

# Modul 3 – den inneren Denker und den inneren Beobachter kennenlernen

---

Zum Start der dritten Woche wünsche ich dir, dass du eine erkenntnisreiche Woche hattest. Hast du deinen inneren Verführer oder andere Aspekte deiner inneren Gedankenwelt kennen gelernt? Hast du wiederkehrende Muster ausfindig gemacht?

## 1. Zwei Seelen wohnen – ach! – in meiner Brust

Heute führe ich zwei weitere Begriffe ein, welche ein wichtiger Aspekt für deine zukünftige Begegnung mit dir selber und deinem Essdruck werden sollen: den inneren Beobachter und den inneren Denker. Ersterer steht vom Wesen her dem bereits erwähnten inneren Verführer gegenüber und zeichnet sich dadurch aus, dass er ausschliesslich beobachtet. Der innere Verführer, der unter anderen Gesichtspunkten auch der innere Kritiker, Versager oder auch der innere Schweinehund genannt werden kann, ist dem gegenüber der, der Situationen bewertet und gewichtet und zu ziemlich allem eine Meinung hat. Nüchtern betrachtet. In der Realität erzählt er uns häufig seine Geschichten, die uns ganz schön stark beeinflussen können. Der Einfachheit halber fasse ich alle Gesichter dieser inneren Stimmen mit dem Begriff der innere Denker zusammen.

### Der innere Denker...

- kann verschiedenen Rollen einnehmen: z.B. als Lebensgefährter, Elternteil, Mitarbeiter, Kind, etc.
- ist veränderlich
- erzählt uns Geschichten wie «du bist liebenswert», «du kannst das nicht», «du bist zu dick», «du hast das verdient»
- bewertet also Situationen, Gedanken, Bilder, Gefühle, den physischen Körper
- strebt nach Glück und Vollkommenheit
- kann in die Vergangenheit und in die Zukunft schauen

### Der innere Beobachter...

- ist unveränderlich, von der Geburt bis zum Tod und keiner Rolle oder einem «Ding» zugeordnet
- nimmt alles, was du tust, wahr ohne darüber zu urteilen
- ist weder verletzbar noch zu beschädigen
- ist immer anwesend, auch wenn wir seiner nicht jederzeit bewusst sind
- ist die Quelle wahrer Akzeptanz
- ist nicht «verbesserlich» oder «optimierbar», er ist genauso, wie er ist, vollkommen
- kennt nur den gegenwärtigen Moment

Vielleicht hörst du schon beim Lesen, dass dir eine innere Stimme sagt: «Ja, genau! Dann höre ich jetzt nur noch auf den inneren Beobachter, denn der weiss wirklich, wie's geht und

der wird mir aus meinem Schlamassel helfen!» Oder: «Das ist mir zu esoterisch, was soll das sein, eine Quelle wahrer Akzeptanz, oder etwas Unveränderliches? Ich will doch etwas verändern!» Merkst du, wer da spricht? 😊

Den inneren Beobachter als Erscheinungsform kann man tatsächlich in fast allen religiösen und spirituellen Gruppierungen wiedererkennen, wo er als «das Göttliche» oder «das Ewige» beschrieben wird. In unserem Kontext sind diese Benennungen nicht wirklich notwendig. Du kannst aber deinen persönlichen spirituellen Hintergrund gerne als Helfer nutzen, dies ist aber nicht grundlegend erforderlich. Sei dir einfach bewusst, dass der innere Beobachter die Basis für alle deine Achtsamkeitsübungen ist.

In einem Buch habe ich folgendes sehr passendes Gleichnis entdeckt: Der innere Beobachter ist wie der Himmel. Er ist immer da, immer klar und unendlich in seiner Ausdehnung. Der innere Denker dagegen ist wie das Wetter. Mal herrscht strahlendes und wolkenloses Wetter, dann regnet und stürmt es. Oder der Himmel ist einfach nur grau behangen und schwer. Ausserdem ist das Wetter hier in Europa oft komplett anders als in Australien. Das Wetter ist sehr veränderlich und zeigt sich in allen Facetten, der Himmel ist immer da – unabhängig von Zeit, Ort und lokalen Wetterverhältnissen.

