Stephan Fölske

Das fragmentierte Hirn

Vom unendlichen Wahnsinn,
nichts verstanden zu haben

*Jedes Ende steht für einen Neuanfang, der uns alle
Möglichkeiten bietet, es besser machen zu können!*

Das fragmentierte Hirn

Vom unendlichen Wahnsinn, nichts
verstanden zu haben

Stephan Fölske

Impressum

Texte: © Copyright by Stephan Fölske

Umschlag: © Copyright by Stephan Fölske

Verlag: Stephan Fölske

Danziger Straße 34

26180 Rastede

autor@stephanfoelske.de

Druck: epubli - ein Service der neopubli GmbH,

Berlin

Hinweis in eigener Sache:

Parallelen zu lebenden oder toten Person sind rein zufällig und nicht
beabsichtigt, außer es geht um Personen, die ich zitiere, oder deren Namen
direkt genannt werden.

Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

Widmung

*Gewidmet allen Menschen, die noch nicht
aufgegeben haben.*

Vorwort

In diesem Buch stelle ich die Sicht der Dinge auf meine Welt dar. Ich untermauere meine Ansicht mit meiner Logik und beziehe mich auf eigene Gedanken.

Ich erhebe hier weder den Anspruch auf Sinn, einem „Roten Faden“ oder ständiger Sachlichkeit.

Ebenfalls sollte erwähnt werden, dass es sich, wie der Titel zum Ausdruck bringt, um Fragmente in meinem Hirn handelt, die ich zu Papier bringe. Ich habe fast täglich geschrieben und mich auf den einen oder anderen Gedanken eingelassen, der mir vor die Füße kam.

Die Reihenfolge der Kapitel ist daher rein zufällig gewählt und dir sei gestattet, auch „querfeldein“ zu lesen.

In der bestehenden Abfolge ist allerdings eine Entwicklung zu erkennen – zum einen im Schreibstil und zum anderen in der Sichtweise. Ich greife wiederholt Themen auf, die ich neu in den Hirnmixer geworfen habe.

Mein Dank geht an meinen Volvo, den ich über alles liebe, an meine Familie, der ich auf die Nerven gehe und noch viel mehr liebe, sowie schlussendlich meinem wirren Hirn, ohne das es dieses Buch nicht hätte geben können!

Ich habe mich bemüht, alle Quellen anzugeben und nicht vor, mich mit fremden Federn schmücken zu wollen. Viele der im Literaturverzeichnis vermerkten Werke haben mich inspiriert!

Zusätzlich ein Dankeschön an „Projekt Lektorat“ für das Korrektorat.

Stephan Fölske, 2018

Am Anfang die Quelle!

Schreiben wird meine Seele befreien – ein, für mich, nur zeitweise nachvollziehbarer Satz. Ist meine Seele frei und ich kann den stets und ständig angesammelten Ballast von ihr schreiben? – Hm, dann versuche ich „von der Seele“ zu schreiben.

Vielleicht sollte ich mal mit den Gedanken beginnen, die sich in meinem Hirn im Kreis bewegen und mich stark beschäftigen.

Angeblich soll der einzelne Mensch kaum noch eigene Gedanken erzeugen. Sind wir zu sehr in unserer Informationsblase gefangen? Selektive Wahrnehmung gepaart mit Informationsflut? Versuchen wir überhaupt noch die Informationen zu filtern, um sie in den Schubläden in unserem Hirn zu speichern?

Nur welche Gedanken stammen von uns und was kommt von außen? Belügen wir uns selbst, weil wir glauben, dass alles von uns selbst stammt?

Oh Graus, die Paranoia taucht in meinem Fluss dieser Worte auf. Zumindest die Fremdbestimmung sowie die Suche nach dem eigenen Ich. Sehr schwierig, was kommt von mir selbst und was nicht?

