

Die Gedanken sind frei

1. Die Ge - dan - ken sind frei, wer kann sie er - ra - ten?
 Sie flie - hen vor - bei wie nächt - li - che Schat - ten.
 Kein Mensch kann sie wis - sen, kein Jä - ger er - schie - ßen,
 Es blei - bet da - bei: Die Ge - dan - ken sind frei!

2. Ich denke, was ich will und was mich beglückt,
 doch alles in der Still' und wie es sich schicket.
 Mein Wunsch und Begehren kann niemand verwehren.
 Es bleibt dabei: Die Gedanken sind frei!

3. Und sperrt man mich ein im finsternen Kerker,
 das alles sind rein vergebliche Werke,
 denn meine Gedanken, sie reißen die Schranken
 und Mauern entzwei: Die Gedanken sind frei!

Die Gedanken sind frei

Der Text dieses uralten Volksliedes ist auch heute noch so aktuell wie früher. Man kann ihn noch immer und überall auf politische Systeme anwenden, Anlass genug gibt es weltweit zuhauf. Einmal gesungen, ist es ein ohrwurmiger Dauerbrenner, der sich nicht so schnell abschütteln lässt und einen ganzen Tag lang gesungen werden wird. Mindestens.

Mit dem Text lehnt sich der Sänger gegen die Unterdrückung und Ungerechtigkeit durch politische Systeme oder Machtverhältnisse auf. Dieses Volkslied hat aber mehr drauf, als uns nur innerlich aufmüpfig zu machen. Es hat ein riesiges Veränderungspotenzial, wenn man mal hinter die Textkulisse schaut und ein wenig kreativ wird.

Der größte Feind des Menschen sitzt im eigenen Kopf und denkt. Manchmal glaube ich, wenn die Menschen sich genauso viel Mühe mit ihren Gedanken machen würden wie mit der Auswahl des farblich passenden Modeaccessoires, der Bundesligatabelle oder der Alufelgen für das neue Auto, dann würde es in ihnen doch deutlich freundlicher aussehen. Da das Denken an sich aber ein meist unbewusster Prozess ist, spulen sich dort in endloser Schleife regelrechte Dramen ab. Wie früher in einem Kino, wo die riesigen Filmrollen eingelegt wurden. Nur wird hier bei manchen der Film gar nicht mehr gewechselt, sondern es läuft tagtäglich der alte Horror-Schinken von anno-schnufftich.

Da laufen dann Filme mit dem Titel „Ich kann das nicht...“, „Ich schaffe das nie...“, „Das ist bei mir eben so...“, „Ich bin halt zu blöd, um zu ...“. Die Liste ist lang. Alles sehr erprobte Klassiker, nicht gerade beliebt und unterhaltsam, aber halt gerade im Programm und besser als nichts. Vor allem besser, als mal selbst nachzudenken und den Film zu wechseln...

Nun bin ich eine bekennende Freundin der Eigenverantwortung. Alles was ich selbst verändern kann, kann ich dadurch auch in meinem Sinne gestalten. Ich ändere ja nicht etwas, damit es danach anderen Menschen besser gefällt, aber mir nicht. Ich meine, so blöd braucht man ja nicht zu sein, oder? Mir ist aber immer wieder ein Rätsel, wie wenig dieser kleine Kniff bekannt ist, der da in der zweiten Strophe angesungen wird:

Ich denke, was ich will *und was mich beglückt...*

Das ist der Schlüssel. Mit den obigen Titeln erreichen wir alles Mögliche, aber nie das, was uns beglückt. Sie laden uns ein, in unserer eigenen Denkspirale gefangen zu bleiben, unser Potenzial zu verstecken, uns nicht zu entwickeln und immer Opfer zu bleiben. Nehmen wir mal das Thema Schokolade. Ich liebe gute Schokolade und verkneife mir die auch nicht. Meist esse ich eine Kugel, manchmal auch zwei. Oder einen Riegel. Dann packe ich den Rest wieder weg, bis zum nächsten Wunschtermin. Die Reaktion der meisten Menschen darauf lautet: „Das *könnte* ich nicht!!! Wenn die erst mal offen ist, *muss* ich die auch aufessen!“

Ich antworte: Warum?

Eine harmlose Tafel Lindor soll die Macht haben, mir vorzuschreiben, was ich machen soll? Schokolade Täter, ich Opfer? Da stimmt doch was in der Betrachtung nicht. Ich meine, ich bin in der Summe doch mehr als ein Pawlow'scher Hund, der beim Knistern der Schokoladenverpackung mit Sabberreflex reagiert. Die Aluminiumfolie hat doch keine Befehlsgewalt über mich, sie ist weder ein Diktator, noch zwingt sie mich mit Waffengewalt, hier und jetzt sofort die ganze Tafel Schokolade aufzuessen. Das mache ich ganz alleine, wenn ich das will. *Weil* ich das will. Und das wäre auch die korrekte Antwort gewesen: „Das *will* ich nicht. Wenn die erst mal offen ist, *will* ich die auch aufessen!“ Ist jetzt blöd für alle, die sich vorgemacht haben, die Schokolade sei der Täter. Ist sie nicht. In unserem Gehirn denken wir, wir seien dem Schicksal der ratz-fatz-Schoki-Vernichtung hilflos ausgeliefert, dabei machen wir einfach genau das, was wir vorher gedacht haben. Wir machen, was wir *wollten*.

