



Leseprobe aus Korn/Rudolf, Sorgenlos und grubelfrei, ISBN 978-3-621-28990-0
© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28990-0>

INHALT

Vorwort zur 3. Auflage	7
Einführung	9
1 Die Metakognitive Therapie in Kürze	17
1.1 Automatische Gedanken	17
1.2 Die »Modi« – Gedanken und innere Bilder unterschiedlich erleben	20
1.3 Denkprozesse – eine Reaktion auf automatische Gedanken	26
1.4 Sich-Sorgen-Machen und Grübeln – zwei problematische Denkprozesse	29
1.5 Aufmerksamkeitslenkung	37
1.6 Metakognitionen	38
1.7 Das kognitive Aufmerksamkeitssyndrom	42
2 Veränderungsstrategien – der andere Umgang mit Gedanken	53
2.1 Was bisher nicht so richtig geholfen hat ...	54
2.2 Der Gedankenaufschub – ein erstes Experiment	59
2.3 Losgelöste Achtsamkeit	63
2.4 Die Aufmerksamkeit auf das Richtigen, was wirklich wichtig ist	89
2.5 Metakognitionen verändern	96
3 Anwendung bei einzelnen Störungsbildern	123
3.1 Depression	124
3.2 Generalisierte Angststörung	132
3.3 Soziale Phobie	138
3.4 Posttraumatische Belastungsstörung	146
3.5 Zwangsstörungen	153
3.6 Weitere Anwendungsgebiete	160
Schlusswort	167
Noch mehr Information	
Arbeitsblätter	170
Weiterlesen	198
Fragen zur Metakognitiven Therapie – Ein Interview mit Adrian Wells	200
Schnell nachschlagen	203

1

DIE METAKOGNITIVE THERAPIE IN KÜRZE

1.1 Automatische Gedanken

Wenn es um die Bewältigung unseres Lebens geht, schaltet sich unser Gehirn ein. Und dies macht es völlig automatisch und auf seine ganz eigene Art, egal, ob uns das gefällt oder nicht. Wir alle kennen diese »automatische Mitarbeit« aus unserem Alltag. Sie zeigt sich immer dann, wenn uns plötzlich (und manchmal unerwartet) Gedanken oder Erinnerungen in den Kopf schießen und dazugehörige Gefühle entstehen. Dieses Phänomen der automatischen Gedanken und inneren Bilder teilen alle Menschen. Es lässt sich leicht mit der folgenden kleinen Übung illustrieren:

Vervollständigen Sie bitte das folgende Sprichwort: »Aller Anfang ist _____!« Welches Wort fehlt hier?

Mussten Sie tatsächlich lange darüber nachdenken, dass es das Wort »schwer« ist, oder war es plötzlich und automatisch in Ihrem Kopf, als Sie »Aller Anfang ist ...« gelesen haben? Dieses Sprichwort »Aller Anfang ist schwer!« ist vielen Menschen einfach sehr gut bekannt, weil sie es oft in ihrem Leben gehört oder gelesen haben. Für unser Gehirn reichen in diesem Fall die ersten Worte, es ver-

knüpft sie blitzschnell mit seinem Erfahrungsschatz und schon ist das Wort »schwer« in unserem Bewusstsein.

Jeden Tag haben wir mehrere tausend solcher automatischen Gedanken oder Vorstellungen, die manchmal auch mit den entsprechenden Gefühlen einhergehen. Sie sind normal und wir können sie kaum beeinflussen. Oft lässt sich tatsächlich leicht erkennen, warum plötzlich bestimmte Gedanken auftauchen. Ein bekanntes Beispiel ist das Hören eines bestimmten Liedes – und schon hat man die damit verbundenen Erinnerungen vor Augen, zum Beispiel an einen geliebten Menschen oder einen Urlaub. Genauso wenig ist es verwunderlich, dass manchmal Gedanken auftauchen, wie »Beim nächsten Mal bringe ich den Kerl um!«, wenn man sich gerade extrem über jemanden geärgert hat, »Hoffentlich falle ich nicht durch!« vor einer wichtigen Prüfung oder »Was bin ich nur für ein Idiot!« nach einem Missgeschick. Wir könnten hier unzählige Beispielsituationen anführen und Sie werden eine Vielzahl von Verknüpfungen entdecken, die Ihr Gehirn praktisch automatisch zwischen Sinneswahrnehmungen und Lebenserfahrungen herstellt, wenn Sie genauer darauf achten.

GUT ZU WISSEN

Ob es uns gefällt oder nicht – wir haben jeden Tag mehrere tausend automatische Gedanken und Vorstellungen, die manchmal auch mit den entsprechenden Gefühlen einhergehen.

Extreme Gedanken. Gedanken können auch sehr extrem sein. So berichten Menschen, dass sich in schwierigen Lebensphasen auch Gedanken melden, die sich mit Lebensüberdross beschäftigen und ihnen »raten«, das Leben besser zu beenden. Und manchmal sind Gedanken auch extrem und ihr Auftauchen einfach nur unverständlich, wie zum Beispiel die Erfahrung mancher Menschen, dass sie auf einem hohen Turm an einem Geländer stehen und denken: »Jetzt könnte ich da hinunterspringen!«. (Weitere Beispiele sind Gedanken, einem geliebten Menschen Gewalt zuzufügen oder vor dem Chef etwas Obszönes zu sagen.) Wissenschaftliche Untersuchungen belegen aber, dass auch diese sehr extremen Gedanken und Vorstellungen normal sind, denn 90 % von untersuchten gesunden Menschen berichten, dass sie hin und wieder solche Gedanken haben. Wichtig ist dabei: Das Auftreten von derartigen Gedanken und Vorstellungen ist normal und gehört zum Leben dazu. Und es ist etwas grundlegend anderes als derartige Dinge zu tun!

