

Schluss mit zu viel Denken

Die Gedanken kreisen: um Dinge, die zu tun sind; um Handlungen, die falsch waren; um eigenes Verhalten, das störend erscheint. Ganz gleich ob kurz vor dem Einschlafen, während des Urlaubs auf der Trauminsel oder sogar beim Sex: Unser Geist will einfach nicht zur Ruhe kommen. Moderne Therapiemethoden helfen, sich vom ewigen Grübeln zu distanzieren. Sie zeigen: Es nützt nichts, gegen seine Gedanken zu kämpfen, und auch nichts, negative durch positive zu ersetzen. Hilfreich ist vielmehr, Gedanken als das zu erkennen, was sie sind: nur Gedanken und nicht die Wahrheit

■ ANDREAS KNUF

Ein überaktiver Geist scheint ein Phänomen unserer Zeit zu sein: Je schneller alles gehen muss und je mehr Reizen wir ausgesetzt sind, umso aktiver wird unser Verstand, um all diese Informationen zu verarbeiten und einzuordnen. Wir müssen immer mehr Reize verarbeiten, immer mehr Wissen in immer kürzerer Zeit aufnehmen und immer häufiger unter Zeitdruck arbeiten. Während unser Körper irgendwann schlappmacht, wenn wir ihn zu sehr beanspruchen, wird unser Geist nur noch aktiver. So kommt es, dass mehr und mehr Menschen unter ihrer mentalen Aktivität leiden und sich dringend „Ruhe da oben“ wünschen. Pharmafirmen werben bereits für Medikamente gegen „kreisende Gedanken“. Würden sie sich als wirksam erweisen, wären sie sicher ein Kassenschlager, denn wer wünscht sich nicht, besser abschalten zu können? Wir schaffen uns äußeren Lärm, um den Lärm in unserem Kopf zu übertönen. Wer hat nicht schon den Fernseher eingeschaltet, um endlich Ruhe vor immer wiederkehrenden Gedanken zu haben? Sind iPod und Co womöglich vor allem deshalb so beliebt, weil sich der Lärm in unseren Köpfen durch Musik, Podcast und Hörspiel übertönen lässt?

Neben dem lästigen Grübeln, also dem ständigen Nachdenken über ein und dasselbe, sind auch gesundheitliche und psychische Probleme wie etwa Schlafstörungen oder Depressionen negative Folgen unseres überaktiven Geistes – weshalb beispielsweise in Ländern Afrikas die Depression auch als *kunfungisia* bezeichnet wird, als „zu viel denken“.

Wenn wir zur Ruhe kommen wollen, sollten wir also unsere übermäßige mentale Aktivität eindämmen. Nur wie? Die Psychotherapie, vor allem die kognitive Verhaltenstherapie, beschäftigt sich hauptsächlich mit den Inhalten von Gedanken. Ziel dieser Therapie ist, schädliche Überlegungen zu beseitigen. So wird der Klient angeleitet, Gedanken zu stoppen oder die Absurdität bestimmter Vorstellungen zu verstehen. Aus schädlichen Gedanken, in der Fachsprache *maladaptiven Kognitionen*, sollen nützliche Gedanken, *adaptive Kognitionen* werden. Doch diese Methoden werden zunehmend kritisch gesehen.

Vor kurzem erweckte eine Studie aus Kanada das Interesse von Fachleuten und der Medienwelt. Forscher hatten Versuchspersonen den Auftrag gegeben, sich immer wieder den positiven Satz

„Ich bin ein liebenswerter Mensch“ zu sagen, einen Satz, der wohl niemandem schadet, so sollte man meinen. Die Forscher ermittelten, wie sich diese „Selbstverbalisation“ auf das Befinden der Versuchspersonen auswirkte. Dabei unterschieden sie die Versuchspersonen in jene, die bereits ein hohes Selbstvertrauen hatten, und solche, die eher kritisch und negativ mit sich selbst umgingen. Das erstaunliche Ergebnis: Wer bereits eine hohe Meinung von sich hatte, dem tat der Satz gut, seine Stimmung wurde noch besser. Wer aber ein eher negatives Selbstbild hatte, bei dem wurde die Stimmung nicht besser, sondern im Gegenteil sogar noch schlechter. Offenbar aktivierte der positive Satz bei denjenigen, die ohnehin schon an sich zweifelten, Erinnerungen an Situationen, in denen sie sich ganz und gar nicht als liebenswerte Personen empfunden hatten.

