

GRÜBELN STOPPEN & INNERE RUHE FINDEN

Wie du Denkschleifen ausblenden, deine Gedanken kontrollieren und negative Glaubenssätze auflösen kannst - achtsam leben, gelassen bleiben und Stress bewältigen



JOHANNA HERDWARD

Grübeln stoppen & innere Ruhe finden

Wie du Denkschleifen
ausblenden, deine Gedanken
kontrollieren und negative
Glaubenssätze auflösen kannst -
achtsam leben, gelassen bleiben
und Stress bewältigen

Autorin: Johanna Herdwart

Gedanken, Gedanken, Gedanken

Kennst du das? Ein Gedanke kommt dir immer wieder in den Sinn und du wirst ihn über den Tag, manchmal sogar über mehrere Tage, nicht wieder los. Wenn es ein angenehmer Gedanke ist, gibt es keinen Grund ihn zu vertreiben. Allerdings sind die meisten Gedanken, die uns über Tage oder Wochen begleiten, selten angenehm. Und dennoch gehen wir sie immer wieder durch, wie in einer Endlos-Schleife. Diese negativen, unangenehmen Gedanken „verselbständigen“ sich und das Horror-Szenario, das wir in unserem Kopf erzeugen, wird immer plastischer und detaillierter.

Wie kannst du aus einer solchen unangenehmen Schleife aussteigen und zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit kommen? Davon handelt dieses Buch. Bevor du die praktischen Tipps zur Beendigung der Gedankenschleifen anwendest, möchte ich dich einladen, die Arbeitsweise unseres Verstandes, unserer Gedanken und ihre Auswirkungen auf unseren Körper zu betrachten:

Unsere Gedanken entstehen durch die Wahrnehmung über unsere Sinne. Unser Verstand reagiert auf die Reize von außen, die wir über Augen, Ohren, Nase, Geschmackssinn und Tastsinn empfangen. Die Informationen bahnen sich den Weg in unser Gehirn und veranlassen bestimmte Handlungen, die Mehrzahl davon läuft automatisch ab. Nimm zum Beispiel die grüne Ampel, die wir als Autofahrer meist gar nicht bewusst wahrnehmen. Wir fahren einfach weiter. Die grüne Farbe suggeriert dem Verstand Sicherheit und wir handeln automatisch. Auch eine rote Ampel löst den „Autopiloten“ aus, allerdings mit einer anderen Handlung: einer Bremsung bzw. dem Anhalten. Hattest du allerdings einmal einen Unfall während du bei Grün

gefahren oder gegangen bist, wird deine Reaktion nicht ganz so automatisch ablaufen, weil dein Gehirn auf einen anderen Erfahrungswert zurückgreift.

Durch die Wahrnehmung eines Reizes entsteht immer eine interne Bewertung, auch bei der grünen oder roten Ampel. Das Gehirn sucht nach Erfahrungswerten, ordnet es als „bekannt“ oder „unbekannt“, „erfreulich“ oder „nicht erfreulich“, „gefährlich“ und „ungefährlich“ oder vergleichbaren Kategorien ein. Mit jeder Bewertung entsteht ein Gefühl. Diese Gefühle nehmen wir meist gar nicht bewusst wahr, dennoch sind sie sehr real und leiten uns zu einer Handlung. Im Beispiel der grünen Ampel entsteht ein Gefühl der Sicherheit, es ist für uns sicher, jetzt weiter zu fahren oder die Fahrbahn zu überqueren (Handlung).

Die meisten Menschen können mit diesen alltäglichen Reizen ganz gut umgehen und neben den automatischen Handlungen noch alle anderen Dinge erledigen, die der Alltag von uns fordert.

Innere Unruhe dagegen erzeugen vor allem die Gedanken, die nicht den Autopiloten auslösen, sondern dadurch entstehen, dass wir über etwas nachdenken, das wir als unangenehm, fremd oder bedrohlich einordnen und bewerten. Diese Gedanken nehmen viel Raum in unserem Denken ein und können ganz real Stress auslösen.

Es denkt uns

Es gibt nur äußerst wenige Momente im Wachzustand, in denen wir nicht denken. Pro Sekunde denken wir durchschnittlich einen Gedanken: Bei 17 Stunden wachem Bewusstsein am Tag entspricht dies ca. 60.000 Gedanken, wie die Gehirnforschung herausgefunden hat. Bei den meisten Menschen in westlichen Gesellschaften sind 3 % der Gedanken positiv, immerhin knapp 2.000 Gedanken. Über 70 % unserer Gedanken sind sehr flüchtig, wir hängen ihnen nicht lange nach. Sie lösen automatische Handlungen aus und verbleiben nur kurz in unserem Wachbewusstsein - der Autopilot. Das ist auch gut so, denn sonst könnten wir alltäglichen Dingen wie Essen, Zähneputzen, Autofahren und anderen Routinen kaum nachkommen.

25 % unserer Gedanken sind Gedanken über uns selbst und das Leben, das wir führen. Leider sind sie in der Mehrzahl nicht besonders positiv: Rund 15.000 tägliche Gedanken kreisen über das, was wir scheinbar nicht richtig machen oder was andere über uns denken oder was uns Schlimmes passieren könnte. Wir denken über die Zukunft nach und über die Vergangenheit. Manchmal freuen wir uns, häufiger aber machen wir uns Sorgen oder wir grübeln.

Es gibt keine Sorgen über die Vergangenheit! Sorgen machen wir uns nur um die Zukunft. Wir sehen ein nicht sonderlich erfreuliches Bild von der Zukunft vor unserem inneren Auge. Dann wird über Minuten, Stunden oder gar Tage dieses Bild zu unserem beherrschenden Gedanken: „Was, wenn ...?“ Das Dumme ist, auf diese Frage gibt es keine Antwort, da wir die Zukunft ja nicht kennen. Daher sind Sorgen nutzlos, aber weit verbreitet!