Zurück zum Anfang, nein, nicht dem Urknall – es geht um den Beginn des Gedankenflusses, der eigentlich noch ein Bächlein ist und ich an der Quelle stehe.

Quelle meines Wissens, Informationen und Gedanken? Sonderbar wie sich alles im Kreis zu drehen beginnt. Sind es nur Worte und genau genommen dreht sich hier rein gar nichts?

Denn es bilden sich Sätze aus Worten und Zeilen aus Sätzen, die sich in Reihen ansammeln und nicht in Kreisen.

Na gut, da gibt es noch die Buchstaben, die zu Worten werden, aber darum geht es natürlich nicht. Auch dies wären Quellen – der Buchstabe, der Finger, der Nervenimpuls und das Muskelzucken. Der Strom, der Bildschirm, der Computer ... Stopp! Ich bin bei der Quelle, aus der meine Gedanken sprudeln und zu einem endlosen Strom dahin wabern.

Sehr wissenschaftlich geht es allerdings nicht in meinem Kopf zu. Dort, in dem grau/weißen Klumpen mit seinen Windungen und winzigen elektrischen Entladungen, ist es eher wie ein sich ausdehnendes Universum – oder, wie unendlich viele neu entstehende, sich ausdehnende Universen.

Diese werden natürlich nur von der dunklen Materie zusammengehalten.

Was für ein Blödsinn – Notiz an mich:

„Weniger TV-Dokumentationen über das Universum schauen!“

Peng! Urknall ... Seifenblasen ... Multiversen ... Relativitätstheorie ... was für ein sinnfreies Geschreibsel.

Also, ich bin noch immer an der Quelle und die sehe ich mir in Ruhe an. Ich liege auf der Lauer und schaue, was da so kommt. Wie jetzt, in Ruhe? Ich? Das passt nicht wirklich. Die Betrachtung erfolgt im Schnellverfahren, nach dem Motto sehen und verstehen ... nicht lange aufhalten, das wird mir zu schnell langweilig!

Na gut, die Sache mit dem Verstehen, bei der Flut, ist nicht immer möglich, aber irgendwo in meinem Hirn ist da ein Filter, eher eine Weiche, die das sortiert.

Das? Na, das „Das“ was ich glaube verstanden zu haben, das „Das“ was ich wirklich erfasse, das „Das“ was ich nicht begriffen habe und das Halbwissen, was ich noch vielleicht nachlesen muss. Verdammt, Halbwissen fliegt raus, weil das einfach nur fragmentierter Mist ist, von dem ich mal gehört habe und der wie ein Puzzle mit zig Tausend Teilen die Weiche, den Filter – mein Hirn verstopft.

Eine tolle Idee ist es, wenn ich dieses Fragmentwissen mit einem Ablaufdatum versehe und es sich dann von selbst löscht! Aber mein Gehirn hat weder eine Kalender-App noch einen Mülleimer und selbst wenn, ich bin immer zu faul den dann herauszutragen.

Da habe ich den Salat, den Haufen Fragmentwissen in den unendlichen Multiversen und ich finde nichts wieder. So scheint es mit meinem Wissen häufiger zu sein, weg, verschwunden – verschollen in den unendlichen Weiten, die nie ein Mensch zuvor gesehen hat.

Und bevor die Quelle versiegt, gar austrocknet und nie mehr zu sprudeln beginnt, betäube ich mein Hirn mit Nikotin. Vielleicht kann ich dann später noch ein wenig an der Quelle verweilen und frische Gedanken und Ideen entdecken. Aber ich habe den Faden in der Sache Seele und dem Schreiben verloren. Nicht ganz, denn um mich einmal selbst zu zitieren:

„Schreiben wird meine Seele befreien.“

Erwischt! Da haben wir ein Beispiel für Fragmentwissen! Da habe ich den Beweis und stelle fest, dass es nicht in mir gelöscht wird. Wiederum entsteht der Eindruck, dass sich diese Zeilen selbst infrage stellen und gelöscht werden müssen, aber da ist ja die Sache mit dem Mülleimer.

