

PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

Nr. **77**

Das Beste aus
Psychologie Heute zu
einem Thema

**Inklusive:
Erste Hilfe
gegen Stress**



Innere Ruhe

Weniger grübeln | Gefühle ordnen
Sich selbst beruhigen





Titel: Duet Postscriptum/Stocksy. S. 2/3; plaimpicture/Ernkson/JimErnkson. S. 3; Andreas Reeg

Liebe Leserin, lieber Leser

Schnittstellenprobleme ... KI-Integration und den Workflow optimieren ... Wir müssen agiler werden ... Und dann, mitten in der Sitzung, einfach mal den Ton abdrehen und tief atmen.

Der Arbeitsalltag ist turbulent, die Anforderungen ändern sich ständig, und es wird die kluge, besondere Lösung von mir erwartet, ob ich nun als Erzieher in der Kita arbeite oder als Managerin im Industriekonzern. Am Abend bin ich zu erschöpft, um mich zu beruhigen – das System rattert einfach weiter.

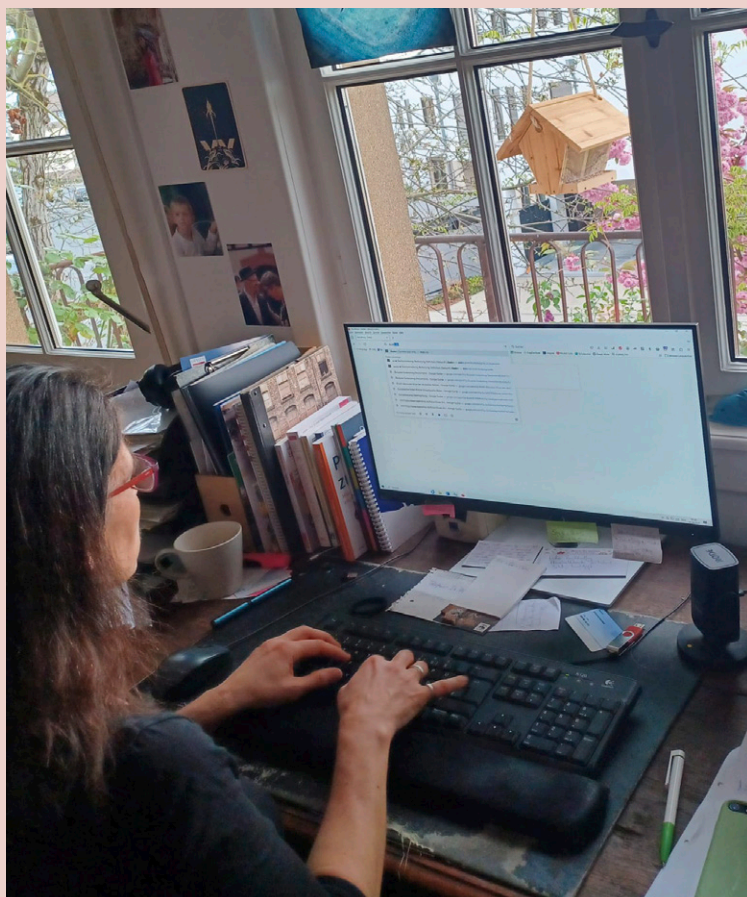
Meinen Atem habe ich immer dabei, und Atemübungen, so zeigen Studien, senken den Blutdruck, reduzieren Stress- und Angstgefühle – und verankern mich in dem einen Moment der Ruhe. Die Welt und all ihre Wichtigkeiten treten einen Schritt zurück, auch inmitten einer hitzigen Konferenz. Probieren Sie es aus!

Atemübungen sind aber nur eine Möglichkeit, wie wir zur Ruhe finden. In dieser Spezialausgabe beleuchten wir viele Wege – wir schauen auf Angst bei der Arbeit, horchen hinein in die Funktion der Stille und erforschen Tagträume. Viele sorglose Augenblicke mit diesem Heft und in einem vollen, bunten Leben wünscht Ihnen



