

## Was einem auffällt

01.04.2019, 08:52 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*

---



Manchmal geht einem eine bestimmte Sache nicht aus dem Kopf. Dabei kann es sich um ein Werbeplakat handeln, das man an der Bushaltestelle gesehen hat oder auch ein Satz, den eine Mutter an der Supermarktkasse ihrem Sohn gesagt hat. Wer meditiert weiß, daß die Dinge sich verändern, wenn man sie lange genug betrachtet. Das kann dazu führen, daß sich Vertrautes auflöst. Wiederholt man einen Satz, der einen verletzt hat, immer und immer wieder, verliert er seine Bedeutung. Er wird geradezu lächerlich. In der Fachsprache heißt das semantische Sättigung.

Es kann aber auch sein, daß einem etwas neues im Vertrauten auffällt. Wer lange genug auf ein Bild schaut, wird bemerken, daß er immer wieder neue Details entdeckt. Manchmal hat man auch den Eindruck, daß sich ein Bild mit der Zeit verändert. Bekanntes tritt in den Hintergrund und Kleinigkeiten rücken in den Fokus.

Selbstverständlich verändern sich die Dinge nicht. Ein Wort oder ein Bild, nicht einmal Musik, haben ein Eigenleben. Doch sie können sich mit dem Menschen verändern. Sie können tatsächlich zu Spiegeln des Beobachters werden. Das, was man im Außen bewußt wahrnimmt, ist das, was in einem lebt. Die Welt um einen herum ist ein einziger unendlicher Resonanzkörper, der einem helfen kann sich besser zu verstehen.

Wenn man daraus eine Methode der Selbsterkenntnis macht, steht am Anfang die Erinnerung. Man erinnert sich an etwas, das einem aufgefallen ist. Als nächstes beginnt man mit der Reflexion. Dies kann im Stillen geschehen und ausschließlich in Gedanken. Alternativ kann man die Methode des Assoziativen Schreibens verwenden. Dafür reicht ein Blatt Papier. Man fängt einfach an und schreibt dann alles auf, was einem zu einer Sache einfällt. Wichtig ist, daß man mit dem Schreiben nicht aufhört, wenn einem nichts Vernünftiges mehr einfällt. Gerade wenn der Verstand am Ende ist, spricht eine tiefere Weisheit. Eindrücke aus dem Unbewussten tauchen auf. Sie mogeln sich an dem gelangweilten Verstand auf das Blatt Papier.

Monotonie, Langeweile und scheinbar endlose Wiederholungsschleifen finden sich auch in der Meditation. Assoziatives Schreiben ist Meditieren mit einem Blatt Papier und einem Stift. Man schreibt also solange weiter bis auf dem Blatt kein Platz mehr ist. Hat man das geschafft konzentriert man sich auf das untere Drittel des Blattes. Teilweise wird sogar empfohlen, die ersten zwei Drittel zu streichen. Bei ihnen handelt es sich ohnehin nur um Versuche des begrenzten Verstandes, der Aufgabe einen Sinn zu geben. Interessant ist aber der tiefere Sinn, der hier ganz unten steht. Das, was einen innerlich wirklich bewegt, drückt sich hier ungefiltert aus. Es strömt hervor, wenn der Verstand müde ist und in den Hintergrund tritt.

Vielleicht erinnert einem die Schokolade, die einem nicht aus dem Kopf gehen möchte an Verdauungsprobleme, die begannen, als man versucht hat, einem geliebten Menschen zu gestehen, daß man zweifelt. Vielleicht bedeutet der Song von „High Hopes“, das man aufhören soll, eine Arbeit zu machen, die einem den Schlaf raubt und die man ohnehin nicht gut macht.

Meditieren und Schreiben sind ein Abenteuer. Sie sind ein Spiegel, der einen viel mehr zeigen kann, als das, was an der

Oberfläche ist. Wer einen Gedanken, ein Bild und eine Beobachtung hineinwirft, kann den Zauber der Erkenntnis und Verwandlung erfahren. So fällt einem auf, was einem aufgefallen ist und viel, viel mehr. Es fällt aus dem Unbewussten hinauf auf das Blatt Papier und ins Bewußtsein.

## **Portrait**

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings mit den Schwerpunkten Stressprävention und soziale Kompetenz. Die Maßnahmen basieren auf wissenschaftlich gesichertem Wissen und sind praxisnah aufbereitet für Beruf und Freizeit. Personalentwicklung state of the art.

---

News-ID: 1043694 • Views: 772 (Stand: 16.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1043694/Was-einem-auffaellt.html>