

KATHARINA MIDDENDORF | RALF STURM

HAPPY END IM KOPFKINO

*Wie wir uns von Überzeugungen befreien,
die unserem Glück im Weg stehen*

GU

4 Vorwort

Denken, Fühlen, Handeln

10 Im Wunderland unseres Geistes

10 Der Gedankenmotor springt an

11 Ein Teufelskreis beginnt

12 Was das Buch Ihnen bietet

16 Der ewige Kreislauf: Henne oder Ei?

16 Der Autopilot in uns

18 Gedanken zur Ruhe bringen

20 *Impuls: Bewusst Einfluss nehmen*

21 Die Mechanik unseres Denkens

23 *Impuls: 90 Prozent Vergangenheit***24 Der Unterschied zwischen Schmerz und Leid**

24 Schmerz zulassen

26 Wie Leid entsteht

29 *Impuls: Dem Unterschied auf der Spur*

Die fünf großen Denkfallen

32 Erst einmal Ordnung schaffen

32 Erklärungen helfen oft nicht weiter

34 Was in der Giftküche gärt

38 Denkfalle 1: »Ich weiß Bescheid!«

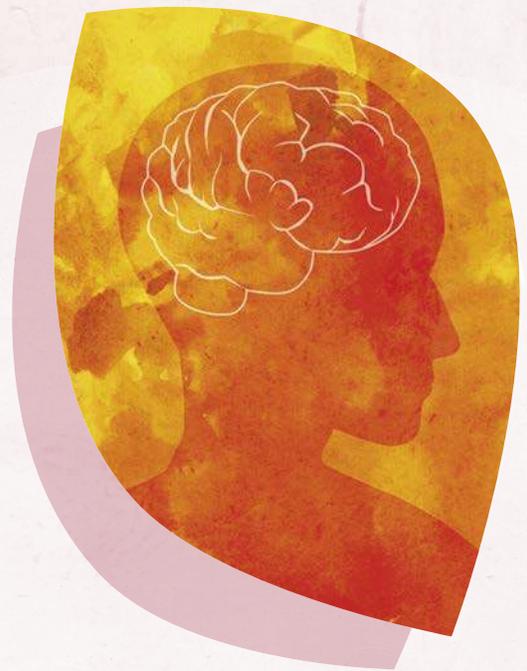
38 Auf den Betrachter kommt es an

39 Alle spielen die Hauptrolle

40 Die Falle erkennen

43 *Impuls: Schon mal unrecht gehabt?*

- 43 Die Perspektive wechseln
- 45 *Impuls: Gemeinsam Bilder betrachten*
- 46 **Denkfalle 2: »Ich denke, also bin ich!«**
- 46 Wir wollen uns schützen
- 47 Identität in Gefahr
- 48 Die Falle erkennen
- 51 *Impuls: Innere Bilder loslassen lernen*
- 52 Ein wenig flexibler werden
- 53 *Impuls: Ein Spiel mit Identitäten*
- 54 **Denkfalle 3: »Ich will das aber so!«**
- 54 Das kleine Wörtchen »aber«
- 55 Qual oder Freiheit der Wahl?
- 58 Die Falle erkennen
- 60 *Impuls: Das Unterscheidungstagebuch*
- 61 Sich Zeit geben
- 62 *Impuls: Der Drei-Szenarien-Test*
- 63 **Denkfalle 4: »Bloß nicht!«**
- 63 Das Prinzip »Nummer sicher«
- 64 Wenn Vermeidung absolut wird
- 67 Die Falle erkennen
- 68 *Impuls: Mal was Neues probieren*
- 70 Zweifach hinterfragen
- 71 *Impuls: Das Körper-Gefühls-Bildnis*



- 72 **Denkfalle 5: »Ich will hier raus!«**
- 72 Ein Ende ist keine Katastrophe
- 74 Das Kind mit dem Bade ausschütten
- 76 Die Falle erkennen
- 78 Genau unterscheiden
- 79 *Impuls: Ritual zum Neubeginn*