Ein ähnliches Bild zeigen Studien, die sich mit Gedankenunterdrückung oder dem sogenannten Gedankenstopp beschäftigen: Wenn man eine gewisse Zeit versucht, einen Gedanken nicht zu denken, tritt er in der Folge nicht seltener, sondern häufiger auf. In mehr als 30 Studien wurde dieser „Weißer-Bär-Effekt“



mittlerweile nachgewiesen. Wer sich zwingt, nicht an einen weißen Bären zu denken, wird scheitern. Dem Alkoholiker mag es eine gewisse Zeit gelingen, seine Gedanken an den Alkohol zu unterdrücken, doch anschließend wird er umso öfter eingeholt von der Verlockung: „Komm, ein Glas kann doch nicht schaden.“ Wir werden unsere Vorstellungen also nicht los, indem wir uns vornehmen, sie zu ignorieren, sondern wir nähren sie paradoxerweise geradewegs durch unsere Verweigerung. Diese Forschungsergebnisse dürften all jene entspannen – und das sind viele –, denen positives Denken oder Gedankenunterdrückung nie wirklich geholfen hat und die bisher dachten, es müsse wohl an ihnen liegen. Positives Denken scheint nichts anderes als ein gesamtgesellschaftlich verankerter Aberglaube zu sein.

Immer öfter wird in aktuellen Veröffentlichungen nicht mehr der Inhalt der Gedanken als das eigentliche Problem betrachtet, sondern die Art und Weise, wie wir mit unseren Gedanken umgehen und nach welchen Prinzipien unser Verstand funktioniert. Damit ist eine Kehrtwende innerhalb der verhaltens-

orientierten Psychotherapie eingeleitet, die größer kaum sein könnte: Nicht *was* wir denken ist das Problem, sondern *wie* wir unsere Gedanken beurteilen. Was zunächst abstrakt klingt, hat eine beeindruckende Logik. Bei genauerem Hinsehen besteht das Problem bei psychischen Erkrankungen gar nicht darin, welche Vorstellungen jemand hat, sondern wie er darauf reagiert. So hat ein Angstpatient beispielsweise den Gedanken: „Ich halte es in dieser Menschenmasse nicht mehr aus, ich muss hier raus, sonst werde ich ohnmächtig.“ Doch dieser Gedanke ist letztlich unproblematisch, solange der Betroffene ihn nicht für wahr hält und seine Handlungen davon bestimmen lässt. Sobald er jedoch diesen Gedanken innerlich unterschreibt und davonläuft, nimmt die Angst zu – die Agoraphobie ist geboren. Selbst bei sehr schweren psychischen Erkrankungen ist das eigentliche Problem die Art, wie der Betroffene mit seinen Gedanken umgeht. Wenn ein Mensch die wahnhaftige Vorstellung hat, er werde vom Geheimdienst verfolgt und solle ermordet werden, ist selbst dies zunächst unproblematisch. Niemand wird in die

Psychiatrie eingewiesen, weil er denkt, er werde von dunklen Mächten verfolgt. Doch sobald der Betroffene diesen Gedanken für wahr hält und sich in seiner Wohnung verbarrikadiert, um sich so vor den dunklen Mächten zu schützen, wird er früher oder später per Zwangseinweisung in der Psychiatrie landen.

Moderne Therapieverfahren wie etwa die emotionsorientierten Therapien, die Schematherapie oder die achtsamkeitsbasierten Therapiemethoden erobern gerade die deutschen Psychotherapiepraxen, und das mit einer Geschwindigkeit, die in der eher gemächlichen Psychotherapiewelt bisher nicht gerade üblich war. Allesamt kommen diese Verfahren aus den USA und wurden größtenteils schon in den 1990er Jahren entwickelt. Nun scheint die Zeit reif dafür, dass sie auch im deutschsprachigen Raum Verbreitung finden.

