



Handlungsanleitung zum Nichtwissenfühlen bei einer psychischen Belastung

Jedem Menschen, auch dir, lieber Besucher der Website, geschieht es immer wieder einmal, mit einer Herausforderung konfrontiert zu sein, ohne dafür eine Antwort zu haben.

Wenn du also nicht weißt, was du tun kannst, zugleich aber das Gefühl hast, du müsstest etwas tun, dann baust du gerade einen Konflikt in deinem Innenleben auf und bekommst Angst, dies nicht zu schaffen, oder andere unangenehme Gefühle.

Doch halt, stopp — einen Konflikt hast du beim Nichtwissen noch nicht automatisch. Denn du könntest ja einfach die Tatsache, „ich weiß nicht, was ich tun soll“, zur Kenntnis nehmen.

Zum Konflikt wird es erst, wenn du dich selbst unter Druck setzt, das Nichtwissen klären zu müssen.

Dieser Druck entsteht dadurch, dass du das Gefühl des Nichtwissens nicht aushältst, weil sich Erinnerungsgefühle früherer großer oder „kleinerer“ schlechter Erfahrungen aus dem Unterbewusstsein einmischen, die du nicht wieder haben möchtest.

Oder du hast dich dem Anspruch unterworfen, alles im Griff und unter Kontrolle haben zu müssen. Wenn es nicht gelingt, fühlen wir uns unter Druck gesetzt — sei es durch andere oder durch die eigenen Ansprüche, die man irgendwann einmal übernommen hat.

Üblicherweise kommst du dann ins Nachdenken und Grübeln, wie du das Problem lösen kannst.

Selbst wenn real eine große Gefahr besteht, die von dir Handeln verlangt, kann es in manchen Fällen sein, dass du dafür keine klare Antwort hast.

Auch dann bleibt dir nichts anderes übrig, als dein Nichtwissen anzuerkennen, den weiteren Prozess zu beobachten und dich auf das spontan entstehende bestmögliche Handeln zu verlassen.

Wenn ich etwas nicht weiß, dann ist Nichtwissen eine Tatsache, die jeder Mensch kennt, und die auch nicht durch Denkanstrengungen aufgelöst werden kann.

Nehmen wir an, du hast wirklich verstanden, dass alles Wissen, aus dem das Denken besteht, nur das Bekannte beinhaltet.

Wenn das Denken im Bekannten die passende Antwort für den Konflikt zur Verfügung hätte, gäbe es keinen Konflikt, kein Problem.

Wenn du deine Ratlosigkeit und die Begrenztheit des Denkens für dein Problem feststellst, dann kannst du den Dreiklang des Nichtwissenfühls erzeugen.

Auch wenn wir die drei Elemente jetzt so beschreiben, als sei es eine zeitliche Reihenfolge, so erfolgen sie jedoch im unmittelbaren Zusammenhang und können mehrfach hintereinander auftreten.

Dazu passt der Begriff „Dreiklang“ besser, als wenn wir es als drei Schritte bezeichnen würden.

1. Bewusstwerden

Es wird dir bewusst, dass du dabei bist, ein Problem zu durchdenken, mit dem du dich unwohl fühlst.

Du schaust dir noch einmal bewusst alle deine Gedanken an, mit denen du eine Lösung suchst, ohne dich über sie zu ärgern oder zu wünschen, sie mögen endlich aufhören.

2. Erkenntnis der Sackgasse

Es ist dir bekannt, dass du durch Denken keine Gefühlsprobleme lösen kannst, sondern dass Denken negative Gefühle verschlimmert.

Jetzt wird dir dieses Wissen, das im Hintergrund schon vorhanden ist, als aktuelle Tatsache bei deinem jetzigen Problem bewusst:

Dein Unwohlsein, dein negatives Gefühl, zeigt dir, dass dein Denken mit einem für dich nicht lösbaren Problem beschäftigt ist, dass das Denken deshalb in der Sackgasse steckt.

Du stellst die Tatsache fest: Ich weiß es wirklich nicht, wie das Problem zu lösen ist.

3. Vollständiges Bewusstwerden des Nichtwissens

Jetzt bist du dir des Nichtwissens vollständig bewusst.

Das ist der springende Punkt, der Punkt, an dem du aus dem Denkapparat ins Fühlen und Empfinden springst.