Wege aus den Denkfallen

- 84 **Begeben Sie sich auf Schatzsuche**
- 85 Wenn Wissen vom Tun ablenkt
- 86 Was die Schatzkiste birgt
- 87 Den Schatz heben
- 90 **Entspannung – Stress ausrollen lassen**
- 90 Zwischen Auslöser und Reaktion unterscheiden
- 91 Die Balance wiederfinden
- 98 *Impuls: Mit Stress entspannt umgehen*
- 99 **Vitalität – Alle Reserven nutzen**
- 99 Das Konzept der Lebenskraft
- 103 Leere Speicher wieder füllen
- 107 *Impuls: Kleines Vitalitäts-training*
- 108 **Beobachtung – es ist, was es ist**
- 108 Sich zu betäuben nützt nichts
- 110 Sich im Nichtstun spüren
- 114 Pause für den inneren Richter
- 116 *Impuls: Schaffen Sie sich Ruheoasen*
- 117 **Konzentration – Aufmerksamkeit bündeln**
- 117 Wir können absichtlich absichtslos sein
- 119 Achtsam im Hier und Jetzt
- 120 *Impuls: Sich auf den Atem konzentrieren*
- 124 **Selbstmitgefühl – Wünsche sprechen**
- 124 Uns selbst Wärme schenken
- 127 *Impuls: Neue Arten des Selbstgesprächs*
- 129 Erfolgsgeschichten erzählen
- 131 Sich in Geduld üben



Befreiter leben

136 Das Kino in unserem Kopf

136 Die Spirale der Denkmuster

137 Das Wegenetz nutzen

139 Fallen-Geschichten mit Happy End

139 Mehr Empathie, weniger Streit

142 Andere Seiten in sich finden

145 Erkennen, was man (nicht) will

151 Das richtige Maß finden

Zum Nachschlagen

156 Register

158 Bücher, die weiterhelfen

160 Impressum mit GU-Garantie





Die fünf großen Denkfallen

Zigtausende Gedanken schwirren täglich durch unseren Kopf – das haben Wissenschaftler festgestellt. Die meisten davon stellen sich ohne unser Zutun ein, wiederholen sich häufig und wirken sich negativ auf unser Befinden und unsere Beziehungen aus. Glücklicherweise müssen wir uns nicht von jedem einzelnen dieser »feindlichen« Gedanken befreien. Denn sie alle lassen sich fünf Grundkategorien zuordnen.

DENKFALLE 1:

»ICH WEISS BESCHEID!«

Die alten Weisen Buddha und Patanjali (siehe Seite 34 und 35), beschrieben das erste leidvolle Denkprinzip als eine falsche Wahrnehmung der Realität. Sie nannten es ein Missverständnis der Natur oder der Wirklichkeit. Wenn wir die entsprechende Denkfalle nun »Ich weiß Bescheid« nennen, so spielen wir damit auf ein »Nichtwissen« oder ein »falsches Wissen« an, das in der Aussage steckt: Wir Menschen gehen unbewusst davon aus, dass unsere Erfahrungen und unsere Wahrnehmungen wirklich und objektiv sind und unsere Handlungen und Verhaltensweisen, die sich daraus ableiten, deshalb richtig sind. Sie können es sein, müssen es aber nicht. Dennoch denken wir, wir wüssten sicher über die Wirklichkeit Bescheid.

AUF DEN BETRACHTER KOMMT ES AN

Nichts ist – laut Buddha und Patanjali – »aus sich selbst heraus, so wie es ist«. Das klingt philosophisch, birgt allerdings auch eine Menge konkretes Problemlösungspotenzial. Doch nehmen wir uns zunächst die Freiheit zum Philosophieren: Was ist aus sich selbst heraus, so wie es ist? Die Antwort lautet: nichts! Denn es braucht für alles und jedes immer etwas, das in Beziehung dazu steht.

Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose – so ein vielzitatierter Satz der Schriftstellerin Gertrude Stein. Stimmt das? Nun, sowohl für eine Biene als auch für einen Liebenden kann die Rose eine sinnliche Einladung sein. Mit unterschiedlichen Konsequenzen allerdings. Die Biene wird von der Rose durch deren Duft angezogen, holt sich den nährhaften Nektar aus der Blüte und verwandelt ihn schließlich in Honig. Der oder die Liebende fühlt sich von der Geste des Schenkenden angezogen, die

Rose steht hier für Erotik und Zuneigung. Andere Menschen dagegen richten ihren Blick vornehmlich auf die Dornen, etwa wenn ein Liebesglück zu Ende geht. Die Rose ist also Nahrung, Liebespfand oder Symbol für schwierige Situationen. Sie hat – ausgehend von ihren Betrachtern – viele unterschiedliche Bedeutungen. Und das, was wir den ganzen Tag sehen, hören und anderweitig wahrnehmen, wird ebenso durch unsere Betrachtung gefärbt. Genauer: durch unsere persönliche Geschichte und die Art und Weise, wie wir sie uns wieder und wieder erzählen. Und wenn wir mit bestimmten Storys oder auch Glaubenssätzen (siehe Seite 10 bis 12 und Seite 26 bis 28) mehr oder weniger erfolgreich durch das Leben kommen, bestimmen diese Geschichten und Sätze unsere Gefühle und Handlungen – was wiederum unser »Erfolgsmuster« bestätigt. So werden Geschichten zur vermeintlichen Wirklichkeit. Auch wenn man die Dinge ganz unterschiedlich sehen kann.

ALLE SPIELEN DIE HAUPTROLLE

Blumen platzen nicht plötzlich in Vasen hinein. Sie entstehen aus Samen, wachsen und gedeihen mithilfe von Licht, Luft, Wasser und Nährstoffen, bis sie blühen. Und schließlich werden sie durch weitere Zufuhr von Sauerstoff zu übel riechendem Müll, positiv betrachtet, zu Kompost. Die Existenz der Rose ist abhängig von vielen Komponenten (die wiederum von anderen abhängig sind) – nicht nur von unserer Betrachtungsweise. Und die Rose kann selbst Teil von etwas Größerem sein, eines Blumenstraußes etwa. In beiden Fällen spielt sie quasi eine Nebenrolle. Und damit kommen wir zurück zur Denkfalle »Ich weiß Bescheid«: Wir denken und handeln meist aus der Perspektive der Hauptrolle heraus. Andere Menschen erzählen (sich) jeweils ihre Geschichte, in der sie die Protagonisten sind. So stehen viele – vermeintlich objektive – Realitäten nebeneinander. Und genau darin liegt das Problemlösungspotenzial: Das Problem birgt vielleicht die Lösung – wenn wir es anders betrachten.



FALLGESCHICHTE

Klagen einer Mutter

»Ich finde, dass meine Tochter ziemlich faul ist. Andere Kinder in ihrem Alter helfen viel mehr mit. Sind kooperativer. Mich macht das total fertig. Sie sieht einfach nicht ein, dass es so nicht weitergeht.« So klagte Sabine, Mutter der 16-jährigen Julia, in einer Therapiestunde. Gemeinsam haben wir herausgearbeitet, dass Sabine sich diese Sätze – in abgewandelter Form – seit Jahren immer und immer wieder sagt. In ihrer Welt ist ihre Tochter faul. Und jeder, der etwas anderes sagt, der sieht das »nicht richtig« oder »hört nicht richtig zu«. Konstruktive Gedanken und Gespräche, die an der Situation etwas ändern könnten, waren lange Zeit nicht möglich. Sabine war überzeugt davon, dass sie, und nur sie, Bescheid weiß – und saß in einer Denkfalle.

Wie wir an früherer Stelle (siehe Seite 16 bis 22) dargelegt haben, ist es in vielen Situationen gut, ja überlebensnotwendig, dass wir automatisch handeln. In Sabines Fall (oben) – und in vielen anderen Fällen von Bescheidwissen auch – steht uns dieser Mechanismus aber im Weg und sorgt für Ärger, Wut und belastete Beziehungen.