Eine der wissenschaftlich am besten untersuchten Methoden ist die sogenannte *Acceptance and Commitment Therapy*, kurz ACT genannt. Sie zielt unter anderem darauf ab, gegen Gedanken nicht länger zu kämpfen, sondern sie als das zu erkennen, was sie sind: Gedan-

Das seltsame Phänomen der „kognitiven Fusion“: Wir halten jeden Gedanken irgendwie für wahr – auch den unsinnigsten

ken, einfach nur Gedanken. „Kognitive Fusion“ nennt ACT die seltsame Angewohnheit, jeden Gedanken für wahr zu halten. Wenn unsere innere Stimme uns sagt „Du musst mehr leisten“, dann strengen wir uns noch mehr an, obwohl wir vielleicht schon längst an unserer Belastungsgrenze angekommen sind. Besonders wenn auch noch starke Gefühle im Spiel sind, neigen wir dazu, selbst die unsinnigsten Gedanken für wahr zu halten. Wir brauchen uns nur an den letzten Streit mit dem Partner oder der Partnerin zu erinnern: Da werfen wir dem Menschen, den wir am meisten lieben, Beleidigungen an den Kopf, für die wir uns nur schämen und entschuldigen können. Hinterher ist es uns ein Rätsel, wie es überhaupt dazu kommen konnte, doch während wir so richtig wütend sind, sind wir komplett mit unserem Gedanken verschmolzen, wir leiden unter einer kognitiven Fusion.

Die ACT kennt zahlreiche Methoden, die uns helfen, uns von unserem Gedankenstrom zu distanzieren. Viele dieser Methoden sind amüsant und oft unerwartet. So werden beispielsweise Angstpatienten aufgefordert, ihre Ängste „mitzunehmen“. Wer sich nicht traut, auf eine Party zu gehen, schreibt sich vorher seine typischen Angstgedanken auf Karteikarten auf („Mir wird bestimmt nichts Kluges einfallen“, „Alle werden mich komisch finden“) und nimmt diese anschließend mit auf die Party. So soll ein innerer Abstand zu diesen Gedanken hergestellt werden.

Therapieziel ist die „metakognitive Bewusstheit“: Ich nehme wahr, dass ich gerade einen Gedanken habe, und kann dann entscheiden, ob ich ihn für wahr halte und ob ich ihm weiter folgen möchte oder nicht. Auf diese Weise entwickelt man einen „inneren Beobachter“, ohne den Gedankenprozesse völlig automatisiert und unkontrolliert ablaufen wür-

Heimatfilme und Science-Fiction:

KOPFKINO FÜR JEDERMANN

Jeder von uns kennt solche Situationen aus seinem Leben: Irgendetwas ist noch gar nicht geschehen, und schon denken wir unentwegt darüber nach: „Wie geht es weiter mit der Wirtschaftskrise, verliere ich meine Stelle? Ob ich wohl mit dieser tollen Frau zusammenkommen werde, mit der ich mich neulich getroffen habe? Wie wird es im Urlaub sein, hoffentlich haben wir gutes Wetter.“ Es vergeht keine Stunde, in der unser Geist sich nicht mit der Zukunft beschäftigt. Er liebt Science-Fiction-Filme! Was er mindestens genauso liebt, ist die Vergangenheit, unsere „Heimatfilme“ aus früheren Zeiten: „Du hättest diese schöne Bluse kaufen sollen, jetzt ist sie bestimmt weg. Warum hast du vorhin nur so blödes Zeug erzählt, jetzt finden dich bestimmt alle komisch.“ Manche von uns sind mehr mit der Vergangenheit beschäftigt, andere mit der Zukunft. Gemeinsam ist uns aber, dass kaum jemand in der Gegenwart lebt. Wir lassen uns von unserem Geist entführen und merken es nicht einmal!

Es gibt eine einfache Übung, die darin besteht, unsere Gedankenmaschine zu beobachten und alles, was sie produziert, in drei Fächer einzuordnen, nämlich in die Fächer „Vergangenheit“, „Zukunft“ und „Unsinn“. Und tatsächlich passt der allergrößte Teil unserer Gedanken in eine dieser drei Schubladen. Es gibt Situationen, in denen wir diese Funktionsweise unseres Geistes besonders gut beobachten können, nämlich wenn wir auf etwas warten oder etwas tun, was uns nicht wirklich Spaß macht. Probieren Sie es aus! Sie können den nächsten Stau nutzen oder das nächste Geschirrspülen, um zu beobachten, wie ihr Geist darauf reagiert. Höchstwahrscheinlich wird er Sie in die Vergangenheit oder in die Zukunft entführen. Sie können diese Übung auch gleich jetzt machen: Legen Sie die Zeitschrift für ein paar Minuten beiseite und beobachten Sie Ihren Geist. Vielleicht wird er Sie an etwas erinnern, was Sie gleich noch erledigen müssen, oder er wird Ihnen möglicherweise einen Heimatfilm von gestern Nachmittag vorspielen.

