

Leseprobe - Ruhe verdämmt!

101 Wege, den endlosen Lärm in deinem Kopf
zum Schweigen zu bringen. Für alle, die von
Overthinking, Sorgen, Perfektionismus, Grübeln,
innerem Druck oder ständiger Selbstkritik geplagt
sind.

Von Elias Marin

Vorwort

Es gibt einen endlosen Strom an Lärm in uns, der uns oft von uns selbst trennt.

Er spricht in Gedanken, Sorgen und alten Bildern zu uns – in Erinnerungen, die eigentlich längst vorbei sind, und in Szenen, die einfach nicht aufhören wollen. Wir nennen das oft „Denken“. Doch wenn wir genau hinsehen, ist es häufig nur eine alte Müdigkeit, die sich als innere Stimme verkleidet hat.

Viele von uns haben schon früh gelernt, mit diesem inneren Rauschen zu leben, als wäre es unvermeidbar. Als wäre dieser Lärm unsere Identität.

Doch da ist etwas Leiseres in dir. Etwas, das nie verletzt wurde. Etwas, das nicht spricht, sondern trägt. Ein Teil von dir, der nichts verlangt, sondern dich nur erinnert.

Dieses Buch ist keine Technik, die du lernen musst. Es ist eine Rückkehr. Eine Rückkehr zu dem Ort in dir, an dem das Leben wieder ruhig atmen kann.

Du musst hier nichts erreichen. Du musst nichts Neues verstehen und auch nichts festhalten. Es genügt vollkommen, einfach hier zu sein.

Hinweis

Dieses Buch ist eine Einladung zur Begegnung mit dir selbst. Begegnungen sind nicht immer weich. Manchmal sind sie klärend. Wenn du Fragen hast oder etwas dich bewegt, schreib mir.

Markus.Dirksen@outlook.de

Einleitung: Die 3 Wege, wie es in dir still wird

Wir glauben oft, wir müssten unsere Gedanken kontrollieren oder unterdrücken, um endlich Ruhe zu finden. Doch Gedanken werden nicht still, weil wir gegen sie kämpfen. Sie werden still, wenn wir den Ort wechseln, von dem aus wir ihnen zuhören.

Alle Wege, die du in diesem Buch findest, entspringen drei sanften Bewegungen:

1. **Die Ursache sehen:** Gedanken tauchen nicht grundlos auf. Sie haben Wurzeln – oft ist es ein verstecktes Verlangen, eine Bewertung oder eine leise Angst. Wenn wir diese Wurzel erkennen, verliert der Gedanke seine Schwere. Er muss nicht mehr so laut rufen, weil er gesehen wurde.
2. **Den Körper entspannen:** Dein Körper denkt immer mit. Ein angespannter Körper erzeugt fast automatisch ein enges, angestregtes Denken. Wenn wir dem Körper erlauben, weich und durchlässig zu werden, folgt der Kopf ganz von allein. Er wird still, weil der Körper ihm signalisiert: „Wir sind sicher.“
3. **Die Aufmerksamkeit lenken:** Es gilt ein einfaches Gesetz: Worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst, wächst. Wenn du den Gedanken deine ganze Kraft schenkst, werden sie riesig. Doch du hast die Wahl. Du kannst deinen Blick sanft wenden – weg von der Geschichte im Kopf, hin zu deinem Atem, zu deinem Herz oder in die Stille dahinter. Das ist keine Flucht. Es ist eine bewusste Entscheidung für den Frieden.

Diese drei Wege öffnen einen Raum, in dem der Verstand nicht mehr kämpfen muss.

Und so führt dich dieses Buch nicht weg von dir.

Es bringt dich zurück.

Zurück in deinen Körper.

Zurück in deinen Atem.

Zurück in das einfache, stille Gefühl:

Ich bin.

Wie du dieses Buch benutzt

Bitte lies dieses Buch langsam. Du liest hier nicht, um etwas zu erreichen, ein Ziel abzuhaken oder Wissen anzuhäufen. Du liest nur, um zu spüren.

