken sind. Wenn wir aber unsere Gedanken nicht stoppen können, obwohl wir das wollen, merken wir, dass wir nicht frei über unser Denken verfügen.

Doch selbst wenn wir versuchen den Gedanken zu denken: »Aha, es ist also gut, nicht zu denken«, hört das Denken nicht auf, sondern macht immer noch weiter. Nicht durch Verstehen, sondern erst durch Übungen, mit denen wir versuchen, das Denken anzuhalten, schaffen wir es, unser Denken zu zügeln.

Die Trainingsmethode, die ich in diesem Buch vorschlagen möchte, besteht darin, unsere fünf Sinne zu schärfen und das unmittelbare Fühlen zu stärken, um dadurch die Virtualität des Denkens zu überwinden. Nach ersten Übungen, bei denen wir uns im Alltag auf unsere fünf Sinne konzentrieren – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten –, gehen wir zu Techniken über, mit denen wir unser Denken frei steuern lernen.

Für gewöhnlich können wir dies nicht, weil uns zu viel im Kopf herumgeht. Dadurch wird unser Denken wirr und stumpft zum Schluss ab. Damit es nicht einrostet und wir mehr Energie haben, sollten wir unsere Batterien durch »Übungen zum Nichtdenken« aufladen.

Danach wird unser Denken wieder klar und voller Inspiration sein.

Inhalt

Cover & Impressum

Vorwort

Teil 1

Eine Krankheit namens Denken – oder wie man durch
Denken unwissend wird

Einkapselung im Gehirn vermindert Konzentration

Die drei Grundleiden des Menschen:

Wut, Gier und Verblendung

Den Geist richten – und richtig denken

Den Vergehen des Geistes vorbeugen

Erfüllung durch aktive Sinne

Teil 2

Steuerung von Körper und Geist – Übungen gegen
Gereiztheit und Angst

1 Sprechen

Sprechen beginnt bei der Betrachtung der eigenen Stimme

Dünkel führt zu überflüssiger Widerrede

Übungen gegen das negative Denken

Um Verzeihung bitten

Ausreden vergrößern das Leid des anderen

Aufrichtige Ausreden aus Sorge um den anderen

Kurzfristige und langfristige Vorteile
Üble Nachrede schadet dem eigenen Geist
Macht ständiges Lügen dumm?
Dem anderen kein unnötiges Gerede aufdrängen
Die Krankheit des Sich-Bedankens
Dank braucht Modulation
Exkurs: Atmen

2 Hören

Keine akustische »Gehirnwäsche«
Dem Wandel der Dinge lauschen
Der Welt lauschen
Kommunikation heißt, die Qualen des anderen hören
Kritik verweist auf die Qualen des anderen
Übung zur Steuerung von Informationen
Exkurs: Riechen

3 Sehen

Starke optische Reize verstärken die Leiden
Ständiges Missverständnis:
Beobachtungen nicht immer ans Ego rückkoppeln
Wie Buddha die Augen halb geschlossen
Den eigenen Gesichtsausdruck bewusst wahrnehmen
Exkurs: Lachen

4 Schreiben und Lesen

Das Verlangen nach Akzeptanz generiert Geld
Die geistigen Leiden nehmen zu, je mehr wir nach ihnen
suchen

