

# PSYCHOLOGIE HEUTE

Nr. **77**

Das Beste aus  
Psychologie Heute zu  
einem Thema

## compact

**Inklusive:  
Erste Hilfe  
gegen Stress**



## Innere Ruhe

Weniger grübeln | Gefühle ordnen  
Sich selbst beruhigen









Titel: Duet Postscriptum/Stocksy. S. 2/3: plainpicture/Erickson/JimErickson. S. 3: Andreas Reeg

## Liebe Leserin, lieber Leser

Schnittstellenprobleme ... KI-Integration und den Workflow optimieren ... Wir müssen agiler werden ... Und dann, mitten in der Sitzung, einfach mal den Ton abdrehen und tief atmen.

Der Arbeitsalltag ist turbulent, die Anforderungen ändern sich ständig, und es wird die kluge, besondere Lösung von mir erwartet, ob ich nun als Erzieher in der Kita arbeite oder als Managerin im Industriekonzern. Am Abend bin ich zu erschöpft, um mich zu beruhigen – das System rattert einfach weiter.

Meinen Atem habe ich immer dabei, und Atemübungen, so zeigen Studien, senken den Blutdruck, reduzieren Stress- und Angstgefühle – und verankern mich in dem einen Moment der Ruhe. Die Welt und all ihre Wichtigkeiten treten einen Schritt zurück, auch inmitten einer hitzigen Konferenz. Probieren Sie es aus!

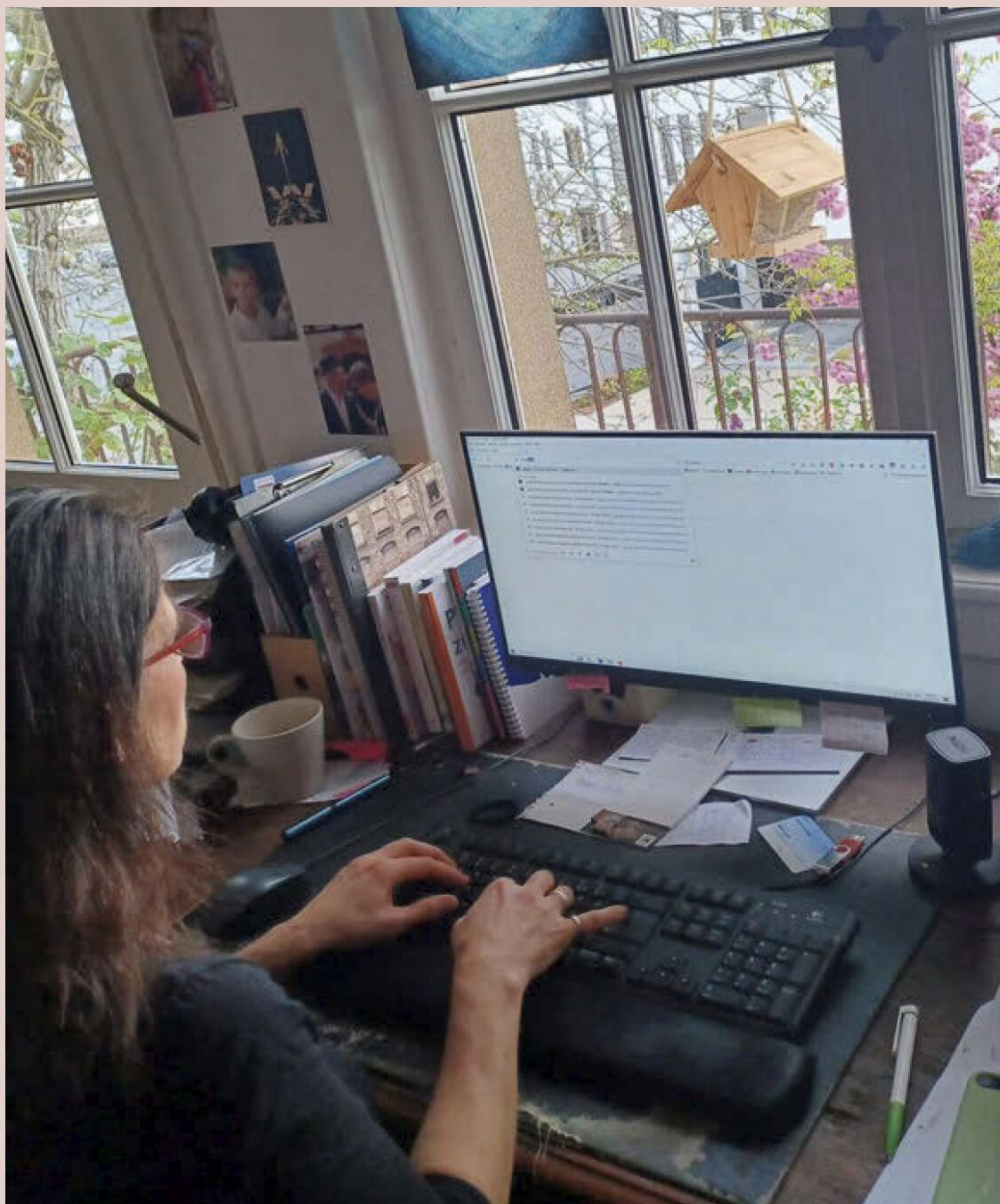
Atemübungen sind aber nur eine Möglichkeit, wie wir zur Ruhe finden. In dieser Spezialausgabe beleuchten wir viele Wege – wir schauen auf Angst bei der Arbeit, horchen hinein in die Funktion der Stille und erforschen Tagträume. Viele sorglose Augenblicke mit diesem Heft und in einem vollen, bunten Leben wünscht Ihnen



Dorothea Siegle,  
Chefredakteurin



# Aus der Redaktion



Unsere freie Mitarbeiterin **Carina Frey** ist seit etwa einem Jahr für Psychologie Heute compact tätig. Sie erzählt:

„Innere Ruhe – das ist etwas, was ich bei anderen Menschen bewundere. Ich selbst laufe eher hochtourig und habe gefühlt immer fünf Gedanken gleichzeitig im Kopf. Beim Bearbeiten dieses Heftes hatte ich daher viele Aha-Momente. Etwa als ich las, was der Arzt Rangan Chatterjee über die Mikrostressoren des Alltags schreibt – Aufgaben, die für sich genommen leicht zu bewältigen sind, aber uns in der Gesamtheit an Grenzen bringen. Kenne ich gut.

Seit einigen Monaten habe ich ein Vogelfutterhaus vor dem Bürofenster hängen. Lange Zeit hing es verwaist im Wind, bis sich die erste Meise traute, ein paar Körner zu picken. Dann kam eine zweite, eine dritte. Ihre Familie? Freunde? Ich weiß es nicht. Es ist egal. Ich schaue meinem Meisenbesuch jetzt jeden Tag beim Füttern zu und komme – wenigstens kurz – zur Ruhe.“



## Hipp, hipp, hurra!

Wir haben gewonnen! Für unsere Überarbeitung von Psychologie Heute compact wurden wir in der Rubrik *Magazine Relaunch* bei den *European Publishing Awards* als Gewinner geehrt. Die *European Publishing Awards* zeichnen die besten Magazine, Zeitungen und digitalen Medien Europas aus. Sie zeigen, welche Medien durch Qualität in Design und Konzeption herausragen

## Das ist PSYCHOLOGIE HEUTE compact

In unserer Reihe Psychologie Heute compact versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel. Die Zeitschrift erscheint viermal im Jahr, eine Übersicht finden Sie hier: [psychologie-heute.de/compact](https://psychologie-heute.de/compact)

Foto: privat



# Inhalt

## 1

### Weniger grübeln

---

#### **Der rasende Geist**

Wie wir den Aus-Knopf für die  
Sorgenmaschine finden

12

#### **Wo Grübeln beginnt**

Denke ich noch nach  
oder grübele ich schon?

19

#### **Runterkommen – so geht's**

Fünf Übungen

20

#### **„Es könnte auch**

#### **ganz großartig werden“**

Ein Gespräch über Sorgenfantasien  
mit Psychotherapeut Georg Milzner

22

#### **Gedanken auf Abwegen**

Wie Tagträume uns ablenken –  
und beflügeln

24

#### **Praxis-Tipp**

Leicht wie Federn

29

#### **Auf Zeitreise**

Warum wir so oft in die Zukunft und  
die Vergangenheit abschweifen

30

#### **Meldungen**

32

## 2

### Gefühle ordnen

---

#### **Deine Angst, meine Angst**

Wenn wir uns mit den Gefühlen  
anderer anstecken

36

#### **Praxis-Tipp**

Die Füße als Anker

43

#### **„Wie viel lasse ich von außen an mich ran?“**

Sven Barnow über unsere  
Möglichkeiten, uns abzugrenzen

44

#### **„Ein erfülltes Leben ist nicht problemlos und sorgenfrei“**

Ein Interview mit Psychologin  
Doris Baumann

46

#### **Klarer fühlen**

Wie die Technik des Mentalisierens  
beim Umgang mit Emotionen hilft

52

#### **„Der emotionale Preis wird nicht gesehen“**

Psychoanalytiker Marius Neukom  
über Angst bei der Arbeit

54

#### **Meldungen**

60

#### **In jedem Heft**

03 Editorial / 06 Worum geht es?

69 Impressum / 90 Bücher

96 Mehr Psychologie Heute

97 Vorschau / 98 Mein wichtigster Satz

## 3

### Sich selbst beruhigen

---

#### **Endlich entspannt**

Wie wir geistig und körperlich  
zur Ruhe kommen

64

#### **Im Hier und Jetzt**

Den Fokus auf den  
Augenblick richten

71

#### **Lachen oder Fäuste ballen**

Sechs kleine Entspannungsübungen

72

#### **Völlige Ruhe**

Über den Luxus der Stille

74

#### **Praxis-Tipp**

Der Anfang ist das eigene Schweigen

77

#### **„Innere Stille geht mit Leichtigkeit einher“**

Ein Gespräch mit Peter Sedlmeier

78

#### **Abstand zu mir selbst**

Selbstdistanz gegen inneren Aufruhr

80

#### **„Unser Gesicht hat für uns eine besondere Bedeutung“**

Ein Interview über Spiegelmeditation

82

#### **Meldungen**

88



# Innere Ruhe: Worum geht es?

Auf den folgenden Seiten erklärt Compact-Redakteurin Anke Bruder  
die wichtigsten Begriffe rund ums Thema

Text: Anke Bruder Illustrationen: Debora Szpilman

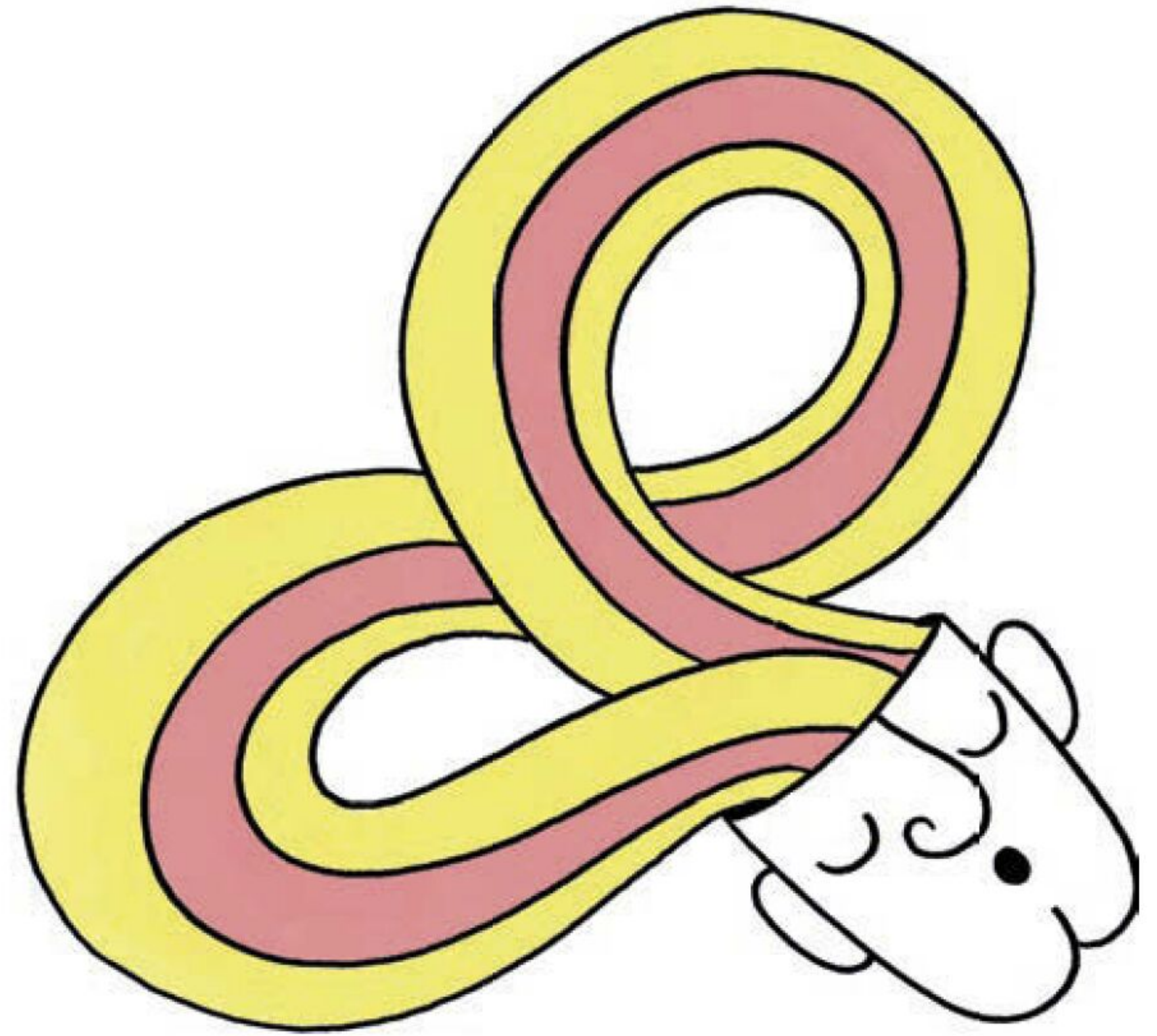




## Metakognition

O nein, jetzt grübele ich schon wieder! Wenn wir merken, dass im Kopf mal wieder zu viel los ist, machen wir uns quasi Gedanken über das Denken. Diese sogenannte Metakognition trägt dazu bei, dass sich Grübelschleifen häufen und verstärken. Viele Menschen sind der Ansicht, dass Grübeln zu irgendetwas gut sein müsse und dass es einen Sinn habe, Probleme ausgiebig von allen Seiten zu beleuchten. Haben sie sich allerdings mal wieder zu lange dem Gedankenstrom hingegeben, schlägt die Meinung oft ins Gegenteil um, und die Betroffenen fragen sich, warum sie nicht in der Lage sind, den Strom zu stoppen.

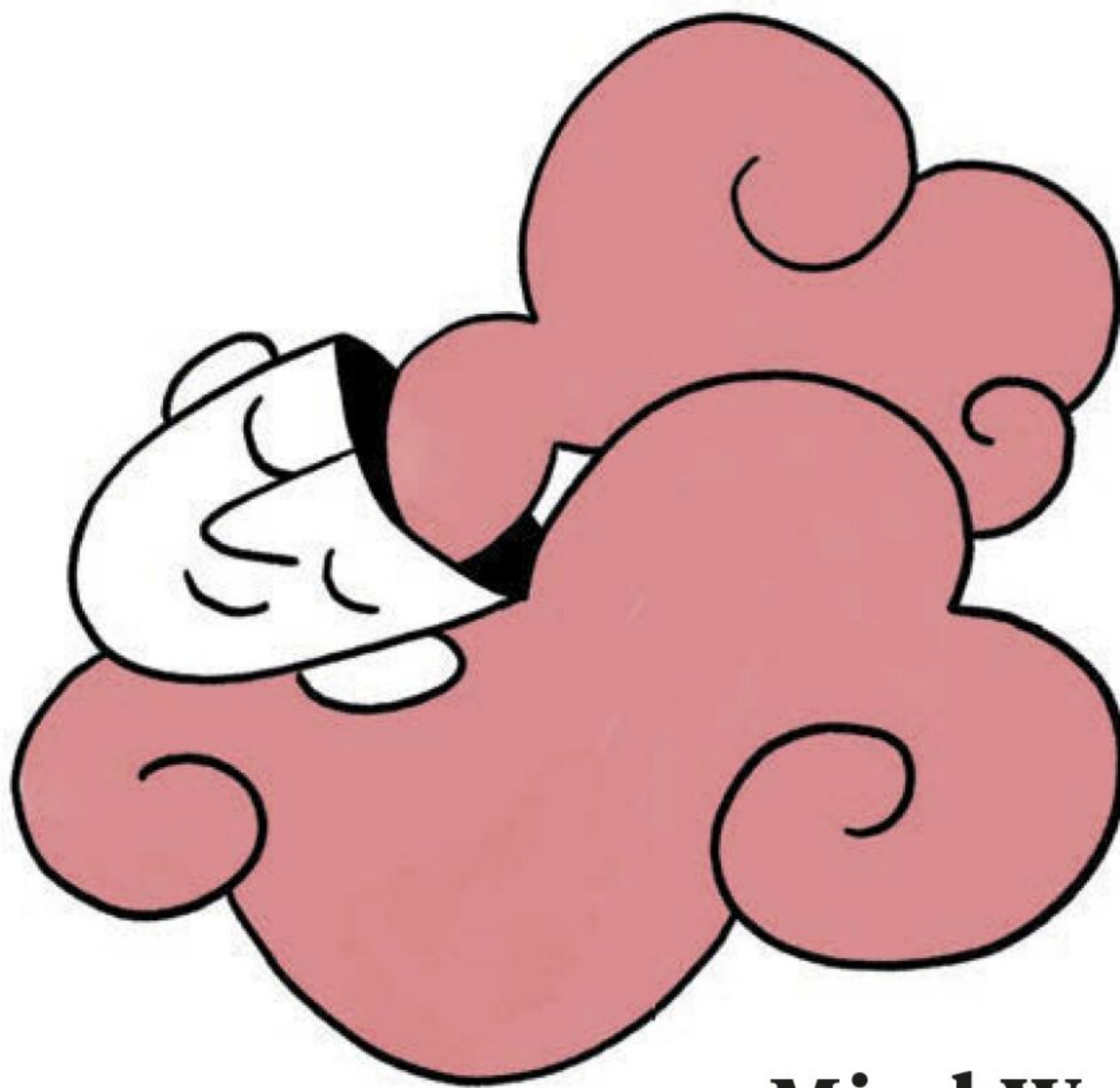
☛ *Der rasende Geist, S.12*



## Innere Anteile

Was bewegt mich eigentlich dazu, mir dauernd Sorgen zu machen? Um das herauszufinden, arbeiten Psychotherapeutinnen und -therapeuten unter anderem mit unseren sogenannten inneren Anteilen. Dazu zählt etwa „der innere Kritiker“, der uns dazu bringt, uns selbst und unsere Handlungen permanent zu hinterfragen. Oder die „innere Antreiberin“, die Stress und Hektik verbreitet und damit Gedanken in Endlosschleife provoziert. „Es hilft, diese Stimmen, die das Grübeln befeuern, einmal sichtbar zu machen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen“, sagt der Psychotherapeut Andreas Knuf.