Häufiges Wiederauftreten von Gedanken. Wie man an den verschiedenen Beispielen schon sehen kann, sind Gedanken und Erinnerungen nicht immer

schön. Häufig sind sie auch traurig, beängstigend, beschämend oder einfach nur belastend, weil sie ständig wieder auftreten. Und daher ist es auch verständlich, dass viele Menschen versuchen, bestimmte Gedanken und Erinnerungen zu unterdrücken. Wenn wir beispielsweise an eine Person denken, die etwas Schreckliches in ihrem Leben erlebt hat, zum Beispiel einen Überfall, dann ist es leicht nachvollziehbar, dass diese Person wahrscheinlich nicht mehr an diesen Überfall erinnert werden möchte. Dies sieht unser Gehirn jedoch – zumindest in der ersten Zeit nach dem Überfall – ganz anders. Sämtliche Dinge, die nur minimal an dieses Ereignis erinnern, lösen sofort die Erinnerung an den Überfall aus. Für die betroffene Person ist das sehr unangenehm, aus der Sicht unseres Gehirns jedoch zwingend notwendig. Durch den Überfall hat es nämlich gelernt, dass bestimmte Dinge, wie ein bestimmtes Geräusch, ein bestimmter Typ Mensch usw. ein Anzeichen dafür sein könnten, dass man erneut überfallen wird. Und somit kann das Auslösen der alten Erinnerung als eine Warnung des Gehirns an seinen »Besitzer« verstanden werden: »Pass auf, dass dir das jetzt nicht noch einmal passiert, und bring dich in Sicherheit!« Da Überfälle in der Regel zum Glück nicht täglich passieren, stellen aber gerade diese »Warnungen des Gehirns« in den Wochen nach einem solchen Ereignis für den Betroffenen nun die Hauptbelastung in seinem Leben dar, ohne dass das eigentliche Ereignis wieder auftritt. Und da liegt es nahe, zu versuchen, sich dieser unliebsamen Gedanken und Erinnerungen und der damit einhergehenden Emotionen zu entledigen.

ZUM AUSPROBIEREN

Lassen sich Gedanken und innere Bilder unterdrücken?

Setzen Sie sich entspannt hin, schließen Sie die Augen und versuchen Sie sich eine leuchtend blaue Giraffe vorzustellen. Wenn Ihnen dies gelungen ist und Sie eine blaue Giraffe vor Ihrem inneren Auge sehen können, dann tun Sie bitte Folgendes: Versuchen Sie für einen Zeitraum von zwei Minuten alles dafür zu tun, dass verbale Gedanken an und Vorstellungen einer blauen Giraffe aus Ihrem Bewusstsein verschwinden! Strengen Sie sich richtig an und versuchen Sie, Ihr Bewusstsein von blauen Giraffen zu befreien. Los geht's!

Wie ist es Ihnen in dem Experiment ergangen? Die meisten Menschen, die dieses Experiment durchführen, berichten, dass sie sich sehr angestrengt haben, blaue Giraffen zu eliminieren. Viele versuchen, sich etwas Bestimmtes vorzustellen, zum Beispiel den letzten Urlaub, oder denken intensiv über etwas nach

(die Einkaufsliste für heute Abend, ein aktuelles Problem und seine mögliche Lösung, eine Rechenaufgabe usw.). Viele versuchen also, mit intensiver geistiger Arbeit Vorstellungen und Gedanken an eine blaue Giraffe verschwinden zu lassen. Doch selbst wenn man sich sehr anstrengt, die Erfolge sind in der Regel bescheiden. In den allermeisten Fällen taucht sie trotzdem immer wieder auf: vielleicht in meiner Urlaubserinnerung auf der Skipiste oder als Schlagwort auf meiner Einkaufsliste. Und selbst wenn es manchmal Menschen gibt, die es schaffen, die blaue Giraffe für zwei Minuten zu verbannen, so wird schnell klar, dass es nahezu unmöglich wird, sie nicht nur für zwei Minuten, sondern für den Rest des Lebens aus dem Kopf zu verbannen. Viele Menschen berichten sogar, dass umso mehr blaue Giraffen vor dem inneren Auge auftauchen, je intensiver sie versuchen, sie wegzubekommen. Es scheint so zu sein, als wenn das Gehirn gerade dadurch, dass man so intensiv gegen eine Vorstellung oder einen verbalen Gedanken ankämpft, lernen würde, dass es sich bei dem bekämpften Inhalt um eine ungeheuer wichtige Sache handeln muss. Nur ist unser Gehirn der Meinung, dass wichtige Gedanken unbedingt in unser Bewusstsein gehören, damit wir sie berücksichtigen können, wenn wir unser Leben gestalten.

GUT ZU WISSEN

Unliebsame Gedanken, Erinnerungen und Vorstellungen sowie die damit einhergehenden Gefühle lassen sich nicht bzw. nur kurzfristig unterdrücken. Zudem führt der Versuch häufig dazu, dass die unterdrückten Inhalte in der Folge sogar häufiger auftreten können. Unser Gehirn ist ein Wunderwerk, es kann eines aber nicht, etwas nicht tun!

1.2 Die »Modi« – Gedanken und innere Bilder unterschiedlich erleben

Automatische Gedanken und innere Bilder sind häufig einfach eine tolle Sache. Der plötzliche Einfall, wie ich ein Problem lösen kann, eine kreative Idee, die plötzlich wieder auftauchende Vorstellung, wo ich den verlorenen Schlüssel hingelegt habe, ein warnender Gedanke, um diesen Hund lieber einen Bogen zu machen (und tatsächlich fletscht der plötzlich die Zähne) – es gibt unzählige Momente in unserem Leben, in denen automatische Gedanken tatsächlich eine Hilfe sind. Gleichzeitig jedoch haben wir ebenfalls manchmal unangenehme, extreme und unsinnige automatische Gedanken und selbst wenn sie überhaupt keine Hilfe für unser Leben sind (sondern eher »gedanklicher Ausschuss« oder »innerer Lärm«), so gehören sie offenbar doch zu unserem Leben dazu. Wir

können dieses Phänomen der automatischen Gedanken und inneren Bilder sowie der dazugehörigen Emotionen tatsächlich nur akzeptieren und nach Möglichkeiten suchen, um bestmöglich mit ihm umzugehen.

Eine spannende Frage in dieser Hinsicht ist, wie intensiv sich automatische Gedanken auf Gefühle auswirken. Heißt das Auftauchen des Gedankens »Was bin ich nur für ein Idiot!« denn zwangsläufig, dass ich mich nun ganz deprimiert fühle? Oder löst der Gedanke »Bestimmt falle ich durch die Prüfung!« immer Panik aus? Lassen Sie es uns ausprobieren.

ZUM AUSPROBIEREN

Durch Gedanken intensive Gefühle auslösen

Denken Sie bitte die folgenden Gedanken: »Ich fühle mich heute den ganzen Tag schon so komisch! Bestimmt habe ich eine schwere Krankheit! Hoffentlich werde ich nicht sterben!«

Wenn Sie dies getan haben:

Welche Gefühle sind ausgelöst worden?

Wie stark waren diese?

In einer realen Situation, in der wir plötzlich von solchen Gedanken »überfallen« werden, wären einige Menschen von intensiver Angst erfüllt gewesen. Haben Sie auch gerade beim Denken dieser Gedanken große Angst erlebt?

Wahrscheinlich haben Sie nur wenig oder gar keine Angst erlebt, als sie diese Gedanken gedacht haben. In einer realen Situation hingegen, wo diese Gedanken plötzlich und unerwartet auftreten, wäre es wahrscheinlich viel intensiver gewesen, vielleicht hätten Sie sogar intensiv Angst erlebt. Das Spannende daran ist: In beiden Situationen – beim Lesen dieses Buches und in der realen Situation – hätten Sie exakt die gleichen Gedanken in Ihrem Kopf gehabt. Und doch hätten Sie ganz unterschiedlich intensive Gefühle erlebt. Woran liegt das?

