

Nancy Colier

WENN DIE GEDANKEN WIEDER KREISEN ...

Hilfreiche Impulse zum Umgang
mit ständigem Grübeln



Nancy Colier

Wenn die Gedanken wieder kreisen ...

Hilfreiche Impulse zum Umgang mit ständigem Grübeln



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

NANCY COLIER

WENN DIE GEDANKEN WIEDER KREISEN ...

HILFREICHE IMPULSE ZUM UMGANG MIT STÄNDIGEM GRÜBELN

Aus dem Englischen von
Larissa Jolitz

Junfermann Verlag
Paderborn
2023



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2023
Copyright der Originalausgabe	© 2021 by Nancy Colier Translated from the English language: <i>Can't Stop Thinking: How to Let Go of Anxiety and Free Yourself from Obsessive Rumination</i> First published by: New Harbinger Publications, Inc.
Coverfoto	© tomozina (https://stock.adobe.com)
Covergestaltung/Reihenentwurf	Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
	Die Originalausgabe ist 2021 unter dem Titel <i>Can't Stop Thinking – How to Let Go of Anxiety & Free Yourself from Obsessive Rumination</i> bei New Harbinger Publications erschienen. All rights reserved. Authorised translation from the English language edition published by New Harbinger Publications Inc.
Übersetzung	Larissa Jolitz, www.larissa-jolitz.de
Satz & Layout	Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0380-3

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0379-7 (EPUB), 978-3-7495-0378-0 (Print)

Für meine Mädels, Juliet und Gretchen

Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung – Denksüchtig.....	11
1. Bewusste Wahrnehmung: Unsere Beziehung zum Denken verändern.....	23
TEIL I: FORMEN VON LEID.....	33
2. „Ich versteife mich auf das, was am meisten schmerzt“ Denkschleifen und Grübeleien	35
3. „Was stimmt nicht mit mir?“ Selbstkritik und Negativität	45
4. „Was stimmt nicht mit den anderen?“ Verbitterung, Groll und Schuldzuweisungen	55
5. „Was, wenn es schiefgeht?“ Angst, Sorgen und Schwarzmalerei.....	67
TEIL II: MITTEL DER BEFREIUNG	77
6. Lösen Sie sich von klebrigen Gedanken	79
7. Entdecken Sie das Ich, das größer ist als Ihre Gedanken.....	93
8. Kehren Sie zu dem Leben zurück, das Sie verpassen.....	105
TEIL III: DIE INNERE FREIHEIT LEBEN.....	117
9. Die Weisheit des Nichtwissens.....	119
10. Über das denkende Selbst hinaus.....	129
11. Ein gutes Leben – der Schlussgedanke	135
Danksagung.....	143

Vorwort

Ich erinnere mich noch gut an den Tag, an dem mir klar wurde, dass meine Gedanken mich in den Wahnsinn trieben. Als aufstrebender Akademiker am College glaubte ich fest an die menschliche Fähigkeit, mit der endlosen Fülle komplexer Gedanken in unserem Kopf sämtliche Probleme lösen zu können. Aber im wahren Leben hatte ich keinerlei Kontrolle über mein eigenes Denken, ich brütete so lange über einer neuen Beziehung, bis ich vor Nervosität kaum noch essen oder schlafen konnte. Liebt sie mich oder nicht? Wirklichkeit oder Einbildung? Die Zweifel und negativen Szenarien, die mein Kopf wie am Fließband produzierte, nahmen mir jede Freude am Leben.

Also setzte ich schließlich in die Tat um, worüber ich schon jahrelang nachgedacht hatte, seit ich im ersten Studienjahr mit den spirituellen Traditionen aus Fernost in Kontakt gekommen war. Ich nahm die U-Bahn zu einem Zen-Zentrum in der Innenstadt und tauchte in die Praxis der Meditation ein. Zu diesem Zeitpunkt ahnte ich noch nicht, dass dies den Beginn einer lebenslangen Leidenschaft für die Spiritualität markierte, für die Frage, wie wir uns von Leid befreien und ein glückliches, friedliches, erwecktes Leben führen können.