Dorothea Siegle,
Chefredakteurin

Aus der Redaktion



Unsere freie Mitarbeiterin **Carina Frey** ist seit etwa einem Jahr für Psychologie Heute compact tätig. Sie erzählt:
„Innere Ruhe – das ist etwas, was ich bei anderen Menschen bewundere. Ich selbst laufe eher hochtourig und habe gefühlt immer fünf Gedanken gleichzeitig im Kopf. Beim Bearbeiten dieses Heftes hatte ich daher viele Aha-Momente. Etwa als ich las, was der Arzt Rangan Chatterjee über die Mikrostressoren des Alltags schreibt – Aufgaben, die für sich genommen leicht zu bewältigen sind, aber uns in der Gesamtheit an Grenzen bringen. Kenne ich gut.
Seit einigen Monaten habe ich ein Vogelfutterhaus vor dem Bürofenster hängen. Lange Zeit hing es verwaist im Wind, bis sich die erste Meise traute, ein paar Körner zu picken. Dann kam eine zweite, eine dritte. Ihre Familie? Freunde? Ich weiß es nicht. Es ist egal. Ich schaue meinem Meisenbesuch jetzt jeden Tag beim Füttern zu und komme – wenigstens kurz – zur Ruhe.“



Hipp, hipp, hurra!

Wir haben gewonnen! Für unsere Überarbeitung von Psychologie Heute compact wurden wir in der Rubrik *Magazine Relaunch* bei den *European Publishing Awards* als Gewinner geehrt. Die *European Publishing Awards* zeichnen die besten Magazine, Zeitungen und digitalen Medien Europas aus. Sie zeigen, welche Medien durch Qualität in Design und Konzeption herausragen

Das ist PSYCHOLOGIE HEUTE compact

In unserer Reihe Psychologie Heute compact versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel. Die Zeitschrift erscheint viermal im Jahr, eine Übersicht finden Sie hier: psychologie-heute.de/compact

Foto: privat

Inhalt

1

Weniger grübeln

Der rasende Geist

Wie wir den Aus-Knopf für die
Sorgenmaschine finden

12

Wo Grübeln beginnt

Denke ich noch nach
oder grübele ich schon?

19

Runterkommen – so geht's

Fünf Übungen

20

„Es könnte auch ganz großartig werden“

Ein Gespräch über Sorgenfantasien
mit Psychotherapeut Georg Milzner

22

Gedanken auf Abwegen

Wie Tagträume uns ablenken –
und beflügeln

24

Praxis-Tipp

Leicht wie Federn

29

Auf Zeitreise

Warum wir so oft in die Zukunft und
die Vergangenheit abschweifen

30

Meldungen

32

2

Gefühle ordnen

Deine Angst, meine Angst

Wenn wir uns mit den Gefühlen
anderer anstecken

36

Praxis-Tipp

Die Füße als Anker

43

„Wie viel lasse ich von außen an mich ran?“

Sven Barnow über unsere
Möglichkeiten, uns abzugrenzen

44

„Ein erfülltes Leben ist nicht problemlos und sorgenfrei“

Ein Interview mit Psychologin
Doris Baumann

46

Klarer fühlen

Wie die Technik des Mentalisierens
beim Umgang mit Emotionen hilft

52

„Der emotionale Preis wird nicht gesehen“

Psychoanalytiker Marius Neukom
über Angst bei der Arbeit

54

Meldungen

60

In jedem Heft

03 Editorial / 06 Worum geht es?

69 Impressum / 90 Bücher

96 Mehr Psychologie Heute

97 Vorschau / 98 Mein wichtigster Satz

3

Sich selbst beruhigen

Endlich entspannt

Wie wir geistig und körperlich
zur Ruhe kommen

64

Im Hier und Jetzt

Den Fokus auf den
Augenblick richten

71

Lachen oder Fäuste ballen

Sechs kleine Entspannungsübungen

72

Völlige Ruhe

Über den Luxus der Stille

74

Praxis-Tipp

Der Anfang ist das eigene Schweigen

77

„Innere Stille geht mit Leichtigkeit einher“

Ein Gespräch mit Peter Sedlmeier

78

Abstand zu mir selbst

Selbstdistanz gegen inneren Aufruhr

80

„Unser Gesicht hat für uns eine besondere Bedeutung“

Ein Interview über Spiegelmeditation

82

Meldungen

88

Innere Ruhe: Worum geht es?

Auf den folgenden Seiten erklärt Compact-Redakteurin Anke Bruder die wichtigsten Begriffe rund ums Thema

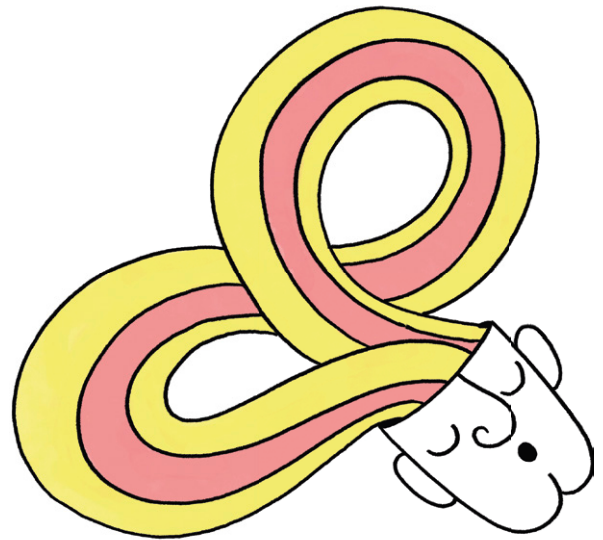
Text: Anke Bruder Illustrationen: Debora Szpilman