Wells (2011) beschreibt in seinem Ansatz der Metakognitiven Therapie zwei unterschiedliche Arten, Gedanken und innere Bilder zu erleben, nämlich den sogenannten Objekt- und den metakognitiven Modus.

Objektmodus

Im Objektmodus erleben wir Gedanken und innere Bilder wie die Realität. Wir erleben sie wie Tatsachen, das heißt so, als ob das, was uns gerade durch den Kopf geht, 100 % den realen Gegebenheiten entspricht. Im Extremfall bedeutet das, dass Menschen zum Beispiel eine Erinnerung für realer halten als die tatsächliche Wirklichkeit. Menschen, die eine Traumatisierung erleiden mussten, erleben manchmal sogenannte Flashbacks. In diesen Zuständen meinen sie manchmal an einem anderen Ort zu sein, von anderen Personen umgeben, die Dinge tun, die aktuell gar nicht geschehen. Und selbst wenn wir sie dann ansprechen, kann es sein, dass sie uns gar nicht erkennen, sondern uns für jemand anderen halten. Aber auch jeder psychisch gesunde Mensch kennt den Objektmodus. Wenn wir ein Buch lesen und uns vorstellen, wie es dort, wo das Buch spielt, wohl aussieht, oder wenn wir auf dem Sofa liegen und vom letzten Urlaub träumen: Manchmal meinen wir fast, die Sonne und den Wind zu fühlen oder das Rauschen des Meeres zu hören. Auch in vielen anderen Situationen erleben wir innere Ereignisse im Objektmodus. Wenn ein Kind verspätet von der Schule nach Hause kommt, geraten manche Eltern schier in Panik. Sie haben vielleicht den Gedanken »Es ist etwas Schlimmes passiert!« und sehen in ihrer Vorstellung bereits ganz deutlich vor sich, wie das Kind von einem Auto überfahren worden ist. Zum Glück ist es jedoch ganz anders gewesen, zum Beispiel hatte der Schulbus einfach Verspätung, und die ganze Angst war umsonst: Es waren doch nur Gedanken und innere Bilder und eben keine Tatsachen.

Der Objektmodus intensiviert also das emotionale Erleben von Gedanken und inneren Bildern und er ist in vielen Lebenssituationen durchaus eine große Hilfe. Wenn ich versuche, mir eine Wegbeschreibung möglichst bildhaft vorzustellen, wenn ich vom nächsten Wochenende träume oder wenn ich eine bestimmte Situation, wie etwa meine Geburtstagsfeier, planen will, dann ist der Objektmodus sehr gut geeignet.

Metakognitiver Modus

Aber wie verhält es sich mit unangenehmen Erinnerungen oder mit Gedanken und Vorstellungen an sehr unwahrscheinliche Ereignisse? Hier wäre ein Erleben im metakognitiven Modus von Vorteil. Das bedeutet: Im metakognitiven Modus erleben wir Gedanken und innere Bilder (und die dazugehörigen Emotio-

nen) als das, was sie sind, nämlich erst einmal »nur« Gedanken und innere Bilder! Gedanken und innere Bilder sind grundsätzlich etwas anderes als die Realität, die wir mit unseren Sinnen erleben. Und in vielen Situationen ist es wichtig, das Bewusstsein dafür auch abzurufen. Wenn ich zum Beispiel vor einigen Jahren einen Autounfall gehabt habe, dann kann es sein, dass auch heute noch gelegentlich diese Erinnerung auftaucht. Allerdings ergibt es keinen Sinn, diese Erinnerung so intensiv wie Realität erleben zu wollen (Objektmodus). Stattdessen ist es viel hilfreicher, sich bewusst zu machen, dass es sich ja »nur« noch um eine Erinnerung handelt, und das Ereignis zum Glück bereits viele Jahre vergangen ist. Genauso verhält es sich auch mit den oben angesprochenen, extremen automatischen Gedanken. Wenn ich beispielsweise plötzlich den Gedanken habe, ich könnte jemandem etwas antun (obwohl ich das gar nicht will!), dann sollte ich versuchen, diesen Gedanken als automatischen Gedanken zu erleben, der nichts über mich und meine Wünsche, Bedürfnisse und Persönlichkeit aussagt. Wenn ich den Gedanken habe »Ich falle sowieso durch die Prüfung!« (obwohl ich mich eigentlich gut vorbereitet habe), dann sollte ich mir bewusstmachen, dass kein automatischer Gedanke der Welt die Zukunft vorhersagen kann, und dass ich versuchen muss, die Prüfung zu bestehen, wenn ich wirklich herausfinden will, ob ich sie schaffen kann. Wenn ich den plötzlichen Gedanken habe »Ich bin ein totaler Versager!« (weil etwas missglückt ist in meinem Leben), dann sollte ich mir ebenfalls bewusst machen, dass es sich um einen extremen automatischen Gedanken handelt, der in schwierigen Lebensmomenten dazugehören kann. Trotzdem sollte ich versuchen, meine Lebensprobleme zu lösen, da automatische Gedanken etwas anderes sind als ein tatsächliches Abbild meiner Persönlichkeit oder meiner Fähigkeiten.

Der metakognitive Modus reduziert die emotionale Intensität von Gedanken und inneren Bildern und es existiert eine Fülle von Situationen, in denen es für uns hilfreich ist, vom Objektmodus in den metakognitiven Modus zu wechseln. Die folgende und abschließende Übung lässt beide Modi leicht erleben und sie stellt die Modi und ihre Effekte noch einmal prägnant gegenüber. Sie gehört zum Repertoire der Übungen zu »losgelöster Achtsamkeit«, ein Begriff, der in Kapitel 2 genauer eingeführt wird.

ZUM AUSPRÖBIEREN

Vom Objektmodus in den metakognitiven Modus: Die Tagtraum-Technik

Diese Übung benötigt wieder nur circa drei Minuten Zeit und besteht aus zwei unterschiedlichen Teilen. Im ersten Teil sollen Sie sich geistig anstrengen. Ich werde Ihnen gleich beschreiben, was Sie genau tun sollen. Im zweiten Teil sollen Sie dann lediglich zu einem neugierigen, aber distanzierteren Beobachter Ihres Bewusstseins werden, der Gedanken und innere Bilder in seinem Bewusstsein zwar wahrnimmt, aber keinen Einfluss auf sie nimmt.

Wichtig: Sollten Sie traumatische Erfahrungen mit Nahrungsmitteln haben, dann sollten Sie auf diese Übung verzichten und stattdessen eine veränderte Variante durchführen, wie sie im Kapitel zu »losgelöster Achtsamkeit« beschrieben wird.

