

# Ausstieg aus dem Gedankenkarussell

Die Entwicklung des Menschen und unseres Hirns folgt biologischen Naturgesetzen. In der Natur geht es um Leben und Überleben und um Leben weiter geben. Vorteile hat ganz klar derjenige, der gute Strategien zum Überleben hat. Was wir normalerweise unter Denken verstehen, ist die Tätigkeit des Grosshirns. Die Hauptaufgabe des Grosshirns ist es aus Sicht der Evolution, aus vergangenen Erfahrungen bessere Überlebensstrategien für die Zukunft zu entwickeln und dadurch gegenüber anderen Lebewesen einen Vorteil zu haben. (Alle menschlichen Erfindungen sind aus dieser Motivation heraus entstanden.) Dies führt dazu, dass wir während dem Denken eigentlich immer entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft sind – und nicht im Hier und Jetzt.

Damit es zum Gedankenkarussell kommt, braucht es auch immer eine objektiv oder subjektiv (oft unbewusste) empfundene Bedrohung.

Im Zustand ohne Bedrohung ist der Ablauf normalerweise, dass wir eine Idee, einen Gedanken haben und dieser von einem Gefühl gefärbt wird (oft kaum wahrnehmbar). Das Gefühl mobilisiert die Energie, die es braucht und bringt uns so ins Handeln. Beim Gedankendrehen kommt es aber nicht zum Handeln, sondern das Gefühl löst weitere Gedanken aus und diese Gedanken wieder Gefühle – so kommt es zu einer emotionalen Feedbackschleife, die sich ganz schnell hochschaukeln kann.

Ich hatte letztes Jahr eine Phase, da war ich intensiv in diesem Mechanismus drin. Dabei konnte ich gut beobachten, dass ich mich ganz stark beruhigte, sobald ich eine für mich machbare Lösung gefunden hatte.

Aber was ist, wenn wir keine Lösung finden? Dann dreht sich das Karussell weiter und weiter.

Leider lassen sich nicht alle Probleme durch Denken lösen. Deshalb haben wir dann mit dieser Strategie ein Problem.

In der aktuellen Situation mit der Corona-Pandemie und den verordneten Massnahmen kommt einiges zusammen, das unser Hirn zu lösen versucht. Viele Menschen fühlen sich bedroht, entweder durch das Virus und dessen mögliche Folgen oder durch die Folgen der Massnahmen. Deshalb haben auch viele Menschen Angst. Gleichzeitig ist es so, dass wir im Hier und Jetzt keine Bedrohung wahrnehmen können. Das bedrohliche entsteht durch die gedankliche Projektion in die Zukunft – und wir können jetzt nichts tun, um die Bedrohung aus der Welt zu schaffen. Niemand weiss genau, was noch auf uns zukommt. Und das löst wieder Angst aus und die Gedanken drehen sich weiter und weiter ...

Was sind nun mögliche Strategien, um aus diesem Karussell auszusteigen?

## A) Denken

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Gedanken, beobachten Sie den Gedankenstrom. Versuchen Sie herauszufinden, um welche Themen Ihre Gedanken kreisen. Dies lässt Rückschlüsse zu, wovor Sie am meisten Angst haben. Hilfreich ist es auch, wenn Sie es notieren oder jemandem erzählen.

## B) Fühlen

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Gefühle. Was ist das für ein Gefühl? Wo spüren Sie es im Körper? Was würden Sie aus dem Gefühl heraus am liebsten tun?

Interessant ist, dass die Gefühle sich verändern oder sogar verschwinden, wenn man das praktiziert. Durch die Aufmerksamkeit, die man den Gefühlen schenkt, scheint es zu Beginn, als ob sie stärker würden – und dann schwächer werden.

## C) Handeln

Wenn Sie mit A oder B nicht weiterkommen, dann beginnen Sie, irgendetwas zu tun. Eine einfache Tätigkeit, die Sie langsam und bewusst ausführen. Wichtig ist, dass Ihr Körper in Bewegung kommt.

Dies kann eine Hausarbeit sein, ein Hobby, Gymnastik oder Tanzen.

Auch Schreiben ist eine Tätigkeit! Wenn Sie also Ihre Gedanken aufschreiben die Ihnen durch den Kopf gehen und die Gefühle dazu notieren dann wenden Sie die Kombination von A, B und C an.

Probieren Sie es aus. Es verlangt etwas Übung, insbesondere B ist für viele Menschen neu und ungewohnt. Wenn Sie B jedoch üben machen Sie Gefühlstraining und erhöhen Ihre Gefühlskapazität. Mit der Zeit halten Sie immer stärkere Gefühle aus.