

Norman Schmid
Nicht immer denken



Dr. Norman Schmid

Nicht immer denken

Die Kraft von Achtsamkeit, Stille und Konzentration

maudrich

Dr. Norman Schmid

Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Neuro- und Biofeedback-Therapeut, Leiter des Fachbereiches Psychologie bei Dr. Schmid & Dr. Schmid, Hygieia-Gesundheitsförderung, Praxis für Psychologie und Medizin, St. Pölten. Geschäftsführer von Dr. Schmid & Dr. Schmid OG, Gesundheits- und Persönlichkeitsentwicklung. In dieser Funktion Konzeption und Durchführung von Gesundheitsförderungs-Projekten, Workshops und Coaching für Betriebe und Institutionen. Seit 2004 Leiter des Berufsverbandes Österreichischer Psychologen (BÖP), Landesgruppe NÖ. Lehrtherapeut und Supervisor an der Österreichischen Akademie für Psychologie.

www.schmid-schmid.at

www.worklifebalance.at

Wegen stilistischer Klarheit und leichter Lesbarkeit wurde im Text auf die sprachliche Verwendung weiblicher Formen verzichtet. Ausdrücklich sei hier festgehalten, dass die Verwendung der männlichen Form inhaltlich natürlich für Frauen und Männer gilt und keinesfalls einen sexistischen Sprachgebrauch darstellt.

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.

Copyright © 2014 maudrich Verlag

Eine Abteilung der Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Florian Spielauer

Typografie & Satz: Norbert Novak, MEDIA-N.at

Umschlagfoto: © Prod. Numérik – fotolia.com

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN 978-3-85175-992-1

Auch als E-Book erhältlich: ISBN 978-3-99030-284-2 (pdf)

ISBN 978-3-99030-285-9 (epub)

Für meine Eltern



Mit „Nicht immer denken. Die Kraft von Achtsamkeit, Stille und Konzentration.“ hat Dr. Norman Schmid ein wichtiges Buch für Interessierte, Angehörige und Betroffene geschrieben. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist es notwendig den „Geist wieder zur Ruhe zu bringen“. Eine breite Palette von Entspannungstechniken und kognitiven Strategien wird ausführlich dargestellt. Beispiele aus dem reichen Erfahrungsschatz des Autors veranschaulichen die zentralen Problemfelder. Die vorgestellten Therapiebausteine sind für eine umfassende Therapie unerlässlich.

Prim. Priv. Doz. Dr. Martin Aigner

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin,
Abteilung für Erwachsenenpsychiatrie, Landesklinikum Tulln

Autor der Bücher

„Schmerzen ohne Ursache – Schmerzen ohne Ende“ und
„Psychopathologie: Anleitung zur psychiatrischen Exploration“

In der Psychologie gibt es ein umfangreiches Wissen darüber, wie man Stress bewältigen und die Herausforderung des modernen Lebens meistern kann. Dieses Buch stellt einen exzellenten Beitrag dazu dar, dieses Wissen in der Praxis umzusetzen.

Mag. Herbert Redtenbacher

Klinischer- und Gesundheitspsychologe,
Wiener Institut für Neurofeedback und
Biofeedback



Das Besondere an diesem Buch: Es beschreibt vier Wege, die es wie bunte Fäden durchziehen. Sie werden in Theorie und Fallbeispielen zu einem Seil verknüpft, das vielen Menschen dabei helfen kann, sich aus dem Wirbel unheilsam kreisender Gedanken zu befreien und sich den heilsamen Seiten des Lebens zuzuwenden. Gut verständlich und mit Leichtigkeit führt es in die Welten der Achtsamkeit, der Hypnose, der kognitiven Umstrukturierung und des Neurofeedbacks ein.