Anonyme Internet-Foren verstärken die Schamlosigkeit

In E-Mails nicht gegenseitig unser Ego stimulieren

Beobachtung der eigenen Gefühle

Exkurs: Planen

5 Essen

Mysterium Gehirn: Das Denken ans Verbotene schafft noch größere Begehrlichkeiten

Genügsam sein – Übungen für das richtige Maß

Essen, ohne zu denken: Bewusstsein der Sinne

Essen, ohne zu denken: Die Bewegungen der Zunge

Exkurs: Kochen

6 Wegwerfen

Die Angst vor Verlust ist eine Bürde

Wer nichts wegwirft, schafft Sphären geistigen Dunkels

Übungen zum Wegwerfen

Geld führt nur zur Verfettung des Ego

Exkurs: Kaufen

Exkurs: Warten

7 Berühren

Regenerieren der Konzentration durch Aufmerksamkeit auf den Tastsinn

Jucken und Kratzen – ein Teufelskreis

Exkurs: Ausruhen – Spielen – Flucht

8 Erziehen

Niemandem wohlgemeinte Ratschläge aufzwingen

Niemandem unsere Meinung aufdrängen

Mitleid und Sorge – in Maßen

Keine heftigen Sentimentalitäten, sondern sanftes

Mitfühlen

Ohne Regeln nimmt der Geist Schaden

Kinder akzeptieren und nicht zu Marionetten machen

Überzeugen schafft Liebe

Wer kapituliert, hat das Heft in der Hand

Exkurs: Schlafen

Teil 3

Ein Gespräch zwischen Ryunosuke Koike und dem
Neurologen Yuji Ikegaya über die sonderbaren Beziehungen
zwischen Gehirn und Geist

Schmerzen sind die Grundlage des Hirns

Die Schmerzen des anderen

Glauben führt zu Linderung

Gibt es einen freien Willen?

Das Möbius-Band = Erleuchtung des Nicht-Ich

Vom Lachen und Lächeln

Macht das Gehirn auch mal Pause?

Konzentration ist nicht Ziel, sondern Mittel

Teil 1

**Eine Krankheit namens Denken – oder wie
man durch Denken unwissend wird**

Einkapselung im Gehirn vermindert Konzentration

Wir Menschen denken rund um die Uhr. Allgemein gilt die Fähigkeit zum Denken und Reflektieren als großartige Errungenschaft unserer Spezies, und die meisten glauben: »Weil wir Menschen im Unterschied zu den Tieren denken können, sind wir ihnen überlegen.« Aber stimmt das wirklich?

Ich bin vielmehr der Meinung, dass mit dem Denken die Konzentrationsfähigkeit des Menschen abnimmt, dass er gereizt wird und desorganisiert. Wir können dieses Phänomen auch als »Krankheit des Denkens« bezeichnen. Und über diese möchte ich zuallererst nachdenken.

Menschen können immer weniger zuhören.

Vielleicht sind auch Sie schon einmal wütend geworden, weil Sie jemandem etwas erzählen wollten, der Ihnen jedoch gar nicht folgte. Aber fehlte es Ihrem Gegenüber wirklich an der Lust, Ihnen zuzuhören?

Da Sie sich wahrscheinlich extra verabredet hatten, um miteinander zu reden, wird es kaum so gewesen sein, dass Ihr Gesprächspartner von Anfang an keine Lust hatte, sich zu

konzentrieren. Bestimmt hatte er grundsätzlich die Absicht, ganz Ohr zu sein.

Doch kaum hatten Sie ihm Ihr Herz ausgeschüttet, begann er über lauter unnützes Zeug nachzudenken, ohne dass er auf Sie und Ihren Bericht einging. Natürlich konnte es sein, dass er ganz eigennützig Ihr Vertrauen gewinnen wollte, indem er vorgegeben hatte, Ihnen zuhören zu wollen. Oder er hatte dies getan, weil er von Ihnen bewundert werden wollte. Solche Gedanken mögen noch hingehen, schlimmer ist es, wenn ihn tatsächlich völlig andere Dinge beschäftigten, etwa die Überlegung: »Ich würde gern ein Bier trinken« oder »In welche Kneipe sollen wir als Nächstes gehen?«

Wenn ich Zazen praktiziere, betrachte ich für gewöhnlich viele Stunden lang regungslos den Strom meines Bewusstseins, und mir wird klar, in welcher unglaublicher Geschwindigkeit sich unser Geist unaufhörlich fortbewegt.

In Sekundenschnelle kann er seine Position verändern und Informationen verarbeiten, sich in Sekundenschnelle an einem Platz im Körper verorten, zum Beispiel am Sehnerv, und die Handlung »Sehen« durchführen. Oder er geht zum Hörsinn und vollzieht die Handlung »Hören«.

In einem winzigen Moment werden Informationen wie Hören → Sehen → Hören → Denken → Hören → Sehen → Hören ... verarbeitet. Zwar geht es allein ums »Hören«, aber

tatsächlich mischen sich Unmengen von Informationen dazwischen, die eigentlich nichts mit dem Hören zu tun haben.

