

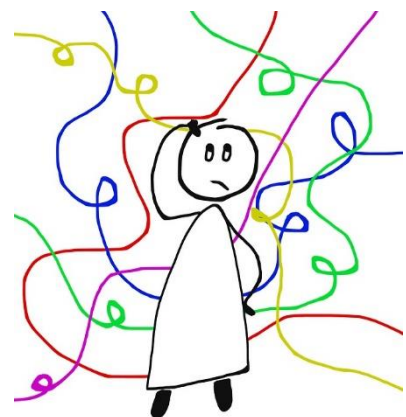
## Unser Geist: der Computer

Sie kennen das vermutlich, sie schalten Ihren Computer ein und es popt eine Werbung für ein Ferienhäuschen im Engadin auf, später dann noch eine Werbung für Kinderwagen; das alles nur, weil Sie einmal im Internet nach Ferien im Engadin recherchiert haben und letztthin für eine Freundin nach einem Kinderwagenmodell gesucht haben. Das Gedächtnis des Internets ist unerschöpflich, einmal was eingetippt, wird es gespeichert und verlinkt. Nichts ist geheim, das Gerät scheint mich besser zu kennen als meine Freunde. Verschwörungstheoretiker sehen sogar voraus, dass die künstliche Intelligenz schon bald die Macht über uns Menschen erlangen wird. Erlebnisse wie oben beschrieben sind beklemmend und geben uns das Gefühl, unserer Freiheit beraubt zu sein und kontrolliert zu werden. Das macht Vielen Angst und man versucht sich mit firewalls dagegen zu schützen.

Bevor Sie jetzt grad weiterlesen möchte ich Sie bitten, folgendes zu machen:

**„Versuchen Sie jetzt gleich mal eine Minute nicht zu denken.“**

Wieso dieses Experiment werden Sie sich jetzt fragen? Ganz einfach; der Informationsstrom und – überschuss, der im Internet nicht zu stoppen ist, hat viele Ähnlichkeit mit unseren Gedankenströmen. Wir können nicht entscheiden, ob wir denken oder nicht. Das haben die meisten von Ihnen gerade vorhin erlebt. Für viele von uns ist nicht zu denken ein Ding der Unmöglichkeit und das ist an sich auch gut so. Denken ist oftmals überlebenswichtig, bloss ist es so, dass der Geist die Angewohnheit hat, auch dann aktiv zu sein, wenn wir ihn eigentlich gar nicht brauchen. Zum Beispiel dann, wenn wir gemütlich ein Buch lesend auf dem Sofa sitzen, ins Kaminfeuer schauen und die lodernden Flammen uns plötzlich an die morgige Sitzung erinnern - schon ist es vorbei mit der Ruhe. Die Gedanken fangen an, Kreise zu ziehen, die immer grösser werden und uns gefangen halten. In der Achtsamkeitslehre verwendet man die Analogie des Hauses; der Mensch ist der Hausherr und der Geist ist sein Diener. In der gerade beschriebenen Situation ist es aber so, dass der Geist in die Rolle des Hausherrn schlüpft und uns zu seinem Diener macht. So wie der Computer, der eine Macht über uns erlangt, die wir nicht wollen. Eigentlich sollten wir entscheiden, wann wir unseren Geist nutzen wollen und wann nicht, Tatsache ist, dass nicht wir denken, sondern dass ES in uns denkt. Oftmals sind wir uns unserer Dienerschaft gar nicht bewusst, wir merken nicht mehr, dass es in uns eigentlich nie ruhig ist, sondern wir ständig irgendwas am Denken sind. So wie wir gar nicht merken oder nicht wahrhaben wollen, wie subtil die artifizielle Intelligenz immer mehr unser Verhalten beeinflusst. Den Computer können wir einfach abschalten, aber wie ist das mit dem Denken? Versuchen Sie wieder Herr oder Frau in Ihrem Haus zu werden, lassen sie sich nicht von Ihren Gedanken bevormunden, sondern versuchen Sie zu erkennen, was abgeht und gönnen Ihrem Geist mal etwas Ruhe und erstellen eine firewall gegen rotierende Gedanken. Das ist nicht so einfach, aber es lässt sich trainieren, zum Beispiel mittels Meditation oder Autogenem Training. Es ist wie ein Muskel, den man stärken kann und braucht wie beim Sport auch Ausdauer und Geduld. Dann fällt es Ihnen auch im Alltag leichter, nicht mit den Gedanken zu rotieren, sondern sie zu steuern und sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Üben.



Caroline Christen

Organisationsberaterin