Als fleißiger Zen-Schüler nahm ich bewusste Atemzüge, achtete auf meine Gedanken und brauchte doch Jahre, bis ich ein wenig Abstand von den zwanghaften Grübeleien gewann, die mich plagten. Damals gab es keine schnellen Abkürzungen, keine praktischen Ratgeber darüber, wie unser Kopf funktioniert, niemanden, der mir einfach mal sagte: „Hey, Schluss damit, du bist nicht deine Gedanken“ – in anderen Worten, keine Bücher wie dieses. Denn *Wenn die Gedanken wieder kreisen* fasst die Weisheiten eines ganzen Lebens voll eigener Meditationserfahrungen der Autorin, Arbeit mit anderen und Jahrzehnten als Beraterin in Kopfsacheangelegenheiten zu einer bündigen Kurzanleitung zusammen, mit deren Hilfe Sie sich von Ihren Gedanken lösen und auch ohne jahrelange Meditationsübungen Frieden und Glück im Hier und Jetzt finden können.

Colier beschreibt uns als Denksüchtige: Wir glauben, wir könnten das Leben nicht genießen, ohne uns mit all den endlosen Geschichten zu identifizieren, die unser Kopf wie am Fließband produziert. Wir halten dieses komplexe Narrativ sogar für etwas, das uns als Person ausmacht, für unser wahres, eigenes Selbst, und fürchten uns davor, wie das Leben abseits davon aussehen könnte. Wir mögen zwar schwer darunter leiden, sind aber der festen Überzeugung, dieses Leiden sei das unvermeidliche Resultat dessen, was um uns herum geschieht, was andere uns antun, was

das Leben uns aufbürdet – statt es als optional und aus eigener Kraft steuerbar zu betrachten. Eventuell fühlen wir uns unserem Leiden sogar verpflichtet, weil wir meinen, für Fehler büßen, vererbten Schmerz schultern und eine Lektion lernen zu müssen.

Colier lädt uns dazu ein, diese (Denk-)Sucht zu überwinden und das Gefühl einer Verpflichtung abzuschütteln, indem wir einen einzelnen radikalen Schritt in eine neue Richtung machen. Anstatt äußeren Umständen die Schuld zu geben – auf die wir sehr wenig Einfluss haben –, können wir uns an die eigene Nase fassen und die Quelle unseres Leidens in uns selbst finden; in den Entscheidungen, die wir treffen, den Geschichten, die wir aufrechterhalten, den Deutungen, die wir nach außen widerspiegeln. Das Leben ist, wie es ist, nicht immer erfreulich und mühelos, aber es liegt an uns, wie wir damit umgehen. Und der drastischste, befreiendste Schritt überhaupt besteht in der Feststellung, dass Sie nicht der Inhalt Ihrer Gedanken sind; Sie sind das Bewusstsein, in dem diese Gedanken auftauchen und wieder vergehen.

Diese Feststellung ist der erste Schritt auf dem Weg, aus der Illusion der Trennung zu erwachen – was in der Spiritualität traditionell Erleuchtung genannt wird. Seit 40 Jahren begleite ich Suchende auf der Reise des Erwachens, und dieser erste Schritt ist stets der mächtigste und umwälzendste. Sie sind nicht Ihre Gedanken – was für eine außergewöhnliche Erkenntnis! Wenn Sie das ein für alle Mal verstehen, öffnen Sie die Tür zu einem völlig neuen Dasein – dem Versprechen von Frieden, Glück und Erfüllung, die das Auf und Ab des Lebens nicht aus der Bahn werfen kann. *Wenn die Gedanken wieder kreisen* nimmt Sie bei der Hand, führt Sie durch diese Tür hindurch und dahinter sogar noch weiter.