Dr. Michael E. Harrer

Psychiater und Hypnosepsychotherapeut

Autor der Bücher

„Burnout und Achtsamkeit“,

„Das Achtsamkeits-Buch“ und

„Das Achtsamkeits-Übungsbuch“

Inhalt

I Nicht immer denken II

Einleitung	12
Die Informationsüberflutung	14
Die Macht des Denkens	19
Die helle und die dunkle Seite der Macht der Gedanken ...	24
Wie uns unsere Gedanken krank machen	30
Bewusstsein und Denken	32
Ist Denken genug? Vom Einfluss des Körpers und der Gefühle auf das Denken	39

2 Den rastlosen Geist zur Ruhe bringen 47

Einleitung	48
Achtsamkeitsmeditation:	
Die Kraft von Stille und Konzentration	50
Kognitive Umstrukturierung:	
Das negative Denken mit einem Experiment widerlegen	76
Hypnose: Ein Schlüssel zum Unbewussten	85
Neurofeedback:	
Dem Gehirn beim Denken und Nichtdenken zusehen	102
Welche Strategie passt für wen?	
Das maßgeschneiderte Therapieprogramm	119

3 Fallbeispiele 121

Weil ich es mir Wert bin: Depression und Schmerz122

Der Mann und die Kälte: Angststörung150

Mit Volllast auf Talfahrt: Burnout, Schlafstörung und
psychosomatische Beschwerden 170

Und täglich grüßt das Murmeltier:
Posttraumatische Belastungsstörung mit Alpträumen189

„Nicht immer denken“ bei anderen Beschwerden202

„Nicht immer denken“ für ein gutes Leben204

Anhang 207

Literaturverweise208

Stichwortverzeichnis213





I „Nicht immer denken“

Einleitung

Zuviel denken macht krank. Es macht erschöpft, ängstlich, depressiv, gereizt, besorgt, wütend, verzweifelt und leer. Manche macht es auch körperlich krank oder gar verrückt, auch wenn wir in der Psychologie den Begriff der psychischen Störung bevorzugen. Philipp Zimbardo, Verfasser eines der Standardwerke der Psychologie, hat ein treffendes Zitat verwendet: „... wir lernen zu denken, emotional oder auch frustriert zu sein, ein Magengeschwür zu bekommen, und schließlich lernen wir auch noch, geisteskrank zu werden“ [44].* Das klingt ganz schön provokativ und sollte es wahrscheinlich auch sein. Ich habe dieses Zitat selbst gerne beim Unterrichten von Studenten verwendet und war immer wieder auf die Reaktionen gespannt. Zunächst standen Schweigen und Irritation in den Gesichtern der Studenten und dann ganz allmählich entwickelten sich Fragen und Anmerkungen. Besonders häufig wurde der Schluss des Zitats („... wir lernen ... ein Magengeschwür zu bekommen, und schließlich lernen wir auch noch, geisteskrank zu werden.“) hinterfragt, relativiert und auch abgeschwächt. Gerade so, als wäre es unangenehm, glauben zu können, dass unser Verhalten, unser Lernen und Denken für die Entwicklung körperlicher Erkrankungen und psychischer Störungen verantwortlich sein könnte. Das erscheint auf den ersten Blick durchaus etwas bedrohlich, erschüttert es doch den Glauben an die Unversehrtheit der eigenen Psyche und die Robustheit des Körpers. Und doch werden Sie im Laufe dieses Buches feststellen, dass unser Denken eine enorme Kraft besitzt und Auswirkungen auf Körper und Geist hat, die zunächst nicht zu erwarten wären. Diese Auswirkungen gehen in beide Richtungen, sowohl in die negative als auch in die positive.

Denken kann gesund, glücklich, selbstbewusst, optimistisch, lustig, zufrieden, ausgeglichen und energievoll machen. Das ist die positive Seite der Gedanken, man könnte sagen, „die helle Seite der Macht der Gedanken“ (Star Wars lässt grüßen!). Diese Seite

wird oft dem Zufall überlassen und stellt sich mit etwas Glück von selbst ein. Aber auf das Glück – auf Fortuna, die Göttin des Glücks – sollte man sich nicht verlassen. Es ist besser, das Glück selbst in die Hand zu nehmen oder, treffender gesagt, in den Kopf, schließlich sind unsere Psyche und unser Denken der Schlüssel zu einem glücklichen und selbstgestalteten Leben.

Manchmal ist es jedoch besser, auf diese Macht gezielt zu verzichten und nicht immer zu denken. In diesem Buch stelle ich vier Strategien vor, die sich in der Praxis außerordentlich gut bewährt haben, um das Denken zu beeinflussen und für bestimmte Momente „abzuschalten“. Es handelt sich dabei um Achtsamkeit, kognitive Umstrukturierung (die Veränderung negativer Gedankenmuster), Hypnose und Neurofeedback (die Kontrolle der eigenen Gehirnwellen).

Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis (S. 121 ff.) werden Sie mitgenommen in die Therapiestunden eines Klinischen Psychologen. Sie sind hier Gast und Zuhörer und können dabei (fast) hautnah erleben, wie das Denken, wie negative Gedankenkreise dazu führen, dass sich Beschwerden wie Burnout, Depression, Ängste oder Schlafbeschwerden entwickeln. Sie können erfahren, wie es gelingt, durch „Nicht immer denken“ diese Beschwerden zu bewältigen und wieder aufzulösen, und was es braucht, um gesund

Folgende „Nicht-Immer-Denken-Strategien“ lernen Sie in diesem Buch kennen:

- Achtsamkeitsmeditation: bewusst und wach leben (siehe S. 50 ff.)
- Kognitive Umstrukturierung: negative Gedankenmuster verändern, anders denken (siehe S. 76 ff.)
- Hypnose: die Kraft des Unbewussten (siehe S. 85 ff.)
- Neurofeedback: mit der Mensch-Maschine die eigenen Gehirnwellen kontrollieren (siehe S. 102 ff.)

und leistungsfähig zu bleiben. Schließlich geht es um ein selbstbestimmtes Leben, ein Leben im eigenen Rhythmus und zur Entwicklung des individuellen Potenzials.

Im Buch finden Sie viele praktische Übungen für zu Hause. Mit deren Hilfe können Sie sofort beginnen, die Kontrolle über Ihre Gedanken zu fördern, den rastlosen Geist zur Ruhe zu bringen und schlicht und einfach auch nur „abzuschalten“, um die Kraft von Achtsamkeit, Stille und Konzentration wirken zu lassen.

Die Informationsüberflutung

Unser Leben ist schrill und laut, vollgefüllt mit tausend Informationen und Reizen, die jeden Moment auf uns einprasseln. Wir erleben wechselnde Bilder in der Umgebung, wenn wir mit Auto, U-Bahn oder dem Rad unterwegs sind. Menschen, die von einem Ort zum nächsten hetzen, Werbeflächen, die nicht nur in Wahlzeiten ganz schön penetrant sind oder ein Film nach dem anderen im Fernsehen. Lärm und Geräusche überall, Menschen, die durcheinanderreden, Musik aus Lautsprechern oder Handys und den ständigen Verkehrslärm. Verschiedene Empfindungen, Kälte und Hitze, trockene oder elektrisch aufgeladene Luft. Gerüche, die durcheinander wabern (besonders in den öffentlichen Verkehrsmitteln) und einen undefinierbaren Mix ergeben, der nicht gerade dazu geeignet ist, der nächste Parfum-Bestseller zu werden.

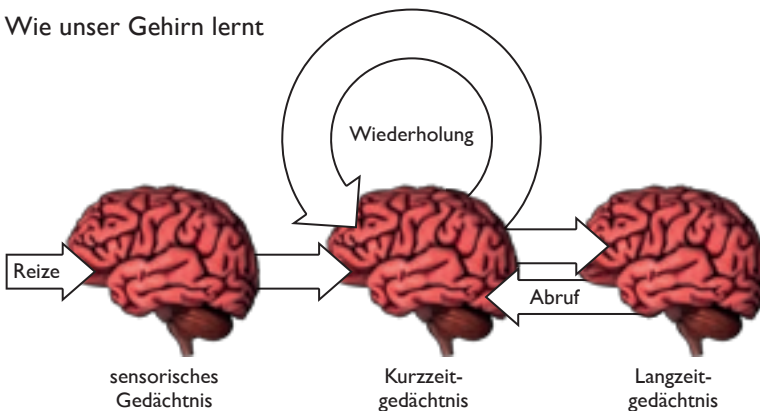
Je greller, je schillernder, desto eindringlicher wirkt dies alles. Und es erfordert einiges an Energie, um diese Einflüsse zu filtern, nur das Wesentliche hereinzulassen und Störendes auszublenden. Eine der großen Herausforderungen unserer Zeit ist die Filterung von Informationen, den Fokus darauf zu legen, was wirklich wichtig und bedeutsam ist. Es bedarf einiger Anstrengung, sich von den Verlockungen der vielfältigen Einflüsse nicht (oder nicht immer) verleiten zu lassen.