Beginnen wir: Überlegen Sie bitte kurz, ob es ein Nahrungsmittel gibt, das Sie nur sehr ungerne essen würden. Welches ist es? (Sollte Ihnen gar keins einfallen, dann wählen Sie bitte stattdessen etwas sehr Leckeres).

Nun schließen Sie bitte die Augen und stellen Sie sich vor, dass vor Ihnen auf dem Tisch oder auf Ihren Knien ein kleiner Teller steht, auf dem Sie ausgerechnet dieses ungeliebte Nahrungsmittel liegen sehen können. [Pause] Und schauen Sie einmal genau hin: Wie viel von diesem Nahrungsmittel liegt denn dort? Und welche Form und welche Farbe hat es eigentlich, wenn sie es einmal ganz genau betrachten? [Pause]

Und vielleicht können Sie sich auch vorstellen, wie das wäre, den Teller anzuheben, sodass Sie an diesem Nahrungsmittel riechen können. Vielleicht bekommen Sie ja sogar den Geruch in die Nase! [Pause]

Und vielleicht können Sie sich auch vorstellen, wie das wäre, Ihre Hand auszustrecken und das Nahrungsmittel zu berühren. Vielleicht hat es eine besondere Konsistenz und es erzeugt ein besonderes Gefühl an Ihren Fingern? [Pause]

Und vielleicht können Sie sich auch vorstellen, wie das wäre, ein Stückchen von diesem Nahrungsmittel zum Mund zu führen und da hineinzubeißen. Vielleicht bekommen Sie ja sogar den Geschmack in Ihren Mund. [Pause]

Und vielleicht trauen Sie sich sogar, in Ihrer Vorstellung ein Stückchen davon zu kauen und hinunterzuschlucken. Vielleicht spüren Sie sogar das Gefühl in Ihrem Bauch, als ob Sie ein Stückchen davon gegessen hätten. Versuchen Sie, dieses Nahrungsmittel intensiv zu erleben. [Pause]

Und dann möchte ich Sie bitten, etwas zu verändern. Nehmen Sie innerlich ein, zwei Schritte Abstand und werden Sie ein distanzierter, passiver Beobachter Ihres Bewusstseins [Pause] und machen Sie sich bewusst, was Sie da eigentlich gerade betrachten: ein Bild vor Ihrem geistigen Auge, das erst einmal etwas ganz anderes ist als Ihre aktuelle Realität! [Pause] Und überlassen Sie dieses Bild einfach Ihrem Gehirn, der Denkapparat darf damit machen, was immer er will, ohne dass Sie in irgendeiner Form darauf Einfluss nehmen oder etwas dazu beitragen. Beobachten Sie nur, was nun ganz von alleine aus diesem Bild wird. [Pause] Bleibt alles so? Verändert sich etwas? Alles ist erlaubt! [Pause]

Und wenn Sie dann wissen möchten, was wirklich vor Ihnen auf dem Tisch oder auf Ihrem Schoß steht, dann dürfen Sie die Augen wieder öffnen, denn die Realität erleben Sie am besten über Ihre Sinne und nicht über innere Bilder!

Wie ist es Ihnen ergangen?

Die typische Erfahrung ist, dass die beiden Teile der Übung unterschiedlich intensiv erlebt werden. Der erste Teil der Übung sollte Ihnen helfen, den Objektmodus zu erleben. Die meisten Menschen beschreiben hier ein intensives Erleben des ungeliebten Nahrungsmittels, bis hin zu starken Gefühlen von Ekel, den man manchmal richtig körperlich spüren kann.

Der Wechsel im zweiten Teil der Übung, nämlich in den metakognitiven Modus, ist diesbezüglich für viele eine regelrechte Erleichterung. Man muss sich nichts mehr intensiv ausmalen, sondern darf seine geistige Arbeit einstellen. Zudem macht man sich bewusst, dass es sich nur um eine Vorstellung im Kopf und nicht um die Realität handelt. Dies führt häufig dazu, dass sehr schnell das unangenehme Ekelgefühl nachlässt. Zudem berichten viele, dass sich ohne ihr Zutun das innere Bild von dem Nahrungsmittel verändert: »Es verblasst und verschwindet langsam«, »Es wurde immer kleiner und war plötzlich weg« oder »Es war noch da, aber dann fiel mir plötzlich ein, dass ich ja noch etwas einkaufen muss, und dann war ich gedanklich beim Abendessen«. Dies sind nur drei von unzähligen Beispielen für das, was passieren kann, wenn man sich bewusst macht, dass innere Bilder nur innere Bilder sind, und man lediglich be-

obachtet, was das Gehirn mit dieser Vorstellung anstellt, wenn man nichts dazu beiträgt. Es sind auch unzählige andere Erfahrungen denkbar, weil jeder von uns einzigartig ist. Allen Erfahrungen gemein ist aber, dass der metakognitive Modus als weniger emotional intensiv und zudem als weniger anstrengend erlebt wird. Denn anders als im ersten Teil der Übung braucht man hier gar nichts tun.

GENAU HINSCHAUEN

In welchen Momenten Ihres Lebens könnte es für Sie von Vorteil sein, Gedanken und innere Bilder nicht wie Tatsachen zu erleben (Objektmodus), sondern als das, was sie tatsächlich sind, nämlich »nur« Gedanken und innere Bilder (metakognitiver Modus)?

1.3 Denkprozesse – eine Reaktion auf automatische Gedanken

Unser Gehirn bietet uns mehrere tausend Mal am Tag automatische Gedanken, Erinnerungen/Vorstellungen und Emotionen an, in der Hoffnung, uns dabei eine Hilfe in der Bewältigung unseres Lebens zu sein. Ob es uns gefällt oder nicht, diesen Aspekt müssen wir erst einmal akzeptieren. Wir können aber auf das Erleben dieser Gedanken Einfluss nehmen, indem wir zum Beispiel bewusst vom Objektmodus in den metakognitiven Modus wechseln.

Neben den automatischen Gedanken bietet uns unsere Denkmaschine jedoch noch eine weitere Option an: die Fähigkeit, aktiv nachdenken zu können. Während automatische Gedanken spontan und ohne unser Zutun auftreten, bedeutet Nachdenken aktive geistige Arbeit: Vielleicht überlege ich, wie ich ein bestimmtes Problem lösen kann. Oder ich versuche mich zu erinnern, wo die 10 Euro aus meinem Portemonnaie geblieben sind. Vielleicht rechne ich aus, ob ich mir etwas Bestimmtes leisten kann oder nicht. Vielleicht plane ich die Vorbereitung auf einen Termin oder eine Prüfung. Vielleicht versuche ich zu ana-

lysieren, warum ich zuletzt so häufig krank geworden bin ... Es gibt unzählige Möglichkeiten, nachzudenken.