☛ *Der rasende Geist, S.12*

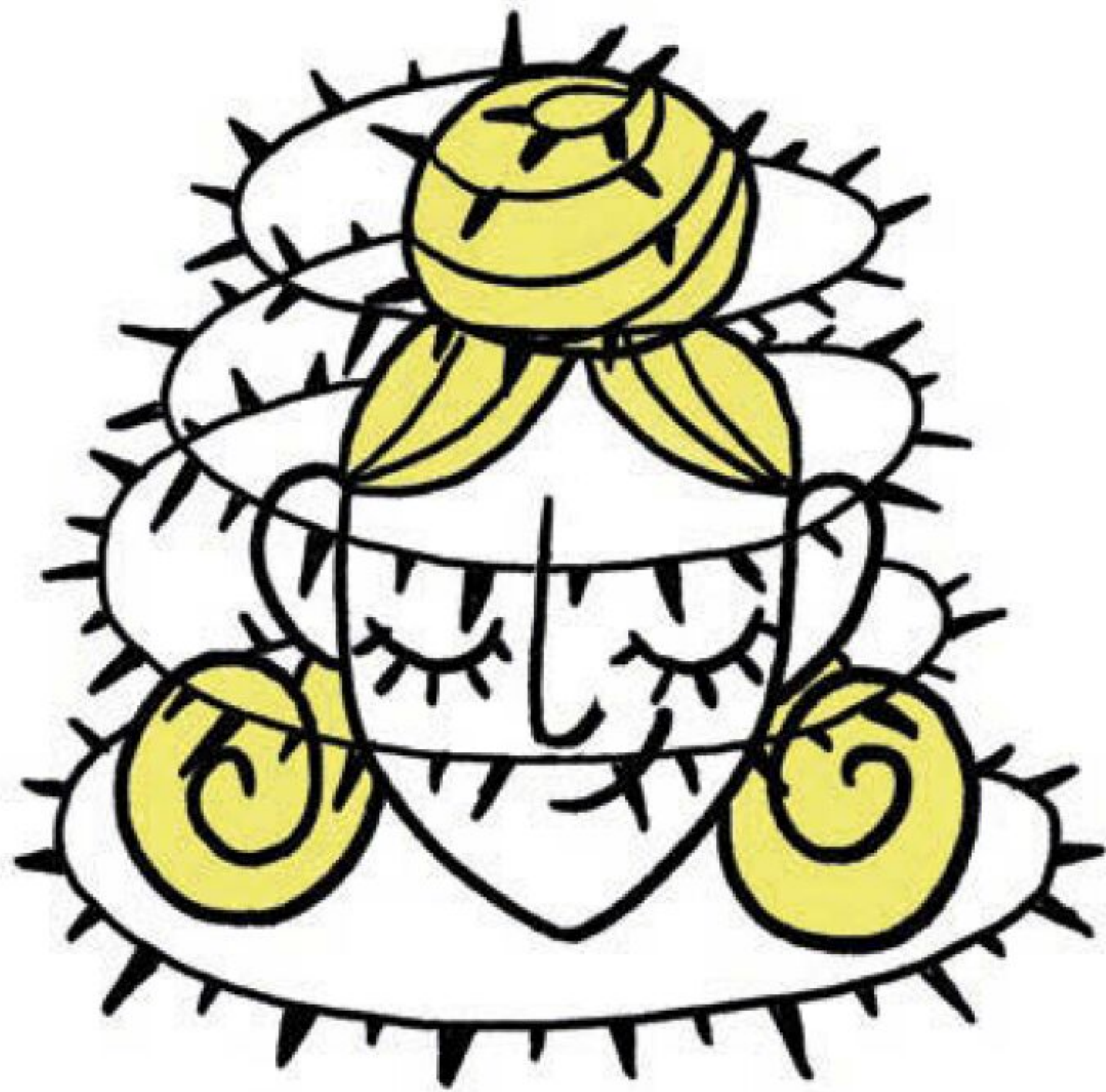


## Mind-Wandering

Mit diesem Begriff bezeichnet man in der Psychologie das Tagträumen, das Abschweifen der Gedanken, während man eigentlich etwas anderes tut. Besonders häufig begibt sich unser Geist auf Abwege, wenn wir bügeln, wandern oder anderen Beschäftigungen nachgehen, die wenig kognitiver Anstrengung bedürfen. Alle möglichen Dinge können Inhalt der Tagträume sein, meist sind es aber Sorgen und ungelöste Probleme, genauso wie Pläne und Gedanken, die sich mit der Zukunft beschäftigen.

☛ *Gedanken auf Abwegen, S.24*





## Meine Sorgen beschützen mich

Es fühlt sich nicht sonderlich gut an, wenn man oft reizbar, nervös und ängstlich ist, einen schnell der Frust packt und man sich ständig Sorgen macht. Menschen mit einem solchen Verhalten weisen hohe Werte in der Persönlichkeitseigenschaft „Neurotizismus“ auf, sie sind emotional sehr labil. Doch erhöhter Neurotizismus hat auch sein Gutes, wie eine Studie zu Persönlichkeit und Gesundheit zeigt: Der innere Alarmismus der „neurotischen“ Teilnehmerinnen und Teilnehmer mache sie wachsam gegenüber ihrer Gesundheit, schreiben die Forschenden, was sich in der Studie in einer verminderten Sterberate darstellte. Vor allem die Neigung zu Verletzlichkeit und Sorgenmachen erwies sich als Schutzfaktor vor frühzeitigem Sterben.

DOI: 10.1177/0956797617709813

## Hochsensibilität

Manche Menschen sind besonders empfänglich für Reize und Eindrücke aus der Umwelt, zum Beispiel für Lärm, Hektik oder die Stimmung anderer Personen. Auch die Gefühle oder den Schmerz ihres Gegenübers nehmen die Betroffenen überdeutlich wahr. „Hochsensibel“ nennt die Psychologie diese Veranlagung, die es nicht einfach macht, die innere Ruhe zu bewahren. Wissenschaftlich ist das Konzept umstritten. Es gibt zwar verschiedene Hinweise für eine besondere Sensibilität mancher Menschen, einige Expertinnen und Experten bemängeln jedoch eine unzureichende experimentelle und theoretische Absicherung dieses Ansatzes und ordnen die Veranlagung etwa der Persönlichkeitseigenschaft Introversion zu.

☛ *Deine Angst, meine Angst, S.36*

## Emotionale Ansteckung

Dem Konzept der emotionalen Ansteckung zufolge können Menschen uns mit ihren Gefühlen infizieren: Wenn wir mitbekommen, dass jemand in unserer Nähe etwa traurig oder wütend ist, kann sich das auf uns übertragen. Mittlerweile finden sich vielfältige empirische Belege für das Konzept. Eine entscheidende Rolle bei der emotionalen Ansteckung spielt die Nachahmung: Unablässig und ganz automatisch kopieren wir die Mimik, Gestik und Körperhaltung unseres Gegenübers – was unserem Gehirn rückmeldet, dass wir selbst die entsprechende Emotion empfinden. Und so fühlen wir uns auf einmal niedergeschlagen, obwohl wir eigentlich gar keinen Grund dafür haben.

☛ *Deine Angst, meine Angst, S.36*



## Selbstregulation

Forscherinnen und Forscher von der *Carnegie Mellon University* haben untersucht, was es auslöst, wenn Freiwillige sich über mehrere Tage mittels Audiotraining nicht nur auf Atmung, Körperempfinden, Gedanken und Gefühle konzentrieren, sondern zudem instruiert werden, diese Wahrnehmungen ohne Urteil hinzunehmen. Das Ergebnis: Die achtsam Akzeptierenden konnten sich anschließend (noch) besser konzentrieren und selbst regulieren.

DOI: 10.1037/emo0000250



## Entspannungsreaktion

Das Gegenstück zum körpereigenen Stresssystem ist die Entspannungsreaktion. Sie setzt automatisch ein, sobald kurzfristiger Stress nachlässt. Hat der Körper allerdings durch chronische Belastung verlernt, sich wieder zu beruhigen, kann man ihn etwa durch Achtsamkeit oder Meditation dabei unterstützen. Ein Pionier auf diesem Gebiet war der US-amerikanische Kardiologe Herbert Benson, der in den 1970er Jahren herausfand, dass Meditationsübungen den Blutdruck und den Sauerstoffverbrauch senken und zu einer allgemeinen Entspannung des Körpers führen können.

👉 *Endlich entspannt, S.64*

## Mikrostressoren

Der Handwerker geht nicht ans Telefon, die Fenster müssten mal wieder geputzt werden, und warum war die Nachbarin vorhin so kurz angebunden? Wenn sich kleine Anlässe, eigentlich unbedeutende Alltagsprobleme häufen, kann uns das erheblichen Stress bereiten. Der britische Arzt Rangan Chatterjee hat für solche nervenaufreibenden vermeintlichen Bagatellen den Begriff *Mikrostressoren* eingeführt. Was sie so anstrengend macht, ist nicht nur ihre Häufung, sondern auch ihr Aufforderungscharakter: Kümmer dich um mich! Dringend! Und so fühlen wir uns gestresst, obwohl eigentlich gerade gar nichts Schlimmes passiert ist.

👉 *Endlich entspannt, S.64*



## Der Buchklassiker...

... zum Thema innere Ruhe ist *Gesund durch Meditation* des US-amerikanischen Achtsamkeits- und Meditationsforschers Jon Kabat-Zinn. Die Meditation gilt vielen als der Königsweg zu einem gelassenen Geist. In seinem Buch legt Kabat-Zinn die Prinzipien und Wirkweisen seines eigens entwickelten Trainings der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (*mindfulness-based stress reduction, MBSR*) dar. Im Original heißt sein Buch *Full Catastrophe Living*, es erschien 1990. Auch wenn die brachiale Wortwahl dies nahelegt: Der Autor möchte damit nicht ausdrücken, welch einzige Katastrophe das Leben ist, sondern welch ungeheure Spannweite an Erfahrungen es für uns bereithält. Menschen, die das MBSR-Training durchlaufen haben, können laut Kabat-Zinn mit dieser Spannweite gelassener umgehen, sie „sind den Dingen besser gewachsen, selbst in ausgesprochenen Stresssituationen, die sie früher aus der Bahn geworfen hätten“.









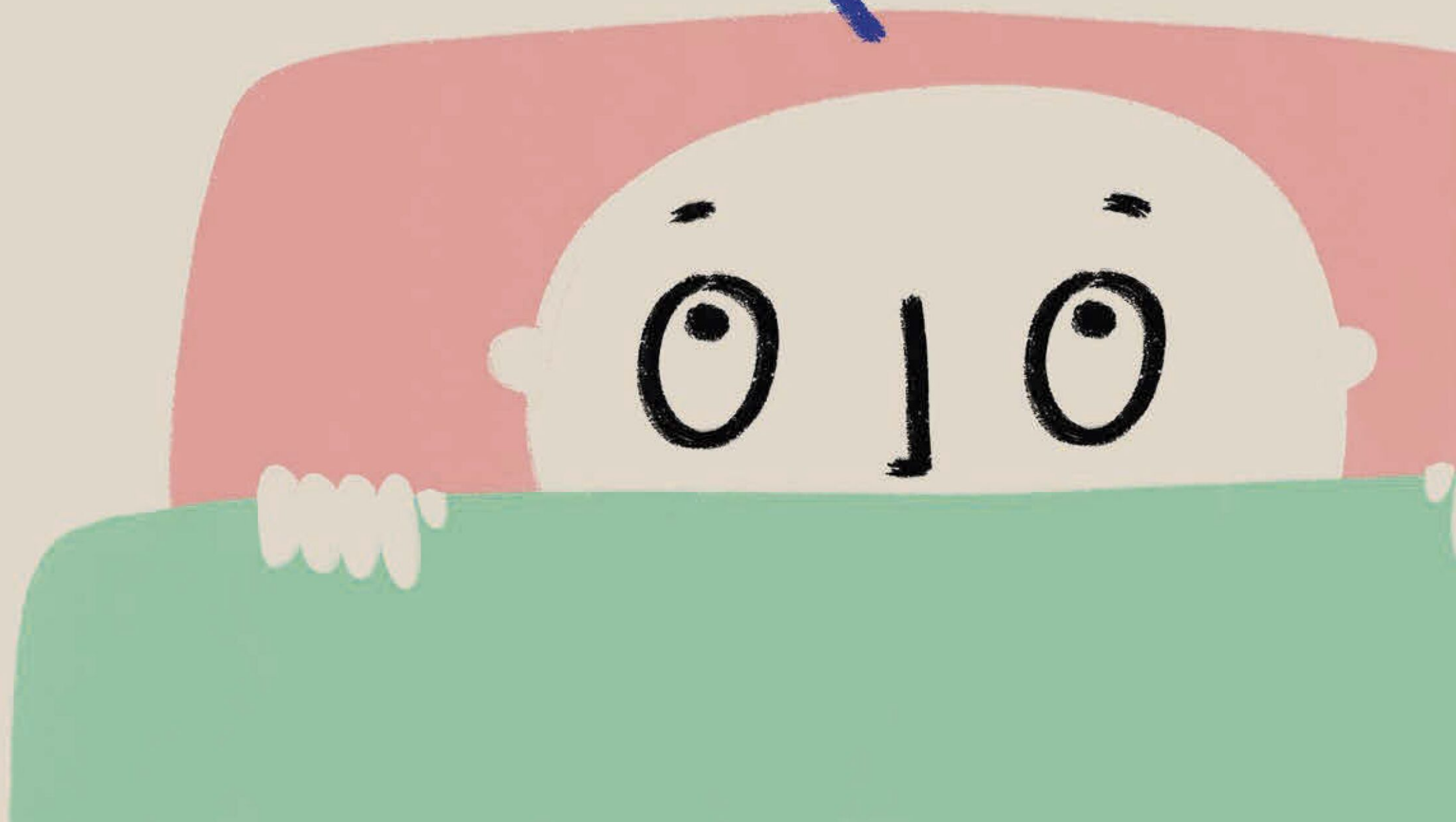
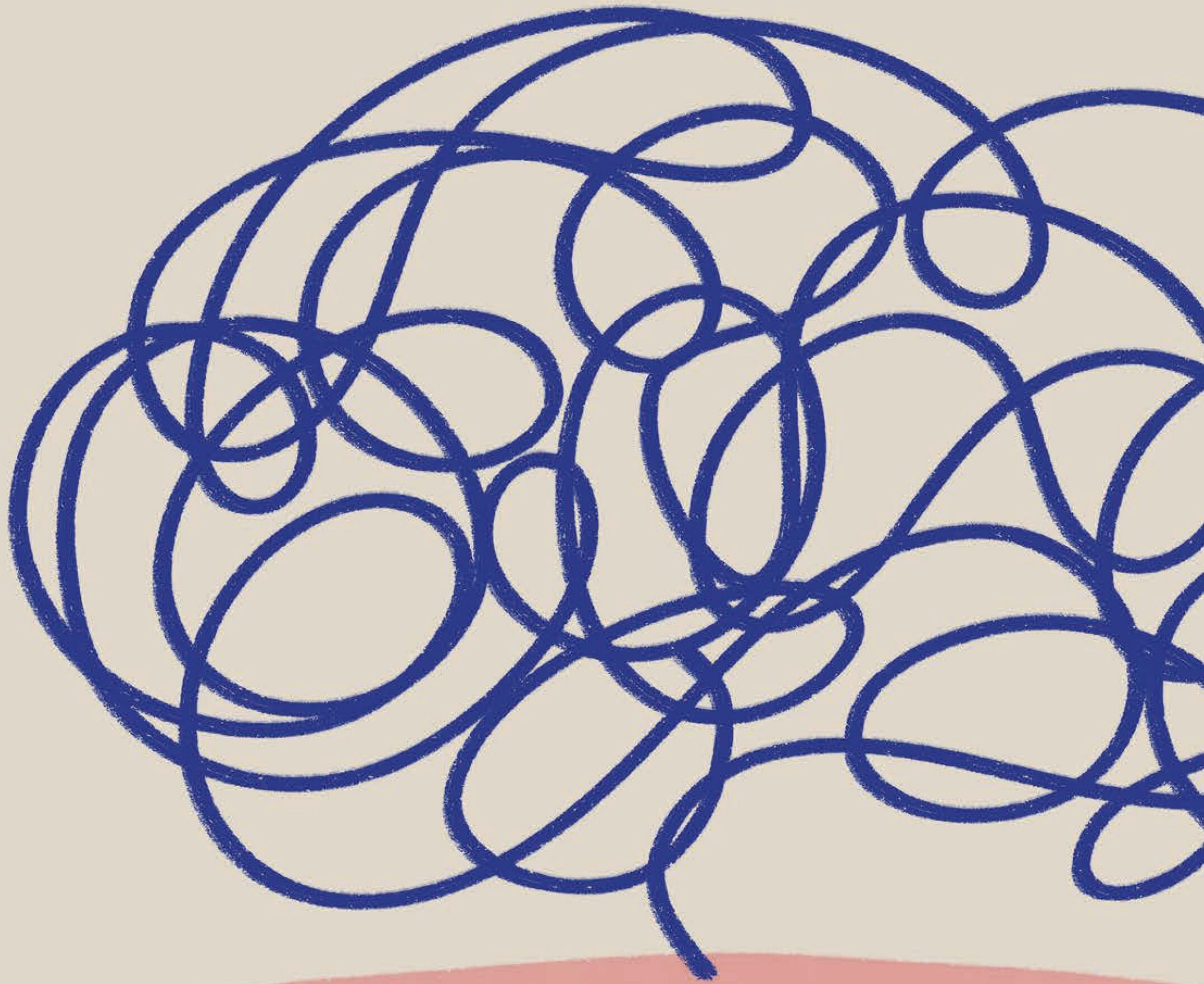
Foto: jock+scott/photocase.de

# 1

---

**Weniger grübeln**







# Der rasende Geist

Der Körper ruht, der Kopf rotiert – das kennen viele Menschen. Statt zu schlafen, grübeln sie nachts über ihre Probleme und entspannen sich auch im Urlaub nicht. Wie findet man den Aus-Knopf für die Sorgenmaschine?