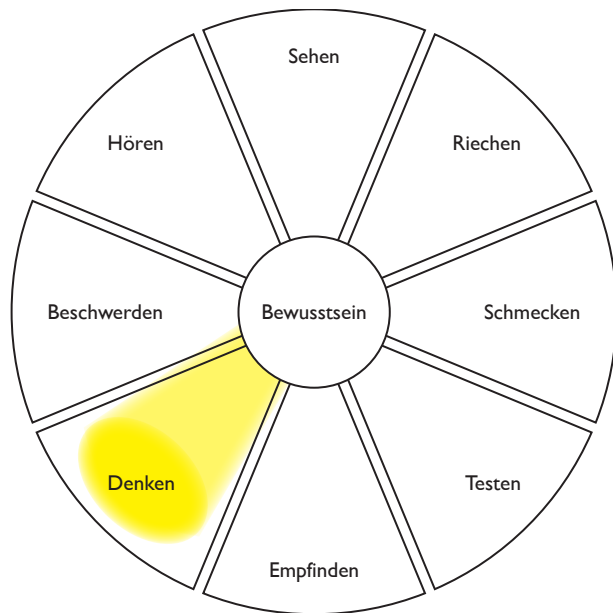
Wahrnehmung und Gedächtnis als Torwächter

Der Weg von Informationen in unserem Gehirn läuft über verschiedene Gedächtnissysteme. Ein Reiz wandert durch unsere Sinneskanäle (Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken) über das sensorische Gedächtnis (Ultrakurzzeitgedächtnis) zum **Kurzzeitgedächtnis** (Arbeitsgedächtnis), bis er schließlich im **Langzeitgedächtnis** eingespeichert wird [22].

Wie unser Gehirn lernt



Bei den Sinnesorganen kommt in jeder Sekunde eine riesige Datenmenge an. Diese muss gefiltert werden, um eine Überlastung des Gehirns zu verhindern. Diese Aufgabe wird zunächst vom sensorischen Gedächtnis übernommen. Das, worauf wir unsere **Aufmerksamkeit** hinlenken, wird bewusst wahrgenommen, der Rest tritt in den Hintergrund. Sie kennen das wahrscheinlich, wenn Sie ein Buch lesen und alles rundherum vergessen. Oder wenn Sie so in die Arbeit vertieft sind, dass Sie die Zeit nicht beachten oder erst zu spät bemerken, dass Sie ganz schön verspannt sind. Die Aufmerksamkeit kann man sich dabei wie einen Scheinwerfer auf einer Bühne vorstellen. Das, was angestrahlt wird, ist sichtbar, der Rest verschwindet im Dunkel.



Aufmerksamkeitsscheinwerfer

Der eigentliche Flaschenhals der Informationsverarbeitung liegt im Kurzzeitgedächtnis. Dieses fasst eine Menge von durchschnittlich sieben Einheiten, genauer sieben plus/minus zwei, also einen Umfang von fünf bis neun Einheiten [11]. Was bedeutet das? Wenn Sie sich zum Beispiel eine Telefonnummer merken wollen und keine bestimmten Gedächtnishilfen wie Zweier- oder Dreierreihen verwenden, dann merken Sie sich in einem Lerndurchgang durchschnittlich sieben davon, manche Personen schaffen auch bis zu neun oder nur fünf Zahlen. Bei weiterer Wiederholung bleibt natürlich mehr im Gedächtnis. Es gibt aber nicht nur eine mengenmäßige Begrenzung, sondern auch eine kritische zeitliche Phase. Das **Kurzzeitgedächtnis** umfasst eine Zeitspanne von durchschnittlich 30 Sekunden bis maximal einige Minuten (siehe Tabelle unten). Alles, was länger im Gedächtnis behalten wird, hat eine Chance, ins **Langzeitgedächtnis** zu kommen. Allerdings finden nicht alle Informationen Eingang in das Langzeitgedächtnis. „Sonst würde das Gehirn wahrscheinlich platzen“, wie Jan Born pointiert formuliert [2]. Informationen, die das nicht schaffen, gehen verloren. Sie kennen das sicher, wenn Sie nach dem Aufwachen am Morgen gerade noch einen Traum in Erinnerung haben und sich vornehmen, diesen Traum gedanklich festzuhalten, da er vielleicht besonders schön oder ungewöhnlich bizarr war. Wenn Sie dann aber auf dem Weg ins Bad an etwas anderes denken, den Traum also nicht im Bewusstsein behalten, dann ist er plötzlich weg und Sie haben auch keine Chance mehr, diesen wieder zurückzuholen.