Aktives Nachdenken stellt eine Möglichkeit dar, wie wir auf unser automatisches Innenleben reagieren können. Denkprozesse dieser Art werden immer durch einen automatischen Gedanken ausgelöst, getriggert, wie wir sagen. Daher sprechen wir auch von **Triggergedanken** (einem Auslöser oder »inneren Startschuss« für Denkprozesse).

GUT ZU WISSEN

Im Unterschied zu automatischen Gedanken bestehen Denkprozesse aus (manchmal sehr langen) Ketten von Gedanken. Sie werden von automatischen Triggergedanken ausgelöst. Aktives Nachdenken ist (meistens) anstrengend und benötigt Zeit.

Wenn ich schon nachdenke, dann sollte es sich lohnen!

Mit unseren Denkprozessen oder Denkmustern verhält es sich ähnlich wie mit unseren automatischen Gedanken: Sie können für unser Leben hilfreich und bereichernd sein oder sie sind wertlos oder erschweren das Leben sogar.

Die folgenden Punkte sind Anzeichen dafür, dass Denken für Sie lohnenswert ist:

- Ich denke zum passenden Zeitpunkt über die entsprechenden Dinge nach.
Beispiele: Ich gehe Urlaubspläne nach Feierabend durch und nicht in meiner Arbeitszeit; ich durchdenke keine beruflichen Probleme, wenn ich bei einem romantischen Candle-Light-Dinner sitze
- Ich komme zum gewünschten Ergebnis bzw. einem gewünschten Ergebnis zumindest näher.
Beispiele: Problemlösung, Geschenkidee, Aktivitätenplan für das Wochenende
- Die Zeit und »geistige Energie«, die ich eingesetzt habe, steht in einem für mich persönlich befriedigenden Verhältnis zum Ergebnis.
Beispiele: wichtige bzw. weittragende Entscheidungen wie die mögliche Trennung von meinem Partner, ob ich eine schwere Operation durchführen lasse, mich verschulden soll, um etwas anzuschaffen etc. Es ist manchmal gut und richtig, über einige Themen länger nachzudenken, während andere Fragen eher in kurzer Zeit beantwortet werden können und manchmal ja auch müssen, z. B. bei Zeitdruck. Passen Aufwand und Ergebnis bei Ihnen zusammen?

- Ich fühle mich mit dieser Art nachzudenken persönlich wohl und empfinde sie und die damit verbundenen Gefühle als angemessen.
Beispiel: Eine Bekannte erzählte, dass sie immer mal wieder an ihre erste große Liebe denkt. Sie stellt sich dann vor, wie verliebt sie war und was sie mit ihrem damaligen Partner zusammen für schöne Dinge erlebt hat und wie es dann letztlich auseinander ging. Zwar macht sie das Denken an diese alte Zeit auch wehmütig und traurig, aber trotz dieser unangenehmen Gefühle gefällt ihr das Denken an die alte Zeit einfach hin und wieder. Wie geht es Ihnen mit solchen Gedanken?

GENAU HINSCHAUEN

Welche Denkmuster erkennen Sie bei sich selbst?

Welche erleben Sie als hilfreich oder bereichernd und welche machen Ihnen Schwierigkeiten?

GUT ZU WISSEN

Wenn ich schon nachdenke, dann sollte es sich lohnen (ich erreiche etwas, löse z. B. ein Problem und/oder fühle mich gut dabei)!

Es sollte mir helfen, die Herausforderungen des Lebens besser meistern und seine angenehmen Seiten genießen zu können!

Die wissenschaftliche Forschung hat Denkmuster identifiziert, die mit ziemlicher Sicherheit eine zusätzliche Belastung für unser Leben werden, wenn wir diese Denkmuster in vielen Situationen und dann auch sehr zeitintensiv einsetzen (Wells, 2011). Diese Denkmuster heißen Sich-Sorgen-Machen und Grübeln und werden im Folgenden genauer betrachtet.

1.4 Sich-Sorgen-Machen und Grübeln – zwei problematische Denkprozesse

Sorgengedanken sind an sich etwas ganz Normales. Ein Teil unserer automatischen Gedanken besteht aus Sorgengedanken, jeder Mensch kennt sie und jeder Mensch hat sie mal mehr und mal weniger. Es sind Gedanken wie: »Was, wenn mich jetzt mein Partner verlässt?«, »Was, wenn ich auch diese schreckliche Krankheit bekomme?« »Hoffentlich gibt es keinen Regen!« oder »Was, wenn ich meinen Anschlusszug verpasse?« Damit sind sie wie ein kurzer gedanklicher Anstoß, ob evtl. in der Zukunft Gefahr x, y oder z auf uns zukommt, um die wir uns kümmern sollten oder gar müssen. Sie erfüllen damit eine sinnvolle Funktion, die uns auf Dinge aufmerksam macht und uns bei Planungen sogar helfen kann. Zu unterscheiden sind diese automatischen Sorgengedanken jedoch von dem Denkmuster des Sich-Sorgen-Machens, sogenannten Sorgen-Prozessen, die durch eben diese automatischen Sorgengedanken getriggert werden können

Sich-Sorgen-Machen

Sich-Sorgen-Machen bezeichnet Ketten von Gedanken, die sich mit »Was wäre, wenn ...?«-Fragen beschäftigen (oder sich in »Was wäre wenn ...?«-Fragen übersetzen lassen, wie zum Beispiel »Hoffentlich habe ich mich nicht angesteckt!«). Dabei dreht es sich immer um negative Ereignisse, die in der Zukunft passieren könnten, und es wird bereits im Voraus versucht, eine Lösung für die eventuellen Probleme zu finden. Die Ereignisse, mit denen sich das Sorgen-Machen beschäftigt, sind also noch gar nicht eingetreten und tatsächlich werden auch die allermeisten Sorgen gar nicht wahr. Aber trotzdem machen sich Menschen manchmal sogar dann Sorgen, wenn die befürchtete Gefahr extrem unwahrscheinlich ist. Dabei können Sorgenketten unterschiedlich lang sein und sich damit unterschiedlich auf mich und unser Wohlbefinden auswirken.