Ich habe noch ein wirklich technisches Problem, welches den hier erarbeiteten Grundsatz obsolet zu machen scheint.

Wenn ich nicht schreiben könnte, weil ich nicht in der Schule war, wie ist es dann mit der Freiheit der Seele bestellt?

Alles geht weiter ... und wenn du diese Zeilen nicht auf den Müll gebracht hast, nehme ich an, dass du mir bisher irgendwie folgen konntest oder einen ähnlichen Schaden hast! Aber das wäre anmaßend, aber so bin ich nun einmal. Und weder du, noch ich, haben hier die Sache mit dem Mülleimer irgendwie im Griff.

Ich glaube jedoch, dass es hier mehr um mich als um dich geht, kehre ich wieder zurück zur Quelle!

Es war einmal meine Quelle, deren Gedankenflut kaum zu filtern, zu bremsen – zu stoppen war. Diese befindet sich an einem wunderbaren Ort. Ich möchte dir verraten, wo dieser Ort theoretisch zu finden ist.

Die Quelle befindet sich in meinem Hirn, irgendwo in einem Lappen, der in der Hirnbrühe schwimmt und von meinem Schädelknochen in Position gehalten wird. Wer nun auf die Idee kommt, mir mit Hammer und Meißel oder Säge zu Leibe zu rücken, dem sei gesagt, dass dies gefährlich ist! Mein Wahnsinn ist ansteckend und das schon bei bloßer Berührung! Bist du infiziert, musst du ebenfalls ein Buch schreiben, dessen Inhalt ebenso fragwürdig ist, wie dieser. Dein Leben wäre verwirkt und dein Ruf dahin. Wenn du von dem Eingriff absiehst, bleibt dir all das erspart. Handele weise!

Quellengedanken von der Seele schreiben ist eben nicht leicht, denn es ist für mich kompliziert, dir mein Genie und meine Einzigartigkeit in Form dieses Buches zu vermitteln. Ich strebe bereits seit frühester Jugend die Weltherrschaft an, was mir bis heute leider noch nicht gelungen ist. Doch zeitweise benehme ich mich, als hätte ich es geschafft. Daher ist es

außerordentlich schwierig mir zu folgen, mich zu verstehen oder dich meinem fragmentierten Genie zu unterwerfen.

Au weia, diese Aussage war ein großer Fehler! Einerseits habe ich dich niedergemacht, was selbstverständlich in meiner Absicht lag und nun habe ich bewiesen, dass ich Müll produziert habe. Verdammt! Ach, ich deute das fix einmal um, denn ich bin einzigartig und „ein Leben lang unsterblich!“ *(Songwriters: ALEXANDER KOMLEW, ALEXANDER WESSELSKY, EIKE FREESE, MARCEL BRELL, NOEL PIX Ein Leben Lang Unsterblich lyrics © Sony/ATV Music Publishing LLC, Wixen Music Publishing)*

Da ich faul bin, lasse ich diese Zeilen einfach stehen, statt sie zu löschen. Wie der letzte Jedi nun sagen würde:

„Das ist kein Müll und Fehler gibt es nicht in diesem Buch“ Die passende Handbewegung musst du dir nun selbst noch vorstellen, sofern es deine Fantasie erlaubt. Aber ich möchte nicht von mir ablenken und nur auf dir herumhacken, denn es geht hier um die Müllvermeidung und das bereits an der Quelle.

Nehme also einen Stift und streiche aus dem Teil „wie der letzte Jedi“ das Wort „letzte“. Das passt mir besser, denn wie hoffentlich wir alle wissen, ist der letzte Jedi tot, bzw. in Luft aufgelöst. Denn die Disney-Jedis, die in Episode VIII herumtoben, sind nur noch Merchandising-Figuren und haben, wie uns der Film Spaceballs bereits in den achtzigern vermittelt hat, nur den Saft und nicht die Macht! Also nimm dir Joghurt und spiele mit deinem Ring aus dem Kaugummi-Automaten.