DIE FÄLLE ERKENNEN

Sie wissen nun, was die Denkfalle 1 ausmacht, nämlich den eigenen Standpunkt als absolut zu setzen und andere Perspektiven nicht zuzulassen, geschweige denn sie – wenigstens probeweise – einzunehmen. Es stellt sich nun aber die Frage: Wie erkenne ich, ob das Muster »Ich weiß Bescheid« bei mir wirkt, dass mein Blick getrübt ist? Und zwar so sehr, dass ich mich immer wieder in Situationen befinde, die mir das Leben schwer machen, unter denen ich leide (siehe Seite 26 bis 29)?

Eins vorweg: Dieses Muster ist schwer zu erkennen. Denn schließlich haben Sie eine Brille auf, die Sie genau das als »richtig« erkennen lässt, was Sie durch diese Brille sehen. Ein Weg wäre, die Brille abzunehmen. Dazu müssten Sie aber erst einmal wissen, dass die auf Ihrer Nase sitzt. Hier ein paar Hinweise, woran Sie merken, dass Sie durch die Bescheidwiserbrille schauen.

SCHNELL GEURTEILT UND ENTSCHIEDEN

Wer die Dinge richtig sieht und genau Bescheid weiß, braucht – wie die Mutter in der Fallgeschichte auf Seite 40 – auch nicht lange zu fackeln. Das heißt konkret: nicht genau hinzuschauen. Diese Denkfalle führt entsprechend dazu, dass wir ...

- ... sehr schnell Urteile fällen, vor allem über andere: »Julia ist faul.«
- ... die Schuld für die ungute Situation anderen zuschieben: »Julia sieht ihren Fehler nicht ein.«
- ... sofort wissen, was zu tun ist: »Julia muss sich ändern.«

Mit welchem Ergebnis? Dass unser Problem nicht gelöst wird, weil wir die eigene Verantwortung von uns weisen – der oder die andere soll es (für uns) lösen – und weil wir uns von der Brille vorgaukeln lassen, alles Für und Wider bereits abgewogen zu haben. Der komplexen Aufgabe, aus verschiedenen Blickwinkeln auf die Angelegenheit zu schauen und dann erst zu urteilen, verweigern wir uns.

WIE SICH DIE DENKFALLE ANFÜHLEN KANN

Denken hilft nicht so recht weiter, um die Fallen zu erkennen (siehe Seite 32 bis 33). Denn gerade das Denken ist ja die Quelle, aus welcher heraus ein Teufelskreis entsteht, beziehungsweise es sind häufig Gedanken, die so manches Übel ins Rollen bringen (siehe Seite 10 bis 11). Wenden wir uns also lieber den Gefühlen zu. Hier bei der ersten Denkfalle lassen sich zwei Grundgefühle ausmachen. Sie fühlen sich

- entweder als Sieger
- oder als Verlierer.



IMPULS

Schaffen Sie sich Ruheoasen

Egal, welcher Orkan um Sie herum tobt: Sie haben jederzeit das Heft in der Hand, eine Pause einzulegen und in diesem Innehalten Kraft zu sammeln – auch wenn um Sie herum die Geschäftigkeit weitergeht.