## 2. Der innere Beobachter und dein Essdruck

Mit den Übungen der ersten zwei Wochen hast du im Grunde bereits Bekanntschaft gemacht mit deinem inneren Beobachter. Ich habe dich gebeten ohne Bewertung erst auf deine Atmung und dann auf deinen Körper zu achten. Und ich habe dich ebenso darauf aufmerksam gemacht, dass du Gedanken, Bilder und Gefühle ruhig wahrnehmen kannst, und dann deine Aufmerksamkeit wieder auf das reine Beobachten richtest. Der innere Beobachter kann also den inneren Denker wahrnehmen und weil es sein Wesen ist, fällt er dabei weder in Ablehnung oder Zuspruch, noch will er etwas weghaben oder daran festhalten.

Ganz schön schwierig, oder? Und für mich damals zu Beginn meiner eigenen Praxis vor allem sehr theoretisch, weil es scheinbar keinen Weg gab, dieses Affengeschnatter mit Kopfkino «einfach» mal stehen zu lassen statt es loswerden zu wollen.

Ich schlage darum vor, dass du deinem inneren Denker erstmal etwas mehr Aufmerksamkeit schenkst. Bisher konnte der Eindruck entstehen, dass der innere Denker hauptsächlich als Hindernis oder negativer Begleiter in deinem Leben auftaucht. Diesen schlechten Ruf revidiere ich gerne. Denn genau er ist es, der dir hilft, Entscheidungen zu fällen. Er hilft dir, dein nächstes Wochenende zu planen, oder denkt daran, die Einkaufsliste für den nächsten Einkauf zu schreiben. Er kann die Bewerbung schreiben, die dir Zugang zu deinem Traumjob verschafft. Der innere Denker ist der Meister im Strukturieren und Planen und ermöglicht es dir im Leben weiterzukommen. Wenn das Bauchgefühl, das der innere Beobachter wahrnehmen kann, dir eine Richtung weist, dann kann der innere Denker dir helfen in Aktion zu treten. Sozusagen ein Dreamteam, die beiden!

## Übung 1

Folgende Übung kann ich dir wärmstens empfehlen (nicht nur zum Thema emotionales Essen, sondern in allen Lebensbereichen), wenn du den inneren Denker eher als Stolperstein und Störfaktor wahrnimmst:

### Ist dieser Gedanke hilfreich?

Immer wenn du einen Gedanken oder Impuls verspürst, etwas zu tun, benenne ihn. Zum Beispiel: «Ich bin viel zu dick, wie konnte ich mich nur so gehen lassen!» Oder: «Nach diesem strengen Arbeitstag will ich nur noch eins: essen und entspannen (was dann oft mit viel Essen und wenig Entspannung endet, nicht wahr?).» Hast du diesen Gedanken (innerer Denker) wahrgenommen (innerer Beobachter) dann stelle dir folgende zwei Fragen:

- ☞ Ist dieser Gedanke hilfreich?
- ☞ Hilft er mir, aktiv zu werden, um das Leben zu schaffen, das ich mir wünsche?

Es kann sein, dass die Antwort «ja» lautet. Dann folge deinem Impuls. Lautet die Antwort jedoch «nein», dann gehe weiter:

- ☞ Was kann ich im Moment aktiv unternehmen, um das Leben zu schaffen, das ich mir wünsche?

.....

.....

Und dann tu es!

Und weil ich ja auch meine Erfahrungen mit meinem eigenen inneren Denker habe, der sich dann oft als innerer Verführer verkleidet, weiss ich natürlich, dass diese Übung nicht immer sofort das Ende aller Weisheit ist. Kommt er dir mit Argumenten und Gründen, trotzdem in die eigentlich wenig erwünschte Handlung zu gehen, dann beantworte wieder dieselben Fragen. Immer wieder.