Nimmt jemand die Erzählung seines Gegenübers nur geistesabwesend wahr, obwohl er sogar zuhören möchte, kann es daran liegen, dass lauter Geräusche und Bilder auf ihn einwirken. Im Bruchteil eines Moments drängen sich plötzlich mehrere Dinge in das Gehörte: ein Glas mit dem Lieblingsgetränk, der Nachhall eines unangenehmen Satzes, den jemand gesagt hat, ein merkwürdiges Traumbild.

In dem Augenblick, in dem sich dieses Gesamttrauschen zur Informationsverarbeitung in einem von uns selbst nicht wahrgenommenen Tempo in unsere Aufmerksamkeit mischt, wird unser Hören unterbrochen und damit unsere Konzentration.

Denken ist, so kann man sagen, die Handlung, welche am meisten Energie in Anspruch nimmt. Wenn unser Bewusstsein unter Zuhilfenahme von Sprache denkt, schließt es sich im Denken ein und vergisst erst einmal die anderen Funktionen.

Je mehr Gedanken in unserem Hirn herumwirbeln, desto schwächer dürften die eindringenden Laut-Informationen sein.

Was für ein Laut schwebt hier eigentlich gerade vorbei, was bedeutet er? Wir wissen es nicht, weil in unserem Unterbewusstsein so viel Energie fürs Denken verbraucht wird.

Wenn wir ruhig sind, denken wir nicht an dieses und jenes. Aber je desorganisierter wir sind, desto mehr nehmen

Gedankenmenge und die von den Gedanken in Anspruch genommene Zeit zu.

Wenn wir beispielsweise einen Film sehen, uns zugleich aber etwas auf der Seele brennt, wird uns das eindringende »Rauschen« stärker in Anspruch nehmen als die Handlung selbst, also das Anschauen des Filmes.

Oder wir gehen mit unserer Freundin oder der langjährigen Partnerin Hand in Hand spazieren. Dabei entsteht ein körperliches Gefühl zwischen uns, wir tasten die Hand des anderen in unserer.

Denken wir aber in einem solchen Moment über etwas nach, verschwindet dieses unmittelbare Gefühl oder es stellt sich erst gar nicht ein.

Der eine denkt an seine Arbeit, der andere vielleicht an eine andere Person. In diesem Moment sind wir nicht am selben Ort, obwohl wir zusammen sind und uns berühren. Wir haben uns beide in unser Hirn eingekapselt.

Die drei Grundleiden des Menschen:

Wut, Gier und Verblendung

Das eben beschriebene Muster ist eines, in das die meisten Menschen fast zwangsläufig geraten.

Wenn sich zwei Personen gerade erst kennengelernt haben, ist alles noch ganz frisch. Konkret heißt das: Zu Beginn, wenn die visuelle Erscheinung des anderen noch neu ist, sind wir aufgrund der neuen Reize ganz aufgeregt.

Wir merken sofort, wenn sich die Frisur unseres Freundes verändert hat, selbst wenn es nur minimal ist. Und wenn sich seine Miene auch nur ein klein wenig trübt, fürchten wir gleich, er könne sich langweilen und nicht mehr interessiert sein, und schneiden schnell ein erfreulicherer Thema an.

Im Lauf der Zeit aber gewöhnen wir uns an die Informationen unseres Gegenübers. Obwohl sich dessen Gesichtsausdruck in Wirklichkeit weiterhin in rasender Geschwindigkeit verändert, scheint er, oberflächlich gesehen, immer derselbe zu sein.

Das ist der sich im Alltag einstellende Überdruß. Wir bekommen immer wieder dieselben Informationen und haben das Gefühl, dass alles stets gleich ist.

Wir denken: Ich habe genug von diesen Reizen, die mein Gegenüber ausstrahlt, die aber letztlich keine mehr sind, und

halten nach neuen Ausschau.

Manche suchen sich dann ganz offen eine neue Bezugsperson, doch die meisten wenden sich einem mentalen Geliebten zu.

Damit meine ich kein reales Wesen des anderen Geschlechts, sondern das Phänomen, dass wir nur noch voller Begeisterung über Dinge nachdenken, die wir lieben und für die wir uns interessieren. Wir flüchten uns in unser Gehirn, und unser Interesse für die anderen verblasst.

Es gibt Menschen, die schnell einer Sache oder einer Person überdrüssig werden, bei anderen dauert es länger. Der Überdruß hat viel mit den Leiden im Buddhismus zu tun.