Fühle dich frei, ganz klassisch vorne zu beginnen oder das Buch einfach irgendwo aufzuschlagen und dich vom Zufall führen zu lassen. Beides ist genau richtig. Nimm dir dabei immer nur so viel, wie dir gerade guttut – manchmal reicht ein einziger Absatz oder ein Satz, um den Tag zu verändern.

Wenn ein Weg heute nicht zu dir spricht, lass ihn einfach stehen. Er ist vielleicht für einen anderen Tag oder eine andere Stimmung gedacht. (Falls du unsicher bist, was du gerade brauchst: Am Ende des Buches findest du eine kleine „Landkarte für dein Herz“, die dich zu den passenden Wegen führt.)

Hier musst du nichts behalten. Du musst nichts „können“ und dich auch nicht verbessern. Du bist hier, um Ballast abzuwerfen, nicht um neuen aufzuladen.

Es geht nicht darum, deine Gedanken zu besiegen. Es geht darum, den Raum wieder zu fühlen, in dem sie auftauchen. Wenn beim Lesen etwas in dir weicher wird, dein Atem tiefer geht oder es einfach nur ein klein wenig stiller in dir wird – dann wirkt es bereits.

Mehr braucht es nicht.

TEIL I – Die Wurzel des Gedankenlärms

Kapitel 1

Der Lärm, der nicht uns gehört

Es gibt diese Momente, in denen der Verstand einfach keine Ruhe geben will. Gedanken tauchen auf wie ein Echo nach dem anderen – Erinnerungen, Befürchtungen oder Szenen, die mit dem Hier und Jetzt rein gar nichts zu tun haben. Der Kopf spricht weiter, selbst wenn wir gar nicht zuhören wollen. Und das Paradoxe ist: Je mehr wir versuchen, diese Ruhe zu erzwingen, desto lauter wird es oft in uns.

Doch dieser Lärm ist nicht dein natürlicher Zustand – er ist dir nur sehr vertraut geworden.

Wir kommen nicht mit einem inneren Kommentator auf die Welt. Als Kinder waren wir offen, empfänglich und vollkommen anwesend. Erst im Laufe unserer Kindheit haben wir gelernt, uns mit Erwartungen, Rollen und Bildern zu identifizieren. Wir haben das Denken, Vergleichen und Kontrollieren trainiert – und dabei fast vergessen, wie es sich anfühlt, einfach nur zu **sein**.

So entstand ein Missverständnis, das uns heute oft so müde macht: Wir haben angefangen zu glauben, wir seien unsere Gedanken.

Doch das stimmt nicht. Du bist nicht der Gedanke, der kommt und geht. Du bist das, was diesen Gedanken **wahrnimmt**.

Gedanken sind nur Bewegungen im Geist. Dein Bewusstsein aber ist der weite Raum, in dem diese Bewegungen auftauchen dürfen. Der Lärm gehört zur Bewegung, aber die Stille gehört zum Raum. Wenn dein Verstand also laut ist, bedeutet das nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt. Es bedeutet nur, dass deine Aufmerksamkeit gerade ganz in der Bewegung gefangen ist und du den stillen Raum drumherum für einen Moment vergessen hast.

Kapitel 2

Der Kreislauf aus Gefühl und Gedanke

Gedanken entstehen nicht aus dem Nichts. Zwar fühlen sie sich oft an wie ein chaotischer Regen, der uns zufällig trifft, doch in Wahrheit folgen sie meist einer verborgenen Ordnung. Sie sind Reaktionen. Antworten unseres Systems, das versucht, uns zu schützen.

Der innere Lärm, der uns am meisten quält – das Grübeln, die Sorge, die Selbstkritik – beginnt fast immer **mit einem Gefühl**.

Natürlich gibt es auch die rein praktischen Gedanken: „Ich muss noch Milch kaufen“ oder „Wann fährt der Bus?“. Die tun uns nicht weh. Aber die Gedanken, die uns nachts wachhalten, haben ihre Wurzeln im Körper. Auch wenn es uns oft so vorkommt, als wäre der Kopf zuerst da gewesen.

Es beginnt meist leise: Eine Empfindung taucht auf. Vielleicht eine Anspannung im Brustkorb, ein flaes Ziehen im Bauch, ein Druck im Hals oder ein unbestimmtes Unbehagen tief drinnen.