Diese Übung hilft dir vor allem, wenn du einen grossen Drang verspürst trotz bester Ausführung der ersten Übung in ein nicht hilfreiches Verhalten zu verfallen. Der innere Verführer kann dir ins Ohr säuseln: «Ach komm, nur ein kleines Stück Schokolade, dann geht's dir schon besser.» Oder: «Nach so einem Tag habe ich mir aber eine Pizza verdient!» Und du hast wahrscheinlich wiederholt die Erfahrung gemacht, dass es eben nicht dabei bleibt...

## Übung 2

Diese zweite Übung kann dir helfen von negativen Verurteilungen und Bestrafungen Abstand zu nehmen, wenn du aus deiner Sicht einen «Fehler» gemacht hast. Solche Gedanken können sein: «Ich habe es wieder nicht geschafft, ich bin so blöd!» oder «Das schaffe ich eh nie!»

### Ich habe den Gedanken, dass...

- ➔ Benenne deinen Gedanken: «Das schaffe ich eh nie!». Fühle dich 10 Sekunden lang richtig in diesen Satz hinein und merke, was er mit dir macht (z.B. Kloss im Hals, Herzklopfen, Schwächegefühl).
- ➔ Nimm denselben Gedanken und stelle folgenden Satzteil davor: «Ich habe den Gedanken, dass...». Hier: «Ich habe den Gedanken, dass ich das eh nie schaffe.» Fühle dich 10 Sekunden lang richtig in diesen Satz hinein und merke, was er mit dir macht.
- ➔ Nun ergänze den Satz mit: «Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass...». Hier: «Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass ich das eh nie schaffe.» Fühle dich 10 Sekunden lang richtig in diesen Satz hinein und merke, was er mit dir macht.
- ➔ Wenn du merkst, dass dir der Gedanke nicht mehr so viel Stress und Druck auslöst, übe wiederum die 10 tiefen Atemzüge, um dir deines inneren Beobachters wieder gewahr zu werden.

Diese Übung kann dir helfen Abstand zu bekommen von deinen negativen Gedanken, so dass sie nicht mehr so eine starke Wirkung haben. Optimalerweise helfen sie dir, das Gefühl so, wie es ist, zu akzeptieren, ohne dass es dich wirklich belastet.

**Achtung Kontroll-Falle!** Diese beiden Techniken kann man sehr gut nutzen um sein Verhalten zu kontrollieren. Dies kann in einigen Fällen helfen zur Überbrückung von schwierigen Situationen. Langfristig hast du aber bestimmt die Erfahrung gemacht, dass die Kontrolle immer weniger wird, je mehr du dich anstrengst. Sonst wärest du wohl nicht Teil dieses Programmes.

So bekommst du in dieser Woche zwei Werkzeuge an die Hand, die dir einen Umgang mit deinem inneren Denker ermöglichen. Ich möchte hier nochmal betonen, dass es *nicht* darum geht, ihn zur Ruhe zu bringen oder gar wegzudrängen – denn das wird nicht funktionieren. Je mehr du ihn «weghaben» willst, umso mehr wird es sich in den Vordergrund drängen. Dies erlebst du wahrscheinlich selber immer wieder. Der Weg, den du hier lernen kannst geht über die Akzeptanz. Zu akzeptieren, dass Dinge so sind wie sie sind (und eben manchmal nicht so, wie ich sie gerne hätte), ermöglicht dir langfristig ein Leben mit viel weniger Widerstand und Frust.

Eine Kundin von mir hat immer wieder einen sehr wichtigen Satz betont: «Den Himmel auf Erden gibt es nicht.» Wie recht sie hat, und wie oft neigen wir dazu, diese universelle Wahrheit zu bestreiten! Der Himmel (der innere Beobachter) und die Erde (der innere Denker) sind zwei unterschiedliche Aspekte in uns. Indem wir das erkennen, können wir uns auch in Akzeptanz üben, dass das Wetter einmal so ist, wie wir es wünschen – und manchmal eben nicht. Diese Tatsache beeinflusst uns nur zunehmend weniger, wenn wir mit mehr Achtsamkeit und Akzeptanz durch unser Leben gehen.

Schwierig? Keine Sorge, wir befinden uns gerade in Modul drei von acht – du wirst noch genug Zeit und Übungen bekommen, dies zu üben und vor allem zu integrieren.