

Gedanken über Gedanken

Tiefschürfendes KISS-Kafi im Bremgarter Bijou

Ein heisser Sommertag, und doch kamen gut 11 KISS-Mitglieder und 2 Interessierte ins «Bijou», weil sie mehr über Gedanken erfahren wollten.

Die Teilnehmenden wurden von einer gut gelaunten Beatrice Gamper, Lebensberaterin und Autosuggestionstrainerin (der Coué-Methode), begrüsst. Nach einer kurzen Einführung kamen die ersten konkreten Fragen. Was sind denn Gedanken? Gedanken können vieles sein, wie; hoffnungsvolle Begleiter, lästig, immer da, Energie, Lebensbausteine, um nur einige der aufgezählten Möglichkeiten zu nennen. Aber wie sind denn Gedanken? Diese können flüchtig sein, wie Seifenblasen oder vorbeiziehende Wolken, sie können uns erdrücken und doch auch schöpferisch sein. Gedanken können wir aber auch wertfrei annehmen, dann verlieren sie etwas ihre Macht. Woher kommen Gedanken und wie wirken sie? Alles spannende Fragen, welche die Teilnehmenden gemeinsam diskutierten und so in einen wunderbaren Austausch kamen. Alles ist richtig, denn jeder hat hier seine eigene Wahrnehmung und durch den Austausch vielleicht neue Blickwinkel zu seinen Gedanken bekommen.

Doch kann man seine Gedanken auch beeinflussen? Die Antwort ist Ja, klar. Der Mensch kann bewusst etwas

anderes denken. Dies ist sicher schwer, wie überall gilt auch hier: Übung macht den Meister, aber tun muss man es selbst. Oder den schönen Vergleich Gamper: «Am Anfang fühlt es sich an, wie wenn wir auf einem Feldweg fahren und plötzlich geht es wie auf der Autobahn.»

Aus den negativen Spiralen finden

Verschiedene Gedankenspiele wurden im «Bijou» zusammengetragen, so, dass die Teilnehmenden in der Runde feststellten, dass genau dieser Austausch hilfreich war für neue Impulse zu den eigenen Gedanken und Möglichkeiten. Denn das Wichtigste ist, dass man aus negativen Gedanken(-Spiralen) den Weg wieder nach oben findet. Dies geht am besten, wenn wir unsere Strategien haben oder Menschen kennen, mit denen wir uns austauschen können. Wie bei KISS halt, wie die Organisatoren des Anlasses augenzwinkernd festhalten.

Weitere Informationen über Thema und Anlass erhält man bei Beatrice Gamper und redaktion@coue.ch. Für einen Austausch kann man sich an die KISS-Geschäftsstelle wenden: info@kiss-reusstalmutschellen.ch.