Noch bevor wir dieses Gefühl bewusst benennen können („Ich habe Angst“ oder „Ich fühle mich einsam“), versucht der Verstand bereits, es zu erklären. Er springt an wie ein Wachhund. Er kommentiert, bewertet und analysiert. So entsteht ein Kreislauf, der sich selbst füttert: Das Gefühl weckt den Gedanken. Der

Gedanke („Da stimmt was nicht!“) verstärkt das Gefühl. Und das verstärkte Gefühl ruft nach noch mehr Gedanken.

Das Missverständnis mit der Zeit

Vielleicht hast du schon einmal gehört, dass ein Gefühl biochemisch betrachtet oft nur etwa **90 Sekunden** dauert.

Wenn du seit Jahren Schmerz in dir trägst, mag dieser Satz zynisch klingen. Lass mich ihn deshalb erklären: Es geht hier nicht um deine ganze Lebensgeschichte oder tief sitzende Wunden. Die verschwinden nicht einfach in anderthalb Minuten.

Es geht um die **akute Welle** einer Emotion im Hier und Jetzt. Stell dir Wut oder Angst wie eine Meereswelle vor. Chemisch gesehen schüttet dein Körper Botenstoffe aus, die Welle baut sich auf, erreicht ihren Höhepunkt, rollt durch deinen Körper – und ebbt dann wieder ab. Dieser rein körperliche Prozess ist oft erstaunlich kurz.

Das Problem ist nicht die Welle selbst. Das Problem ist, dass wir sie oft nicht abebben lassen. Sobald wir das Unbehagen spüren, beginnen wir, darüber nachzudenken. Wir erzählen uns eine Geschichte dazu („Warum passiert das immer mir?“, „Was, wenn das nie aufhört?“). Diese Gedanken sind wie frisches Öl, das wir ins Feuer gießen. Sie triggern den Körper erneut, und die nächste Welle startet, noch bevor die erste vorbei war. So wird aus einem Moment von 90 Sekunden eine Stunde, ein Tag oder ein ganzes Leben voll Lärm.

Was weh tut, ist selten das Gefühl allein. Es ist der Widerstand dagegen und die Geschichte, die wir darum bauen.

Der Weg zurück zur Stille

Wenn wir diesen Kreislauf verstehen, ändert sich unsere Strategie. Wir müssen nicht mehr versuchen, die Gedanken mit noch mehr Gedanken zu besiegen.

Wir wenden uns stattdessen dem Körper zu. Wir fragen nicht mehr: „Warum denke ich so?“ Sondern: „Was fühle ich gerade wirklich – unter den Gedanken?“

Wenn wir es schaffen, für einen Moment die Geschichte anzuhalten und nur die körperliche Welle zu spüren – das Brennen, das Ziehen, die Enge –, ohne sie zu bewerten, geben wir ihr die Erlaubnis, vorbeizuziehen. Wir geben dem Gefühl den Raum, den es braucht, um abzufließen.

Dort beginnt Freiheit. Nicht, weil der Schmerz sofort weg ist. Sondern weil wir aufhören, ihn künstlich am Leben zu erhalten.

Kapitel 3

Warum Stille nicht durch „nicht denken“ entsteht – sondern durch Hingabe

Viele von uns versuchen, ihre Gedanken zu stoppen, indem sie gegen sie in den Ring steigen. Wir sagen uns streng: „Ich muss jetzt aufhören zu denken“ oder „Ich darf das jetzt nicht fühlen“. Wir behandeln unseren Verstand wie ein lautes Radio, das wir mit Gewalt ausschalten wollen.

Doch hast du bemerkt, was passiert, wenn du versuchst, *nicht* an etwas zu denken? Es wird lauter.

Das ist kein Fehler von dir, sondern ein psychologisches Gesetz: **Widerstand ist Aufmerksamkeit.** Alles, was wir bekämpfen, halten wir fest. Was wir wegschieben, kommt durch die Hintertür zurück. Stille lässt sich nicht durch noch mehr Kontrolle erzwingen, denn das Denken lässt sich nicht durch Denken beruhigen.