Text: Anne Otto

**J**ana Meinert hat sich schon immer viele Gedanken gemacht. Aber in den vergangenen Jahren hat das Grübeln überhandgenommen, vor allem nachts. Dann liegt die 39-Jährige wach und zählt im Geiste auf, was morgens im Job ansteht und was ihre kleine Tochter am nächsten Tag braucht. Nachts fällt ihr ein, dass ihre Chefin signalisiert hat, dass bald zwei Abteilungen zusammengelegt werden, und sie fragt sich, ob es nun vielleicht Entlassungen geben wird. Mit dem Gehalt ihres Mannes allein können sie jedenfalls keine Familie finanzieren. Von der düsteren Zukunftssicht kommt Jana Meinert, die in Wirklichkeit anders heißt, nicht mehr los, aufgewühlt sucht sie nach Lösungen, versucht vergeblich, sich selbst zu beruhigen. Die Gedanken rasen immer schneller. Irgendwann ruft sie sich innerlich zur Ordnung, dass sie nun endlich schlafen sollte, statt zu grübeln. Doch im gleichen Moment fragt sie sich, wie das gelingen soll und warum sie sich – anders als anscheinend alle anderen Menschen – ihr Leben so schwermacht und sich so viel sorgt. Irgendwann schläft Jana Meinert dann doch ein. In letzter Zeit fragt sich die Kölnerin allerdings auch tagsüber

Illustration: Gemma can fly/Stocksy



## Ein einziger kritischer Gedanke weckt viele weitere, die dann überhandnehmen. Das ist der „Hefeteig-Effekt des Grübelns“

häufiger, wie sie die problembeladenen Gedanken in ihrem Kopf einschränken oder sogar loslassen könnte. Von selbst, das spürt sie, regulieren sie sich jedenfalls nicht mehr.

Vielen Menschen geht es ähnlich wie Jana Meinert: Sie machen sich ständig über alltägliche oder schwerwiegende Probleme Gedanken und kommen überhaupt nicht zur Ruhe. Das ist in den meisten Fällen kein Zeichen für eine psychische Erkrankung, aber dennoch sehr belastend. „Unser Geist ist überaktiv. Sogar wenn es uns gutgeht, produziert er eine Menge Sorgen“, sagt der Psychotherapeut und Achtsamkeitsexperte Andreas Knuf aus Konstanz. In seinem Buch *Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist* beschreibt er, wie er selbst auf einer Asienreise an einem Traumstrand lag, wo er sich eigentlich hätte entspannen wollen. Doch schon am ersten Tag fing er an, sich immer mehr in Grübeleien zu verstricken – so sehr, dass es ihm schließlich den Urlaub verdarb.

Dass sorgenvolle Gedanken auch in den Ferien oder in Entspannungszeiten weiterrasen, liegt laut Knuf zum einen daran, dass wir heute durch permanente mediale Reize geistig überaktiv sind. „Doch es ist auch der Geist selbst, der Futter will. Er hält Langeweile schwer aus.“ Deshalb stürze er sich immer wieder ungefragt auf seine beiden Lieblingsthemen „Was war?“ und „Was wird sein?“. Das mentale Kreisen um Vergangenes und Zukünftiges belaste dann die Gegenwart – selbst wenn man an einem Bilderbuch-Palmenstrand liegt.

Dass unser Verstand so wach ist, hat natürlich auch Vorteile. Evolutionär gesehen schützt uns die Analyse von vergangenen Fehlritten oder von Klippen in der Zukunft vor Gefahren. „Doch diese Warnfunktion hat sich heute bei vielen Menschen verselbständigt“, sagt Andreas Knuf. Deshalb sei es wichtig, in einem ersten Schritt überhaupt erst einmal bewusst zu erkennen, dass permanentes sorgenvolles Nachdenken kontraproduktiv ist.

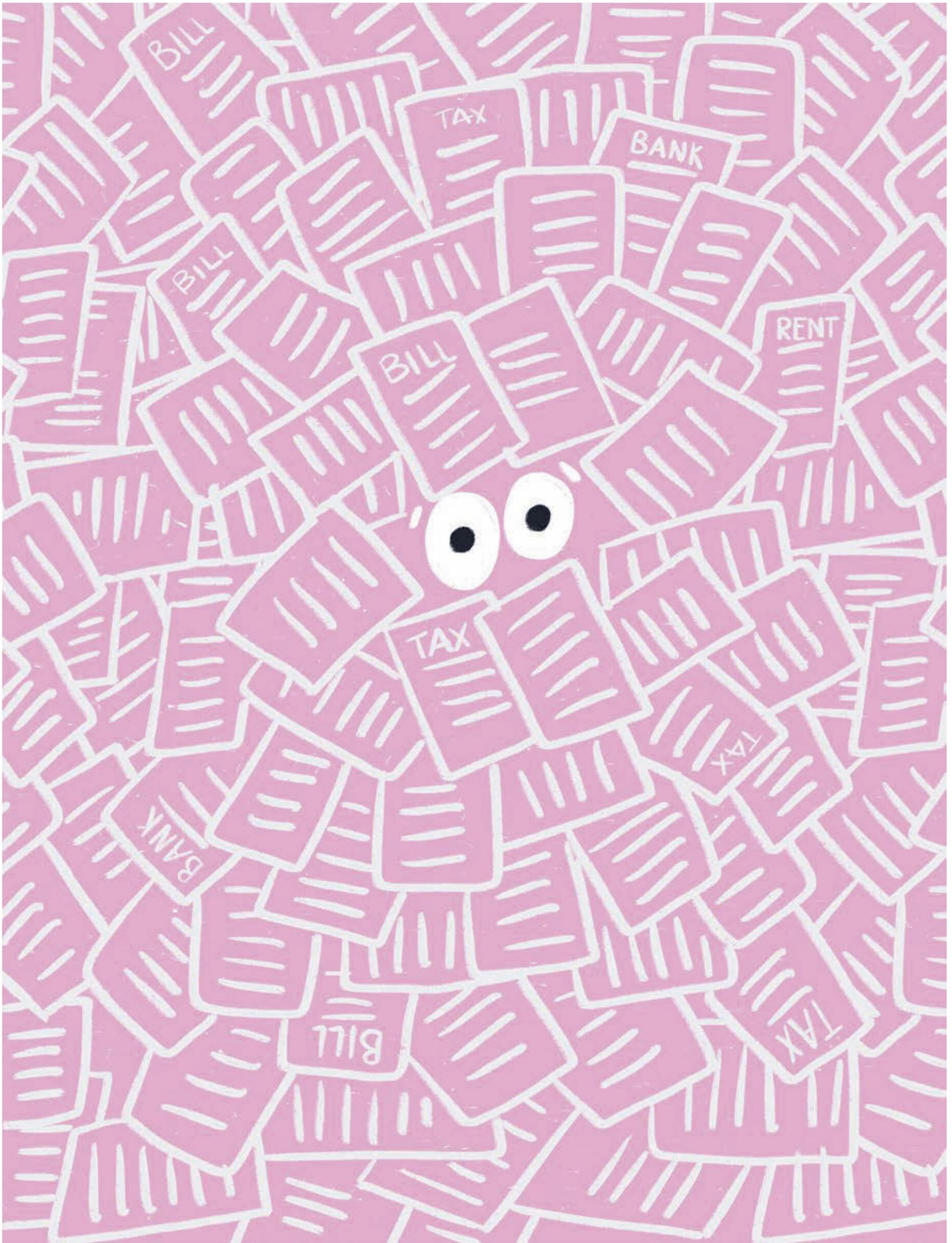
Dass Grübeln einerseits weit verbreitet ist und andererseits keinesfalls guttut, zeigen zahlreiche Studien. Die 2013 verstorbene Yale-Professorin Susan Nolen-Hoeksema hat mit

ihrem Team in Laborstudien herausgefunden, dass Grübeln schon nach kurzer Zeit die Stimmung dämpft. Die Forscher und Forscherinnen setzten dabei Fragen ein, die Menschen erwiesenermaßen ins Grübeln bringen, beispielsweise: „Denken Sie an Ihren Charakter und wie Sie gern sein möchten.“ Tatsächlich wurde auf diese Weise eine Gruppe von gesunden jungen Studierenden innerhalb von acht Minuten dazu gebracht, ihre Zukunft düster und pessimistisch zu sehen. Es ist offenbar so, dass ein einziger grüblerischer, kritischer Gedanke viele weitere weckt, die dann überhandnehmen. Den „Hefeteig-Effekt des Grübelns“ nannte das Susan Nolen-Hoeksema in ihren Publikationen.

Doch nicht jeder ist fürs Grübeln gleichermaßen anfällig. So gilt es heute als sicher, dass Personen, die eher depressive Bewertungsmuster haben – also beispielsweise Misserfolge im Leben sich selbst zuschreiben und Erfolge dem Zufall –, verstärkt zu permanenten Gedankenschleifen neigen. Außerdem grübeln Frauen laut Studien deutlich häufiger und länger als Männer. Das hat nach Ansicht der Forschenden auch damit zu tun, dass Frauen es generell sinnvoller finden, über Probleme zu sprechen oder nachzudenken, und Männer sich gern von Sorgen ablenken. Der Geschlechterunterschied weist darauf hin, dass ein Hang zum Grübeln auch durch die persönliche Einstellung beeinflusst wird, die man zum Thema „sich Gedanken machen“ hat. Vereinfacht gesagt: Das, was wir über das Grübeln denken, beeinflusst stark, ob wir es weiter vorantreiben oder sein lassen.

„Wir gehen davon aus, dass Leute, die permanent grübeln, sich auch etwas davon versprechen. Sie glauben letztlich, dass es einen Sinn hat, Probleme sehr lang von allen Seiten zu beleuchten“, sagt Tobias Teismann, Psychotherapieforscher von der Ruhr-Universität Bochum. Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen hat er ein Gruppentraining für chronische Grübler entwickelt und evaluiert. Die Teilnehmerinnen lernten dort in einem ersten Schritt, ihre eigenen Überzeugungen zum Thema Grübeln zu erkennen. Solche sogenannten Metakognitionen können positiv oder negativ sein.







So denken etwa viele Menschen, die häufig grübeln, ohne sich darüber bewusst zu sein: „Ich muss jetzt nachdenken, sonst übersehe ich ein wichtiges Detail.“ Oder: „Wenn ich darüber nachdenke, tue ich wenigstens ein bisschen was, um das Problem zu lösen.“ All das sind positive Metakognitionen, die das Grübeln einladen und verstärken.

Oft folgen darauf – wenn man erst mal eine halbe Stunde gegrübelt hat – die negativen Metakognitionen. Menschen denken dann: „Diese blöde Grübelei, jetzt will ich aufhören und weiß nicht wie.“ Oder sie fragen sich wie die schlaflose Jana Meinert, warum sie immer über alles grübeln müssen. Auch wenn all das nur begleitende Gedanken sind und mit dem Inhalt der Sorgen – beispielsweise um ein krankes Familienmitglied oder einen Konflikt am Arbeitsplatz – gar nichts zu tun haben: Positive und negative Metakognitionen tragen gleichermaßen dazu bei, dass sich Grübelschleifen verstärken. Es lohnt laut Tobias Teismann deshalb sehr, sich statt der konkreten Inhalte der Sorgen erst einmal die Metakognitionen anzuschauen und sich bewusztzumachen, wie sehr diese ins „Immer-noch-mehr-Denken“ führen. Der Vorteil: Metakognitionen – wie zum Beispiel „Denken ist hilfreich“ oder „Warum grübele ich nur immer so viel?“ – kann man leichter stoppen als inhaltliche Sorgen. Lässt man sie weg oder verändert seine Einstellung etwa in „Grübeln bringt eh nichts“, verlangsamen sich Sorgenschleifen. Nach dem Bochumer Training gaben die Teilnehmenden jedenfalls an, ihr Grübeln besser kontrollieren zu können als vorher.

Doch die Beruhigung von Gedanken oder die Fähigkeit, Sorgen oder Befürchtungen vorbeiziehen zu lassen und nicht weiter zu beachten, gelingt meist nicht ohne weitere Hilfsmittel: Um die eigenen Gedanken mit Abstand zu betrachten, gelten heute Techniken aus der Achtsamkeitsmeditation als Mittel der Wahl, zum Beispiel Atem- oder Yogaübungen, die nachweislich dazu beitragen, dass man den eigenen Gefühlen nicht mehr so hilflos ausgeliefert ist.

Dass es bei Sorgenschleifen und hoher geistiger Aktivität generell gut sein kann, sich Achtsamkeits- und Entspannungsübungen anzueignen, liegt auf der Hand. Denn einer der zentralen Katalysatoren für eine Neigung zum Grübeln ist Stress. Der Medizinprofessor Tobias Esch von der Universität Witten/Herdecke beschreibt in einem Übersichtsartikel, dass ein chronisch erhöhter Stresshormonspiegel im Blut dazu führt, dass Menschen einen Tunnelblick entwickeln, sorgenvolle Gedanken aufgreifen und festhalten, andere Menschen eher als Gegnerinnen und Gegner einstufen

und kognitiv überaktiv, aber nicht produktiv sind. Er selbst hat mit seinem Team in Studien nachgewiesen, dass Meditation wie auch Atemübungen dazu beitragen können, den Kortisolspiegel im Blut zu senken und Geist und Körper zur Ruhe zu bringen. Zum Teil ist es also auch ein hormonelles Ungleichgewicht, ausgelöst durch zu viel Stress, das die Grübelneigung extrem verstärkt.

Auch der Psychotherapeut Andreas Knuf rät Patientinnen und Patienten, die viel mit Gedankenschleifen zu tun haben, Tempo aus dem Leben zu nehmen. Obwohl er selbst Achtsamkeitstrainer ist und auch als Ausbilder in dem Bereich arbeitet, ist Knuf der Meinung, dass es nicht ausreicht, ein paar Meditationsübungen in den Alltag einzubauen. Eher sei es wichtig, sich grundsätzlich mehr stille Momente und Zeiten ohne Termine zu gönnen. „Es geht darum, etwas für sich selbst zu tun, sich nicht permanent zu fordern“, sagt Knuf. Erst dann entsteht ein Geistes- und Gemütszustand, in dem man belastende Gedanken loslassen kann.

Viele Alltagsgrübler profitieren davon. So auch Jana Meinert. Nachdem sie angefangen hatte, mehr über das Thema Grübeln zu lesen und zu reflektieren, stellte sie fest, dass die quälenden Gedanken zugenommen hatten, seit sie Mutter ist – und hektisch versucht, Beruf und Familie unter einen Hut kriegen. Als einen ersten Schritt zu mehr Ruhe im Kopf besuchte sie ein Seminar für einen gesünderen Umgang mit Stress. Daraufhin fing sie an, einmal in der Woche nachmittags am Rhein spazieren zu gehen. Außerdem macht sie täglich einige Yogaübungen, die ihr helfen, sich etwas fokussierter und ruhiger zu fühlen. Eine leichte Linderung des Grübelns spürte sie bereits nach wenigen Wochen: Sie stieg nicht mehr ganz so tief in die Sorgenschleifen ein und erkannte früher, dass sie sich gerade in einen Gedanken verbiss. Ein entscheidender Schritt.

Es dürfte allerdings auch lohnend sein, sich einmal zu fragen, was einen persönlich dazu bewegt, sich permanent Gedanken und Sorgen zu machen. „Innere psychische Prozesse können die Neigung zum Grübeln verstärken“, sagt Psychotherapeut Andreas Knuf. Bestimmte familiäre Prägungen, Einstellungen oder Glaubenssätze führen dazu, dass man sich schnell Sorgen macht. Um herauszufinden, wo die tieferen Gründe für die Neigung zum Grübeln liegen, arbeitet Andreas Knuf mit seinen Klientinnen und Klienten oft mit „inneren Anteilen“, zum Beispiel dem „Kritiker“, dem „Pleaser“ und der „Antreiberin“. All diese Stimmen tragen dazu bei, dass sich geistige Aktivität beschleunigt und Men-



## Was bewegt uns dazu, uns permanent Sorgen zu machen? Manchmal sind familiäre Prägungen der Grund, manchmal unsere inneren Glaubenssätze

schen sich zu viele Sorgen machen. Wer etwa eine starke innere Kritikerin hat, hinterfragt das eigene Handeln permanent, prüft, ob man etwas falsch gemacht und beim nächsten Mal besser machen könnte. Der „Antreiber“ dagegen produziert vor allem Stress, Hektik und Kopflosigkeit – und schafft damit den Nährboden für Tunnelblick und Gedanken in Endlosschleife. Der „Pleaser“ möchte anderen Menschen gefallen und neigt deshalb dazu, Gespräche und Begegnungen im Alltag, im Beruf oder auch auf Partys danach abzuscanen, ob man etwas Blödes gesagt oder sich blamiert hat. „Es hilft, diese Stimmen, die das Grübeln befeuern, einmal sichtbar zu machen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen“, sagt Knuf. In Psychotherapien können Klientinnen beispielsweise ganz praktisch in die Rolle solcher innerer Stimmen schlüpfen. Dadurch werden diese greifbar, man nimmt ihren starken Einfluss deutlicher wahr, kann aber auch mit ihnen in Kontakt gehen, ihren Argumenten etwas entgegensetzen, sie beruhigen und trösten. Diese Technik – die in der Grundform auf den während der 1970er Jahre entwickelten *voice dialogue* zurückgeht – hilft sehr, psychische Mechanismen sichtbar zu machen und auf Dauer zu verändern.

Jana Meinert hat im Stresstraining beispielsweise festgestellt, dass der innere Pleaser bei ihr stark ausgeprägt ist. Viele ihrer Befürchtungen drehen sich letztlich darum, dass ihr Mann, ihre Freundin, ihre Chefin oder ihre Nachbarn sie ablehnen oder sie für unfähig halten könnten. Sie sieht

ihr inneres Muster nun mit etwas mehr Abstand und merkt, dass sich die Schlagzahl ihrer Sorgen auch dadurch leicht verringert hat.

Doch nicht immer ist das Gefühl, im Kopf freier, ruhiger oder weniger beschäftigt zu sein, automatisch angenehm. Denn wenn Menschen anfangen, sich mit dem Grübeln zu beschäftigen, merken viele, dass das permanente Sich-Gedanken-Machen eine Funktion hat: Im Kopf statt in der Gegenwart zu sein hilft auch, sich von Schmerz und unangenehmen Gefühlen abzulenken. „Wer genauer darauf achtet, wie sich Sorgen entwickeln, entdeckt häufig, dass erst eine unangenehme Emotion da ist, etwa Traurigkeit, Wut oder Angst“, erklärt Andreas Knuf. „Dann verschiebt man diese Aktivität in den Kopf, rationalisiert, fängt an nachzudenken und lenkt sich von seinen Emotionen ab.“ Andreas Knuf ist sich sicher, dass es notorischen Grüblern deshalb hilft, wenn sie lernen, auch unangenehme oder schwer einzuordnende Emotionen zu spüren und auszuhalten. Wenn beispielsweise ein Mann sich um seine alte Mutter sorgt, die krank ist und bald sterben wird, könnte er versuchen, das Gefühl von Traurigkeit zuzulassen und sich ihm zu stellen, bis es nachlässt. Er könnte aber auch über vermeintliche Lösungsmöglichkeiten nachdenken, ein Gespräch mit der betreuenden Ärztin planen, sich vornehmen, die Mutter häufiger zu besuchen, und sich Vorwürfe machen, dass er nicht genug Zeit für sie hat. Dann tauscht er seine Gefühle gegen Grübeleien und Geschäftigkeit ein. Kurzfristig verscheucht das den



Schmerz. Langfristig ist das permanente Grübeln aber oft sehr viel belastender.

