**Denken - nichts als Denken**

Sie kennen sicher auch die Situation, dass Ihre Gedanken um Dinge kreisen, die noch zu erledigen sind, oder um Handlungen bzw. Verhaltensweisen, welche möglicherweise falsch waren und mit dem eigenen Wertesystem nicht so richtig übereinstimmen.

Mitunter rotieren die Gedanken sogar um Dinge, die noch gar nicht geschehen sind und die womöglich auch nie eintreten werden. Das kann beim Essen, bei der Arbeit, während des Urlaubs, kurz vor dem Einschlafen, ja sogar während des Sex sein.

Die Tendenz, über negative vergangene oder zukünftige Ereignisse zu grübeln, kennt jeder, insbesondere wenn wir uns in Konflikt-, Stress- oder Krisensituationen befinden. Unser überaktiver Geist muss gerade in dieser schnelllebigen Zeit immer mehr Reize sowie große Informationsmengen verarbeiten und entsprechend einordnen. Zudem muss er sich auch immer mehr Wissen in kürzeren Zeitabständen aneignen und dies meist auch noch unter hohem Zeitdruck. Wenn unser Körper bereits erste Anzeichen von Erschöpfung zeigt, ist unser Geist noch immer aktiv.

Immer mehr Menschen berichten davon, dass sie unter ihren mentalen Aktivitäten leiden und sich einfach nur mal Ruhe wünschen. Zusätzlich wird der Lärm in unseren Köpfen von äußerem Lärm übertönt (verursacht z. Bsp. durch Fernseher, Radio, iPod etc.,) und als weitere Belastung wahrgenommen.

Was aber, wenn unser überaktiver Geist, überflutet von kurzlebigen Informationen und Reizen, den an ihn gestellten Anforderungen nicht mehr gerecht werden kann und unsere Gedanken scheinbar ein unkontrollierbares Eigenleben führen? Wie kann es gelingen sich von diesem ständigen Gedankenstrom zu distanzieren?

**Folgende Übungen können unterstützend wirken:**

1. Gedanken vorbeiziehen lassen

Gehen Sie an einen ruhigen Ort, setzen Sie sich und schließen die Augen. Dabei beobachten Sie Ihre Gedanken. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Gedanken wie ein Zug an Ihnen vorbeifahren. Jeder Gedanke ist auf einem Waggon. Nehmen Sie dabei jeden Gedanken nacheinander wahr und stellen sich vor, wie der Waggon mit diesem Gedanken an Ihnen vorbeifährt, bis der nächste kommt. Sie können sich auch etwas anderes vorstellen wie bspw. Wolken an einem blauen Himmel, Blätter, die auf einem Fluss vorbeischwimmen, der Samen der Pusteblume vorbeifliegt etc.

2. Den Verstand als eigenständiges Wesen wahrnehmen

Sie können sich auch Ihren Verstand als plappernden Papagei vorstellen. Papageien plappern das nach, was sie irgendwann aufgeschnappt haben. Sie können nicht wirklich selbst denken. Was bedeutet, dass eine Diskussion mit einem Papagei überflüssig ist. Sollten Sie also einem Papagei antworten, so glaubt dieser, dass Sie mit ihm spielen wollen und redet dann nur noch mehr. Hier könnten Sie beispielsweise ihrem Geist einen Namen geben, wie bspw. „Köpfchen, der kleine Nörgler, Plappergei“ etc. Dadurch fällt es einem leichter, die Gedanken als Verstandsproduktionen zu sehen.

3. Einen Spaziergang mit seinem Verstand unternehmen

Bei dieser Übung brauchen Sie einen guten Freund, welchem Sie vertrauen und dem Sie bereit sind Ihre ruhelosen Gedanken mitzuteilen. Gehen Sie mit ihm spazieren und lassen Sie ihn Ihren Verstand „spielen“ indem er Ihnen immer wieder diese Gedanken vorsagt. Sie werden nach kurzer Zeit merken, dass Sie sich über ihren ständigen Begleiter zu ärgern beginnen und auch erstmals spüren, wie absurd möglicherweise Ihre Gedanken sind.

4. „Und“ statt „Aber“

Gedanken können uns auch davon abhalten, etwas Bestimmtes zu tun. Sie möchten bspw. gerne auf eine Party gehen, werden jedoch von Ihren Gedanken davon abgehalten, weil Sie sich bspw. denken: „Ich würde gerne auf die Party gehen, aber ich habe Angst, weil ich dort kaum jemanden kenne“. Dieses „aber“ kann Sie davon abhalten zur Party zu gehen. Machen Sie hingegen aus diesem „aber“ ein „und“ dann verändert sich nicht nur der Satz sondern auch Ihre Haltung. Dies würde dann so klingen: „Ich gehe auf die Party und habe Angst, weil ich dort kaum jemanden kenne“. Somit erlauben Sie sich persönlich auf die Party zu gehen und nehmen die Angst gleich mit.

5. Gedanken als Gedanken benennen

Relativieren Sie Ihre Gedanken indem Sie diese nicht als die reine Wahrheit ansehen sondern sie bewusst als Gedanken benennen. Dies bewirkt, dass Sie Erleichterung im Handhaben Ihrer Gedanken erhalten. Beispielsweise können Sie sich angewöhnen sich zu sagen: „Ich habe den Gedanken, dass ich unzuverlässig bin“ anstatt: „Ich bin unzuverlässig“.

Weiterführende Literatur:

Psychologie heute, April 2011

Hayes S. C. et al. (2004) Akzeptanz und Commitment Therapie: Ein erlebnisorientierter Ansatz zur Verhaltensänderung, CIP Medien, München 2004

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

Knuf A. (2010): Ruhe da oben!, Der Weg zu einem gelassenen Geist, Arbor