Der Weg in die Stille führt nicht über den Kampf, sondern über eine Haltung, die wir oft missverstehen: **Hingabe.**

Hingabe bedeutet nicht, aufzugeben, passiv zu werden oder sich alles gefallen zu lassen. Es ist kein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil: Hingabe ist der mutige Akt, den inneren Widerstand gegen das, was *jetzt gerade da ist*, fallen zu lassen.

Stell dir vor, ein Gedanke kommt oder ein altes Gefühl steigt auf. Der alte Reflex wäre: „Nein, nicht schon wieder. Das muss weg.“ Die neue Haltung der Hingabe sagt: „Ah, da bist du. Ich erlaube dir da zu sein.“

Hingabe bedeutet, den inneren Bewegungen Raum zu geben, damit sie sich vollenden dürfen. Ein Gefühl will gefühlt werden, ein Gedanke will gesehen werden. Wenn wir aufhören, sie an der Tür abzuwehren, können sie eintreten, ihre Botschaft abgeben – und dann wieder gehen.

Stille entsteht nicht, wenn wir den Lärm aussperren. Stille entsteht, wenn wir aufhören, gegen den Lärm zu schreien.

Kapitel 4

Die größte Verwechslung: Ich bin nicht meine Gedanken

Es gibt einen Moment auf diesem Weg, der alles verändert. Er ist selten ein dramatischer Moment. Er ist kein großer Durchbruch und auch kein plötzliches Aufwachen mit Fanfaren. Es ist eher ein stilles, sanftes Wiedererkennen.

Der Moment, in dem wir merken: **Ich bin nicht das, was ich denke. Ich bin derjenige, der denkt. Und ich bin derjenige, der *sieht*, dass da gerade gedacht wird.**

Solange wir glauben, dass unsere Gedanken „wir selbst“ sind, nehmen wir jeden inneren Satz persönlich. Wir reagieren auf alles, was in uns auftaucht, als wäre es eine unumstößliche **Tatsache**, eine absolute **Wahrheit** oder ein strikter **Befehl**.

Ein Gedanke sagt: „Ich schaffe das nicht“ – und sofort fühlen wir uns klein. Ein Gedanke sagt: „Ich müsste eigentlich schon viel weiter sein“ – und wir fühlen uns ungenügend. Ein Gedanke sagt: „Alles hängt jetzt von mir ab“ – und der Körper spannt sich augenblicklich an.

Doch in Wahrheit ist der Gedanke oft nur ein Geräusch. Ein Echo. Ein Reflex. Ein altes Muster, das sich meldet, weil es gelernt hat, in solchen Situationen so zu reagieren. Gedanken sind Bewegungen – du aber bist das Bewusstsein, das diese Bewegung bemerkt.

Das ist der entscheidende Unterschied: **Wenn du einen Gedanken beobachten kannst, dann kannst du nicht der Gedanke selbst sein.**

So wie der Himmel nicht die Wolken ist, die durch ihn ziehen. So wie ein See nicht die Wellen ist, die sich auf seiner Oberfläche bewegen. Du bist der Raum. Nicht die Formen, die in diesem Raum erscheinen.

Wenn wir das verwechseln, beginnt das Leiden. Wir jagen jedem Gedanken hinterher. Wir fühlen uns gezwungen, sofort zu reagieren, uns zu erklären, zu rechtfertigen oder zu kontrollieren. Doch wenn wir erkennen, dass Gedanken nur Bewegungen sind, die kommen und gehen, müssen wir ihnen nicht mehr folgen. Wir können sie ziehen lassen – nicht mit Kraft, sondern mit Klarheit.

Stille beginnt nicht erst dann, wenn die Gedanken verschwinden. Stille beginnt, wenn du erkennst: **Sie haben keine Autorität über dich.**

Ein Gedanke ist nur ein Vorschlag. Du musst ihm nicht folgen. Du kannst ihn kommen sehen. Du kannst ihn gehen sehen. Du kannst ihn da sein lassen, ohne etwas damit tun zu müssen.

Das ist Freiheit. Nicht laut. Nicht spektakulär. Nicht dramatisch. Sondern still, sanft und selbstverständlich. Eine Rückkehr zu dem, was du bist, wenn du nicht versuchst, jemand zu sein.