Quelle

Andreas Knuf: Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist. Arbor, Freiburg 2010



„Ein Spaziergang mit meinem Verstand“:

Die Verschmelzung mit unseren Gedanken auflösen – Übungen aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie

GEDANKEN VORBEIZIEHEN LASSEN

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, schließen Sie die Augen und beobachten Sie Ihre Gedanken. Dabei können Sie sich vorstellen, dass Ihre Gedanken wie ein Zug an Ihnen vorbeifahren – auf jedem Waggon ein Gedanke. Nehmen Sie den Gedanken wahr und stellen Sie sich vor, wie der Waggon weiterfährt, bis schließlich ein nächster kommt. Sie können sich alternativ auch Wolken an einem blauen Himmel vorstellen oder Blätter, die auf einem Fluss dahinschwimmen.

DEN VERSTAND ALS EIGENSTÄNDLICHES WESEN WAHRNEHMEN

Stellen Sie sich Ihren Verstand als plappernden Papagei vor. Papageien können nicht wirklich selbst denken, sondern plappern lediglich nach, was sie irgendwann aufgeschnappt haben. Jede Diskussion mit dem Papagei ist überflüssig. Wenn Sie antworten, glaubt er, dass Sie mit ihm spielen wollen, und redet nur noch mehr. Geben Sie Ihrem Geist ruhig auch einen Namen wie etwa „Köpfchen, Köpfchen“, „Der kleine Nörgler“, „Plappergei“. So fällt es leichter, die Gedanken als Verstandesproduktionen zu verstehen.

EINEN SPAZIERGANG MIT SEINEM VERSTAND UNTERNEHMEN

Für diese Übung brauchen Sie einen guten Freund, dem Sie zunächst die typischsten Botschaften mitteilen, mit denen Sie von Ihrem ruhelosen Geist immer wieder gequält werden. Unternehmen Sie nun gemeinsam mit Ihrem Freund einen Spaziergang, auf dem er Ihren Verstand „spielt“ und Ihnen immer wie-

der diese Sätze ins Ohr flüstert. Es wird nicht lange dauern, und Sie ärgern sich über diesen ständigen Begleiter und spüren vielleicht erstmals so richtig, wie lästig dieser ewige Gedankenterror ist.

„UND“ STATT „ABER“

Oft halten uns Gedanken davon ab, etwas zu tun. Beispielsweise würde jemand gerne auf eine Party gehen, hat aber den Gedanken: „Ich würde gerne auf die Party gehen, aber ich habe Angst, weil ich dort so viele Leute nicht kenne.“ Das „aber“ bewirkt in der Regel eine Handlung, nämlich zu Hause zu bleiben. Wenn Sie nun aus dem „aber“ ein „und“ machen, merken Sie, dass Sie Ihrem Gedanken gar nicht folgen müssen: „Ich würde gerne auf die Party gehen, und ich habe Angst, weil ich dort so viele Leute nicht kenne.“ Nun können Sie mit Lust *und* Angst auf die Party gehen.

GEDANKEN ALS GEDANKEN BENENNEN

Es ist leichter, Gedanken nicht mehr als Wahrheit zu verstehen, wenn man sie bewusst als Gedanken benennt. Sie können es sich angewöhnen zu sagen: „Ich habe den Gedanken, dass ich unzuverlässig bin“, statt: „Ich bin unzuverlässig.“

Literatur

S. C. Hayes u. a.: Akzeptanz und Commitment Therapie: Ein erlebnisorientierter Ansatz zur Verhaltensänderung. CIP-Medien, München 2004

M. Wengenroth: Das Leben annehmen. Huber, Bern 2008

den. Das Konzept des inneren Beobachters ist alles andere als neu, Psychotherapiestars des letzten Jahrhunderts wie der Begründer der Gestalttherapie, Fritz Perls, haben sich bereits intensiv damit beschäftigt. Ohne diesen inneren Beobachter wären wir Roboter, gesteuert von unseren Gedankenprogrammen.

Ihre eigentlichen Wurzeln haben mehrere der modernen Therapiemethoden im Buddhismus. Dort wird die „Disidentifikation“ als ein zentrales Element auf dem spirituellen Weg betrachtet: Nur wenn wir uns von der Mechanik unseres Denkens und Fühlens nicht länger regieren lassen und endlich Herr im eigenen Haus werden, können wir zur wahren Erkenntnis finden. Beispielsweise führt der Buddhismus Neid und Gier auf die Überzeugung zurück, es gehe uns besser, wenn wir mehr materielle Güter hätten – eine durch wissenschaftliche Studien vielfach widerlegte Annahme, der die meisten Menschen jedoch weiterhin folgen.