Die zeitliche Kapazität der Gedächtnissysteme

Sensorisches Gedächtnis	Kurzzeitgedächtnis	Langzeitgedächtnis
3–4 Sekunden	Sekunden bis einige Minuten	ab 30 Sekunden bzw. einige Minuten

Die Fülle der Informationen in der Welt und auch in uns selbst, in unserer Gedanken-, Gefühls- und Körperwelt, wird also enorm gefiltert und auf das Wesentliche reduziert, beziehungsweise auf

das, was unser Bewusstsein als wesentlich bewertet. Das muss nicht immer etwas Wichtiges sein, manchmal sind es auch sehr unwichtige Dinge wie ein Ohrwurm aus dem Radio. Auf jeden Fall fungieren unser Bewusstsein und unsere Gedächtnissysteme wie Torwächter. Sie entscheiden, welche Informationen hereingelassen werden und welche draußen bleiben müssen.

Filterung von Informationen wie im Schlaf

Erstaunlicherweise funktioniert das auch während des Schlafens. Was tagsüber gelernt wurde, findet Eingang in einen temporären Gedächtnisspeicher und wird in der Nacht nochmals herausgeholt. Aber nicht alle Informationen gelangen in das Langzeitgedächtnis. Da wir circa ein Drittel unserer Lebenszeit im Schlaf verbringen, ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass der Schlaf nicht nur einfach Luxus, sondern die Grundlage eines gesunden und leistungsfähigen Lebens bedeutet. Das Gehirn arbeitet weiter, auch wenn uns das gar nicht bewusst ist. Erstaunlich erscheinen die Zahlen, wenn man berechnet, wie viel Zeit man in seinem Leben mit Schlafen verbringt. Ich habe das selbst einmal ermittelt: Ich bin knapp 43 Jahre alt und komme auf 16 Jahre, 5897 Tage und 141.529 Stunden, die ich in meinem Leben bisher verschlafen habe (bei ca. acht Stunden Schlaf pro Nacht)!



Sie können auch selbst gleich ausprobieren, wie viel Lebenszeit Sie bereits mit Schlafen zugebracht haben. Nutzen Sie hierfür zum Beispiel den Schlafrechner von ZEIT ONLINE unter <http://www.zeit.de/themen/wissen/zeitumstellung-und-schlaf/>.

Filtern von Informationen als Schutz vor Überlastung

Die Filterung von Information ist deshalb so wichtig, da wir sonst Gefahr laufen, zu überlasten, krank und „verrückt“ zu werden. Bei einer Reihe von Beschwerden liegt genau in dieser Überlastung der Grund für ihre Entstehung: bei Burnout das ständige Manövrieren im „roten Bereich“, bei Schlafstörungen das Nicht-abschalten-Können, bei ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit Hyperaktivität) die leichte Verführbarkeit von Nebensächlichkeiten, bei Ängsten die übermäßige Gewichtung der negativsten aller Möglichkeiten und auch bei Psychosen das Nicht-trennen-Können zwischen korrekten Gedanken und Phantasie.

Diese Überlastung ist mit der Überbeanspruchung eines Muskels vergleichbar. Diese führt dazu, dass wir ermüden und erschöpft sind. Und je ausgeprägter diese Erschöpfung ist, umso länger dauert die Regenerationsphase. Und bei extremer Überlastung, wie sie bei Burnout häufig auftritt, reicht Erholung alleine nicht aus. Dann bedarf es spezieller Ansätze, um die geistige Kraft wieder aufzubauen und ins Gleichgewicht zu kommen.

