

06.06.2021 um 07:45 Uhr

**hr4 ÜBRIGENS**



Ein Beitrag von

**Dr. Barbara Brüning,**

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

## Wie Mantras und Gebete Gedanken verändern

Ich habe eine Freundin, die immer sehr viel und sehr schnell redet. Das hat den Vorteil, dass sie immer genau das sagt, was sie denkt, weil sie zwischen den Sätzen gar nicht dazu kommt, über das nachzudenken, was sie gerade sagen möchte. Für mich ist das in Ordnung. Sie ist nämlich ein sehr lieber Mensch und denkt, jedenfalls wenn sie mit mir zusammen ist, kaum mal etwas Böses. Allerdings lerne ich bei ihr auch viel darüber, wie Gedanken so aufeinander folgen. Wenn sie anfängt, über eine Krankheit oder eine Bedrohung zu sprechen: wie etwa im Moment über Corona oder sogar die Möglichkeit, durch eine Impfung krank zu werden, dann steigert sie sich schnell in etwas hinein. Jedenfalls fühlt sich das für mich so an.

### Festgefahren im Gedankenkarussell

Und tatsächlich geht es ihr im Moment nicht so besonders gut. Dadurch, dass sie viel alleine ist, scheinen ihre Gedanken eine Art Eigenleben entwickelt zu haben: Sie denkt oft immer wieder dasselbe, dreht sich mit ihren Gedanken im Kreis – und ist am Ende erschöpft, aber keinen Schritt weiter.

### Die eigenen Gedanken auf andere Gleise setzen

Nachdem ich länger darüber nachgedacht habe, was ihr helfen könnte, ist mir eingefallen: Es gibt eine recht einfache Möglichkeit, die eigenen Gedanken zu lenken: Im Grunde passiert doch genau das, wenn man ein Buch liest. Man denkt die Wörter, die da stehen. Allerdings ist gerade meine Freundin niemand, der gerne ein Buch liest. Aber man kann ja auch zum Beispiel ein Gebet sprechen. Das kann sie sogar tun, obwohl sie gar nicht an Gott glaubt oder gar denkt, dass es

irgendwas bewirken könnte. Aber letztlich kann man eben keine Wörter denken, ohne auch das zu denken, was sie bedeuten. Und wenn man sie immer wiederholt – einfach, weil man es sich vorgenommen hat -, dann wirkt das so, als ob man die eigenen Gedanken auf andere Gleise setzt: Es kommen wie von selbst andere Assoziationen, andere Bilder auf. So funktionieren auch die Mantras, die aus der buddhistischen Tradition stammen. Auch hier wiederholt man einfach Sätze – die man von einem Meister, einem Lehrer oder heutzutage auch von einem Coach bekommen hat. Und wenn man nun ein Gebet einfach nur immer wieder vor sich her spricht, lenkt man seine Gedanken auf eine höhere und gute Instanz, man nimmt die Haltung des Bittens und Dankens ein. Ich habe die Erfahrung gemacht: Das wirkt heilend und beruhigend.