BEISPIEL

Herr Jobsuch ist zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen und macht sich ausgiebig Sorgen darüber, wie der Termin wohl verlaufen könnte: »Hoffentlich verschlafe ich nicht, neulich hat ja der blöde Wecker einfach nicht geklingelt. Am besten, ich stelle mir noch einen zweiten. Aber was, wenn die Busfahrer ausgerechnet morgen streiken? Dann käme ich viel zu spät zu dem Termin und hätte keine Chance auf die Stelle. Sollte ich vielleicht ein Taxi nehmen? Und was werden die mich wohl fragen? Hoffentlich nicht so komische Dinge wie im letzten Gespräch ... Was, wenn ich dann wieder so stammeln und rot werden würde? Dann wäre ich vor allen blamiert! Und vielleicht wäre ich dann so frustriert, dass ich mich nie wieder traue, mich irgendwo vorzustellen. Und was, wenn ich dann sogar krank würde? Wenn ich erstmal eine Depression habe, finde ich nie wieder eine Arbeit. Ich sage den Termin wohl lieber gleich ab ...«

Menschen, die davon betroffen sind, sich häufig und ausgiebig Sorgen zu machen, wissen, dass man diese gedanklichen Ketten noch weiter und weiter spinnen könnte. Sorgen-Machen kostet dann viel Zeit und »Nerven«. Wenn ich mir Sorgen mache, kann ich mich zudem nicht gut auf etwas anderes in meinem Alltag konzentrieren. Dadurch wird es sogar wahrscheinlicher, dass mir ein Missgeschick passiert, weil ich so in Gedanken versunken und unkonzentriert bin. Zudem hat Sorgen-Machen einen deutlichen Einfluss auf das Wohlbefinden, denn wie soll man sich fühlen, wenn man sich nur mit negativen Dingen bzw. eventuellen Katastrophen beschäftigt, die einem vielleicht passieren könnten? Es ist nur die logische Folge, dass aus der gesunden ängstlichen Aufregung vor einem solchen Termin eine immer intensivere und überdauernde Angst wird und die Welt immer mehr als ein gefährlicher Ort angesehen wird, an dem man ständig auf der Hut sein muss!

Planen oder Vorsorgen hingegen sind etwas anderes als Sich-Sorgen-Machen und tatsächlich hilfreiche Arten, Nachdenken einzusetzen. Beim Planen überlege ich, welche Schritte ich unternehmen kann, um mit den mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten ein gewünschtes Ziel zu erreichen.

BEISPIEL

Für Herrn Jobsuch könnte das Ergebnis von planerischem Denken z. B. sein, dass er sich vornimmt, Folgendes zu erledigen:

- Sich tatsächlich einen zweiten Wecker stellen
- Sich bei den örtlichen Verkehrsbetrieben erkundigen, ob die Busse regulär fahren werden, und ggf. ein Taxi vorbestellen
- Sich über die Firma, bei der er sich vorstellt, informieren
- Kurz die wichtigsten typischen Fragen für Vorstellungsgespräche durchgehen und sich Antworten überlegen
- Sorgfältig die passende Garderobe auswählen
- Für genügend Schlaf in der Nacht vorher sorgen

Planen oder Vorsorgen bedeutet nicht, dass ich auf jeden Fall mein Ziel erreiche! Allerdings komme ich zu einem Ergebnis, wie ich dazu beitragen kann, (hoffentlich) mein Ziel zu erreichen.

Grübeln

Während das Sorgen-Machen sich mit potenziell negativen Ereignissen in der Zukunft beschäftigt, dreht sich Grübeln eher um die Vergangenheit. Genau wie Sorgengedanken sind auch negative Gedanken etwas völlig Normales. Jeder hat schon einmal Gedanken gehabt wie »Was bin ich nur für ein Idiot!«, »In meinem Leben klappt ja wirklich gar nichts!«, »Warum halten meine Beziehungen eigentlich nie?« oder »Das brauche ich gar nicht versuchen, das geht eh schief!«. Diese Liste lässt sich unendlich verlängern und stellt erst einmal einen normalen Bestandteil unseres Lebens dar. Oft ist es ja auch nur zu gut nachvollziehbar, warum derartige Gedanken auftauchen: Vielleicht hat man einen dummen Fehler gemacht, vielleicht überraschend die Arbeit oder die Partnerin verloren o. Ä. Manchmal werden die spontanen negativen Gedanken auch verständlich, wenn man die Lebensgeschichte betrachtet. Sie »passen« dann zwar vielleicht nicht zur aktuellen Situation, werden aber im Kontext unserer Lebenserfahrungen gut nachvollziehbar (z. B. der Gedanke »Schon wieder eine Bestie!« beim Anblick eines kleinen und ängstlichen Hundes, wenn man früher bereits mehrfach von Hunden gebissen wurde).

Wenn man jedoch als Reaktion auf derartige automatische Gedanken mit intensivem Grübeln reagiert, entsteht zusätzliches Leiden. Grübeln beschäftigt sich in der Regel mit Ereignissen, die einem widerfahren sind. Dabei grübelt man darüber nach, warum etwas geschehen ist oder warum gerade einem selbst

und was das über die eigene Person und über das Leben aussagt. Oder man versucht einfach Antworten auf persönlich wichtige Fragen zu finden (z. B. den Sinn des Lebens). Es ist gut zu erkennen, dass hier erst einmal eine positive Absicht dahintersteckt. Und es ist überhaupt nichts dagegen einzuwenden, sich zu fragen, warum einen die Partnerin verlassen hat, der Chef einem gekündigt hat oder man diese Krankheit bekommen hat. Von Grübeln spricht man allerdings dann, wenn dieses Nachdenken sehr viel Zeit in Anspruch nimmt und sich endlos im Kreis dreht. Man findet also keine Antwort auf seine Fragen.

Zudem wirkt sich das Grübeln negativ auf das Gefühlsleben aus. Es verschlechtert die Stimmung und macht niedergeschlagen und traurig oder es macht ärgerlich und gereizt. In letzterem Fall spricht man von Hadern, eine »ärgerliche Variante« des Grübelns. Gerade beim Grübeln kann man sehr gut erkennen, dass sich hier das Nachdenken nicht lohnt: Es kostet häufig sehr viel Zeit, wirkt sich negativ auf das Gefühlsleben aus und lässt dieses überdauern und dennoch kommt man zu keinem Ergebnis. Stattdessen wird es sogar noch schwerer, sein Leben zu bewältigen.