Dass man Sorgenschleifen loslässt, bedeutet also oft auch, dass man Unruhe, Ratlosigkeit oder unangenehme Emotionen in sein Leben lässt. Dieser Aspekt wird oft vergessen. Wie wichtig es ist, auch die Beruhigung, die das Grübeln kurzzeitig auslöst, in Therapieprozesse einzubeziehen, zeigt ein Fachbuch des schwedischen Verhaltenstherapeuten Olle Wadström. Er stellt dort ein Verfahren vor, in dem Patientinnen einerseits versuchen, aufkommende „beunruhigende Gedanken“ nicht weiter zu beachten. Gleichzeitig verzichten die Patientinnen aber auch auf alle Beruhigungs- und Trostgedanken, die oft mit dem Grübeln einhergehen. „Grübeln ist wie ein innerer Dialog“, erklärt Wadström. „Sorgengedanken“ und „Trostgedanken“ bedingen einander und schaukeln sich auf. So ist beispielsweise ein sorgenvoller Gedanke wie „Bin ich hässlich?“ oder „Werde ich im Job versagen?“ typischerweise immer von Beruhigungsgedanken begleitet wie „Andere sehen schlechter aus“ oder „Es wird schon alles gutgehen im Beruf“.

Schwedische Forschende konnten bereits 2008 nachweisen, dass vor allem die Beruhigungsgedanken das Grübeln aufrechterhalten – weil sie vermeintlich guttun und kurzfristig Erleichterung verschaffen. Um das Gedankenmuster zu durchbrechen, ist es deshalb umso wichtiger, Sorgengedanken und Beruhigungsgedanken gleichermaßen loszulassen. Dann macht sich möglicherweise erst einmal Angst breit – doch wenn man diesen Zustand einige Tage aushält, wird das Grübeln deutlich weniger, das System erhält kein Futter mehr. Sehr viele Menschen überstehen diese Durststrecke, sobald ihnen die Zusammenhänge klarer geworden sind. Die Mechanismen sind übrigens auch für Partnerinnen und Partner von Grübelnden wichtig. Häufig übernehmen sie nämlich den Beruhigungspart und versichern dem Gegenüber immer wieder, dass es sich keine Sorgen machen soll. Doch mit diesen gut gemeinten Beschwichtigungen hält man das Sorgensystem mit aufrecht. Es reicht, wenn Partnerinnen einen liebevollen Kommentar abgeben, zum Beispiel: „Ist die Sorgenmaschine mal wieder angestellt?“ Dann benennt man die Grübeleien als das, was sie ist – überflüssige und redundante Gedankenproduktion –, steigt aber nicht in das Pingpongspiel aus Sorge und Beschwichtigung ein.

Grübeln und ständige Sorgen sind eine innere Qual. Eine psychische Störung im klinischen Sinne sind sie meist nicht. Dennoch kann Grübeln manchmal ein Zeichen für eine De-

pression oder eine generalisierte Angststörung sein. Bei der Frage, ob man sich mit einer Grübelneigung in therapeutische Behandlung begeben sollte, spielt für den Bochumer Verhaltenstherapeuten Tobias Teismann vor allem der individuelle Leidensdruck eine Rolle: „Wenn man es kaum mehr aushält, der Alltag nicht mehr lebenswert ist, weil man mehrere Stunden am Tag mit Nachdenken verbringt, ist das ein Alarmzeichen.“ Nicht zuletzt weil es auch eine Wechselwirkung zwischen Depressionen und Ängsten und dem Grübeln gibt. Das heißt: Grübeln ist laut verschiedenen Studien nicht nur ein Symptom, sondern kann Ängste und Depressionen verstärken oder sogar auslösen. Wer das Gefühl hat, für eine solche Dynamik anfällig zu sein, oder wer schon einmal depressive Episoden erlebt hat, sollte sich besonders sorgsam darum kümmern, die mentale Aktivität nicht überhandnehmen zu lassen.

Für Jana Meinert hat sich allein durch einen veränderten Umgang mit Stress und einen achtsameren Alltag viel verändert. In ihrem Kopf ist heute deutlich weniger los. Wenn sie nachts aufwacht, steigt sie nicht mehr so stark in die immergleichen Grübeleien ein. Ein nachdenklicher Typ bleibt sie trotzdem – nur dass diese Neigung ihr jetzt weniger Kopfzerbrechen macht. ●



#### ZUM WEITERLESEN

Eni Becker, Jürgen Margraf: Vor lauter Sorgen... Selbsthilfe bei Generalisierter Angststörung. Beltz 2017 (2., überarbeitete Auflage)

Andreas Knuf: Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist. Arbor 2022 (überarbeitete Neuauflage)

Tobias Teismann: Grübeln. Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst. Balance 2018 (3., korrigierte Auflage)

Olle Wadström: Kopfzerbrechen. Wenn das Grübeln zur Belastung wird. Junfermann 2019



# Wo Grübeln beginnt

In der klinischen Psychologie werden verschiedene geistige Aktivitäten unterschieden. Man kann leicht prüfen, ob man noch produktiv nachdenkt – oder bereits ins unproduktive Grübeln abgleitet

## Nachdenken

Wer bei einem Problem oder einer Fragestellung zuallererst nach dem *Wie* fragt, also danach, wie man es praktisch angehen, lösen und verändern kann, der durchdenkt einen Sachverhalt lösungsorientiert und grübelt nicht. Hier gilt allerdings die „Zwei-Minuten-Regel“: Wer nach zwei Minuten Nachdenken über ein Problem nicht zu einem ersten Lösungsansatz gekommen ist und weiter darauf herumkaut, läuft Gefahr, ins Grübeln zu geraten.

## Grübeln

In den Gedankenschleifen geht es inhaltlich oft um die Frage *Warum?*. Es werden Ereignisse aus der Vergangenheit durchdacht oder man fragt sich: „Warum bin ich betroffen und andere nicht?“ Diese Blickrichtung führt leicht zu Niedergeschlagenheit und dem Gefühl von Machtlosigkeit. In der klinischen Psychologie ist Grübeln mit Depression assoziiert.

## Sorgen

Fragen nach dem *Was wäre, wenn ...?* führen meist zu weitreichenden Katastrophenfantasien und Befürchtungen, die Zukünftiges betreffen. Wer sich sorgt, fühlt sich oft unruhig und verunsichert. In der klinischen Psychologie dagegen ist Sorgen mehr mit Angst assoziiert, etwa mit der generalisierten Angststörung. Auch wenn Grübeln und Sorgen oft in einem Atemzug genannt werden, gibt es inzwischen nicht wenige Forschende, die die beiden Prozesse stärker voneinander trennen wollen.

*Anne Otto*





# Runterkommen – so geht's

Verhaltenstherapie, Achtsamkeitsmeditation oder Körperpsychotherapie – es gibt viele Ansätze, um den Kopf zur Ruhe zu bringen. Die folgenden Übungen können dabei helfen

## Den „inneren Beobachter“ trainieren

Wer die eigenen Gedanken und Gefühle mit Abstand betrachtet, fühlt sich durch Sorgen nicht mehr so schnell bedroht – und bekommt eher mit, dass der Geist überaktiv wird. Übungen aus der Achtsamkeitsmeditation helfen, die distanzierte Position des „inneren Beobachters“ einzunehmen.

**So geht es:** Setzen Sie sich auf einen Stuhl, beobachten Sie Ihren Atem, lenken Sie die Aufmerksamkeit nach innen. Fragen Sie sich als Nächstes „Was denke ich?“ oder „Wie fühle ich mich?“. Betrachten Sie sich wie von außen, beobachten Sie Gedanken und Gefühle, ohne sie zu bewerten. Atmen Sie weiter. Nach fünf Minuten beenden Sie die Minimeditation. Wiederholen Sie diese Übung möglichst täglich.

**Mehr dazu?** Verschiedene Übungen aus dem Achtsamkeitstraining stärken den „inneren Beobachter“. Hilfreich fürs Üben: Britta Hölzel: *Die große Achtsamkeitsbox*. 1 DVD, 2 CDs (5W-Verlag).



## Gedanken loslassen

Imaginationsübungen helfen dabei, quälende, immer wiederkehrende Gedanken und Sorgen loszulassen.

**So geht es:** Stellen Sie sich vor, Sie sitzen an einem Fluss. Lassen Sie das Bild auf sich wirken, sehen Sie, wie der Strom ruhig vorbeizieht. Beobachten Sie nun auch Ihre Gedanken und Gefühle. Falls ein Gedanke auftaucht, der Sie quält, stellen Sie sich vor, dass Sie ihn auf ein Blatt legen, das am Ufer liegt – und dann lassen Sie ihn schwimmen und vorbeiziehen. Lassen Sie sich Zeit, beobachten Sie das Blatt mit dem Gedanken, das langsam wegtreibt, bis Sie es nicht mehr sehen. Die Übung eignet sich für Leute, die sich Dinge gut bildlich vorstellen können.

**Mehr dazu?** Matthias Wengenroth: *Das Leben annehmen. So hilft die Akzeptanz- und Commitment-Therapie* (Hogrefe).

## Grübelzeiten festlegen

Wie wäre es, den Hauptteil des Tages zur „grübelfreien Zone“ zu machen? Diese Technik zeigt besonders gute Erfolge bei Personen, die mehrere Stunden am Tag grübeln.

**So geht es:** Legen Sie im Vorfeld fest, wann Sie sich am Tag eine Grübelzeit von etwa 20 Minuten erlauben wollen. Wenn während des Tages Sorgen auftauchen, notieren Sie die Gedanken kurz für später und lenken Sie die Aufmerksamkeit dann auf etwas anderes.

**Mehr dazu?** Es gibt verschiedene Techniken, mit denen es gelingt, belastende Gedanken links liegenzulassen. Dieses Buch widmet sich unter anderem diesem Thema: Pia Callesen: *Lebe mehr, grübele weniger* (Beltz).

## Etwas anderes tun

„In der Psychotherapie hat Ablenkung einen schlechten Ruf“, sagt der Psychologe Tobias Teismann von der Ruhr-Universität Bochum. Wenn es darum geht, aus einer Grübelschleife herauszukommen, kann sie aber das Richtige sein. Vor allem Bewegung hat einen heilsamen Einfluss – belastende Gedanken werden oft schwächer oder verschwinden.

**So geht es:** Sobald Sie merken, dass Sie sich in Grübeleien festbeißen, unternehmen Sie einen Situationswechsel. Stehen Sie auf, gehen Sie spazieren, joggen oder lenken Sie sich mit anderen Dingen ab, die Sie gern tun (Heimwerken, Backen, Telefonieren). Bleiben Sie 20 Minuten dabei.

**Mehr dazu?** Besonders wirkungsvoll ist, nicht immer das Gleiche zu tun. Ein gewisses Repertoire an „Ablenkungen“, das Sie variieren können, ist hilfreich.

## Den Körper spüren

Grübeln ist oft eine Flucht in den Kopf, weg von Emotionen oder Körperempfindungen. Deshalb kann es als Gegengewicht hilfreich sein, den Körper stärker wahrzunehmen.

**So geht es:** Massieren Sie mit dem Daumen der einen Hand die Innenfläche der anderen Hand, achten Sie dabei auf Ihre Empfindungen, etwa zwei Minuten lang. Diese Übung ist besonders geeignet für Menschen, die sich mit Meditationsübungen schwertun.

**Mehr dazu?** Andreas Knuf: *Ruhe, ihr Quälgeister. Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können* (Arkana). ●

Anne Otto



# „Es könnte auch ganz großartig werden“

Um Menschen, die wir lieben, machen wir uns häufig Sorgen. Der Psychotherapeut Georg Milzner erklärt, wie wir den Fokus verschieben können – weg von negativen Fantasien, hin zu hoffnungsvollen Gedanken

**Angenommen, eine Person sorgt sich um jemanden aus der Verwandtschaft, diese Gedanken nehmen viel Raum ein. Was würden Sie raten?**

Sorgen verselbständigen sich vor allem dann, wenn eine übermäßige Fantasieentwicklung im Spiel ist und es ein Ungleichgewicht gibt zwischen dem, was sich mental abspielt, und dem praktischen Tun. Das bedeutet zum einen: Es lohnt sich, sich klarzumachen, dass man die Fantasie zu sehr losgaloppieren lässt, obwohl man sie im Grunde kontrollieren könnte. Zum anderen würde ich einer Person, die unter übermäßiger Sorgenbildung leidet, immer den Hinweis geben, dass sie ihren Fokus ver-



**Georg Milzner** ist Psychotherapeut mit Schwerpunkt Hypnotherapie und praktiziert in Münster. Er ist außerdem Autor populärer Sachbücher. Sein aktuelles Buch heißt *Hypnotherapie mit Archetypen. Alte Bilder des Unbewussten in moderne Therapie integrieren*

schieben kann: weg von der Sorge und hin zur Beziehung zur jeweiligen Person. Zur Beziehungsklärung kann man sich verschiedene Fragen stellen: Wie ist mein Verhältnis zu der Person, um die ich mir Sorgen mache? Habe ich das Gefühl, in der Beziehung etwas versäumt zu haben? Warum entwickle ich gerade hier so viele Befürchtungen?

**Aber was bringt es, die Beziehung besser zu verstehen?**

Sorge entsteht immer in einem emotionalen Erlebniszusammenhang. Das heißt: Um Menschen, die uns nichts bedeuten, machen wir uns auch keine Gedanken. In der Regel gilt die Sorge den eigenen Kindern, Geschwistern,



alten Eltern. Indem man sich diese spezielle Beziehung, in der nun negative Fantasien entstehen, genauer anschaut, geht man zu sich selbst zurück und versucht zu ergründen, was einen eigentlich stört und beunruhigt. Man erlebt zum Beispiel häufig Eltern, die sich um Kinder sorgen, die sie in bestimmten Lebensphasen vernachlässigt haben. Die Sorge gilt dann primär der Frage, ob man selbst alles getan hat, was wichtig war. Man könnte in so einem Fall herausarbeiten, was man glaubt, versäumt zu haben. Das wirkt. Auch weil man die Vorzeichen verschiebt: Weg von den negativen Fantasien, hin zur Beziehung – und damit tendenziell auch zu positiven Aspekten und konkreten Ansatzmöglichkeiten.

**Viele Eltern sehen ihre Kinder kritisch, machen sich übermäßig Sorgen oder trauen Ihnen zu wenig zu. Sollte man auch den Realitätsgehalt von Sorgen überprüfen?**

Natürlich. Es ist wichtig, sich zu fragen, ob man das Gefährdungspotenzial richtig einschätzt oder gar keine reale Gefahr sieht. Je weniger begründet die Sorge ist, desto mehr sollte man in der Beziehung oder bei sich selbst schauen. Sieht man dagegen tatsächlich eine Bedrohung, ist es gar nicht verkehrt, sich weiter Sorgen zu machen. Ein Beispiel: Wer sich immer mal wieder bange fragt, was aus den eigenen Eltern wird, wenn sie alt und krank werden und Hilfe brauchen, der betreibt eher ein mentales Planspiel und durchdenkt, was kommen wird. Denn es ist doch ziemlich realistisch, dass Eltern älter und kränker werden und Hilfe brauchen. In solchen Momenten ist die Sorge Teil einer Auseinandersetzung.

**Sollte man dann aus der Sorge heraus einen konkreten Handlungsplan entwickeln?**

Ich würde es zunächst bei der imaginativen inneren Ebene belassen. Es ist

wichtig, für sich zu klären, was man tun würde, wenn die Eltern krank werden und Hilfe brauchen. Die Sorge stimuliert einen dann letztlich dazu, Vorsorge zu treffen. Bei Kindern kann Sorge ebenfalls Sinn ergeben und zu Fürsorge führen. Das gilt aber vor allem für jüngere Kinder oder Jugendliche, die noch zu Hause wohnen. Bezieht sich die ständige Sorge dagegen auf einen jungen Erwachsenen, ein Kind, das lange aus dem Haus ist, ist sie eher unpassend.

**In einem Ihrer Bücher geht es um mediale Reize und darum, wie sehr sie uns ablenken und uns stressen. Triggerndie modernen Medien auch unsere Sorgen an?**

Durch die permanenten, oft negativen Nachrichten und die hohe Frequenz von medialen Reizen wird ein innerer Alarmzustand begünstigt, in dem Sorgen aufwallen – aber nicht zu Ende gebracht werden. Eine ernsthafte, tiefere Beschäftigung mit dem Inhalt der Sorge findet dann kaum mehr statt. Man sagt sich: „Ich mache mir solche Sorgen...“, und schon springt man weg, ist abgelenkt, geht zum nächsten Punkt über. Dann kommt wieder ein Sorgen-gedanke auf, den man wieder nicht zu Ende denkt. In Therapien mache ich deshalb oft das Angebot: „Lassen Sie uns einmal gucken, wie Ihre Sorge aussieht, führen Sie sie doch mal zu Ende.“ Das ist eine große Sache – aber sie lohnt. Sonst bleibt die Sorge wie ein Mückenschwarm – aber man bekommt die entscheidende Mücke nicht zu fassen.

**Und wie wirkt sich die ständige Erreichbarkeit durch die neuen Medien auf die Sorgen um unsere Lieben aus?**

Ebenfalls ungünstig. Wir haben heute viele Möglichkeiten, einander zu erreichen. Es wird deshalb eine bestimmte, recht enge Taktung erwartet. Wir sind darauf geeicht, dass andere sich permanent bei uns melden. Bleibt die Nach-

richt aus, sind wir verunsichert. So in der Art: Die Liebste hat keine Nachricht geschickt, sie ist wahrscheinlich sauer; meine Eltern haben nicht angerufen, sie haben vielleicht einen Schlaganfall. Die permanente Erreichbarkeit und die enge Taktung von Nachrichten gibt uns zwischendurch Sicherheit, doch es entsteht immense Angst und Beunruhigung, wenn eine Beziehungspartnerin die engen Taktungen des Kontakts nicht einhalten kann oder will. Wir konditionieren uns also darauf, uns ständig hören zu müssen. Längere Rhythmen würden etwas Beruhigung bringen.