Aber ich schweife erneut kometenhaft ab. Wir waren bei der Quelle, welche die dort ungestüm Zeit sprudelt – rund um die Uhr – auch wenn ich schlafe, weil sonst wäre das nichts, mit dem Träumen und außerdem

widersprüche das der Multiversen-Theorie und der ungezügelter Ausdehnung.

Fassen wir zusammen und entwickeln einen Grundsatz:

„Wild sprudelnde Quellen machen feuchte Träume und animieren zu ungezügelter Sex.“

Oh man, was für ein Müll! Ab in den Eimer doch wer bringt den raus?

Mülleimer voll? Da geht noch was!

Tag zwei und keinen Schritt weiter. Aber halt, da war ja noch die Sache mit der Quelle, die ich hinter mir gelassen habe und stehe nun an dem Bächlein. „Es ist ein Bach entsprungen“ – hoffentlich mir nicht aus dem Kopf.

Da plätschern sie dahin die Ideen und Gedanken – keine Zeit an einer Stelle zu verweilen, die Quelle versiegt nicht. Wie soll ich diese jetzt schon entstehende Flut analysieren?

Gar nicht, denn da ist doch die Sache mit dem Filter. Ich beschließe an dieser Stelle mich auf ihn zu verlassen und eine Weile dem Bach zu folgen und fische nach einzelnen Gedanken darin. Fische gibt es bekanntermaßen nicht in diesem Bach und außerdem habe ich bereits festgestellt, dass es unendlich viele von ihnen geben muss in den Multiversen, die ich stets und ständig gebäre. Also stelle ich an dieser frühen Textstelle fest – ich gebäre, also bin ich eine Frau? Mein Hirn ist glücklicherweise ein Neutrum und paart sich selten mit sich selbst, auch wenn nun der Eindruck entsteht, dass sich die einen oder anderen inzestuösen Gedanken aus meinem Hirn stehlen könnten. Dazu muss ich später noch zurückkommen.

Oh Gott, ich paare, gebäre und komme. Ein Text nur für Erwachsene wie es scheint, doch dem ist natürlich nur bedingt so. In meiner göttlichen, selbtherrlichen Eigenschaft als Weltherrscher kann ich schreiben was und für wen ich will. Also ihr JüngerInnen da draußen in meinem Kopf, folgt auf meinen Pfaden am Gedankenbach und ihr werdet selig sein.

Wer in meinem Gedankenbach angelt, fängt nie einen Fisch!

Und wer möchte knietief in einem Gedankenfluss stehen? Also ich bleibe mal brav am Ufer, denn wer weiß was da so herumtreibt? Treibeis? Treibhaus? Treibgut?

Gut, dann mal lieber nicht treiben lassen. Denn wer ein Treibhaus auf Treibeis baut, der hat auf Eis gebaut.

Ha! Erwischt, ein Fragment hat sich tatsächlich in den Schreibfluss gemogelt und hier breit gemacht. Der Schreibfluss, einer der Nebenarme des Gedankenbaches kann natürlich nicht schreiben, aber der hat ja auch keine Seele.

Und wer keine Seele hat, kann sie ja auch nicht durch Schreiben befreien. Meine Seele wird nicht freier, sondern voller. Voller freier Gedanken beseelt vom Schreiben am Fluss der Gedanken und ohne Mülleimer.

Aber den brauche ich vielleicht später noch – ab in die „Heia Bubu“ und einen Eimer voll Müll erträumen – tada! Schon haben wir einen vollen Mülleimer, aber wer macht den leer?

Egal, was ich mache – der Müll bleibt!