Stephan Bodian

Psychotherapeut, spiritueller Lehrer, Gründer und Leiter der *School for Awakening* und Autor von *Meditation für Dummies*, *Wake Up Now* und *Beyond Mindfulness*

Einleitung – Denksüchtig

Es war ein herrlicher Frühlingsmorgen, und ich ging bei mir um die Ecke im Park spazieren. Obwohl ... Das stimmt nicht ganz. Ich war spazieren, ja, aber ich befand mich nicht wirklich *im* Park. Ich habe weder die bunt blühenden Blumen wahrgenommen noch den warmen Sonnenschein oder den Duft des frisch gemähten Grases. Es ging alles an mir vorbei, ich war ganz in mich selbst versunken, in mein persönliches Gefängnis – in Gedanken. So herrlich dieser Maitag auch war, ich erlebte ihn nicht; ich saß in meinem Kopf fest und schob darin zwanghaft hin und her, was in meinem Leben nicht funktionierte. Wiederholte und überdachte die gleichen Probleme, die ich schon seit Jahren wiederholte und überdachte; ich steckte tief im Labyrinth der Gedanken.

Und dann passierte etwas Bemerkenswertes. Mein inneres Objektiv drehte sich einmal um sich selbst; statt mich innerhalb meiner Gedanken zu befinden, schaute ich nun von außen darauf und hörte ihnen zu. Jetzt war ich diejenige, *mit der* die Gedanken sprachen. Ich konnte in den klarsten Farben sehen, wohin ich meine Aufmerksamkeit gelenkt hatte, und schaute dabei zu, wie sie sich an diese toxischen Inhalte hängte, sich in meiner Unzufriedenheit verhakte und sie weiter aufbrodeln ließ. Ich fühlte die Heimtücke meiner Gedanken und auch eine Art Fassungslosigkeit und Entsetzen darüber, dass ich immer wieder zu ihnen zurückgekehrt war. Ich erlebte mein Denken als etwas, das ich mir im Grunde nur selbst antat.

In diesem Augenblick habe ich erkannt, dass ich selbst diese ständig gleichen Geschichten der Unzufriedenheit immer wieder abspielte, die ständig gleichen verbitterten Gespräche in meinem Kopf führte – mit dem ständig gleichen Ergebnis: Leid, mein eigenes Leid. Endlich konnte ich meine Gedanken hören, klar und deutlich – und verstehen, wie schlecht ich mich durch sie fühlte. Ich betrachtete meine negativen Gedanken als das, was sie waren, eine Art selbst verabreichtes Gift. Dann kam der Aha-Moment: Mir ging auf, dass ich es anders machen könnte, mein ganzes Leben anders angehen. Ich konnte ändern, wohin ich meine Aufmerksamkeit richtete, mich von der Quelle dieses Leids abwenden. Ich wusste nicht nur vom Kopf her, sondern auch auf einer tiefen körperlichen Ebene, dass ich die Schöpferin meines Erfahrens war und es demnach auch in meiner Macht lag, es zu verändern. Wenn ich bereit war, der Beziehung zu meinen Gedanken eine neue Form zu geben, könnte ich mein ganzes Leben in grundlegend andere Bahnen lenken.

Gleichzeitig wurde mir klar, dass sich mein Problem weder durch beliebig langes Überlegen noch durch wer weiß wie viele „brillante“ Gedanken lösen würde. Was

auch immer ich erreichen wollte, wohin auch immer ich gelangen wollte ... Wenn ich es schaffen sollte, dann nicht durch noch mehr Herumgrübeln. Ich verstand: Nachzudenken würde mir nicht die Zufriedenheit oder den Frieden verschaffen, die ich mir davon versprochen hatte.

Dieser Moment kam nach einem ganzen Leben voller Erzählungen, Analysen und Deutungen meiner eigenen Erfahrungen und der aller anderen – die ich gegenüber einer einzigen ZuhörerIn ständig zum Thema gemacht hatte: mir selbst. Grübeleien darüber, was mich störte, Fixierung darauf, was ich dagegen tun könnte, und immer, immer wieder das Nacherzählen meiner Erfahrungen mir selbst gegenüber. Der Moment kam nach Jahren, in denen ich mir ausgeklügelte innerliche Narrative darüber gebastelt hatte, warum die Dinge in meinem Leben so passierten, wie sie passierten, und was ich tun musste, um sie zu ändern. Die Klarheit traf mich, nachdem ich viel zu viel Zeit damit verbracht hatte, zu rechtfertigen und zu argumentieren, warum ich richtiglag, warum meine Empfindungen so treffend waren. Als stünde ich im Gerichtssaal meines Verstandes. Dieser Aha-Moment folgte auf einen lebenslangen Kampf um die Kontrolle über die Realität in meinem Kopf.