Metakognition

O nein, jetzt grübele ich schon wieder! Wenn wir merken, dass im Kopf mal wieder zu viel los ist, machen wir uns quasi Gedanken über das Denken. Diese sogenannte Metakognition trägt dazu bei, dass sich Grübelschleifen häufen und verstärken. Viele Menschen sind der Ansicht, dass Grübeln zu irgendetwas gut sein müsse und dass es einen Sinn habe, Probleme ausgiebig von allen Seiten zu beleuchten. Haben sie sich allerdings mal wieder zu lange dem Gedankenstrom hingegeben, schlägt die Meinung oft ins Gegenteil um, und die Betroffenen fragen sich, warum sie nicht in der Lage sind, den Strom zu stoppen.

☛ *Der rasende Geist, S.12*



Innere Anteile

Was bewegt mich eigentlich dazu, mir dauernd Sorgen zu machen? Um das herauszufinden, arbeiten Psychotherapeutinnen und -therapeuten unter anderem mit unseren sogenannten inneren Anteilen. Dazu zählt etwa „der innere Kritiker“, der uns dazu bringt, uns selbst und unsere Handlungen permanent zu hinterfragen. Oder die „innere Antreiberin“, die Stress und Hektik verbreitet und damit Gedanken in Endlosschleife provoziert. „Es hilft, diese Stimmen, die das Grübeln befeuern, einmal sichtbar zu machen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen“, sagt der Psychotherapeut Andreas Knuf.

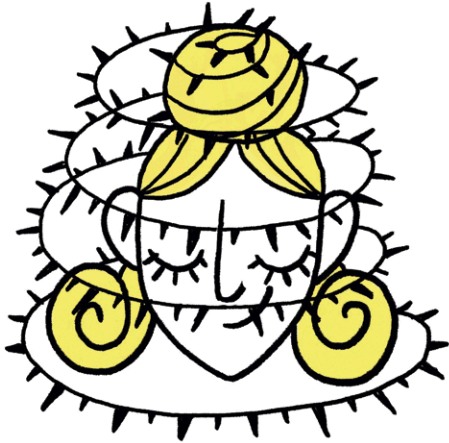
☛ *Der rasende Geist, S.12*



Mind-Wandering

Mit diesem Begriff bezeichnet man in der Psychologie das Tagträumen, das Abschweifen der Gedanken, während man eigentlich etwas anderes tut. Besonders häufig begibt sich unser Geist auf Abwege, wenn wir bügeln, wandern oder anderen Beschäftigungen nachgehen, die wenig kognitiver Anstrengung bedürfen. Alle möglichen Dinge können Inhalt der Tagträume sein, meist sind es aber Sorgen und ungelöste Probleme, genauso wie Pläne und Gedanken, die sich mit der Zukunft beschäftigen.

☛ *Gedanken auf Abwegen, S.24*



Meine Sorgen beschützen mich

Es fühlt sich nicht sonderlich gut an, wenn man oft reizbar, nervös und ängstlich ist, einen schnell der Frust packt und man sich ständig Sorgen macht. Menschen mit einem solchen Verhalten weisen hohe Werte in der Persönlichkeitseigenschaft „Neurotizismus“ auf, sie sind emotional sehr labil. Doch erhöhter Neurotizismus hat auch sein Gutes, wie eine Studie zu Persönlichkeit und Gesundheit zeigt: Der innere Alarmismus der „neurotischen“ Teilnehmerinnen und Teilnehmer mache sie wachsam gegenüber ihrer Gesundheit, schreiben die Forschenden, was sich in der Studie in einer verminderten Sterberate darstellte. Vor allem die Neigung zu Verletzlichkeit und Sorgenmachen erwies sich als Schutzfaktor vor frühzeitigem Sterben.