Kapitel 5

Das Herz als Raum der Stille

Es gibt einen Ort in uns, an dem der Lärm des Verstandes nicht hinkommt. Das liegt nicht daran, dass wir ihn dort gewaltsam aussperren müssten. Es liegt daran, dass dieser Ort auf einer ganz anderen Ebene existiert – einer Ebene, die der laute Verstand gar nicht greifen kann.

Wir nennen diesen Ort das Herz.

Aber damit meine ich nicht das romantische Herz aus den Filmen oder das emotionale Herz, das voller alter Geschichten und Wunden steckt. Ich spreche vom Herz als einem **reinen Raum des Fühlens**. Es ist Wahrnehmung ohne Worte. Gegenwart ohne Interpretation. Einfaches Sein.

Hier gibt es keine Bewertung. Es gibt kein „gut“ oder „schlecht“, kein „zu viel“ oder „zu wenig“. Im Herzen ist alles einfach nur da. Unmittelbar, ohne Begründung und ohne Konzept.

Doch viele von uns haben verlernt, sich hier aufzuhalten. Und es ist wichtig, dass du verstehst: **Das ist nicht deine Schuld. Es ist auch kein Zeichen von Schwäche.**

Wir sind nicht aus dem Herzen gegangen, weil wir versagt haben. Wir haben diesen Raum verlassen, weil wir sehr früh gelernt haben, dass das *Denken* sicherer wirkt als das *Fühlen*. Wir wurden darin geschult, zu analysieren, uns anzupassen und zu

funktionieren. Aber kaum jemand hat uns beigebracht, einfach bei uns zu bleiben, wenn ein starkes Gefühl auftaucht.

So wanderte unsere Aufmerksamkeit langsam vom Herzen in den Kopf. Vom Spüren ins Kontrollieren.

Und genau dort begann der Lärm. Denn der Kopf versucht oft, das Fühlen zu ersetzen. Er kann stundenlang darüber sprechen, *warum* etwas weh tut – aber er kann den Schmerz nicht heilen. Er kann verstehen, dass wir Frieden wollen – aber er kann ihn uns nicht geben. Frieden entsteht nicht, wenn wir alles verstanden haben. Frieden entsteht, wenn wir bereit sind, wieder zu fühlen, ohne wegzulaufen.

Wenn wir ins Herz zurückkehren, geschieht etwas Einfaches und Tiefes: Der Körper entspannt sich. Der Atem wird weicher, die Schultern sinken. Es wird still. Nicht, weil die Welt plötzlich anders ist. Sondern weil du wieder **hier** bist. Nicht im Gestern, nicht im Morgen, nicht in der Geschichte über dich. Sondern in diesem Moment.

Das Herz braucht keine Worte. Es braucht nur Präsenz. Und Präsenz heißt nichts anderes als: **Ich bin hier. Mit allem, was gerade ist.**

Diese Stille müssen wir nicht erschaffen oder leisten. Sie ist das, was geduldig auf uns wartet, wenn wir aufhören zu fliehen.

TEIL II – Die 10 Quellen des Gedanken- lärms

Quelle 1 - Unerledigte Emotionen – wenn das Herz spricht und der Ver- stand antwortet

Wir suchen die Ursache für unseren Gedankenlärm meistens im Kopf. Doch überraschenderweise beginnen die meisten Gedanken gar nicht dort. Sie beginnen tiefer. Sie starten im Körper.

Es fängt oft ganz unscheinbar an: Ein Gefühl taucht auf. Vielleicht ist es eine alte Traurigkeit, ein Druck im Magen, eine aufsteigende Wut oder eine leise Einsamkeit.

Doch bevor wir dieses Gefühl überhaupt bewusst wahrnehmen oder benennen können, schaltet sich der Verstand ein. Er bemerkt das Unwohlsein und will uns helfen. Er sucht sofort nach Gründen, nach Lösungen und vor allem nach Kontrolle.

So entsteht eine Schleife, die uns oft stundenlang wachhält: Das Gefühl meldet sich -> der Kopf versucht es wegzuerklären -> das Gefühl wird lauter -> der Kopf denkt schneller.