**Haben Sie einen Erste-Hilfe-Tipp für Menschen, die sich große Sorgen machen?**

Wer eine starke Neigung hat, negative Fantasien zu produzieren, kann versuchen, ein Gegengewicht aufzubauen – und zwar mental. Malen Sie sich zunächst das Schlimmste aus, was Sie sich vorstellen können, und lassen es so stehen. Daneben eröffnen Sie einen neuen mentalen Raum mit der größten Hoffnung, die Sie haben. Wer sich Sorgen macht, dass ein 17-jähriges Kind irgendwann keinen Job findet, einsam und verarmt sein wird, der lässt daneben ein Bild entstehen, in dem das Kind beruflich super klarkommt, eine schöne Beziehung hat und einen entspannten Alltag. Auch dieses Bild schauen Sie sich an. Dann lassen Sie beide Bilder in der Schwebe stehen, wie eine gut ausgependelte Waage. Man spürt dann, dass sich gleich etwas verschiebt. Indem man der Produktivkraft der Sorge eine Hoffnung entgegenstellt, entsteht eine neue Balance. Übrig bleibt dann der Eindruck: Es könnte schwierig werden, es könnte aber auch ganz großartig werden. Und wahrscheinlich wird es irgendwas dazwischen sein. ●

*Interview: Anne Otto*





# Gedanken auf Abwegen

„Hör auf zu träumen!“, diesen Satz haben viele Menschen schon häufig gehört. Dabei können Tagträume ein mächtiges Werkzeug sein

Text: Mariele Diehl

Foto: Alba Vitta/Stocksy





**D**as Zielobjekt hat soeben die Wohnung mit den Geiseln verlassen, Detective“, kommt es verrauscht aus dem Hörer. „Wir könnten sie jetzt befreien, aber die Rückkehr des Zielobjektes könnte die Mission gefährden.“ „Überlassen Sie das ruhig mir, Officer“, sage ich und renne los.

Die Gäste um mich herum klatschen. Ruckartig erwache ich aus meinem Tagtraum. Ich befinde mich bei einer Veranstaltung im Rathaus. Von der Rede der Bürgermeisterin habe ich kein Wort mitbekommen.

„Hör auf zu träumen!“ Diese Aufforderung habe wohl nicht nur ich schon dutzende Male gehört. Tagträumen gehört mit Popeln, Kippeln und Gähnen auf die Liste der Din-

ge, die wir uns schleunigst abgewöhnen sollen, sobald wir in die Schule kommen und mit den Anforderungen der Leistungsgesellschaft konfrontiert werden. Der Hang zum Tagträumen steht für Faulheit, zeugt von Langeweile und scheint zu nichts nütze zu sein – vergeudete Zeit also, lernen wir.

Mehr noch: In einer Studie von Matthew Killingsworth und Daniel Gilbert kam heraus, dass uns Abschweifen unglücklicher macht als Fokussiertsein – vielleicht weil man sich ärgert, schon wieder „nichts Sinnvolles“ getan zu haben.

Wenn Tagträumen aber wirklich so schlecht ist wie sein Ruf, warum rutschen wir laut Killingsworth und Gilbert dann täglich bei etwa der Hälfte unserer Tätigkeiten in solche Phasen, verbringen also viel Zeit damit?

Ich spreche mit Lena Steindorf, Mitglied der Arbeitsgruppe „Allgemeine Psychologie und kognitive Selbstregulation“ der Universität Heidelberg.



## Das Mittagessen, die verlorene Socke, das neue Buch, die Schlussmachpläne mit der Partnerin – alles kann zum Inhalt der Tagträume werden

Zuerst klären wir die Begrifflichkeiten: Das Phänomen, dass die Gedanken mal hierhin, mal dorthin schweifen – losgelöst von dem, was kurz zuvor noch Priorität hatte –, wird in der Psychologie als *mind-wandering* bezeichnet. Das Mittagessen, die verlorene Socke, das neue Buch, aber auch der Aufbau einer Präsentation, die Krebsdiagnose der Mutter oder Schlussmachpläne mit der Partnerin – alles kann zum Inhalt von Mind-Wandering werden und im Prinzip kann dieses Tagträumen bei jeder Tätigkeit auftreten. „Meist dreht es sich aber um Sorgen, ungelöste Probleme oder Pläne, die einen selbst betreffen. Und häufig sind es Gedanken, die in die Zukunft greifen“, erläutert Steindorf.

Was alle Tagträume eint: Sie sind aufgabenunbezogen und selbstgeneriert. Das bedeutet: Sie haben nichts mit der Aufgabe oder Tätigkeit zu tun, mit der man gerade eigentlich befasst ist, und entstehen ohne konkreten Auslöser spontan in uns. Das macht es schwierig, sie in Laborsituationen zu erzeugen.

Steindorf stellte Versuchspersonen deshalb dröge Aufgaben und fragte sie währenddessen regelmäßig, ob sie gerade über etwas anderes als die Aufgabe nachdachten.

„In jedem unserer Experimente haben wir gesehen, dass die Leistung bei der eigentlichen Aufgabe schlechter wird, je häufiger Personen gedanklich abschweifen.“ Das kann zu einem negativen Blick auf Tagträume führen: „Der schlechte Ruf von Tagträumen kommt also nicht von ungefähr“, erklärt Steindorf.

Auch andere Studien zeigen solche Ergebnisse: In einem Experiment von Jonathan Smallwood und Kollegen hatten Personen, die viel mit ihren Gedanken abschweiften, mehr Schwierigkeiten, den Täter in einer Krimigeschichte zu identifizieren.

Doch nicht alle Leistungseinbußen durch gedankliches Abschweifen sind so harmlos. Sind Personen beispielsweise in Gedanken nicht mehr mit dem Autofahren beschäftigt, reagieren sie oft deutlich später auf Gefahrensituationen, konnten Studien belegen.

Vor diesem Hintergrund verstehe ich, wieso mein Hang zu teils sehr fantasievollen Tagträumen in meiner Schulzeit ein solches Hindernis dargestellt hat. Denn mit den Tagträumen kam das Stigma, „nie richtig bei der Sache“ zu sein. Und das nicht ohne Grund: Meine Tagträumereien rissen mich manchmal derart aus der Realität, dass ich einen großen Teil des Unterrichts nicht mitbekam. Erst nach mehrfacher Aufforderung meiner Klassenlehrerin kehrte ich ins Diesseits zurück.

Deshalb wurde bei mir zunächst eine Schwerhörigkeit vermutet, woraufhin ich am Trommelfell operiert wurde. Nur um im Nachhinein festzustellen, dass ich abgelenkt war – nicht schwerhörig. Meine Welt ist eben voller Geschichten, und wenn mir die, die gerade erzählt wird, nicht gefällt, springe ich einfach in eine andere.

Die Schlussfolgerung zu ziehen, dass abschweifende Gedanken immer etwas Schlechtes sind, hält Steindorf jedoch für „nicht ganz fair“. Die negativen Folgen abschweifender Gedanken seien über Fehlerquoten, Geschwindigkeit und Leistungsabfall leicht zu erheben, erklärt sie mir. „Doch um den Nutzen abschweifender Gedanken zu demonstrieren, muss man sich den genauen Inhalt der Gedanken anschauen, und der kann selbst der abschweifenden Person nicht immer ganz klar sein.“

Um solche Prozesse wissenschaftlich erfassen zu können, wären aufwendige Methoden erforderlich. Tausende Gedankenbeschreibungen müssten erfasst und kategorisiert und



die Teilnehmenden über Wochen hinweg begleitet werden. Deswegen konzentrieren sich die meisten Studien zu Tagträumen auf deren negative Auswirkungen – was wiederum den negativen Blick auf das Tagträumen fördert.

Doch Tagträume sind nicht nur Gegenstand der Kognitionsforschung. Mathias Benedek, Assistenzprofessor und Leiter der psychologischen Forschungsgruppe „Kreativität und Innovation“ an der Uni Graz, beschäftigt sich mit dem Zusammenspiel von abschweifenden Gedanken und kreativem Denken. Wir verabreden uns zu einem Zoom-Gespräch.

„Mind-Wandering hat durchaus eine Funktion und stellt nicht nur den Leerlauf des Gehirns dar“, betont Benedek. „Wenn wir gerade kognitive Ressourcen übrighaben, setzen wir diese oft spontan ein, um uns mit ungelösten Problemen zu beschäftigen.“ Eine besondere Rolle spielen Tagträume dabei für die Kreativität: „Mind-Wandering stellt an und für sich schon eine kreative Aktivität dar“, betont Benedek.

Man kennt Anekdoten wie die von Paul McCartney von den Beatles: Die Melodie zum Hit *Yesterday* soll ihm morgens im Bett eingefallen sein. Oder die Geschichte von Peter Higgs, der beim Wandern auf die Idee zu einer Elementarteilchentheorie kam, für die er später mit dem Nobelpreis für Physik ausgezeichnet wurde.

Dass man bei Tätigkeiten wie Spülen oder Wandern, die unsere Aufmerksamkeit kaum fordern, häufiger auf neue Ideen kommt, lässt sich auch empirisch bestätigen. In einer Studie mit Physikerinnen und Schriftstellern zeigte sich, dass diese einen Großteil ihrer kreativen Ideen in Situationen hatten, in denen sie eigentlich mit etwas anderem beschäftigt waren. Benedek erklärt dies damit, dass unser Gehirn „eine Problemlösemaschine“ sei. „Dinge, die persönlich nicht abgeschlossen sind, bleiben für uns weiter präsent. Unsere Gedanken schweifen dann öfter dahin.“

Ist Tagträumen also nun Fluch oder Segen? „Beides!“, sagt Steindorf. Mind-Wandering schade uns „in Situationen, in denen wir es uns nicht leisten können, und mit Inhalten, die uns eher belasten oder verletzen, als dass sie uns helfen“. Ein Beispiel: In einer Prüfungssituation innerlich mit Sorgen um die Partnerschaft beschäftigt zu sein ist sicherlich weniger hilfreich, als sich abends beim Putzen damit auseinanderzusetzen.

In angemessenen Kontexten kann Tagträumen ein mächtiges Werkzeug sein, Emotionen zu regulieren, den Alltag zu planen, sich mental auf bestimmte Situationen vorzubereiten und Probleme kreativ zu lösen.



## Mind-Wandering

Mind-Wandering verwendet die Psychologie als Synonym fürs Tagträumen. Es bezeichnet das spontane Auftreten von Gedanken, die inhaltlich nichts mit der aktuellen Aufgabe zu tun haben (*stimulus-independent thoughts*). Der amerikanische Psychologe Jerome Singer unterschied drei Arten dieser Tagträume: positiv-konstruktives Mind-Wandering, schuldig-dysphorisches Mind-Wandering und Mind-Wandering aufgrund mangelhafter Aufmerksamkeitskontrolle.



Solche Tagträume zählen nach Jerome Singer, dem Begründer der heutigen Mind-Wandering-Forschung, zu den positiv-konstruktiven Tagträumen. Oft erleben wir solche kreativ-spielerischen Überlegungen mit allen Sinnen, wenn wir uns beispielsweise ausmalen, wie wir nach der Arbeit unser Lieblingssandwich zubereiten und genüsslich hineinbeißen werden.

Neben den positiv-konstruktiven Tagträumen benannte Jerome Singer jedoch noch zwei andere Kategorien des Mind-Wandering: schuldig-dysphorisches Tagträumen sowie abschweifende Gedanken, die durch mangelhafte Aufmerksamkeitskontrolle entstehen.

Schuldig-dysphorische Tagträume sind meist belastende und grüblerisch geprägte Fantasien. Diese können sich um Ängste, belastende Ereignisse und Schuldgefühle drehen und treten häufig obsessiv und regelmäßig auf.

Anders als beim positiv-konstruktiven Tagträumen geht es beim schuldig-dysphorischen Tagträumen nicht um eine Bearbeitung und mögliche Lösung von Problemen. Im Gegenteil – es kann klinische Ausmaße annehmen und Teil psychischer Erkrankungen wie Depressionen und generalisierter Angststörungen sein.

Abschweifende Gedanken durch mangelhafte Aufmerksamkeitskontrolle hingegen sind oft keine ausformulierten Vorstellungen, eher „Gedankenschnipsel“. So können wir in einem Moment in eine E-Mail vertieft sein, im nächsten Moment darüber nachdenken, wann wir unsere Pflanzen eigentlich das letzte Mal gegossen haben, und – apropos – für Julias Geburtstag haben wir immer noch kein Geschenk. Während wir von einem Gedanken zum nächsten springen, gerät unsere eigentliche Aufgabe – die E-Mail – langsam in den Hintergrund.

Mangelhafte Aufmerksamkeitskontrolle kann ein wichtiges Hinweissignal für Müdigkeit und Langeweile sein oder uns daran erinnern, mal wieder eine Pause einzulegen.

Wie bei vielem, was uns eigentlich guttut, ist die Dosis entscheidend: Wird beim positiv-konstruktiven Tagträumen das Fantasieren zu ausschweifend und nimmt regelmäßig mehrere Stunden am Tag ein, kann es die Bewältigung des Alltags einschränken. Dann spricht man von „maladaptiven Tagträumen“. Ist mangelhafte Aufmerksamkeitskontrolle ein dauerhaftes Muster, ist das vielleicht ein Hinweis auf eine Aufmerksamkeitsstörung wie ADHS.

„Wir müssen nicht lernen, weniger, sondern gezielter und besser tagzuträumen“, schlussfolgert Steindorf am Ende un-

seres Gesprächs. Denn Tagtraum ist nicht gleich Tagtraum. Während positiv-konstruktive Tagträume uns helfen können, Situationen vorzubereiten, Probleme zu lösen und unseren Alltag zu planen, lenken uns abschweifende Gedanken durch mangelhafte Aufmerksamkeitskontrolle ab.

Handys, Smartwatches, belebte Straßen und Mitteilungen, die auf unserem Desktop aufploppen, stellen laut Steindorf den perfekten Nährboden für abschweifende Gedanken dar.

Dagegen helfen zum Beispiel Achtsamkeitsübungen. „Erste Studien zeigen sowohl bei kurzen als auch bei längeren Achtsamkeitsinterventionen positive Effekte auf unsere Aufmerksamkeitskontrolle.“

Die Reizfülle unserer modernen Welt stellt eine Bedrohung für kreatives Denken dar. „Es gibt heutzutage keine Notwendigkeit mehr für Langeweile“, merkt Mathias Benedek kritisch an. Oft ermögliche erst eine reizarme Umgebung, den Aufmerksamkeitsfokus nach innen zu lenken.

Genau dafür lassen sich Räume im Alltag schaffen. Das Handy für eine Stunde wegzulegen und andere Lärm- und Ablenkungsquellen zu entfernen sind für Benedek einfache Maßnahmen, um problemlösende Tagträume zu fördern. Dabei sei eine mentale Bereitschaft wichtig: „Das Gehirn muss bereit sein, eine relevante Lösung überhaupt als solche zu erkennen“, merkt Benedek an. Sich ein Notizbuch bereitzulegen kann ein Weg sein, das zu unterstützen.

Doch Tagträume dürfen Tagträume bleiben. Und manchmal lassen sie sich nicht vollständig in einen dafür vorgesehenen Raum zwängen. Steindorf sagt sich in solchen Situationen: „Es ist völlig normal, dass ich abschweife. Es ist etwas Menschliches. Und vielleicht mache ich ja gerade etwas Sinnvolles mit meinen abschweifenden Gedanken.“

Ich versuche das genauso zu sehen. Meine Tagträume mögen eine große Ablenkungsquelle im Alltag sein, aber sie inspirieren mich auch immer wieder. So hatte mein erstes Buch seinen Anfang in einem Tagtraum, genau wie viele Lieder, die ich für die Harfe geschrieben habe. Und wenn mir eine Melodie zu einer ungünstigen Zeit einfällt, habe ich mittlerweile meine Tricks, trotzdem konzentriert zu bleiben. Den Titel „Träumerin“ trage ich inzwischen mit Würde. ●





# Leicht wie Federn

Wie wir lernen können, uns von schweren  
und belastenden Gedanken zu lösen

Unser Verstand schickt uns jeden Tag unzählige Gedanken. Viele, die er hervorbringt, brauchen wir, aber nicht alle sind hilfreich. Zum Beispiel: „Du blamierst dich“, wenn wir einen Vortrag halten. Die folgende Übung hilft dabei, uns aus einengenden Denkmustern zu lösen:

1. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich unwohl gefühlt haben. Etwa die Präsentation, bei der Sie nervös waren und sich fürs Verhaspeln geschämt haben. Welche Gedanken kamen dabei auf?
2. Schließen Sie nun die Augen und stellen Sie sich vor, wie Sie an einem Tisch sitzen. Auf diesem Tisch liegen Gedanken, die Ihnen den Alltag erschweren. Und diese Gedanken haben eine besondere Form angenommen: Sie sind nun weiche, leichte Vogelfedern
3. Nehmen Sie die Gedankenfedern in die Hand und erkunden Sie, wie zart sie sich anfühlen

4. Heben Sie die Federn hoch und lassen Sie sie los. Beobachten Sie, wie die Gedankenfedern ganz sacht hin- und hergleiten, wie sie langsam auf den Tisch hinabsegeln. Die Gedanken, gegen die Sie oft kämpfen, liegen jetzt ganz ruhig und harmlos auf dem Tisch

5. Vielleicht staunen Sie darüber, wie viele Federn Ihr Geist jeden Tag hervorbringt. Bedanken Sie sich für die harte Arbeit, die er leistet. Nehmen Sie die Gedanken so sanft in die Hand, als wären es weiche, leichte Federn
6. Verabschieden Sie sich langsam von diesem Bild und finden Sie sich wieder im Hier und Jetzt ein

Wiederholen Sie die Übung am besten jeden Tag zur gleichen Zeit am gleichen Ort, um sie zu verinnerlichen. Unsere Gedanken wiegen mit der Zeit nicht mehr so schwer, wenn wir lernen, sie als das zu sehen, was sie sind: Etwas, das vom Geist kommt und nicht unbedingt stimmen muss. *Enya Wolf*

---

Quelle: Matthias Wengenroth: Therapie-Tools: Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Beltz 2017 (2. Auflage)





# Auf Zeitreise

**Menschen können sowohl gedanklich in die Zukunft reisen als auch vergangene Ereignisse erneut durchleben. Das führt zu fünf teilweise unangenehmen Aktivitäten**

Wir alle tragen unsere persönliche Zeitmaschine im Kopf. „Menschen sind mentale Zeitreisende“, schreiben die australischen Psychologen Thomas Suddendorf, Jonathan Redshaw und Adam Bulley in ihrem Buch *The Invention of Tomorrow*. „Wir können vergangene Ereignisse erneut durchleben und uns zukünftige Situationen vorstellen, sogar wenn wir nie zuvor ähnliche Situationen erlebt haben.“ Als Homo sapiens verfügen wir über die Gabe der Voraussicht. Diese Fähigkeit hat uns weit gebracht. Doch sie verlangt uns auch geistige Anstrengungen ab, die nicht immer angenehm sind:



## 1

**Planen**

Mathematik und Naturwissenschaften befähigen uns zu Vorhersagen vom morgigen Wetter bis zur nächsten Springflut. Dort, wo exakte Prognosen nicht möglich sind, lehrt uns die Erfahrung von gestern, was morgen zu tun ist. Und das versetzt uns in die Lage, Pläne zu schmieden – vom Lebensmittelkauf bis zur Berufslaufbahn.