Ich möchte hier kurz erklären, was es mit diesen Leiden auf sich hat.

Wir nehmen mit unseren Augen und Ohren, mit der Nase, der Zunge, dem Körper und mit unserem Bewusstsein unentwegt alle möglichen Informationen auf. Wir reagieren auf diese Reize mit einer geistigen Triebenergie, die wesentlich gekennzeichnet ist durch »drei Geistesgifte«: Gier, Wut und Verblendung.

Die geistige Triebenergie, die ständig mehr Informationen von unserem visuellen und auditiven Wahrnehmen einfordert, nennen wir Gier. Wenn uns jemand falsche Komplimente macht und wir dadurch in »höhere Sphären« entgleiten, ist die

Leidensenergie Gier aktiviert, die permanent mehr an sich reißen will.

Die geistige Triebenergie, mit der wir umgekehrt die eingehenden Informationen abwehren, weil wir »nichts wissen, nichts sehen und nichts hören wollen«, bezeichnen wir als Wut.

Wenn wir uns unwohl fühlen, weil jemand etwas Fieses zu uns gesagt hat, wird die Leidensenergie Wut aktiviert, mit der wir das Unangenehme wegdrängen. Wir wollen es ausschließen unter der Devise: »Davon will ich nichts hören.«

Dieses Geistesgift umfasst viel mehr als das, was wir gewöhnlich unter Wut verstehen. Es ist eine Triebenergie, in der das negative Denken generiert wird, dazu gehört, keine Lust zu haben, und auch Neid, das Bereuen von Vergangenem wurzelt in dieser Leidensenergie, ebenso Einsamkeit und Anspannung. Schon die geringste Abwehrkraft evoziert Wut nach dem buddhistischen Verständnis. Lässt man sich von diesem negativen Gefühl bestimmen, verstärkt sich der Anteil dieser dunklen Leidensenergie. Das führt nicht nur zu Stress, sondern ebenso dazu, eine Persönlichkeit mit starker Tendenz zu negativem Denken auszubilden.

Ich habe zuvor von dem Rauschen gesprochen, das sich immer wieder flüchtig in den Verarbeitungsprozess von Informationen mischt.

Überlegen wir doch einmal, was geschieht, wenn diese Informationen heftige Gier oder Wut bewirken. Es ist davon

auszugehen, dass der Geist besonders stark an diesen Trieben haften bleibt, sodass sie unentwegt nachhallen.

Wenn ich erfahre, dass jemand schlecht über mich gesprochen hat, wenn dadurch mein Geist von Wut getränkt ist, prägt sich dies mit starken Reizen ein.

Die Folge: Eine Zeit lang gehen mir düstere Gedanken durch den Kopf, im Sinne von: »Das ist gemein, so was zu sagen.« Oder: »Und, was soll ich jetzt machen? Wenn die anderen ihm glauben, werden sie mich verachten.«

Da dieselbe Information ständig wiederholt wird, ist mein »Hauptspeicher« gewissermaßen damit belegt, und andere, möglicherweise wichtigere Dinge können nicht angegangen werden.

Im Lauf der Zeit wird uns diese Wut immer weniger stören, und wir werden sie vergessen wollen.

Doch hat sich eine Information erst einmal mit der Kraft des Leidens im Geist eingepägt, wird sie weiterhin latent existieren. Sie vergessen zu wollen, ist ein Prozess. Mittels unseres Bewusstseins versuchen wir die Häufigkeit ihrer Wiederkehr, die Abstände zwischen den einzelnen Intervallen, zu verringern.

Dennoch: Sosehr die Information ihre Präsenz verliert, tatsächlich bleibt sie in unserem geistigen Fluss existent und beeinflusst uns auch in Zukunft ständig.

Leise hallen Gedanken wie diese wider: »Das ist gemein« – »Was soll ich jetzt machen?« Sie kommen und gehen in

rasender Geschwindigkeit. Der Betroffene fühlt sich unwohl, ohne dass er den Grund dafür kennt und ohne dass er bewusst diese Sätze denkt.

Diese unbewussten Gedanken – die nur so kurz auftauchen, dass sie nicht wahrgenommen werden und bei ihrem Auftauchen schon wieder verschwunden sind – lösen wiederum Ketten von immer neuen Gedanken aus: Sie machen uns denken.

