

Sich von belastenden inneren Bildern befreien!

Wenn wir unseren Blick auf unser Inneres richten, kommen wir oft mit verletzenden Bildern in Berührung, die wir aus unserer Kindheit mitgenommen haben, aber auch mit Bildern von Konflikten in der Berufswelt, mit Szenen von Familienstreitigkeiten, die uns nicht los lassen,... Es passiert häufig, dass quälende, belastende Bilder, verletzende Szenen immer wieder in uns aufsteigen. Solche deprimierenden, oft auch Angst auslösenden Gedanken und Bilder prägen sich – wenn auch oft unbewusst – in uns ein. Diese Bilder, die uns schmerzen die uns quälen, können wir zum Verschwinden bringen, indem wir sie durch neue Gedanken und Bilder ersetzen. **Wenn in uns ein verletzendes Bild, wenn in uns eine verletzende Szene aufsteigt, ersetzen wir diese durch ein Bild, das uns zuinnerst gut tut.** Das kann ein Bild aus der Natur sein, ein Sonnenstrahl, ein Gebirgsbächlein vielleicht, ein Sonnenaufgang, das Bild eines alten verwurzelten Baumes, an dem ich mich festhalten, eine Quelle, aus der ich Lebendigkeit und Zuversicht schöpfen kann, Erinnerungen an den Urlaub,....



Neuere Hirnforschungen haben gezeigt, dass bestimmte Gedanken mit bestimmten Hirnstrukturen zusammenhängen. Diese Hirnstrukturen entwickeln sich in dem Maße weiter, in dem sie beansprucht werden. Je häufiger also ein Mensch verletzende, belastende, deprimierende oder Angst auslösende Gedanken bzw. Bilder denkt, desto mehr verstärken sich die Hirnregionen, die diese negativen Strukturen repräsentieren. Damit aber erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass sich über diese negativen Hirnstrukturen unsere deprimierenden Gedanken immer weiter ausbreiten und immer mehr die Oberhand gewinnen.

Doch was für die negativen Gedanken, Szenen und Bilder gilt, gilt umgekehrt auch für die positiven. Je mehr wir erfreuliche Gedanken denken, desto mehr werden die dafür zuständigen Hirnareale gestärkt. Seien wir also auf der Hut! Beobachten wir genau, von

welchen Gedanken wir bestimmt sind! Greifen wir ein und verwandeln wir belastende Bilder in positive! Weder unsere Kindheitserlebnisse noch irgendein Streit ist es wert, dass sie uns immer wieder vor Augen stehen, uns blockieren und unser Leben negativ färben. Wenn wir unsere negativen Bilder in positive umformulieren, können wir unsere Wirklichkeit und damit unser Leben in Zukunft in glückliche Bahnen lenken. Negative Bilder helfen niemandem, am wenigsten uns selbst!