Oft ziehen wir dabei schon in jungen Jahren mehrere potenzielle Zukunftsverläufe ins Kalkül, wie eine Studie von Suddendorfs Team an der *University of Queensland* zeigte: Vor den Augen eines Kindes warf der Versuchsleiter ein Überraschungsei von oben in ein Rohr, das sich weiter unten gabelte. Zweijährige hielten ihre Hand nur unter eine der Mündungen, sie hatten also nur eine Zukunft im Blick. Die Vierjährigen hingegen platzierten je eine Hand unter beide Öffnungen, waren also für beide Zeitstränge gewappnet.

Leider ist trotz Voraussicht nicht alles kalkulierbar. Insbesondere unsere Mitmenschen sind mitunter schwer berechenbar. Diese Erfahrung musste Ötzi machen, als er sich vor über 5000 Jahren anschickte, einen Hochalpenpass zu überqueren. An alles hatte er gedacht – bis auf den Pfeil eines Verfolgers, der ihn tödlich im Rücken traf.

## 2

**Absichern**

Wie also vorsorgen für den Fall, dass die Planung schiefgeht? Indem man sich darauf vorbereitet, was in diesem Fall zu tun ist. Manchmal hat das zynische Züge. Im Juli 1969, kurz bevor Apollo 11 den Mond erreichte, entwarf Richard Nixons Redenschreiber vorsorglich den Text einer Ansprache. Sie begann mit

den Worten: „Das Schicksal hat bestimmt, dass die Männer, die zum Mond fuhren, um ihn in Frieden zu erkunden, auf dem Mond bleiben werden, um dort in Frieden zu ruhen ...“ Man kann ja nie wissen.

Glücklicherweise kehrten Collins, Armstrong und Aldrin mit ihrer Mondkapsel zur Erde zurück. Doch die NASA hatte hunderte von Seiten mit Wenn-dann-Plänen vorbereitet. Sie enthielten detaillierte Instruktionen, was bei welcher Art von Notfall zu tun sei. Wir alle kennen derlei Notfallpläne: Wir schließen Versicherungen ab, legen Geld beiseite, spielen im Kopf durch, was nach einem Malheur zu tun ist.

## 3

**Grübeln**

Nicht gegen jede Eventualität kann man sich absichern. Und weil schon der kommende Tag so viele Verzweigungen unseres Zukunftspfads bereithält, verwenden wir viel Zeit darauf, einige von ihnen gedanklich abzuschreiten: Wird es gelingen? Was wird mich das kosten? Wir alle neigen zum Grübeln. Offenbar ist das notwendig. Doch manche von uns tun das belastend exzessiv, sie grübeln sogar auf der Metaebene – was, wenn ich vor lauter Grübeln nicht einschlafen kann und morgen ein Nervenbündel bin? Grübeln ist ein Preis unserer Zeitreisegabe – zumal die Fähigkeit, unseren Weg willentlich zu steuern, mit einer schwer auf uns lastenden Nebenwirkung einhergeht: Verantwortung.

## 4

**Bereuen**

Wenn in unserem wohlgeplanten Leben etwas schief läuft, empfinden wir Reue. Dann geht das Grübeln in die andere Richtung, wir reisen mit unserer Zeitmaschine in die Vergangenheit: Hätte ich doch damals nur! Und nun wird ein weiteres Programm unserer mentalen Zeitmaschine aktiv, das „kontrafaktische Denken“. Wir spielen einen alternativen Zeitstrang unseres Lebens durch, den es nie gegeben hat: Wenn ich beim Ausstieg aus dem Zug noch mal einen Blick zurück auf meinen Sitz geworfen hätte, dann wäre mir aufgefallen, dass mir das Portemonnaie aus der Hosentasche gerutscht war. Doch schon haben wir unsere Zeitmaschine wieder auf Zukunft programmiert: Noch einmal wird mir das nicht passieren!

## 5

**Hinnehmen**

So sehr es uns zu schaffen macht, dass die Zukunft so viel Unbekanntes bereithält, so wenig erfreuen uns manche Dinge, die nur allzu deutlich feststehen. Das ist vor allem: der Tod. Unsere Gabe der Voraussicht konfrontiert uns mit der Erkenntnis, dass wir eines Tages sterben müssen. Doch selbst vor dieser Grenze macht die Zeitmaschine in unserem Kopf nicht halt, so Thomas Suddendorf und seine Mitautoren: „Unser zeitreisender Geist steuert bis jenseits unseres eigenen Todes. Werden wir von Petrus an der Himmelspforte begrüßt oder von Luzifer in der Hölle?“ Und ein letztes Mal schieben wir den Hebel der Zeitmaschine in Richtung Vergangenheit: „Was wird mein Vermächtnis sein?“ ●

Thomas Saum-Aldehoff

Thomas Suddendorf, Jonathan Redshaw, Adam Bulley: *The Invention of Tomorrow. A Natural History of Foresight*. Basic Books 2022





## Herr im eigenen Kopf

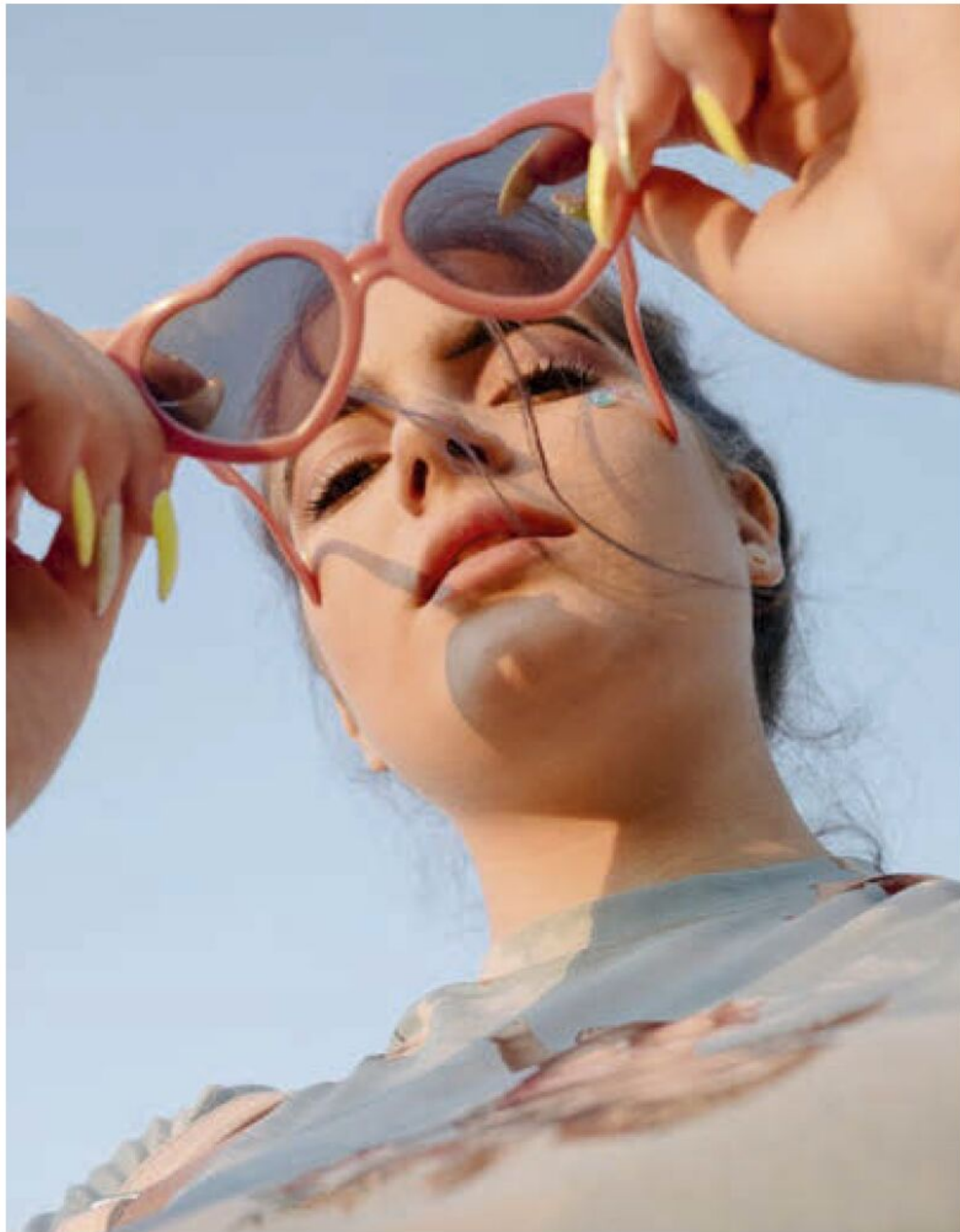
Achtsamkeit und Meditation helfen uns, für eine Zeitlang von unseren Gedanken Abstand zu nehmen. Das wird als angenehm und friedvoll empfunden, aber warum? Eine Antwort darauf gibt der Psychologe Andreas Mayer in einem Forschungsüberblick: Studien zeigen, dass Menschen ihre Gedanken oft als von außen eindringend und störend wahrnehmen, und zwar auch positive oder nützliche Gedanken. Meditation und Achtsamkeitsübungen helfen, uns von den Gedanken zu lösen. Dadurch entstehe ein Gefühl von innerem Frieden und Ruhe.

Das nicht kontrollierbare Eindringen der Gedanken von außen kollidiert mit unserem Bedürfnis, Herr der eigenen Gedanken zu sein. Der Autor vergleicht diesen Prozess mit einer Art „Identifikation mit dem Aggressor“ – wir fühlen uns gezwungen, uns mit den plötzlich auftauchenden Überlegungen auseinanderzusetzen und zu identifizieren, um sie in den Griff zu bekommen.

Bislang werde dieses Phänomen eher psychisch Kranken zugeschrieben, etwa wenn Depressive vermehrt grübeln und versuchen, dieses unerwünschte Kreisen in den Griff zu bekommen. Tatsächlich sei es aber der Normalfall, dass wir alle ständig ein großes Maß an kognitiver Anstrengung aufbringen müssten, eindringende Gedanken abzuwehren oder zu übernehmen und einzuordnen, um uns auf eine Aufgabe zu konzentrieren.

*Susanne Ackermann*





## Bloß nicht zu negativ

Es gibt diese Fähigkeit, auch in anstrengenden Situationen noch etwas Gutes zu sehen, etwa zu sagen: „Ich werde daran wachsen.“ Aber hilft das wirklich dabei, widerstandsfähig zu sein? Ein großes Forschungsteam der Universitätsmedizin in Berlin, der Humboldt-Universität und der Universität Mainz nahm eine Metaanalyse von 99 Studien vor, um diese Frage zu beantworten, und kam zu dem Schluss: Ja, wer das kann, schützt sich ein Stück weit vor negativen Stressfolgen. Diese Art zu denken wird in der Forschung *positive cognitive reappraisal* genannt.

Menschen hätten vermutlich einen bestimmten Stil, mit dem sie Ereignisse aller Art einschätzen, schreiben die Autorinnen und Autoren. Bei der positiven kognitiven Neubewertung geht es darum, allzu negative Denkstile zu unterlassen, also etwa Pessimismus oder die Neigung zu katastrophisieren. Was damit aber nicht gemeint ist: blinder Optimismus oder extrem positive Einschätzungen, die ins Wahnhafte reichen.

Susanne Ackermann



## Depressive Grübelschleifen

Unter Depressionen leidende Menschen geraten schneller in Grübelschleifen und schauen pessimistischer in die Zukunft. Das könnte es ihnen erschweren, Konflikte zu lösen. Dies ist das Ergebnis einer Studie, bei der 36 depressive und 43 nichtdepressive Freiwillige verschiedene Szenarien lasen, in denen es um Konflikte wie die gerechte Verteilung der Hausarbeit ging. Sie sollten sich bei einem Teil der Auseinandersetzungen vorstellen, wie die Konsequenzen wären, wenn man sie *nicht* lösen würde, und bei einem anderen, welche Folgen es hätte, wenn es eine Einigung gäbe. Hatten die Depressiven sich über einen positiven Ausgang des jeweiligen Konflikts Gedanken gemacht, setzte das offenbar etwas bei ihnen in Gang: Sie waren zuversichtlicher und besserer Stimmung und unter dieser Voraussetzung im Problemlösen gleich gut wie die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Susanne Ackermann

---

**Stressige Vorhaben und Gespräche sollten wir wohl besser abends als morgens erledigen. Japanische Forschende haben beobachtet, dass der Körper ihrer Versuchspersonen nach einem Stresstest am Morgen mehr Kortisol ausschüttete, also heftiger Alarm schlug, als wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Abend damit traktiert wurden. Hinzu kommt, dass der Pegel des Stresshormons Kortisol nach dem Aufwachen ohnehin auf einem Hoch ist.**

Thomas Saum-Aldehoff







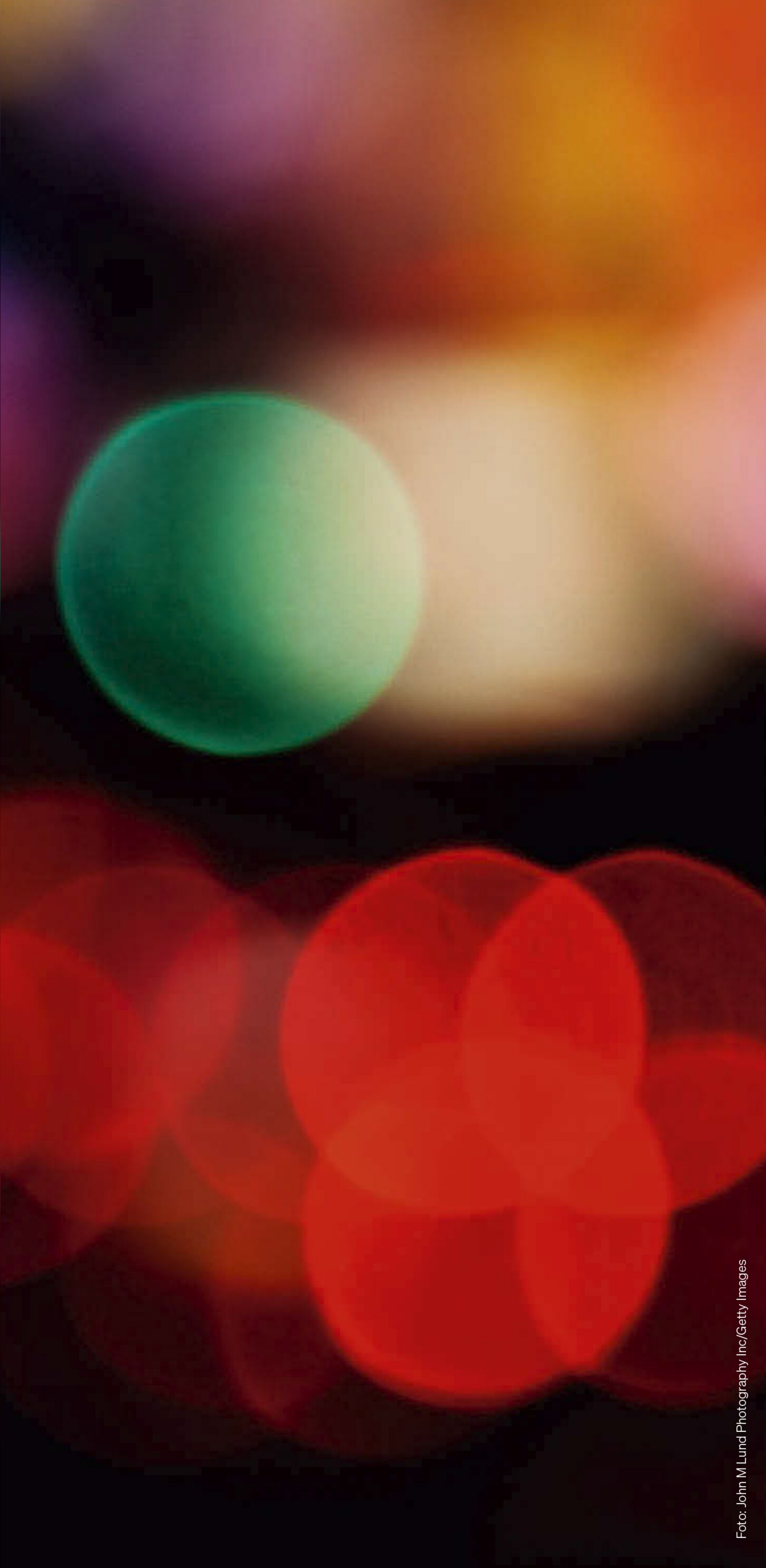


Foto: John M Lund Photography Inc/Getty Images

# 2

---

## Gefühle ordnen







# Deine Angst, meine Angst

Manche Menschen fühlen besonders stark mit anderen mit. Sie lassen sich von deren Freude, Wut oder Angst anstecken. Wie es gelingt, mehr Abstand zu gewinnen und trotzdem zugewandt und empathisch zu bleiben

Text: Wibke Bergemann

P

andemie, Krieg in Europa und Nahost, große Unsicherheit angesichts von Klimaerwärmung und Inflation: In beunruhigenden Zeiten wie diesen erleben wir noch deutlicher als sonst, wie sehr wir emotional eingebunden sind. Gesellschaftliche Stimmungen übertragen sich auf jeden Einzelnen von uns. Vor allem gegen Ängste gibt es kein Patentrezept, auch wenn sie den einen weniger, die andere mehr treffen.

So wie meine Freundin Marita. Als die Coronakrise immer mehr an Fahrt gewann, hörte sie auf, Nachrichten zu schauen. Sie konnte den Strom an schlechten Neuigkeiten einfach nicht



## Bestimmte Hirnregionen werden sowohl dann aktiviert, wenn wir ein Gefühl selbst empfinden, als auch dann, wenn wir es bei anderen beobachten

mehr ertragen. Marita weiß, dass sie auf sich aufpassen muss: Die Anschläge vom 11. September 2001 hatten sie völlig aus dem Gleichgewicht gebracht. Sie hatte so große Angst, dass sie kaum noch wusste, wovor sie sich eigentlich fürchtete. Sie ging nicht mehr in die Uni und zog sich schließlich komplett zurück. Die Krise gipfelte in einem Suizidversuch.

Marita ist ein Extremfall, aber sie ist nicht allein. Immer mehr Menschen fühlen sich überfordert von all den Krisen dieser Welt. Das Mitfühlen von Stimmungen und Empfindungen um uns herum kann belastend sein, für Menschen wie Marita sogar bedrohlich. Neben schlechten Nachrichten zur Weltlage sind es vor allem die Gefühle nahestehender Menschen, die uns bewegen, die uns herunterziehen oder aufbauen. Gefühle sind ansteckend. Wir sehen einen Freund fröhlich lachen und müssen unvermittelt selbst lächeln. Wer eine trauernde Freundin besucht, fühlt sich ebenfalls schwer und traurig. Manchmal verliert man darüber selbst den Mut.