BEISPIEL

Durch eine Umstrukturierungsmaßnahme in seiner Firma hat Herr Jobwech für ihn völlig überraschend seinen Job verloren. Verständlicherweise melden sich in der Folge automatische Gedanken in Bezug auf dieses Ereignis: »Hätte ich das verhindern können? Warum ausgerechnet ich? Was habe ich falsch gemacht?«

Herr Jobwech fängt nun an zu grübeln: »Warum haben die ausgerechnet mich gewählt? Wahrscheinlich bin ich einfach schlechter als die Kollegen! Vielleicht reichen in meinem Alter meine Fähigkeiten nicht mehr aus. Meine Auffassungsgabe war ja schon in Schultagen mies, eigentlich ein Wunder, dass die mich so lange behalten haben. Aber dass ich auch gar nichts von der drohenden Kündigung gemerkt habe?! Wie blind muss man denn sein? Wahrscheinlich war ich auch sonst in meiner Arbeit so blind und man hat mich deshalb rausgeworfen. Bestimmt habe ich unbemerkt viel mehr Fehler gemacht, als ich dachte! Wie dumm von mir, davon auszugehen, dass ich ein wertvoller Mitarbeiter gewesen bin. Wer stellt denn so jemanden jetzt noch ein? Von meinen Zukunftsträumen kann ich mich wohl verabschieden ...«

Diese gedankliche Kette ist eine typische Grübelkette. Es ist leicht nachzuempfinden, dass sie sich negativ auf das Gefühlsleben auswirkt. Gleichzeitig »blockiert sie den Kopf« von Herrn Jobwech, ohne zu einem guten Ergebnis zu füh-

ren. Dabei könnte Herr Jobwech auch ganz anders über die Situation nachdenken. Hier einige Beispiele für Alternativen:

- »Wie kann ich herausfinden, warum ausgerechnet ich gekündigt worden bin?« → Ich könnte noch einmal mit meinen Vorgesetzten sprechen.
- »Wie soll es jetzt weitergehen?« → Erstmal werde ich mich um Arbeitslosengeld kümmern, um meinen Lebensunterhalt zu sichern. Und bei der Gelegenheit lasse ich mich gleich beraten.
- »Ich fühle mich grauenvoll, so nutzlos und wertlos.« → Ich werde erst recht Kontakt zu meiner Familie und Freunden und Bekannten suchen. Das wird mir Trost spenden und mich auch einmal auf andere Gedanken bringen. Und vielleicht hat ja jemand einen guten Rat für mich, was ich nun tun kann.

Kennen Sie solche blockierenden Grübelketten von sich selbst? Welche Alternativen könnten Sie diesen gegenüberstellen?

Problemlösen. Problemlösen ist etwas anderes als Grübeln. Während Grübeln sich im Kreis dreht, ohne Ergebnis und mit negativen Auswirkungen auf die Stimmung, ist Problemlösen eine konstruktive und sachliche zeitlich begrenzte Auseinandersetzung mit Problemen. Um (hoffentlich) mein Problem zu lösen, muss ich verschiedene Schritte ausführen. Dabei ist es manchmal auch notwendig, über einen längeren Zeitraum über ein Problem nachzudenken, bis man zu Lösungsideen kommt. Wenn ich jedoch hierfür deutlich mehr Zeit benötige als andere Menschen und wenn dieses Nachdenken zudem noch meine Stimmung verschlechtert oder mich gereizt und ärgerlich werden lässt, sollte ich prüfen, ob ich nicht längst am Grübeln bin.

Indikatoren für Grübeln, Hadern, Sich-Sorgen-Machen

Gedanken und Vorstellungen sind ein völlig selbstverständliches Phänomen. Die wenigsten Menschen haben sich jemals intensiv damit beschäftigt, auf welche Art und Weise sie nachdenken, ob es in dieser Hinsicht Ähnlichkeiten oder Unterschiede zu anderen Menschen gibt und ob die Unterschiede eigentlich ein Vor- oder Nachteil für sie sind. Stattdessen ist eine häufige Aussage in diesem Zusammenhang etwas wie: »Ich bin halt so!« So erzählte beispielsweise ein Herr, der viel grübelte: »Ich war schon immer eher ein Denkertyp. Ich muss einfach alles bis ins Detail verstehen, sonst bin ich nicht zufrieden.« Eine Dame, die sich häufig Sorgen machte, sagte: »Ich bin eher ein ängstlicher Mensch. Das war ich schon als Kind. Und natürlich versuche ich auch möglichst vorherzusehen, was an Negativem auf mich zukommen könnte. Dann habe ich nämlich dafür bereits eine Lösungsidee.«

Für die meisten Menschen funktioniert ihr Denkkapparat eben so, wie er funktioniert und immer funktioniert hat, und es fehlt das Wissen, dass die Arten und Weisen, wie wir aktiv nachdenken, von uns festgelegt werden können. Gerade weil die eigene Art des Nachdenkens für die meisten Menschen etwas so Selbstverständliches ist, wurde ihr auch nie eine besondere Aufmerksamkeit zuteil. Dies ist der Grund, warum Denkprozesse so hochautomatisiert ablaufen und wir auf die Frage »Wie denken Sie eigentlich?« oft keine Antwort geben können. Wenn Sie sich auf den vorangegangenen Seiten die Fragen gestellt haben sollten: »Lohnt sich meine Art nachzudenken überhaupt? Wie häufig und ausdauernd mache ich mir eigentlich Sorgen? Wie oft grübele bzw. hadere ich und wie lange hält das dann an, wenn es denn mal dazu kommt? Und was sind eigentlich die typischen Triggergedanken für meine ungünstigen Denkmuster?«, dann waren eben diese Fragen möglicherweise nur schwer zu beantworten. Sie finden daher in der folgenden Tabelle eine (nicht erschöpfende) Auswahl von Indikatoren, die in Ihrem Alltag ein Hinweis dafür sein könnten, dass genau in dem jeweiligen Moment oder in der Situation, an die Sie zurückdenken, eben die ungünstigen Denkprozesse Sorgen-Machen, Grübeln oder Hadern ablaufen oder abgelaufen sind.

Einige mögliche Indikatoren für Sorgen-Machen, Grübeln und Hadern

Inhalte von Gedanken	Zweifel, Sorgen («Was wäre, wenn ...?«), traurige («Wie kann man nur so doof sein, so einen Fehler zu machen?«) oder ärgerliche Gedanken («Ich bin doch zu blöd!«)
Emotionen	Angst, Niedergeschlagenheit/Traurigkeit, Ärger
Körpersymptome	Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Anspannung, Verspannungen, Nervosität, Kraftlosigkeit, Kopfschmerzen
Verhalten/ Verhaltensimpulse	Sozialer Rückzug, Vermeiden von Situationen, Einstellen von Hobbys und anderen Aktivitäten, erhöhte Fehlerquote, Gereiztheit, Vor-sich-hin-Träumen, »Aufschieberitis«
Zeit	Hoher Zeitaufwand für das Nachdenken über etwas (z. B. Entscheidungen) oder für Tätigkeiten
Reaktionen anderer Personen	»Denkst du immer noch darüber nach?«, »Da haben wir schon so oft drüber gesprochen!«, »Man sieht dich ja gar nicht mehr«, »Lass deine schlechte Laune doch nicht an mir aus!«, »Du machst dich selbst ganz verrückt!«

GENAU HINSCHAUEN

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und lesen Sie die Tabelle in Ruhe noch einmal durch.

Welche dieser Indikatoren sind in Ihrem Leben in verschiedenen Situationen aufgetreten?

Haben Sie sich in dieser Zeit Sorgen gemacht oder gegrübelt?