Es stellt sich dem Beobachter, also mir die Frage: Was passiert denn in einer Schreibpause? Ein Stau an der Quelle? Genau genommen sprudeln die Gedanken nach meiner Theorie ständig und unendlich. Der Knoten muss gelöst werden, doch das ist nicht einfach.

Ist es eine Frage der Geschwindigkeit? Unendliche Gedanken in unendlicher Geschwindigkeit? Aber ist die Quelle ein Nadelöhr, welches mir überhaupt erlaubt, den ein oder anderen Gedanken im Bach zu verfolgen? Zunächst überhaupt wahrzunehmen?

Was ist mit all den anderen, die da entstehen und sich zeitweilig in meinem Bewusstsein wiederfinden? Und wenn ich später erneut an der

gleichen Stelle stehe, wird das Bächlein zu dem Zeitpunkt nicht mehr so sein, wie bei meinem ersten Besuch.

Oft passiert es im Alltag, dass meine Wahrnehmung in meinem Innersten etwas wahrnimmt und ich mich unbedingt noch daran wieder erinnern möchte. Der Klassiker:

„Notiz an mich selbst – nicht vergessen, dass ...“

Verdammt, was war das doch gleich? Ich kann mich nicht erinnern, aber es war so wichtig und imposant. Das hätte ich niemals vergessen dürfen, war es mir extrem präsent, dass ich das Atmen für einen Moment vergessen hätte – und jetzt, den Bruchteil einer Erdumdrehung später – alles weg.

Geht es dir zeitweilig ähnlich? Da sprudeln die Gedanken und kein Schweinehund weit und breit, der dich bremst – die tollen Ideen wegschnappt oder lahmlegt? Kommt dir mein Problem mit der Erinnerung an ganz wichtige Dinge bekannt vor?

Wie kreativ und geistreich würde sich unsere direkte Umwelt entwickeln, wenn wir nur alle Zeit fänden, um das Genie heraushängen zu lassen. Dialoge mit möglichen und unmöglichen Inhalten, unüberlegtes Geplapper und daraus entstehende neue Gebilde, aus denen sich jemand bildet.

Egal, wie schlau – Das wäre freier Austausch, und ein multipler breiter Strom entstünde. Einfach nur genial und zum Staunen!

Wenn das alles nicht schon deprimierend genug wäre, warum erinnere ich mich nur an Müll?

Die Achtsamkeit?

Da sitze ich heute nichtsahnend mit einem anderen Menschen zusammen – das gibt es zeitweise tatsächlich – und erhalte eine Information, mit der ich mich wirklich beschäftigen muss. Warum?

Tja, das frage ich mich selbst auch. Ehrlich gesagt, ist es eher ein Impuls, der sich in das Gedankenbächlein schlich.

Igitt, das passiert mir? Unglaublich, es gab keine Gegenmaßnahmen meinerseits. Da ist doch ständig das Gerede von dem funktionierendem Immunsystem und bei mir nistet sich ein Fragment ein.

Wird hoffentlich nicht ansteckend sein und um ehrlich zu sein, finde ich diesen Brocken richtig cool. Dass er dermaßen präsent ist und ein ganzes Universum verschlingt, war mir natürlich nicht klar.

Her damit – habe genug Universen im Hirn. Da ich aufgrund meines beachtlichen Alters zur Vergesslichkeit neige, beginnt sich dieses Fragment bereits aufzulösen. Schnell hier aufgeschrieben, damit es ich es ja nicht vergesse! An dieser Stelle möchte ich eine neue Direktive verkünden und hoffentlich prägt sie sich ein, sodass ich sie ständig beherzigen kann.

Belaste dich nicht mit allem Möglichen und Unmöglichen – es ergibt keinen Sinn, schüttele es ab und denke nicht weiter darüber nach. Gehe in die Offensive – löse Probleme schon im Moment, in dem sie entstehen, bzw. packe sie an.

Achtsamkeit ist das Wort des Tages!