Es ist ein Dilemma: Wir wollen mit anderen mitfühlen und für sie da sein. Wir wollen politische, engagierte Menschen sein und uns gesellschaftlich einsetzen. Doch gleichzeitig wollen wir von der Trauer der Freundin, dem Leid der Flüchtlinge nicht derart überwältigt werden, dass all die niederschmetternden Gefühle unser Leben überschatten. Sich schützen und doch empfindsam bleiben – wie kann man das schaffen?

In den vergangenen Jahrzehnten haben sich Psychologie und Neurologie vermehrt mit den komplexen Prozessen beschäftigt, die dem Mitempfinden der Gefühle anderer zugrunde liegen.

Anfang der 1990er Jahre sorgten Neurologen in Italien mit einer Entdeckung für viel Aufsehen: Sie beobachteten, wie im Hirn eines Affen bestimmte Nervenzellen feuerten, sobald er nach einer Nuss griff. Per Zufall machten sie dann eine noch viel weitreichendere Entdeckung: Sie sahen, dass bei einem Affen, der nur zuschaute, wie ein Labormitarbeiter nach der Nuss griff, dieselben Nervenzellen aktiviert wurden, als hätte er selbst zugelangt. Giacomo Rizzolatti und

Vittorio Gallese taufte diese Nervenzellen *Spiegelneurone*. War der Schlüssel dafür gefunden, wie wir das Verhalten anderer verstehen und mit ihnen fühlen?

Der Nachweis über die Aktivität einzelner Neuronen lässt sich beim Menschen nur schwer wiederholen, denn dazu müsste man mit Elektroden im Gehirn agieren. Allerdings konnten zahlreiche Studien mit bildgebenden Verfahren bestätigen, dass bestimmte Hirnregionen beim Menschen sowohl dann aktiviert werden, wenn wir ein bestimmtes Gefühl selbst empfinden, als auch dann, wenn wir dieses Gefühl bei anderen beobachten. Sehen wir beispielsweise, dass jemandem Schmerz zugefügt wird, werden in unserem Gehirn zwei Regionen aktiviert, die auch am eigenen Schmerzempfinden beteiligt sind. Beim Mitfühlen scheint unser Gehirn also die Emotionen der anderen zu simulieren, als wären es die eigenen.

Zum Teil basiert die Simulation der Gefühle anderer darauf, dass wir deren Ausdrucksbewegungen nachahmen. Die US-Psychologin Elaine Hatfield und Kollegen veröffentlichten 1994 ihr Konzept der emotionalen Ansteckung. Es basiert auf Mimikry. Demnach neigen wir dazu, permanent und ganz automatisch die Mimik, Stimme, die Gesten und die Körperhaltung unseres Gegenübers nachzuahmen. Wir imitieren beispielsweise den wütenden Gesichtsausdruck des anderen und spannen selbst die entsprechenden Muskeln um unseren Mund und auf der Stirn an.

Diese Ausdrucksbewegung wird an das Gehirn zurückgemeldet. Und nach einer psychologischen Emotionstheorie, die bis ins 19. Jahrhundert zurückreicht, wird diese Rückkopplung vom Gehirn wiederum in eine Emotion übersetzt: Ich werde also traurig, wenn und weil ich ein trauriges Gesicht mache – oder eben das traurige Gesicht eines anderen Menschen imitiere. Dadurch entsteht in mir ein ähnliches Gefühl wie bei dem anderen, wenn auch in abgeschwächter Form. Diese Mimikry findet in Sekundenbruchteilen statt und ohne dass wir sie steuern. Nur selten bemerken wir, wie wir etwa unwillkürlich mit dem Kopf nicken, weil unsere







Gesprächspartnerin es auch gerade tut. Oder die Arme verschränken, nur wenige Sekunden nachdem unser Gegenüber die Arme verschränkt hat.

*Intercorporéité* – „Zwischenleiblichkeit“ – nannte 1960 der französische Philosoph Maurice Merleau-Ponty dieses ständige Interagieren unserer Körper. Die Körperpsychotherapie spricht von somatischer Resonanz. „Ein Resonanzkörper ist ja ein Körper, der durch Schwingungen von außen selbst in Schwingung gerät. Meine Wahrnehmung der Außenwelt hängt genauso wie die Wahrnehmung der eigenen Emotionen davon ab, wie sehr ich die Resonanz in mir spüren kann“, sagt der Körperpsychotherapeut Ulfried Geuter aus Berlin. „Dass ich mitkriege, dass mich etwas wütend oder traurig macht, das ist unmittelbar an die Wahrnehmung von körperlichen Empfindungen gekoppelt.“

Zum Beispiel Schmerz: Wir fühlen instinktiv mit und wir glauben sogar abschätzen zu können, wie stark die Schmerzen anderer sind. Wir schauen im Fernsehen ein Fußballspiel, und das brutale Foul wird in Zeitlupe wiederholt; wir gehen mit unserem Kind zur Impfung und sind Zeuge, wie die Ärztin mit einer großen Spritze in den kleinen Arm sticht. In solchen Fällen leiden wir buchstäblich mit.

Dieser mitempfundene Schmerz lässt sich sogar „therapieren“, als wäre er der eigene. Der Wiener Neuropsychologe Claus Lamm verabreichte den Teilnehmenden einer Studie ein Schmerzmittelplacebo, also ein wirkstoffloses Scheinpräparat. Anschließend erhielten sie selbst und eine Person, die sie beobachteten, kurze Elektroschockimpulse. Die Pseudoarznei erwies sich als wirksam, und zwar in beide Richtungen: Mithilfe von Bildgebungsverfahren konnte Lamm zeigen, dass das Empfinden nicht nur für den eigenen Schmerz nachließ, sondern auch für den der anderen.

All diese Beobachtungen weisen darauf hin, dass unsere Empathie für Schmerzen auf unseren eigenen Körperempfindungen beruht. Das bedeutet aber auch: Wir fühlen die Schmerzen mit, die wir zu sehen meinen – nicht die, die das Gegenüber wirklich fühlt.

Die größte Ansteckungskraft hat wohl die Angst: Ein Einzelner, der auf einer Bergwanderung mit seiner Höhenangst kämpft, löst mitunter in der ganzen Gruppe Beklemmung aus. Entwicklungsgeschichtlich ist die emotionale Ansteckung eine notwendige Fähigkeit, um zu überleben. Doch in übersteigerter Form kann sie zu einer schweren Bürde werden.

Meine Freundin Marita ist eher wie ein Vogel, der manchmal vor Schreck hochflattert, während alle anderen am Boden bleiben, weil sie nun wirklich keine Gefahr sehen. Sie

hat viele Ängste, zum Beispiel vor Wasser oder im Auto zu fahren. Wenn dann eine allgemeine Krisenstimmung dazukommt, saugt sie diese auf, obwohl sie das noch unruhi-ger macht. Ihre Empfindlichkeit bedeutet auch, dass man fast kein Geheimnis vor ihr haben kann. Sie ist die Erste, die sieht, dass eine Freundin schwanger ist oder dass bei jemandem etwas nicht in Ordnung ist. Manchmal ist ihr Vermögen, sich in andere Menschen einzufühlen, fast unheimlich.

Warum reagieren manche Menschen empfindlicher als andere? Personen, die sich selbst als hochsensibel bezeichnen, empfinden sich als besonders durchlässig. Reize, Eindrücke, Empfindungen: Was die meisten Menschen auf ein erträgliches Maß beschränken, strömt ungefiltert auf sie ein. Auch für die Stimmungen um sie herum seien diese Menschen besonders empfänglich, schreibt der Buchautor Rolf Sellin: „Wie ein Radioempfänger sind Hochsensible auf die Frequenz der anderen eingestellt und übernehmen nicht nur deren Gefühle, sondern oft auch deren Blick auf die Welt.“ Um nicht von diesen Empfindungen überflutet zu werden, müssten Betroffene vor allem lernen zu unterscheiden: Ist das, was ich empfinde, überhaupt mein Gefühl? Ist das mein eigener Schmerz?

In der Wissenschaft ist das Konzept der Hochsensibilität umstritten. Allerdings finden sich in verschiedenen Forschungsfeldern Hinweise auf eine besondere Sensibilität mancher Menschen für die Empfindungen anderer. Die britischen Psychologen Michael Banissy und Jamie Ward gehen davon aus, dass 27 Prozent der Menschen die Schmerzen anderer überdeutlich wahrnehmen: Wenn sie Bilder von körperlichen Verletzungen sehen, reagieren sie mit Unwohlsein und Übelkeit. Manche erleben obendrein ein klar lokalisiertes Gefühl an der entsprechenden Körperstelle. In sehr seltenen Fällen fühlen Betroffene nicht nur Schmerzen, sondern auch Berührungen, die sie bei anderen sehen, am eigenen entsprechenden Körperteil. Das Phänomen wird als Mirror-Touch-Synästhesie bezeichnet.

Doch was macht schmerzempathische Menschen so empfindlich? Banissy und Ward stellten unter anderem fest, dass sie weniger scharf zwischen sich und anderen unterscheiden. In Experimenten wie der sogenannten Gummihandillusion ließen sich die schmerzempathischen Personen leichter in der Wahrnehmung ihres eigenen Körpers irritieren. Dabei wurde den Probandinnen eine Gummihand mit einem optischen Trick und mithilfe einer raffinierten Berührungstäuschung so präsentiert, als sei es ihre eigene. Tatsächlich neigten die schmerzempathischen Teilnehmenden stärker



## Hochsensible Menschen empfinden sich als besonders durchlässig. Reize und Eindrücke strömen ungefiltert auf sie ein

als andere dazu, die fremde Hand zu „adoptieren“ und sie als Teil ihres Körpers zu empfinden.

Eine entscheidende Frage, gerade auch für den Umgang mit der eigenen emotionalen Durchlässigkeit, ist: Sind Menschen, die stark nachempfinden, was andere spüren, auch besonders mitfühlend? Nicht notwendigerweise. Die Gefühle anderer mitzuempfinden macht noch kein echtes, verständnisvolles Mitgefühl aus.

Dafür braucht es neben dem emotionalen Mitschwingen auch kognitive Empathie: Um das Gefühl meines Gegenübers zu verstehen, muss ich seine Perspektive einnehmen und den Kontext miteinbeziehen können. Das verheulte Gesicht einer guten Freundin macht mich traurig. Wirkliches Mitgefühl entwickle ich aber erst, wenn sie mir erzählt, dass ihr Mann sie betrügt. Ich empfinde Mitgefühl, weil ich mir vorstellen kann, wie es ihr geht – nicht bloß deshalb, weil ihre Traurigkeit sich auf mich überträgt.

Der britische Psychologe Peter Fonagy hat dafür den Begriff des Mentalisierens geprägt. Wir machen uns eine Vorstellung davon, welche Gefühle, Überzeugungen und Wünsche die Mitmenschen haben. „Mentalisieren bedeutet, dass ich mit den Emotionen eines anderen mitschwinge, dass ich dieses Erlebnis einordne und dann die Emotionen auf eine reflektierte Weise spiegle“, erklärt Fonagy und vergleicht diese Fähigkeit mit einer Barriere, die wir von außen vor die Gefühle schieben: „Mentalisieren bedeutet, dass ich einen Teil der Emotionen eines anderen miterlebe, aber davon nicht überwältigt werde.“

Wir mentalisierten aber auch, um unser eigenes Erleben in einen Zusammenhang zu setzen und zu verstehen, erklärt

Fonagy: „Es ist etwas anderes, ob ich traurig bin oder ob ich weiß, dass ich traurig bin.“ Darauf baut die „mentalisierte Psychotherapie“ auf. Um meine eigenen mentalen Zustände zu verstehen, muss ich zwischen Gefühlen, Gedanken und Fakten unterscheiden. Ein Beispiel: Eine Arbeitskollegin verbreitet Hektik und schlechte Laune, ich werde wütend. Das ist nichts weiter als eine dünnhäutige emotionale Reaktion. Mentalisieren bedeutet dagegen, dass ich mich weder von ihrem Stress anstecken lasse, noch es persönlich nehme. Denn ich weiß, dass sie momentan sehr unter Druck steht. Stattdessen kann ich sie vielleicht aufmuntern oder unterstützen.

Denn Mentalisieren bedeutet eben nicht, schlicht nachzuempfinden, was ein anderer Mensch fühlt, und sich sogar in dieses Gefühl hineinzusteigern. Mentalisieren heißt vielmehr, die Gefühle von anderen und auch die eigenen verstehen und einordnen zu können. Das schafft Abstand – nicht zu den Menschen, aber zu den Gefühlen in ihrem Rohzustand. Dazu zählt dann oft auch die enorm entlastende Erkenntnis, dass es eben nicht immer mit mir zu tun hat, wenn der Kollege mich anblafft oder die Partnerin verschlossen ist. Seltener, als ich meine, hat das, was da draußen in der Welt geschieht, unmittelbar mit mir zu tun.

Mentalisieren, sagt Fonagy, könne wie ein schützender Mantel sein, mit dem wir uns umgeben. Er macht uns nicht gefühllos, aber er temperiert unsere Gefühle, indem er uns davor bewahrt, uns schutzlos der emotionalen Großwetterlage auszusetzen. Mit etwas Geduld und beharrlichem Willen kann es gelingen, sich einen solchen Mantel zu schneiden.



Ein gutes Werkzeug dazu ist Achtsamkeitstraining. Aus Sicht der Mentalisierungstheorie geschieht bei einem solchen Training in etwa Folgendes: Wenn ich übe, meine Emotionen zunächst einfach nur wahrzunehmen, ohne unmittelbar darauf zu reagieren, schaffe ich eine Repräsentation dieser Emotionen. Diese gedankliche Abbildung ermöglicht es mir, die Emotion sozusagen aus der Außenperspektive zu betrachten. Aus dieser Warte kann ich üben, den emotionalen Aufruhr zu regulieren. Ich empfinde zwar die Angst, den Zorn, die Scham, aber ich bin diesem Gefühl nicht ausgeliefert, ich bin eine Beobachtende. Aus dieser Warte kann ich üben, den emotionalen Aufruhr zu regulieren und auf eine überdachte Weise zu reagieren.

Doch das ist leichter gesagt als getan, wenn man affektiv unter Hochdruck steht. „Im Notfall rate ich, die Pausetaste zu drücken“, sagt Fonagy. Also erst einmal nichts tun, nicht reagieren, die Emotion einen Moment toben lassen, auch wenn es schwerfällt. „Nur so kann ich mir selbst die Chance geben, die Teile meines Gehirns zu aktivieren, mit denen sich Emotionen regulieren lassen.“

Es geht also nicht darum, sich die emotionale Durchlässigkeit, das Mitschwingen mit den Gefühlen um uns herum abzutrainieren. Die Kunst besteht darin, diese Gefühle und Stimmungen nicht schutzlos an uns heranzulassen, sondern das Gewebe des Schutzmantels mal mehr, mal weniger durchlässig zu machen.

In manchen Berufen ist eine gezielt herbeigeführte emotionale Durchlässigkeit schon fast eine Voraussetzung. Für Schauspielerinnen und Schauspieler etwa: Sie müssen sich emotional eine Rolle aneignen, um sie überzeugend spielen zu können. Dafür gibt es zwei grundlegende Techniken. Beim berühmten Method-Acting aktivieren die Schauspieler die nötigen Emotionen aus ihren eigenen Erinnerungen. Sie holen die Emotionen von innen, um sie nach außen darzustellen. Andere wiederum arbeiten von außen nach innen. Sie fühlen sich über Mimik und Körperhaltung in eine Figur ein – und setzen damit Hatfields Theorie von der emotionalen Ansteckung in die Schauspielpraxis um.

Wie stark wir uns von unserer Umwelt berühren lassen, ist nicht nur von Person zu Person und von Beruf zu Beruf unterschiedlich, sondern hängt auch von unserer Lebenssituation ab. Wer sich beispielsweise in einer Trennungsphase befindet, reagiert dünnhäutiger als zu anderen Zeiten. Auch Stress kann dazu führen, dass uns Reize von außen stärker als gewöhnlich belasten. Gerade in solchen Lebensphasen sollte man darauf achten, wie viel man ertragen kann.

Der Schutz vor Überflutung beginnt damit, dass man seine eigenen Grenzen spürt. Wann wird es mir zu viel? Der Körperpsychotherapeut Ulfried Geuter erzählt von einer Pa-

tientin, die immer wieder in die schwierige Lebenssituation ihrer Eltern hineingezogen wurde. „Im Therapiegespräch machte sie spontan eine kleine Geste: die vorgestreckte Hand, die zeigte, bis hierhin und nicht weiter.“ Die Patientin habe die Geste zu ihrem persönlichen Schutzmechanismus gemacht, den sie innerlich aufrufen könne, wenn die Probleme der Eltern wieder auf sie einprasselten, erklärt Geuter. „Dann weiß sie: Ich halte das eine Armlänge von mir weg und lasse das nur bis zu meiner Hand an mich heran.“

Grenzen setzen, sich schützen. Doch eine dünne Haut wird nicht plötzlich zu einem dicken Fell. Letztendlich kommt es darauf an, wie jemand, der besonders berührbar ist, mit seinen Gefühlen umgeht: Achtsamkeit, Mentalisieren, Neubewerten und andere Strategien der Emotionsregulation können dabei helfen.

Der Psychotherapeut Andreas Knuf aus Konstanz gibt ein Beispiel: In einem Telefonat berichtet ein alter Freund von erschreckenden Zahlen, die er irgendwo gelesen hat. Die Angst des Anrufers überträgt sich auf die Angerufene. Als diese schließlich den Hörer auflegt, ist der Angstalarm aktiviert. Dann gebe es zwei Möglichkeiten zu reagieren, erläutert Knuf: „Im ungünstigen Fall tue ich Dinge, die mein Alarmsystem weiter verstärken, etwa im Internet weitere Informationen suchen.“ Stattdessen sollte man besser innehalten und wahrnehmen, wie angespannt man ist. Dann lässt sich diese Anspannung ins Visier nehmen. Und vielleicht wäre es darüber hinaus keine schlechte Idee, vorerst mit dieser Person nicht mehr über das Thema zu sprechen.