Lange hat sich die Psychotherapie ausdrücklich von der Spiritualität abgegrenzt, nur so glaubte sie sich als wissenschaftliche Disziplin behaupten zu können. Nun findet sie zu den Wurzeln ihres eigenen Faches zurück. Spiritualität, Achtsamkeit, Sinn und Werte, all diese Begriffe finden sich mehr und mehr in den neuen Methoden und in den Fortbildungsprogrammen der Ausbildungsinstitute. Meditation und Achtsamkeitsschulung sind heute Methoden, die in Klöstern und Kliniken gleichermaßen eingesetzt werden. Spirituelle Schulen der Gegenwart und achtsamkeitsorientierte Psychotherapeuten unterscheiden sich in ihrer Botschaft heute kaum noch (siehe Heft 7/2010: *Glau-be, Hoffnung, Gelassenheit: Das therapeutische Wissen der Religionen*).

Die Suche nach dem Hier und Jetzt begleitet Psychotherapeuten schon seit Generationen. Doch heute verstehen Wissenschaftler besser, warum es so wichtig ist, in der Gegenwart zu leben und sich nicht mit zusätzlichen Gedanken zu belasten. Einer von ihnen ist der

Psychotherapieforscher Martin Bohus vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Anhand der Krankheit Depression erläutert er diesen Zusammenhang in der *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie* (54/4, 2006, 265–276). So kann eine leicht gedrückte Stimmung, wie sie immer wieder bei allen Menschen vorkommt, der Beginn einer Depression sein, wenn sie negative Gedanken und Grübeln in Gang setzt. Der Betroffene leidet dann nicht nur darunter, dass gerade ein grauer, trister Tag ist, an dem ihm so gar nichts Freude machen will, sondern er verallgemeinert und denkt daran, wann es ihm in der Vergangenheit ebenso schlecht ging und wie schwer er es im Leben immer wieder hat. Dies bewirkt ein Gefühl von Kontrollverlust, und diese Empfindung wiederum setzt bestimmte Hirnstoffwechselprozesse in Gang, die dann letztlich in die Depression führen.

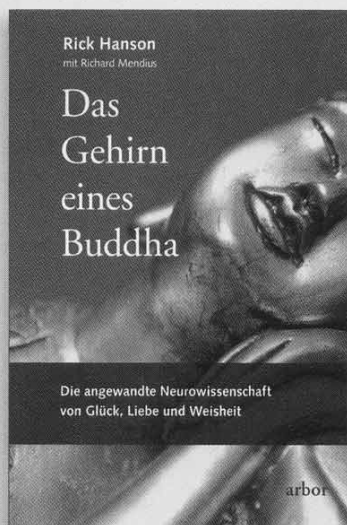
Ist diese These richtig, liegt die optimale Behandlungsstrategie auf der Hand: Wenn es gelingt, bei der momentanen Stimmung zu bleiben und nicht den Gedanken zu folgen, die uns an alle schlechten Zeiten unseres bisherigen Lebens erinnern, wäre der Depression quasi der Saft abgedreht. Und tatsächlich wurde dieser Zusammenhang durch mehrere Studien mittlerweile nachgewiesen: Wenn depressive Menschen lernen, achtsam in der Gegenwart zu bleiben und ihren Gedanken nicht selbstverständlich zu folgen, halbiert sich ihr Risiko, erneut depressiv zu werden, über mehrere Jahre hinweg. Martin Bohus empfiehlt jedenfalls die „fortwährende Übung in der Wahrnehmung und Beobachtung von inneren Gedankenströmen“, denn so lerne das Gehirn, automatische Gedanken zu erkennen und den Kognitionen ihre zerstörerische Kraft zu nehmen. **PH**

Andreas Knuf ist Diplompsychologe und Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Konstanz. 2010 ist sein Buch *Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist* erschienen (Arbor, Freiburg).



ANDREAS KNUF
Ruhe da oben!

Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit



RICK HANSON
Das Gehirn eines Buddha

Arbor Verlag

Achtsamkeitsbasierte Ansätze
in Therapie und Medizin

www.arbor-verlag.de

www.arbor-seminare.de