- Geben Sie sich – wenn das Klingeln des Telefons Sie ruft – die Zeit, drei tiefe Atemzüge zu beobachten, bevor Sie das Gespräch annehmen. Wenn dann schwierige Gedanken auftauchen – etwa »Jetzt muss ich gleich alles richtig machen!« oder »Was will er/sie jetzt bloß von mir?«, halten Sie eine kurze Zeit inne und beobachten Sie, was Sie denken, fühlen und spüren. So schaffen Sie eine Distanz zwischen sich und den Stressoren. Sie brauchen keine Angst zu haben, dass Ihr Gesprächspartner verärgert ist, wenn Sie nicht sofort abheben. In der Regel freut der sich, wenn er während des Klingelns kurz verschlafen darf, um sich zu sammeln. Und er hat dann in Ihnen ein präsenten Gegenüber am Telefon.
- Wenn Sie bemerken, dass Sie sich über eine der vielen täglich zu erledigenden Aufgaben ärgern, zum Beispiel darüber, gerade wieder etwas sauber machen zu müssen, dann halten Sie für einen Moment inne. Schenken Sie sich Zeit, die Arbeit etwas langsamer auszuführen als üblich, dafür mit größerer Aufmerksamkeit für die kleinen Einzelheiten. Dadurch kann selbst das Spülen einer Tasse zu einer kleinen Ruheoase werden.
- Versuchen Sie zwei oder drei Alltagsverrichtungen pro Tag bewusst zu erleben, zum Beispiel das Bücken nach dem Wäschekorb, das Aufschließen der Autotür ... Spüren Sie bewusst den Bewegungsablauf und Ihre Atmung. Mit der Zeit können Sie sich länger dauernde Tätigkeiten suchen: Duschen, Wäscheaufhängen oder den Schreibtisch aufräumen.

KONZENTRATION – AUFMERKSAMKEIT BÜNDELN

Beim Weg der Beobachtung (ab Seite 108) ist der Begriff Konzentration bereits aufgetaucht. Und tatsächlich hängen diese beiden Strategien, mit denen Sie Ihren Denkfallen begegnen können, sehr eng zusammen. Ohne seine Aufmerksamkeit zu bündeln, also zu konzentrieren, wäre keine Beobachtung möglich. Man spricht in diesem Zusammenhang auch vom Fokus, den wir auf etwas richten. Bei der Impulsübung auf der vorhergehenden Seite haben Sie sich zum Beispiel auf eine Tätigkeit – das Spülen der Tasse – konzentriert beziehungsweise diese Tätigkeit und das dazugehörige Objekt fokussiert. Und wahrscheinlich funktionierte das wie bei Jens in der Fallgeschichte auf Seite 113 nicht über längere Zeit. Dennoch müssen wir Konzentration nicht als Anstrengung empfinden.

WIR KÖNNEN ABSICHTLICH ABSICHTSLOS SEIN

Es gibt in unserem Sprachraum eine Vorstellung von Konzentration als einer tendenziell eher schwierigen Angelegenheit. Für viele beinhaltet es die Idee, sich konzentrieren zu »müssen«. Und das fällt uns Menschen von Natur aus nicht unbedingt leicht, weil unser Geist ja ständig Eindrücke der Umwelt aufnimmt, sich an Aufgaben erinnert, die zu erledigen sind ... Wenn wir diese gestreute Aufmerksamkeit nun auf einen Punkt hin fokussieren, dann ist das ein Willensakt, der eben auch Willenskraft erfordern kann. So kann Konzentration uns innere Ressourcen abverlangen, nach einiger Zeit ermüden und zugleich beunruhigen. Meditationsanfänger berichten häufig, dass die Technik, von der sie Entspannung erwarten, sie noch hibbeliger macht, als sie vorher waren.

DAS KINO IN UNSEREM KOPF

Im ersten Kapitel des Buches haben wir ausführlich dargelegt, wie unser Geist funktioniert: Durch seine Fähigkeit zu verallgemeinern leistet er uns große Dienste, weil wir so allen Situationen, in die wir geraten, mit einem bewährten Muster begegnen können. Das erleichtert uns den Alltag und hilft uns, gut durch das Leben zu kommen. Die Muster können sich aber auch als Fallen erweisen, wenn das, was sich bewährt hat, in einer neuen Situation nicht angemessen ist. Dann wäre Umdenken und Neujustieren angesagt. Das fällt uns aber in der Regel schwer, denn unsere Denkmuster haben sich im Lauf unseres Lebens sehr stark verfestigt – zu Glaubenssätzen, denen wir folgen, zu Geschichten, die wir uns über uns selbst erzählen (siehe Seite 22 und 27). So entsteht ganz großes Kopfkino – Drehbuch und Regie: unser Geist. Würde er nur oscarreife Filme kreieren, hätten wir kein Problem. Häufig produziert er aber eher B-Movies, in denen nicht nur eine Denkfalle, sondern oft gleich mehrere eine Rolle spielen.

