

Mentaltraining

... erlebe ich zur Zeit als eine Welle, der viele folgen. Immer mehr Menschen ist bewusst, dass wir alle unsere Welt mit unseren Gedanken gestalten. Wer ständig negativ denkt und spricht erlebt die Welt auch entsprechend. Möglicherweise liegt das Problem aber gar nicht so sehr bei jenen, die „negativ“ denken oder sprechen, sondern bei jenen, die die Betreffenden „negativ“ erleben?

Das sind recht philosophische Fragen, auf die es schwer ist nachvollziehbare Antworten zu finden. Klar scheint mir allerdings, dass es ein Grundbedürfnis des Menschen ist, „alles unter Kontrolle zu haben“. Wobei Kontrolle als nützlicher und sinnvoller Schutzmechanismus erlebt werden sollte und nicht als autoritärer, gewaltsamer Eingriff.

Auch in meinen Ausbildungen war/bin ich immer wieder mit Denkansätzen aus dem Mentaltraining konfrontiert. Was ich bei meinen Versuchen, dieses Wissen weiterzugeben, erlebt habe, war oftmals Verunsicherung oder Ablehnung. Es erscheint mühsam, jeden seiner Gedanken zu kontrollieren und es erscheint manipulativ, wenn man mittels Affirmationen einen Zustand herbeizuführen versucht, der dem, in dem man sich gerade befindet dagegen läuft. Wo bleibt da die Freiheit und Unbeschwertheit? Die Leichtigkeit und Lebensfreude, die alle und alles nehmen kann wie sie sind / wie es ist?

Wahrhaft erstrebenswert erscheinen mir unter Berücksichtigung dieser Gesichtspunkte Affirmationen z. B. auch nicht mehr, obwohl ich sie nach wie vor regelmäßig anwende. Es kostet sehr viel Kraft, Disziplin und Ausdauer, auf diese Weise an sich und seinem Erleben dieser Welt zu arbeiten.

Was ich allerdings wahrnehme und was üblicherweise auch Bestandteil von Mentaltrainingskursen ist, ist, dass jede Entspannungstechnik nicht nur die Freiheit, Unbeschwertheit, Leichtigkeit und Lebensfreude zu einem (zurück-)bringen, sondern dass sich auch die erwünschte Veränderung in der Gedanken- und Gefühlswelt einstellt, die man ersehnt, weil es ein Anrecht und Anspruch der Menschheit ist, glücklich, zufrieden, unbeschwert und leicht und im Einklang mit allen und allem zu sein. Als angestrebter Idealzustand.

Entspannungstraining als Mentaltraining „light“ sozusagen.