An jenem Tag im Park entdeckte ich eine neue Linse, durch die ich auf mein Leben blicken konnte, und damit eine ganz neue Identität. Zuvor hatte mein einziger Weg, das Leben zu erfahren, über meine Gedanken geführt, *als* Denkende. Es gab keine Zeug:innen, kein *Ich* außer diejenige, die dachte. Ich war mit den Gedanken verschmolzen, die in meinem Kopf aufkamen.

Wie die meisten anderen Menschen auch hatte ich mein Leben lang darauf vertraut, dass ich mich mithilfe meiner Gedanken zu Glück und innerem Frieden vorarbeiten könnte, dass mehr und gründlicheres Nachdenken die Lösung für alle Schwierigkeiten wäre, die das Leben parat hielt. Ich hatte geglaubt, wenn ich nur hart genug arbeitete, mich durch genug mentale Turnübungen schlug, könnte ich dahinterkommen, was genau in meiner Welt hakte. Und wenn ich erst einmal dahintergekommen wäre, könnte ich es in Ordnung bringen.

Normal, aber nicht okay

Als Psychotherapeutin höre ich seit über 25 Jahren dabei zu, wie Leute von ihrem Leben erzählen. Durch meine Praxistür kam schon jede erdenkliche Problematik, Situation, Vorgeschichte und Persönlichkeit. Während unsere konkreten Probleme und Lebensumstände verschiedene Formen und Intensitäten annehmen, ist die Wurzel all unserer Schwierigkeiten tatsächlich oft ein einziges, universelles Problem. In un-

serem Stress, unseren Sorgen und unserer chronischen Unzufriedenheit steckt ein gemeinsamer Kern: In welcher Beziehung wir zu unseren Gedanken stehen. Diese Beziehung verursacht unser Leid.

Jane ist unzufrieden mit ihrer Ehe. Sie verbringt ihre Tage und Nächte (und ihre Sitzungen mit mir) damit, darüber nachzudenken, was mit ihrem Mann nicht stimmt und warum er so unleidlich ist. Wie besessen legt sie die Gründe für ihre Wut dar, rechtfertigt ihre Gefühle; sie findet Erklärungen für alles – für sich selbst und jeden, der zuhört. Wenn sie sich nicht mit ihrem Groll herumplagt, lenkt Jane den Fokus immer wieder auf ihre eigenen Schwächen: Sie wirft sich vor, die ungesunde Ehe aufrechtzuerhalten und nicht feministisch genug zu sein, um sie zu beenden. – Sie steckt in einer Dauerschleife negativer Gedanken fest. Sie geht zur Arbeit, kümmert sich um ihre Familie und erscheint nach außen hin gesund, wie jemand mit einem angenehmen Leben. Auch erlebt sie Momente der Freude. Innerlich fühlt sie sich jedoch nervös, aufgebracht und wie eine Geisel ihrer eigenen Gedanken.

Alison ist eine frischgebackene Mutter, die gerade erst wieder zurück auf der Arbeit ist. Jeden Augenblick, den sie nicht bei ihrem Sohn ist, denkt sie über die Tausende von schrecklichen Dingen nach, die ihrem Kind zustoßen könnten: Terroranschläge, plötzlicher Kindstod, sich an einem Bonbon verschlucken und so weiter. Manchmal ruft sie mich an, wenn ihre Gedanken zu Panik werden. Wenn ihr Kopf gerade einmal keine tödlichen Szenarios heraufbeschwört, wendet sie sich der Vorstellung zu, wie völlig am Boden zerstört sie wäre, wenn so ein schreckliches Ereignis wirklich passierte – und dass sie das nicht überleben würde. Wenn sie es schafft, ihre Aufmerksamkeit von diesen Horrorvorstellungen zu lösen, denkt sie darüber nach, wie verachtenswert sie sich als arbeitende Mutter findet, wie verärgert sie über ihren Mann ist, weil er nicht genug Geld verdient, damit sie zu Hause bleiben kann, und hat unzählige weitere verbitterte Gedanken. Sie hängt sich exzessiv und obsessiv an genau den Dingen auf, die sie quälen und ihr Angst machen.