Ist es nicht erstaunlich, dass Achtsamkeit durch Angstepfinden wieder ausgehebelt wird? Kaum bin ich nach innen gekehrt und ausgeglichen, wird diese heile Welt von außen durch Pseudo-Ängste angegriffen.

Nein, nicht paranoide Wirren sind hier gemeint. Ich schwöre mich, wenn überhaupt, ausschließlich mit mir selbst gegen den Rest der Welt. Da ist externer Wirrkram, wie dass die Erde keine Kugel ist, eine kleine Gruppe die Geschicke der Menschheit lenkt und uns mit Flugzeugabgasen vergiftet, nicht erforderlich.

Bei mir geht es um nackte Angst vor Emotionen oder das Abgleiten in solche!

Zur Veranschaulichung ein Beispiel:

Ich stehe auf Hörspiele, die ich in meiner armseligen Kindheit in meine Ohren förmlich geschaufelt habe. Sie stellten das Portal zu meiner kleinen heilen, beschaulichen Welt der Geborgenheit dar, welches ich bei jeder Gelegenheit passierte, um der Realität zu entfliehen. Also verbinde ich mit diesen Hörspielen Ruhe und Entspannung.

So weit, so gut – aber ich bin in die Jahre gekommen und höre das „Zeug“ noch heute.

Daher passiert es ab und zu, dass ich bestimmte Hörspiele wiederentdecke, die ich ewig nicht mehr genossen habe.

Quasi als „die pure heile Welt Erinnerung“ wenn ich das Cover ansehe und da lauert sie, die Pseudo-Panik und nur einen Herzschlag später fällt sie über mich her. Keine Fluchtmöglichkeit, der Blutdruck steigt und ich bin ganz unruhig, denn da meldet sich, auf einem neu entstandenen Nebenarm des Gedankenbaches, eine beunruhigende Stimme mit der Frage:

„Und was ist, wenn du beim Hören dieses Hörspiels nun nicht mehr deine innere Mitte findest und dadurch total enttäuscht wirst?“

Schon freue ich mich nur noch, dass ich die Folge gefunden habe und werde sie vorerst mir nicht anhören, weil die Angst von mir Besitz ergriffen hat.

Und da das noch nicht verrückt genug ist, hört es damit nicht auf – ist es der Beginn eines Martyriums in meinem Hirn. Denn nun gesellt sich noch „Professor Sachlich“ dazu und fragt:

„Wenn du das Hörspiel aus Angst nicht hören magst, warum hast du es überhaupt besorgt? Das ist dann ja nur Zeitverschwendung.“

Schon leuchten die schicken Lampen an einem der vielen Gedankenkarussells am Rande der Unendlichkeit. Die Musik beginnt zu spielen und es startet der Kreisel durch Strom der Gedanken.

„Oh Scotty, beam me up!“ (*Beam me up, Scotty! Ein geflügeltes Wort aus der Sciencefiction-Fiktion-Serie Raumschiff Enterprise (engl. Star Trek)*)

Aber Flucht geht nicht und es liegt unendlich viel mehr Müll herum, was die Ausdehnung von Multiversen beschleunigt. Nach meiner neuen Theorie hält nicht eine Form der dunklen Materie den Kram zusammen, sondern Müll.

Würde ich aufhören, Müll zu produzieren, und ihn endlich einmal heraustragen, bedeutet das am Ende das Ende, obwohl es bedeutungslos ist, weil es ja das Ende ist!

Auch an dieser Stelle muss ich etwas ergänzen, denn vor lauter Müll sehe ich die wichtigen Punkte nicht sofort wieder. Wie ein langsam Erblindender tapse ich durch die Berge von absonderlichen Gedanken und stolpere häufiger, als ich es mir wünsche. Da Achtsamkeit eine nach innen

gerichtete Angelegenheit darstellt und nur als Abschluss eine Außenwirkung hat, greife ich das Thema erneut auf.