Es gibt nur einen Weg aus dieser Schleife: *Anders* denken, und vor allem *bewusst* denken ist der wichtige Schritt in die richtige Richtung. Ich kann mir Schokolade einteilen, weil ich davon überzeugt bin, dass ich mir Schokolade einteilen kann. Und weil ich genau das auch denke: „Den Rest hebe ich mal auf, das reicht mir für heute!“ Andere essen die ganze Tafel, weil sie eben andere Befehle denken. Wie schön ist das denn? Und wie einfach!

Den inneren Schweinehund ausschalten

Wenn Sie sich häufig in Situationen wiederfinden, die Sie vermeintlich gar nicht wollen, dann überprüfen Sie doch mal bei der nächsten Gelegenheit Ihre Gedanken. Sie werden überrascht sein, was Sie da so unbewusst vor sich hindenken. Wie schnell Sie, ohne es zu merken, die Verantwortung für Ihr Handeln abgeben, weil Sie sich mittels Ihrer eigenen Gedanken in eine Opferhaltung begeben. „Das kann ich nicht“ bedeutet im Kern immer „Das will ich nicht“. Es schließt sofort aus, etwas anders zu machen als bisher und einen neuen Weg zu gehen. Das ist eine verkappte Willenserklärung aus alter Gewohnheit und eine Bankrotterklärung in Sachen Eigenverantwortung. Die Gestaltung des eigenen Lebens soll doch beglücken und nicht schöne Erfahrungen und Glück verhindern. Genau das machen wir aber mit den einschränkenden, blockierenden Gedanken. *Ich* entscheide, ob ich einen Riegel Schokolade abbreche, ein zweites Glas Wein trinke, mir noch eine dritte Serienfolge auf Netflix anschau, obwohl das von meinem Schlaf abgeht, oder mir trotz leerem Konto im Internet etwas bestelle. Niemand sonst. Ich alleine trage die Verantwortung für alles, was mir in meinem Leben passiert und wie ich damit umgehe. Ich. Niemand sonst.

Mit Freiheit muss man umgehen können

Viele Menschen können das aber gar nicht. Sie halten das Symbol „Freiheit“ wie eine Flagge in den Wind, das war es dann aber auch schon. Wehe, man nimmt ihnen *ihre* Freiheit weg, dann ist aber was los! Hm... Was denn genau? Zur Freiheit gehört, dass man ihr gerecht wird, durch Denken und Handeln. Wenn ich eine Tafel Schokolade pro Abend esse, ist das meine persönliche Entscheidung. Meine daraus resultierende Kleidergröße auch. Wenn ich jede Nacht bis in die Puppen Filme schaue und morgens unausgeschlafen zur Arbeit gehe, werde ich in meiner Leistung nachlassen, Fehler machen und Ärger bekommen. Wenn ich mein Konto bis zum gehtnichtmehr strapaziere, bin ich nicht mehr zahlungsfähig bei Dingen, die wichtig sind. Alles Ergebnisse meiner Denkweise und meiner Entscheidungen.

Die Freiheit, meinen Gedanken blind zu folgen beinhaltet also auch, dass ich die daraus resultierenden Konsequenzen heldenhaft annehmen muss, wenn es schiefgeht. Ohne Jammern, denn das war ja alles mein eigener Wille. Wenn mir ein Ergebnis und die Konsequenzen nicht gefallen, habe ich jederzeit die Möglichkeit, mein Denken und mein Handeln zu ändern. Dumm ist hingegen, mit unverändertem Denken und Handeln andere, sprich bessere oder passendere Ergebnisse zu erwarten. Einfach immer so weiter zu denken wie vorher, weiter zu machen wie vorher, und dann den anderen, den Umständen oder dem Wetter die Schuld zu geben. Das ist nicht nur kindisch und unerwachsen, sondern genau der Grund, warum Menschen mit Machtversessenheit der Meinung sind, anderen alles ganz genau vorschreiben zu müssen. Wer für seine Gedanken, seinen Willen, sein Handeln und sein Leben keine Verantwortung übernimmt, bekommt Menschen vor die Nase gesetzt, die genau das für ihn tun: Ihm Vorschriften machen - die ihm nicht gefallen. Für ihn denken – was ihm nicht gefällt. Entscheidungen treffen – die ihm auch nicht gefallen. Ihn nötigen, drangsalieren, bestrafen – was sicher auch nicht gefällt.

Vor allem aber bekommen wir nicht das Ergebnis aus Zeile zwei, welches wir doch so gerne erreichen möchten: *Was uns beglückt.*

Ihr Gehirn ist lernfähig, und Sie sind es auch. Lernen Sie, anders zu denken. Lernen Sie, destruktive Gedanken in positive, motivierende Gedanken umzuwandeln und damit beglückende Ergebnisse zu erzielen (siehe auch [Magic Cleaning](#)). Beobachten Sie Ihre Gedanken, Beurteilungen und Selbstvorwürfe, Ihre ich-kann-nicht-Botschaften und Glücksverhinderungsprogramme. Kaufen Sie sich Schokolade und zeigen Sie dann der Aluverpackung, wer das Sagen hat. Lassen Sie sich nicht von Ihren unbeobachteten Gedanken lächerlich machen. Sie haben Ihr Gehirn nicht als Chef im Ring verpasst bekommen, sondern als Hilfwilli für ein gelungenes Leben. *Sie* sind der Chef, also erweisen Sie sich dessen würdig und denken Sie endlich so, dass es Ihnen Freude macht.

Eine kleine Hilfestellung bei diesem Hürdensprung: Singen Sie das Lied, singen Sie es oft! Ganz besonders dann, wenn Sie wieder anfangen, sich selbst zu sabotieren.

Wir sind die Helden unseres eigenen Lebens!