Damit hörst du sofort auf, über das Problem nachzudenken. Du bist quasi automatisch im Fühlen des Problems, weil du dich nicht mehr auf das Wissen und Denken verlassen kannst.

Der Sprung ins Unbekannte geschieht, wenn du dir jetzt die Frage stellst:

„Wie fühlt sich das an, da ich wirklich nicht weiß, was zu tun ist? Was geschieht jetzt mit mir, wenn ich im Nichtwissen ohne jedes Wenn und Aber bleibe?“

Solange wir uns noch unwohl fühlen, arbeitet in uns noch ein Drang, das negative Gefühl durch Wissen und Denken in den Griff bekommen zu wollen.

Erst wenn wir dies wirklich aufgegeben haben, kann sich die Intelligenz des Nichtwissens zeigen.

In diesem Zustand des Nichtwissenfühlers kommen viele neue Prozesse in Bewegung, die nicht mehr dem Denken, dem Bekannten entspringen.

Die neue Wahrnehmung der Situation, die nicht mehr durch Kontrollversuche blockiert wird, entfaltet ihre Wirksamkeit.

Das grundlegende Wissen, das du hast, ist ja nicht verschwunden, sondern im Hintergrund weiter vorhanden.

Aber es beherrscht nicht mehr die Situation durch Nachdenken über das, was du meinst zu wissen.

Im natürlichen Ablauf des Nichtwissenfühlers kann sich jedoch auch noch einmal das verdrängte Wissen von erlebten negativen Empfindungen zeigen.

Das gilt auch für heftige Erinnerungen, die als Psychotrauma bezeichnet werden.

Wenn du die Klarheit hast, diese nicht mehr verdrängen zu wollen, dann ist das Bewusstwerden des Verdrängten zugleich schon die Heilung.

Sie erfolgt ohne weitere Anstrengungen.

Diese Herangehensweise an psychische Probleme ist keine Methode und auch keine Übung.

Eine Methode ist ein Produkt des Denkens. Das Denken endet am zweiten Klang.

Bis dahin kann man es noch in gewisser Hinsicht als Übung ansehen.

Doch das folgende Nichtwissenfühlen ist ein Handeln, das der Einsicht in die Notwendigkeit entspringt, das Denken in dieser Angelegenheit aufzugeben.

Es ist deshalb keine Übung, weil das Nichtwissenfühlen kein konkretes Ziel verfolgt und auch nicht einfach mechanisch wiederholt werden kann.

Das Nichtwissenfühlen® ist jedes Mal ein Experiment, dessen Ausgang ungewiss ist.

Genau deshalb entspricht es dem Leben, das ja ebenfalls immer ungewiss ist.

Und du störst nicht mehr den optimalen Arbeitsprozess deines Gehirns für das Handeln in der Gegenwart durch das Denken, das im alten Wissen die Lösung sucht und damit alle psychischen Probleme erzeugt.

Wir alle sammeln viele neue Erfahrungen mit dem Zustand des Nichtwissen und mit dem Nichtwissenfühlen®.

Die Erfahrung des Nichtwissenfühlers ist eine Kostprobe von einem freien Leben in einem „Raum“, der keine Begrenzungen durch das Denken mehr hat.

Du wirst dich dann in neuen ungewissen oder unangenehmen Situationen immer wieder mit dem Nichtwissenfühlen vertraut machen.

Schon wenn du es ein einziges Mal richtig empfunden hast, verlierst du die Lust, psychische Probleme wieder durch Denken lösen zu wollen.

In den Situationen und Zeiten, in denen das Denken auch in seiner Begrenztheit sinnvoll ist, steht uns weiterhin das Nutzen vom Wissen durch Denken zur Verfügung.

Es wäre für das praktische Leben dumm und auch gar nicht möglich, das Denken einzustellen.

Im Bewusstsein vom Nichtwissen haben wir Selbstbewusstsein und innere Freiheit.

Es setzt die enorme Energie, die im Nichtwissen verborgen ist, frei.

Im Nichtwissenfühlen® endet das Problemdenken tatsächlich und ein unendlicher Raum ist da.

Er öffnet sich demjenigen, der grundlegend verstanden hat, dass es nur die Gegenwart gibt, die wirklich existiert.