Dieser Lärm entsteht also nicht, weil du „zu viel denkst“ oder weil dein Gehirn nicht abschalten kann. Er entsteht oft als Schutzmechanismus, um das darunterliegende Gefühl *nicht* fühlen zu müssen. Der Verstand übernimmt die Führung, weil wir gelernt haben, den Körper zu verlassen, wenn es unangenehm wird.

Wie sich das im Alltag zeigt

Stell dir eine ganz alltägliche Situation vor: Du sitzt in der Bahn oder im Auto, und plötzlich spürst du einen inneren Druck oder eine Unruhe. Anstatt einfach nur wahrzunehmen: „Ah, da ist Druck“, springt der Kopf sofort an: „Was stimmt hier nicht?“, fragt er.

„Habe ich etwas vergessen?“ „Woran liegt das schon wieder?“ „Was muss ich tun, damit es weggeht?“

Der Verstand versucht, das unangenehme Gefühl wie ein mathematisches Problem zu lösen. Aber Gefühle lassen sich nicht *lösen*. Sie wollen nur gefühlt werden.

Warum daraus ein Dauerton wird

Vielleicht fragst du dich: „Aber warum hört das Denken nicht auf?“ Das liegt daran, dass wir den natürlichen Rhythmus eines Gefühls unterbrechen.

Wie wir schon gesehen haben, sind Gefühle eigentlich wie Wellen im Meer. Sie tauchen auf, rollen durch den Körper, erreichen einen Höhepunkt – und ebbten dann ganz von selbst wieder ab. Wenn ein Gefühl wirklich *geföhlt* werden darf, dauert dieser Prozess oft nur wenige Minuten.

Doch wenn wir anfangen, darüber zu *denken*, statt zu fühlen, frieren wir die Welle ein. Wir bauen einen Staudamm aus Geschichten und Erklärungen. Die Energie der Welle bleibt im Körper stecken und sucht sich einen anderen Ausweg. Und dieser Ausweg ist der Lärm in deinem Kopf. Der innere Dialog ist oft nichts anderes als stekengebliebene emotionale Energie.

Nicht das Gefühl ist also das Problem. Sondern unser Versuch, davor auszuweichen.

Der Weg zurück zur Stille

Die gute Nachricht ist: Dein Körper weiß genau, wie man fühlt. Er hat es nicht verlernt, er wartet nur auf deine Erlaubnis. Er braucht keine Geschichte dazu, er braucht nur Raum.

Wenn du das nächste Mal merkst, dass deine Gedanken beginnen zu kreisen, versuche diesen sanften Weg:

1. **Halte kurz an.** Sobald du merkst, dass der „Lösungs-Modus“ im Kopf anspringt, erlaube dir einen Moment der Pause.
2. **Geh vom „Warum“ zum „Wo“.** Lenke deine Aufmerksamkeit weg von der Frage „Warum geht es mir so?“ hin zu der körperlichen Frage: „Wo spüre ich das gerade?“ Ist da eine Enge im Hals? Ein Druck auf der Brust? Ein flaues Gefühl im Magen?
3. **Atme.** Nimm drei tiefe Atemzüge – lang ein und noch etwas länger aus. Nicht, um das Gefühl wegzumachen. Sondern um deinem Körper zu zeigen: „Ich bin da. Wir sind sicher.“
4. **Fühle ohne Worte.** Versuche für einen Moment, das Gefühl nicht zu benennen. Nimm das Etikett „Angst“ oder „Wut“ ab und spüre nur die rohe Energie. Ist es warm? Kribbelt es? Zieht es?

Lass diese Empfindung einfach da sein, ohne sie zu erklären oder zu bewerten. Das ist alles. In dem Moment, in dem das Gefühl endlich *gesehen* wird, muss der Verstand nicht mehr so laut darüber schreien. Die Welle darf rollen. Und danach wird es still.

„Ich fühle. Ich muss nichts daraus machen.“

Lust auf die ganze Geschichte?

Wenn dir diese Leseprobe gefallen hat, dann erfahre wie es weitergeht. Hol dir jetzt das vollständige Buch.

Scanne einfach den QR-Code oder nutze den Link, um direkt zur Buchseite zu gelangen:



<https://www.amazon.de/dp/B0G1K3GGHP>

Wie geht es weiter?

Weitere inspirierende Bücher und Leseproben findest du auf
<https://innerearchitektur.com>