DOI: 10.1177/0956797617709813

Hochsensibilität

Manche Menschen sind besonders empfänglich für Reize und Eindrücke aus der Umwelt, zum Beispiel für Lärm, Hektik oder die Stimmung anderer Personen. Auch die Gefühle oder den Schmerz ihres Gegenübers nehmen die Betroffenen überdeutlich wahr. „Hochsensibel“ nennt die Psychologie diese Veranlagung, die es nicht einfach macht, die innere Ruhe zu bewahren. Wissenschaftlich ist das Konzept umstritten. Es gibt zwar verschiedene Hinweise für eine besondere Sensibilität mancher Menschen, einige Expertinnen und Experten bemängeln jedoch eine unzureichende experimentelle und theoretische Absicherung dieses Ansatzes und ordnen die Veranlagung etwa der Persönlichkeitseigenschaft Introversion zu.

☛ *Deine Angst, meine Angst, S.36*

Emotionale Ansteckung

Dem Konzept der emotionalen Ansteckung zufolge können Menschen uns mit ihren Gefühlen infizieren: Wenn wir mitbekommen, dass jemand in unserer Nähe etwa traurig oder wütend ist, kann sich das auf uns übertragen. Mittlerweile finden sich vielfältige empirische Belege für das Konzept. Eine entscheidende Rolle bei der emotionalen Ansteckung spielt die Nachahmung: Unablässig und ganz automatisch kopieren wir die Mimik, Gestik und Körperhaltung unseres Gegenübers – was unserem Gehirn rückmeldet, dass wir selbst die entsprechende Emotion empfinden. Und so fühlen wir uns auf einmal niedergeschlagen, obwohl wir eigentlich gar keinen Grund dafür haben.

☛ *Deine Angst, meine Angst, S.36*

Selbstregulation

Forscherinnen und Forscher von der *Carnegie Mellon University* haben untersucht, was es auslöst, wenn Freiwillige sich über mehrere Tage mittels Audiotraining nicht nur auf Atmung, Körperempfinden, Gedanken und Gefühle konzentrieren, sondern zudem instruiert werden, diese Wahrnehmungen ohne Urteil hinzunehmen. Das Ergebnis: Die achtsam Akzeptierenden konnten sich anschließend (noch) besser konzentrieren und selbst regulieren.

DOI: 10.1037/emo0000250



Entspannungsreaktion

Das Gegenstück zum körpereigenen Stresssystem ist die Entspannungsreaktion. Sie setzt automatisch ein, sobald kurzfristiger Stress nachlässt. Hat der Körper allerdings durch chronische Belastung verlernt, sich wieder zu beruhigen, kann man ihn etwa durch Achtsamkeit oder Meditation dabei unterstützen. Ein Pionier auf diesem Gebiet war der US-amerikanische Kardiologe Herbert Benson, der in den 1970er Jahren herausfand, dass Meditationsübungen den Blutdruck und den Sauerstoffverbrauch senken und zu einer allgemeinen Entspannung des Körpers führen können.

☛ *Endlich entspannt, S.64*

Mikrostressoren

Der Handwerker geht nicht ans Telefon, die Fenster müssten mal wieder geputzt werden, und warum war die Nachbarin vorhin so kurz angebunden? Wenn sich kleine Anlässe, eigentlich unbedeutende Alltagsprobleme häufen, kann uns das erheblichen Stress bereiten. Der britische Arzt Rangan Chatterjee hat für solche nervenaufreibenden vermeintlichen Bagatellen den Begriff *Mikrostressoren* eingeführt. Was sie so anstrengend macht, ist nicht nur ihre Häufung, sondern auch ihr Aufforderungscharakter: Kümme-re dich um mich! Dringend! Und so fühlen wir uns gestresst, obwohl eigentlich gerade gar nichts Schlimmes passiert ist.

☛ *Endlich entspannt, S.64*



Der Buchklassiker ...

... zum Thema innere Ruhe ist *Gesund durch Meditation* des US-amerikanischen Achtsamkeits- und Meditationsforschers Jon Kabat-Zinn. Die Meditation gilt vielen als der Königsweg zu einem gelassenen Geist. In seinem Buch legt Kabat-Zinn die Prinzipien und Wirkweisen seines eigens entwickelten Trainings der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (*mindfulness-based stress reduction, MBSR*) dar. Im Original heißt sein Buch *Full Catastrophe Living*, es erschien 1990. Auch wenn die brachiale Wortwahl dies nahelegt: Der Autor möchte damit nicht ausdrücken, welch einzige Katastrophe das Leben ist, sondern welch ungeheure Spannweite an Erfahrungen es für uns bereithält. Menschen, die das MBSR-Training durchlaufen haben, können laut Kabat-Zinn mit dieser Spannweite gelassener umgehen, sie „sind den Dingen besser gewachsen, selbst in ausgesprochenen Stresssituationen, die sie früher aus der Bahn geworfen hätten“.