Falls Sie derartige Situationen identifizieren können, dann umkreisen Sie die entsprechenden Indikatoren in der Tabelle. Auf diese Indikatoren lohnt es sich in der Zukunft besonders zu achten! Seien Sie wachsam, wenn sie auftreten, und fragen Sie sich: »Lohnt sich die Art und Weise, wie ich gerade nachdenke, d. h. bringt sie mich irgendwie voran, ist sie hilfreich, oder handelt es sich um Sorgen-Machen oder Grübeln?« Hier ist Platz für weitere Notizen hierzu.

Wenn weniger (Nachdenken) mehr ist

Neue Erfahrungen. Manchmal ist Nachdenken auch eine Strategie, die grundlegend fehl am Platze ist. Stellen Sie sich zum Beispiel eine Person vor, die versucht durch Nachdenken herauszufinden, wie es wohl sein wird, das erste Mal mit einem Flugzeug zu fliegen oder das erste Mal in ein Schwimmbecken zu gehen, um schwimmen zu lernen. Manche Dinge lassen sich durch Nachdenken eben nicht wirklich herausfinden, man muss sie erleben! Und Nachdenken kann und sollte lediglich eine Hilfe dabei sein zu entscheiden, ob ich überhaupt etwas Neues ausprobieren oder nicht.

Genuss. Aber auch in anderen Situationen kann Nachdenken eine ungünstige Strategie sein. Denken Sie zum Beispiel an einen schönen Urlaubstag am Strand. Sie liegen in der Sonne am Meer und haben Ihren Blick auf ein wunderschönes Panorama gerichtet. Diese Szene zu genießen bedeutet, sie offen mit allen Sinnen zu erleben und eben gerade nicht nebenbei noch in Gedanken Probleme am Arbeitsplatz zu lösen oder sich Sorgen über die Zeit nach dem Urlaub zu machen.

»Es liegt mir auf der Zunge«. Ein weiteres Beispiel sind Situationen, in denen uns etwas »auf der Zunge liegt«. Vielleicht erinnern Sie sich an Momente, wo Sie sich unbedingt an einen Namen oder eine Telefonnummer erinnern wollten, und so sehr Sie sich auch angestrengt haben, es fiel Ihnen einfach nicht ein. Erst als Sie dann ganz normal mit Ihren alltäglichen Tätigkeiten weitergemacht haben, kam der Einfall plötzlich und unerwartet ganz von alleine.

Kreativität. Menschen in kreativen Berufen machen sich dieses Prinzip gezielt zunutze. So erzählte einmal ein Herr aus der Werbebranche: »Ideen kommen mir eigentlich immer dann, wenn ich nicht krampfhaft nach einem Einfall suche. Meine besten Ideen hatte ich zum Beispiel morgens unter der Dusche. Da hatte ich noch gar nicht angefangen, mir um meine Arbeit Gedanken zu machen.« Entsprechend dieser Erfahrung sah dann auch der Arbeitsalltag dieses Herrn aus. Jeder seiner Tage enthielt für den »Durchschnittsarbeitnehmer« untypische Aktivitäten, zum Beispiel Cafébesuche, Sport, Spaziergänge oder einen Zoobesuch, denn dort ließ sich das scheinbar zielgerichtete Nachdenken gut »herunterfahren« und es entstand Raum für spontane kreative Einfälle.

Der richtige Zeitpunkt. Manchmal ist es auch einfach nicht der richtige Zeitpunkt, um über ein durchaus wichtiges Thema nachzudenken. Wenn Sie zum Beispiel bei der Arbeit sind und sich wiederholt der Gedanke meldet »Ich habe immer noch kein Weihnachtsgeschenk für meinen Partner!«, dann ergibt es sicher Sinn, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Allerdings sollten Sie

über dieses Thema nicht während Ihrer Arbeit nachdenken, weil sich dadurch die Qualität Ihrer Arbeit verschlechtern könnte oder Sie für Ihre Arbeit länger benötigen als gewöhnlich. Und wenn Sie erst dann Feierabend machen können, wenn alle Geschäfte bereits geschlossen haben, dann wird es auch nichts mehr mit dem Einkaufen eines Geschenkes. Ein ähnliches Beispiel sind Sorgengedanken in Bezug auf ein krankes Familienmitglied. Wenn Sie sich entschieden haben zur Arbeit zu gehen, dann sollten Sie sich auch um Ihre Arbeit kümmern. Es ist auch dem Kranken daheim nicht damit geholfen, wenn Sie später als nötig heimkommen, weil Sie gedanklich permanent abgeschweift sind und so unkonzentriert gearbeitet haben, dass Sie noch eine Stunde dranhängen mussten. Nutzen Sie stattdessen Ihre Pausen oder den Weg zur oder von der Arbeit, um sich mit diesen Themen gedanklich zu beschäftigen, wenn Sie das möchten (und es stellt sich natürlich auch dann die Frage, ob bloßes Nachdenken Ihrem Angehörigen tatsächlich hilft ...).

Nachdenken hat Grenzen. Und zu guter Letzt: Manche Fragen lassen sich einfach durch Nachdenken nicht beantworten. Oder können Sie durch Nachdenken ganz sicher sagen, ob es einen Gott gibt oder welchen Sinn das Leben hat? Finden Sie durch Nachdenken heraus, ob Sie jemals an einer schweren Krankheit erkranken werden oder welches die Lottozahlen für »6 Richtige« am kommenden Wochenende sein werden? (Wenn doch, sagen Sie uns unbedingt Bescheid!)

1.5 Aufmerksamkeitslenkung

Der Mensch hat nur begrenzte Möglichkeiten wahrzunehmen, was sich in ihm und um ihn herum abspielt. Er muss auswählen, was in seinen Fokus rücken soll, und auf diese Aspekte gezielt seine Aufmerksamkeit lenken. Oft erfolgt Aufmerksamkeitslenkung dabei ganz automatisch. Wenn Sie sich zum Beispiel an Situationen in Ihrem Leben erinnern, in denen Sie plötzlich ein unbekanntes oder lautes Geräusch gehört haben, dann werden Sie sich in diesen Situationen in der Regel ganz automatisch dem Geräusch zugewandt haben. Vielleicht haben Sie sich umgedreht und geschaut, was dieses Geräusch verursacht hat? Vielleicht sind Sie sogar nachschauen gegangen?

Neben der automatischen Aufmerksamkeitslenkung existiert aber auch das willentliche Lenken von Aufmerksamkeit. Je nach den Anforderungen in unserem Leben können wir uns gezielt und länger auf eine Sache konzentrieren, wie beispielsweise ein Gespräch oder die Arbeit. Oder wir wechseln schnell mit unserer Aufmerksamkeit zwischen verschiedenen Reizen, zum Beispiel wenn wir mit dem Auto an einem Kreisverkehr stehen und prüfen, ob die Fahrbahn