Um Klarheit für mich zu erreichen, ist es also unabdingbar, dass ich mich meinen inneren Geistern stellen muss. Unmittelbar nach dem sie mir bewusst geworden sind, bin ich gezwungen zu reagieren. Klingt es theoretisch so prima und einfach, dass ich keinen weiteren Gedanken daran verschwenden brauche! In der Praxis sieht es bei mir leider ganz anders aus, denn wenn ich Unterstützung von Dritten erhalte, so kann ich mich meinen Problemen stellen und diese auch umgehend lösen. Bin ich allerdings alleine und sitze im erwähnten Karussell, dann komme ich aus der Nummer von selbst nicht mehr heraus.

Wie ein verlorenes Kind auf der Kirmes verzweifele ich und fühle mich alleine gelassen. Diese anwachsende Verzweiflung treibt mich innerlich noch weiter in eine der vielen Ecken, aus denen ich, gefühlt, nicht mehr herauskomme. Extrem verängstigt stehe ich vor dem Problem und bin wie gelähmt, weil ein Entkommen nicht möglich scheint. In solchen Situationen versuche ich mir Zeit zu erkaufen, um nachzudenken und einen Fluchtplan zu entwickeln. Die Lösung des ursprünglichen Problems verliere ich dabei aus dem Auge und beschäftige mich mit dem Entkommen.

Dabei ist es vielfach irrelevant, wie „schlimm“ das Problem überhaupt für mich ist, denn meine Überzeugung ist, dass es nicht zu lösen ist. Für diese Haltung kann ich mich im Nachhinein selber ohrfeigen, denn ist die Gefahr überstanden, kann ich alles sehr sachlich analysieren und Regeln zur Vermeidung ähnlicher Situationen aufstellen. Das vergesse ich natürlich ganz schnell wieder, wenn ich wieder in die Falle tappe.

In meiner Überheblichkeit, erzähle ich meinen Mitmenschen, die in einer ähnlichen Situation sind, dass es doch ganz einfach ist, denn die Wahrscheinlichkeit, dass du während der Konfrontation körperlichen Schaden nimmst, liegt bei 1 %. Natürlich stellt sich mir das Problem bei anderen Personen anders dar, weil meine Perspektive viel sachlicher ist und ich nicht selbst nicht betroffen bin.

Aber zurück zu meinem Innersten und der Verzweiflung. Durch den Versuch der Problemverdrängung verschiebe ich alles nur und der Stress wird stärker, ja fast nicht mehr auszuhalten. Es ist mir schlicht aber in dieser Situation egal, weil ich mich auf der Suche nach dem Ausweg zurückziehen kann. Jedoch handelt es sich nicht automatisch um eine depressive Phase, sondern eher um eine mangelnde Konfliktfähigkeit.

Dieser bin ich mir bewusst, kann aber nicht immer mit meinem sachlichen Verstand handeln, da meist zu viele Emotionen im Hintergrund laut schreien und ich diese bei meiner Einschätzung der Situation unbedingt auch zu Wort kommen lassen muss!

Das ist die Falle und der ewige Teufelskreis – immer böse sein kann ich nicht und daher ist es mir unmöglich „nein“ zu sagen. Das muss ich dann mit Achtsamkeit wieder ausbügeln, aber mein Hirn bleibt nicht stehen und macht einen Haken an das Problem, sondern spinnt unendlich viele neue Gedankenfäden, da sich die Perspektive verändert hat.

Endlose Planspiele, gefolgt von erneuter Verzweiflung – das Karussell des eigenen Grauen.

Die Anwendung der Achtsamkeit ist ein zweischneidiges Schwert, birgt es Konfliktpotential, welches bei der Anwendung exponentiell steigerbar ist. In diesem Falle hat es nichts mit Ängsten, sondern mit der Konfrontation im Außenverhältnis zu tun. Die Verwendung ist für mich selber vielleicht