Die Überlegung »Was soll ich jetzt tun?« veranlasst vielleicht eine Gedankenkette, die am Ende nahezu außer Kontrolle gerät: »Wenn mir diese Arbeit nicht gelingt, was dann? Wenn ich an ihr scheitere, zieht er über mich her. Und was wird danach mit mir geschehen?«

Je mehr sich solche Gedanken wie ein Selbstgespräch in uns ausbreiten, desto mehr wird der Hauptspeicher von wenig sinnvollen Überlegungen in Beschlag genommen.

Deshalb können wir in solchen Situationen die Landschaft direkt vor unseren Augen und den Gesichtsausdruck unseres Gegenübers nicht mehr klar erkennen, nehmen die Töne der Natur und die Stimmen von Personen nicht deutlich wahr, können auch beim Essen nicht mehr unmittelbar schmecken.

Wir sind unzufrieden. Uns fehlt das Gefühl der Zufriedenheit, mit allen Fasern unseres Körpers zu leben.

Analysiert man das Fehlen dieser Zufriedenheit, lässt sich Folgendes sagen: Auch wenn wir glauben, dass wir sehen, hören oder etwas ertasten, dringt dennoch keine neue

Information zu uns vor, da unser Hauptspeicher von dem Rauschen in unserem Kopf besetzt ist.

Wir hören in der Sekunde, in der uns jemand etwas erzählt, nur eine Zehntelsekunde zu, während uns in den anderen neun Zehnteln Gedanken wie: »Was hält er wohl von mir?« durch den Sinn gehen.

Und wenn es keine Gedanken sind, dann werden wir durch ein Rauschen aus unserer Vergangenheit abgelenkt. Das heißt: Unsere fünf Sinne sind stumpf geworden und verschwommen. Wir können uns dieses Szenario weiter ausmalen: Auf einmal haben wir in neun von zehn Sekunden kein unmittelbares Gefühl mehr, das macht vierundfünfzig Minuten pro Stunde ... Und wenn wir dann im Alter auf unser Leben zurückblicken, haben wir den Eindruck, die Jahre seien im Nu vergangen.

Als Vergeltung dafür, dass wir uns dem Wahn des Denkens hingeeben haben, ohne mit der Wirklichkeit in Kontakt getreten zu sein, ist die unmittelbare Wahrnehmung ausgehöhlt und unser Glücksgefühl beschädigt.

Viele Menschen sprechen im Alter davon, dass die Zeit viel zu schnell vergeht.

Es gibt dafür aber eine Ursache, und die besteht darin, dass unsere realen Sinnesdaten von dem Rauschen des Denkens ausgelöscht werden.

Hat das Rauschen über die Jahre ganz über die fünf Sinne gesiegt, werden Menschen senil. Dann werden sie von den Daten der Vergangenheit beherrscht, erkennen die Wirklichkeit

nicht mehr, halten ihre Enkel für ihre Kinder und sind unfähig, ihre Fehler zu korrigieren.

Das alles hat damit zu tun, dass die Realität von uns als zu normal und zu langweilig empfunden wird, während uns das negative Denken stimuliert.

Um dem Geist neue Anreize zu geben, wird das Denken dahingehend programmiert, schnell negative Richtungen einzuschlagen. Solange wir von dieser Krankheit namens Denken befallen sind, werden wir langsam, aber sicher, ohne dass wir es merken, immer unwissender und seniler.

Wenn man das erkennt, kann man sofort mit dem unnützen inneren Gerede aufhören.

Wie bereits erwähnt, nennen wir die geistige Triebenergie, die angesichts der Dinge vor unseren Augen Überdross empfindet und nach anderen Stimulationen verlangt, Verblendung.

Die Erzählungen unseres Gegenübers finden wir so uninteressant, dass wir sie ignorieren. Unser Geist schweift umher, weicht aus und lässt schließlich gar nichts mehr zu uns durchdringen. Das Leiden an der Verblendung wird auch das »Leiden am Unwissen« genannt.

In diesem Fall meint Unwissen nicht das Fehlen von Bildung oder dass jemand dumm ist, sondern Unwissen bedeutet, nicht zu wissen, wie mein Bewusstsein in einem bestimmten Moment in meinem Körper funktioniert und was für Gedanken da gerade herumtoben.