Die Macht des Denkens

Zu denken ist für uns genauso selbstverständlich wie zu atmen oder zu essen. Und doch wissen die wenigsten darüber Bescheid, wie das eigene Denken funktioniert. Wir machen uns normalerweise über unsere Gedanken keine Gedanken. Dabei lohnt es sich, ihnen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, sind sie doch der Schlüssel zu Wohlbefinden, Glück, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Unser Denken entscheidet darüber, ob wir glücklich oder traurig sind, entspannt oder gestresst, aufmerksam oder gedankenabwesend.

So wichtig unser Denken auch ist, kann es uns dennoch Probleme bereiten. Negative Gedanken wirken wie sich selbsterfüllende

Prophezeiungen. Sie ziehen einen in den Bann, führen zu einem Tunnelblick und geradewegs in das Befürchtete hinein. Wer kennt solche negativen Gedanken nicht, Grübeleien wie: „Ich werde das nicht schaffen“, „Ich werde mich blamieren“ oder „Ich sehe keinen Ausweg“? Es gibt wohl wenige Menschen, die diese oder ähnliche Gedanken noch nie gedacht haben. Die meisten kennen wohl solche inneren Selbstgespräche, manchen sind sie sogar ständige Begleiter im Leben. Das kann zu einem Leben in andauernder Anspannung und Erwartungsangst führen. Eine Angst, die jegliche Zuversicht, jeden Optimismus sofort im Keim erstickt und dadurch das Leben nachhaltig prägt. Ein Leben, das mehr auf das Vermeiden von Bedrohlichem ausgerichtet ist als auf die Motivation hin zu Positivem und zur Entfaltung des eigenen Potenzials.

Wie Klaus Grawe, einer der großen zeitgenössischen Psychologen, analysiert hat, zählt genau dieses Überwiegen der **Vermeidungsmotivation** im Gegensatz zur **Annäherungsmotivation** zu den bedeutsamen Schlüsselmerkmalen, um psychische und psychosomatische Störungen zu verstehen [14]. Zuviel zu vermeiden blockiert



Annäherungsmotivation



Vermeidungsmotivation

die positive Energie für das, was wir wollen. Angst, Überforderung, Unsicherheit und Pessimismus ersticken jede Handlung und jeden Aufbruch ins Ungewisse sofort im Keim. Was diese Vermeidungsmotivationen miteinander verbindet, ist ein negatives Denken. Wenn man es aber schafft, dieses Denken ins Positive umzukehren, dann gelingt vieles einfacher, als man zunächst erwartet hat.

Bewusste Gedanken und der Garten in unserem Gehirn

Im Alltag gibt es einen ständigen Strom von Gedanken. Es fängt schon am Morgen beim Aufstehen an. Spontan können Gedanken auftreten wie: „Ich bin noch müde“ oder „Gott sei Dank, heute ist Samstag!“ oder auch „Oh je, heute ist Montag, das Wochenende ist viel zu schnell vergangen“. Je nachdem, welche Gedanken vorhanden sind, beeinflusst das unsere Stimmung, die Emotionen und in weiterer Folge unseren Körper. So führen angenehme Gedanken („Heute ist frei“) zu positiven Gefühlen, negative Gedanken („Nicht schon wieder Montag!“) zu dementsprechend negativen Gefühlen.

Wie sieht es mit der Kontrolle der eigenen Gedanken aus? Genügt es, das Denken zu analysieren, um es verändern zu können? Leider ist das nicht so einfach, wie es zunächst den Anschein hat. Anders zu denken ist leichter gesagt als getan. Das liegt daran, dass sich unser Denken im Laufe des Lebens in einer bestimmten Art und Weise entwickelt. So wie es Optimisten und Pessimisten gibt, die bestimmte Gedankenmuster aufweisen, so existieren bei jedem von uns bestimmte typische Gedankenmuster im Alltag, die unser Leben, die Sicht auf die Welt und auf uns selbst beeinflussen. Und diese Gedankenmuster sind gut eingeprägt, von Kindheit an. Es wundert also nicht, dass es gar nicht so leichtfällt, aus eingefahrenen Spuren herauszukommen. Vergleichen Sie unser Gehirn mit einem Garten, einem Garten mit Naturwiese, die nur dreimal im Jahr gemäht wird und in dem es die verschiedensten Blumen und Gräser gibt. Dort, wo Sie Tag für Tag über die Wiese gehen – vielleicht hin zu Ihrem Lieblingsplatz –, hat sich ein Trampelpfad