DIE SPIRALE DER DENKMUSTER

Die fünf großen Denkfallen – wir nannten sie auch Muster oder Prinzipien – hatten wir Ihnen im zweiten Kapitel einzeln vorgestellt:

- Prinzip 1: »Ich weiß Bescheid!«
- Prinzip 2: »Ich denke, also bin ich!«
- Prinzip 3: »Ich will das aber so!«
- Prinzip 4: »Bloß nicht!«
- Prinzip 5: »Ich will hier raus!«

An verschiedenen Stellen haben wir auch schon auf ihre enge Verzahnung hingewiesen. Das wollen wir uns kurz genauer ansehen.

Wenn wir alle fünf Denkprinzipien zusammen anschauen, erkennen wir, wie die beiden ersten auf manchmal tragikomische – und manchmal tatsächlich tragische – Weise beim dritten und gleich darauf auch beim vierten Prinzip ins Spiel kommen und im fünften enden. Es entsteht sozusagen eine negative Spirale. Unsere begrenzten Informationen über unsere »Realität« (Prinzip 1) haben dazu geführt, dass wir uns als getrennte Individuen sehen (Prinzip 2). Als solche sind wir nun dabei, angenehme Erfahrungen zu suchen (Prinzip 3) und unangenehme Erfahrungen zu vermeiden (Prinzip 4). Die Entscheidung, was wir als begehrens- oder ablehnungswert erachten, beruht aber selbst wiederum auf unserer begrenzten Sicht der Dinge: Wir sehnen uns und lehnen ab, weil wir uns mangels einer größeren Perspektive auf die Angelegenheiten oft selbst zu wichtig nehmen – und treffen dann noch Entscheidungen, die gerade auf diesem Tunnelblick beruhen. Hinter dieser Getriebenheit zu wählen steht die Angst, dass wir – wenn wir es nicht tun würden – ausgelöscht werden (Prinzip 5).

All das zusammen bringt einen ganz schön anstrengenden Tagesablauf mit sich – und nicht gerade ein entspanntes und elegantes Leben mit dem Unvermeidlichen. Denn unser Geist sieht die Dinge manchmal kritischer, als sie sind. Und dann stecken wir mitten im Drama, das – bei näherer Betrachtung – manchmal gar nicht so schlimm ist.

DAS WEGENETZ NUTZEN

Das dritte Kapitel hatten wir den Strategien gewidmet, mit denen wir uns aus Fallen selbst befreien können und – langfristig gesehen – auch immer besser vermeiden können, erneut in Denkfallen zu tappen:

- Entspannung
- Vitalität
- Beobachtung
- Konzentration
- Selbstmitgefühl

RAUS AUS DER DENKFALLE

Unglück entsteht im Kopf. Westliche Psychologie und östliche Weisheit sind sich einig: Viele Probleme, mit denen wir im Alltag kämpfen, beruhen auf falschen Glaubenssätzen, die wir uns im Lauf des Lebens angeeignet haben. Sie stehen uns häufig im Weg, wenn wir uns weiterentwickeln und unser volles Potenzial nutzen wollen.

Werden Sie zum Regisseur Ihrer Gedanken! Mithilfe vieler Fallgeschichten und praktischer Übungen finden Sie heraus, in welche Denkfallen Sie selbst immer wieder tappen – und wie Sie sich daraus befreien können. Alle grundlegenden Strategien dafür sind bereits in uns angelegt: Lernen Sie, diese kraftvoll zu nutzen, und erleben Sie Ihr Happy End im Kopfkino.

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-6414-8



9 783833 864148

www.gu.de