Sehen wir uns noch Ken an, der dachte, er würde Chef der Firma werden, für die er arbeitete. Ganz unerwartet wurde er allerdings entlassen und hat nun schon fast ein Jahr lang keine Arbeit mehr. Seit seiner Kündigung überlegt Ken ständig, was er falsch gemacht haben könnte, geht die möglichen Fehlritte auf seinem Weg immer wieder durch (bis hin zu den Fotos, die auf seinem Schreibtisch standen). Jede Woche fragt er mich, warum er meiner Ansicht nach gefeuert wurde. Wenn er nicht über seine Fehler im Beruf nachgrübelt, denkt er über persönliche Schwächen nach, besonders darüber, wie lächerlich und verblendet seine Annahme war, er könnte jemand Wichtiges werden. Kens Gedanken, wie die vieler anderer Menschen, erinnern ihn Tag für Tag an das, was er nicht ist.

Diese Personen erscheinen vielleicht wie Extrembeispiele für exzessives Denken oder, wie wir es manchmal nennen, *Overthinking*, aber tatsächlich stehen sie ziemlich typisch für die Realität, die viele Leute tagtäglich erleben. Wir denken auf exzessive und unerbittliche Weise, und dabei nicht gerade an Einhörner und Regenbögen, sondern grübeln über die Dinge, wegen derer wir uns besonders elend fühlen. Wir spüren einen Zwang, genau an das zu denken, was am meisten wehtut, und somit leiden wir. Wenn auch Ihre Gedanken immer weiter kreisen, selbst wenn Sie sie stoppen wollen, sind Sie damit nicht allein.

Wie jede andere Sucht

Es mag respektlos oder gar absurd klingen, etwas so vollkommen Natürliches, Produktives und Wichtiges wie das Denken mit etwas so Gefährlichem, Destruktivem und außer Kontrolle Geratenem wie einer Suchtkrankheit zu vergleichen. Als eine Freundin das Thema dieses Buches hörte, sagte sie zu mir: „Denken ist doch nicht wie Drogenkonsum oder Alkoholabhängigkeit. Menschen denken. Das macht uns aus!“ Denken ist unbestreitbar nützlich, notwendig, kreativ und wunderbar. Es unterscheidet Menschen von anderen Spezies. Unsere Denkfähigkeit ist etwas Gutes. Sie ermöglicht uns Erfindungen, Vorstellungskraft, Problemlösungen und Organisation, ganz zu schweigen vom Zusammenstellen einer Einkaufsliste. Ich schlage also nicht vor, dass wir das Denken aufgeben; das könnten wir auch gar nicht, selbst wenn wir es versuchten. Dies ist kein Anti-Denk-Buch oder eine Anleitung für ein Leben nach einer Lobotomie¹. Ganz im Gegenteil, ich bin ausgesprochen froh darüber, jetzt gerade denken zu können, während ich diese Worte schreibe.

Das Denken selbst als natürliche Fähigkeit des Kopfes verursacht kein Leid. Gedanken sind nicht von sich aus problematisch. Problematisch ist unsere Annahme, dass über Gedanken nachgedacht werden muss. Was uns leiden lässt, ist die Identifikation mit Gedanken – der Glaube, dass wir unsere Gedanken *sind*. Darin besteht das eigentliche Problem, genau deshalb fällt es uns so schwer, uns aus unseren Gedanken zu entwirren und Freiheit im eigenen Kopf zu erlangen – und im eigenen Leben.

1 „[Die] Durchtrennung von Faserverbindungen [d.h. Nervenbahnen] zwischen verschiedenen, innerhalb einer Hemisphäre gelegenen Hirnregionen; vor allem Durchtrennung zwischen Frontallappen und limbischem System (Psychochirurgie). Die Technik wird heute selten angewandt, spielte in den 1940er und 50er Jahren aber eine größere Rolle“. Quelle: „Lobotomie“. (2000). In: *Lexikon der Neurowissenschaft* [Website]. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag. Link: ↗ <https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/lobotomie/7169> (letzter Aufruf am: 15.02.2022).