Ich muss an Marita denken. Tatsächlich gibt es in ihrem Leben einige gute Freunde, die sie in Krisenzeiten eher meidet: so etwa den befreundeten Maler, der selbst ein empfindlicher Mensch ist. Sie wird sich vorerst nicht bei ihm melden, um zu verhindern, dass sie sich in ihrer Katastrophenstimmung gegenseitig aufschaukeln. ●



#### ZUM WEITERLESEN

Sven Barnow: Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert. Springer 2018 (3., korrigierte Auflage)

Ulfried Geuter: Praxis Körperpsychotherapie. 10 Prinzipien der Arbeit im therapeutischen Prozess. Springer 2019

Siri Hustvedt: Andere werden. Essay in ihrem Band: Eine Frau schaut auf Männer, die auf Frauen schauen. Rowohlt 2020





# Die Füße als Anker

Mit dieser Übung können Sie trainieren, Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu lenken. Ein wichtiger Schritt, um sich nicht von Emotionen mitreißen zu lassen

- Für diese Übung stellen Sie den Timer Ihres Smartphones auf zwei Minuten. Sie können sie im Sitzen oder im Stehen durchführen. Schließen Sie die Augen.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre linke Fußsohle. Spüren Sie, wie sie sich anfühlt. Welche Körperempfindungen machen sich dort bemerkbar? Versuchen Sie wahrzunehmen, wie das Blut hindurchströmt. Wie warm oder kalt die Fußsohle ist. Wie viel Raum sie einnimmt. Versuchen Sie wahrzunehmen, wann Ihre Aufmerksamkeit abschweift, und lenken Sie sie sanft wieder zu Ihrer linken Fußsohle zurück.
- Wiederholen Sie die Übung mit der rechten Fußsohle. Versuchen Sie, die Intensität der wahrgenommenen Körperempfindungen zu vertiefen. Wenn Ihr Verstand abschweift, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder sanft zurück. Was haben Sie dieses Mal bemerkt? Schien die Zeit langsamer zu vergehen?
- Versuchen Sie nun, beide Fußsohlen gleichzeitig wahrzunehmen. Haben Sie festgestellt, dass Sie Ihr Augenmerk manchmal nur auf die linke oder rechte Fußsohle, aber mitunter auch auf beide Seiten gleichzeitig richten konnten? Wunderbar!
- Das Ziel besteht darin, die Aufmerksamkeit flexibel und bewusst zu lenken. Diese Übung erdet unsere Aufmerksamkeit. Ihre Füße sind Anker. Erdende Achtsamkeit untergräbt die automatischen Denk- und Verhaltensprozesse, die etwa von der Wut zur Gewalt führen. Sie öffnet ein kleines Fenster der Entscheidungsfreiheit, während sie die emotionale Reaktionsgeschwindigkeit bremst.

---

**Steven C. Hayes** ist Begründer der Achtsamkeitstherapie ACT. Diese Übung stammt aus seinem Buch *Kurswechsel im Kopf*, das bei Beltz erschienen ist



# „Wie viel lasse ich von außen an mich ran?“

Der Emotionsforscher Sven Barnow rät zur Abgrenzung, was Katastrophennachrichten oder die negativen Gefühle anderer Menschen angeht. Sich dauernd fremdem Leid auszusetzen helfe niemandem

## **Prof. Barnow, lassen Sie sich leicht von den Gefühlen anderer Menschen anstecken?**

Ein Beispiel: Mir saß in einem Café ein Mann gegenüber, der sehr traurig zu sein schien. Diese Traurigkeit bewirkte in mir ein ähnliches Gefühl. Mir scheint es sinnvoll, diese emotionale Ansteckung zwar wahrzunehmen, aber dann gedanklich einen Schritt zurückzutreten und zu überlegen: Ist das jetzt hilfreich? Anschließend können wir unsere Aufmerksamkeit wieder woanders hinlenken. Wichtig ist, dass wir eine gewisse Kontrolle darüber haben, wann wir mitfühlen und in welchen Situationen es vielleicht besser ist, Distanz zu wahren.



**Prof. Sven Barnow** leitet den Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Heidelberg. Mit seinem Team forscht er zu dem Thema Emotionsregulation. Er hat das *Handbuch Emotionsregulation. Zwischen psychischer Gesundheit und Psychopathologie* herausgegeben, das bei Springer erschienen ist

## **Wie schaffen wir es, uns nicht von Katastrophenangst anstecken zu lassen?**

Indem wir beispielsweise eine Art Stimuluskontrolle durchführen. Wir können uns fragen: Wie viel lasse ich von außen an mich ran? Muss ich jede News lesen? Oder kann ich auch sagen, ich informiere mich nur über das, was unbedingt notwendig ist? Vielleicht gucke ich nur alle zwei Tage in die Nachrichten hinein? Eine Person, die sensibel ist und weiß, dass sie bedrohliche Informationen emotional sehr beschäftigen, sollte besser Psychohygiene betreiben und Grenzen ziehen.

## **Welche Rolle spielen dabei digitale Medien?**

Foto: privat



News-Apps und soziale Medien sind darauf ausgelegt, uns zu emotionalisieren. Viele unterschätzen das. Wir glauben, wir könnten gut damit umgehen. Aber wenn wir uns selbst mit etwas mehr Achtsamkeit begegnen, merken wir: Eigentlich tut uns das nicht gut. Ich empfehle, sich der Emotionalisierung zumindest zeitweise zu entziehen. Man kann zum Beispiel E-Mail-Clients und Apps von sozialen Medien auf dem Handy ausstellen, so dass man nicht alle zehn Minuten informiert wird, sondern sich auf bestimmte Tageszeiten beschränkt. Das richtige Maß ist entscheidend.

**Macht es einen Unterschied, ob ein belastendes Gefühl in meinem Privatleben oder durch Ereignisse in der Welt ausgelöst wurde?**

Die Strategien im Umgang mit Gefühlen sind oft die gleichen. Wichtig ist, Emotionen, die wir vielleicht nicht spüren wollen, nicht gleich zu unterdrücken. Stattdessen können wir sie erst einmal wahrnehmen und akzeptieren, wie sie sind. Die Stoiker haben uns empfohlen, zwischen einer Emotion und der Reaktion eine zeitliche Lücke zu lassen, um Zeit für eine neue Interpretation zu haben oder der Emotion die Zustimmung zu verweigern. Das ist ein wichtiger Aspekt. Eine klassische Neubewertung wäre, dass wir unsere Gefühle aus einer Distanz heraus anschauen. Wir könnten uns sagen, dass die Welt oft ungerecht ist und uns das wütend oder traurig macht. Aber es existieren auch schöne Momente und Ereignisse, für die wir dankbar sein können. Das hat den Vorteil, dass wir uns nicht ausschließlich auf negative Informationen fokussieren. Es bedeutet aber nicht, dass wir emotional abstumpfen sollen. Im Privatleben können belastende Emotionen noch intensiver sein, andererseits haben

wir die Möglichkeit, uns Unterstützung zu holen und unsere Gefühle zu teilen.

**In manchen Situationen, zum Beispiel im Beruf, müssen wir unsere Emotionen unterdrücken.**

Das stimmt, dann müssen wir funktionieren. Aber wenn wir generell dazu neigen, Emotionen sofort zu unterdrücken, dann sind wir immer in der Abwehr. Unangenehme Gefühle gehören zum Leben wie Freude und Glück.

**Aber es ist gar nicht so leicht, immer optimistisch zu bleiben.**

Neubewertung bedeutet nicht, die Dinge positiver zu sehen, als sie sind. Wenn wir mit jemandem zu tun haben, der cholerisch ist, dann hilft es nichts, wenn wir das herunterspielen. Besser wäre, wenn wir uns in denjenigen hineinversetzen und merken, dass diese Person wahrscheinlich selbst unter sich leidet, denn Wut und Ärger fühlen sich nicht gut an. Es geht um einen Perspektivwechsel. Wir nehmen andere Informationen hinzu, die wir bisher nicht beachtet haben. Das kann uns dabei helfen, weiser oder milder zu handeln.

**Sie raten zur Akzeptanz. Das heißt, dem Auf und Ab des Lebens mit mehr Gelassenheit zu begegnen?**

Gelassenheit trifft es gut. Die Akzeptanz beinhaltet, dass wir auch unangenehme Gefühle und das Leiden annehmen. Die Gefühle gehen dadurch nicht weg, und es geht uns auch nicht sofort besser. Wir verschaffen uns aber etwas Zeit, um auf negative Ereignisse zu reagieren, und wir lassen die damit assoziierten Gefühle erst einmal zu, um später die Kraft für einen Neubeginn zu haben.

**Eine weitere Strategie: Problemlösen. Wie unterscheidet sich das vom Grübeln?**

Beim Grübeln kreisen wir immer wieder um ähnliche Gedanken. Das ist ei-

ne Endlosschleife. Wir merken, dass wir in eine negative Emotionalität geraten, ohne eine Lösung zu finden. Wir bleiben bei den Problemen. Dagegen greift der Problemlöseprozess die Emotion direkt auf und fokussiert auf den Weg zu einer Lösung.

**Wie können wir angesichts des großen Leids in der Welt unsere Empathie bewahren?**

Wir müssen unterscheiden zwischen Empathie, die uns stresst, und solcher, die das nicht tut. Im ersten Fall gehen wir zu sehr in das Leiden der anderen Person hinein und lassen uns emotional anstecken. Wenn wir uns beispielsweise vorstellen, was die Menschen in einem Krisengebiet durchmachen, ohne dass es eine Lösung gibt, können wir uns nur hilflos fühlen. Empathie mit Distanz belastet uns weniger. Das ist vergleichbar mit dem Konzept des Mitgefühls im Buddhismus. Wir sehen das Leid der anderen und wir fühlen es auch, aber wir werden nicht emotional überwältigt. Dann haben wir die Möglichkeit, uns zu überlegen, was wir tun können, um dieses Leid in der Welt abzumildern. Wir können versuchen, etwas Gutes in die Welt hineinzutragen, indem wir selbst so wenig Leid wie möglich verursachen.

**Jeder von uns hat typische Muster, mit denen er auf Ereignisse reagiert. Lassen sich diese alten Gewohnheiten so leicht über den Haufen werfen?**

Wir sind keine Maschinen, die stets funktionieren. Wir fallen immer wieder auf unsere Emotionen herein. Aber es existiert auch Plastizität, wir können immer etwas in uns verändern, egal wie alt wir sind. Praxis ist hier ganz entscheidend. ●

*Interview: Wibke Bergemann*



# **„Ein erfülltes Leben ist nicht problemlos und sorgenfrei“**



Foto: Anfisa&friends/Stocksy



**Sich entwickeln können,  
nach den eigenen Werten  
leben und anderen etwas  
weitergeben: All das trägt  
zu einem erfüllten Leben  
bei, sagt die Psychologin  
Doris Baumann. Sorglos  
und leicht ist solch ein  
Leben aber nicht  
unbedingt**

Interview: Susanne Donner

**Frau Baumann: Lohnt es sich, nach einem erfüllten Leben zu streben?**

In unseren Befragungen geben 75 Prozent der Menschen an, dass ihnen ein erfülltes Leben wichtig ist. Erfüllung ist das wichtigste Kriterium für ein gutes Leben. Das empfinden Menschen jeden Alters so. Allerdings wurde der Begriff bisher eher als Alltags- und Sammelbegriff verwendet und war nicht genau definiert.

**Deshalb haben Sie begonnen, dazu zu forschen?**

Ja, und auch mein Vater ist ein Grund dafür, dass ich meine Doktorarbeit zur Frage, was ein erfülltes Leben ist, geschrieben habe: Er ist mir ein großes Vorbild für gelingendes Älterwerden. Er musste als Landwirt viel arbeiten; die ersten 20 Jahre seines Berufslebens hat er keine Urlaube gemacht. Später konnte er mit meiner Mutter reisen. Er ist sehr dankbar dafür. Gerade die schwierigen Zeiten machen einem die guten Zeiten bewusst, sagt er. Ich wollte untersuchen, was den Menschen hilft, gut und zufrieden zu altern.

**Was unterscheidet Lebenszufriedenheit und Erfülltsein?**

Lebenszufriedenheit erfasst, wie man die eigene Lebensqualität und die eigenen Lebensumstände bewertet. Erfüllend kann es aber auch sein, etwas für andere zu tun. Diese Selbsttranszendenz wird über die Lebenszufriedenheit kaum abgedeckt. Und ich würde sagen: Erfüllung ist langfristiger und nachhaltiger und geht damit über Zufriedenheit hinaus.

**Gibt es denn Menschen, die unzufrieden sind, aber trotzdem ein erfülltes Leben haben?**

Ja. Diese Menschen sind in der Lage, auch mit ungünstigen Lebensumstän-

den ein erfülltes Leben zu führen. Das kann zum Beispiel daran liegen, dass diese Personen das Beste aus kritischen Ereignissen gemacht haben.

**Sie haben erstmalig eine Definition und Skala zum Messen von Erfüllung vorgelegt. Was verstehen Sie darunter?**

Ein erfülltes Leben ist eine subjektive Einschätzung. Erfülltsein besteht aus einer kognitiven und einer emotionalen Komponente. Auf der Gefühlsebene bedeutet es, sich innerlich zufrieden, im Einklang mit sich und seinem Leben zu fühlen, auch Dankbarkeit und eine innere Ruhe zu empfinden. Zugleich gibt es kaum das Gefühl der Leere und Reue in Bezug auf das gelebte Leben.

**Diese Gefühle stellen sich also nur ein, wenn eine Person ihr Leben entsprechend positiv bewertet?**

Ja, ich unterscheide in meinem Modell drei Quellen für Erfüllung: die Rückschau auf die eigene Person, das eigene Leben und das Wirken zum Wohl anderer. Es geht beispielsweise darum, ob man einen Beruf wählen konnte, der zu einem passt. Ob man den Mut hatte, man selbst zu sein. Aber auch das Wirken in die Gesellschaft hinein ist entscheidend. Hatten wir das Gefühl, dass unser Leben bis zu diesem Punkt lohnenswert war? Konnten wir zum Gelingen im Leben anderer Menschen beitragen? Vielleicht haben wir sogar ein Vermächtnis hinterlassen.

**Bei einem Vermächtnis denke ich an berühmte Persönlichkeiten. Muss ein erfülltes Leben ein erfolgreiches Leben sein?**

Ganz und gar nicht. Eine Person kann objektiv eine tolle Karriere hinlegen – trotzdem fühlt sie sich nicht erfüllt. Wie wir unser Leben gestalten, muss mit dem Kern unserer Person in Verbindung



stehen. Das Erreichte sollte einen Wert für uns haben. Ein Vermächtnis kann auch sein, wenn der Großvater den Enkeln seine Liebe zur Natur weitergegeben hat.

**Wie erfüllend ist es, eigene Träume und Lebensvorstellungen zu verwirklichen?**

Es geht einerseits schon darum, dass wir unsere eigenen Lebensziele verfolgen. Aber wenn Ziele unerreichbar werden, ist es wichtig, neue zu finden, die einem persönlich etwas bedeuten. Eine Teilnehmerin an unseren Studien hatte sich immer Kinder gewünscht, blieb aber kinderlos. Mit der Zeit konnte sie anderes finden, das sie erfüllt hat. Manchmal besteht die Kunst darin, flexibel zu bleiben. Unsere Befragung hat auch gezeigt, dass es wichtig ist, etwas weiterzugeben. Und es kam deutlich heraus, dass ein erfülltes Leben nicht „das leichte Leben“ ist.

**Kann ein hartes Leben denn erfüllend sein?**

Ein erfülltes Leben ist nicht problemlos und sorgenfrei; es entspricht eindeutig nicht dem idealen Leben. Gerade wenn wir Schwierigkeiten meistern, kann das später sehr bereichern. Die Windungen im Leben machen uns zu der Person, die wir sind. Eine Probandin schrieb, sie habe vieles in ihrem Leben nicht gewählt, wie Krankheit und Verlust von geliebten Menschen. Dies habe sie trotzdem sehr reich gemacht. Und mein Vater hätte vielleicht nicht für die vielen Reisen mit meiner Mutter dankbar sein können, wenn er sie davor nicht Jahrzehnte hätte entbehren müssen.

**Wie krisenhaft darf ein erfülltes Leben sein, und wann wird es zu viel?**

Ich denke, ein gesundes mittleres Maß an Schwierigkeiten kann die Resilienz und Anpassungsfähigkeit trainieren. Deshalb dürfen wir Kindern nicht alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumen,

sonst lernen sie nicht, diese selbst zu überwinden. Das gemeistert zu haben wird sie erfüllt machen.

**Ihre Definition eines erfüllten Lebens setzt eine positive Lebensbilanz voraus. Können wir auch in jüngeren Jahren schon erfüllt sein?**

Ich glaube, junge Menschen sind sich bewusst, dass in einem erfüllten Leben das Positive überwiegt und dass das Fehlermachen dazugehört. Aber grundsätzlich nimmt die Erfüllung mit dem Alter zu – genauso wie die Lebenszufriedenheit. Die Bedeutung von Lebensereignissen kann man oft erst im Rückblick erkennen. Wir sehen, dass wir uns in bestimmten Phasen entwickeln konnten und vieles gelernt haben. Man schaut zurück, was aus den eigenen Lebensentwürfen geworden ist, und man schaut nach vorne, wie man die verbleibende Zeit gut einsetzen will.

**Vom Hobby bis zur Rolle als Mutter kann vieles zeitweilig erfüllen. Welche Bedeutung haben die unterschiedlichen Quellen von Erfüllung?**

Wir haben danach auch in unseren Studien gefragt. Es tauchen die generativen Rollen wie Elternschaft und Freiwilligenarbeit auf, aber auch Beziehungen wie Partnerschaften und Freundschaften können erfüllen. Wenn wir stetig lernen und uns weiterentwickeln, kann das ebenso erfüllend sein. In unseren weiteren Studien haben wir zudem gefunden, dass gelebte Spiritualität zu einem reichen Leben beiträgt. Und was auch bemerkenswert ist: Eine Berufung hängt sogar mittel bis stark damit zusammen.

**Was verstehen Sie unter einer Berufung?**

Bei einer Berufung geht es darum, dass man einer Tätigkeit aus einem inneren Antrieb heraus nachgeht, sich als Person einbringen kann und einen Sinn



**ONLINE-TIPP:**

Auf der Website [charakterstaerken.org](http://charakterstaerken.org) steht der Fragebogen zur Verfügung, mit dem Doris Baumann Erfüllung im Leben misst



für sich und die Allgemeinheit darin sieht. Es lohnt sich also, nach einem Beruf zu suchen, der zu einem passt. Die Berufung kann aber auch außerhalb des Berufs liegen, etwa in der Freiwilligenarbeit. Es gibt Menschen, die aus Berufung neben der Erwerbsarbeit ein Buch schreiben oder als Rentnerin ein Repaircafé eröffnen. Das wird nicht ohne Widrigkeiten sein, aber emotional lohnt es sich oft.

### **Ist ein erfülltes Leben für jede von uns möglich?**

In unseren Befragungen haben die Probandinnen und Probanden bestimmte Bedingungen eines erfüllten Lebens wie soziale oder persönliche Ressourcen benannt. Etwa dass man eine gute Kindheit hatte und dass man sozial eingebunden ist. Sie hoben auch Charaktereigenschaften hervor wie Neugierde, Dankbarkeit und das Gute im Leben wertzuschätzen. Einige fanden, dass man fähig sein müsse, das gelebte Leben zu akzeptieren. Viele halten Gesundheit und eine gesicherte Existenz für wichtig. Die Befragten erwähnten auch, dass man die Chance auf eine gute Bildung und Freiheiten haben muss, zum Beispiel den Beruf und den Wohnort selbst zu wählen. Und manchmal muss man einfach Glück haben und von Schicksalsschlägen verschont bleiben.

### **Konnten Sie wissenschaftlich prüfen, ob diese Bedingungen tatsächlich Voraussetzungen für ein erfülltes Leben sind?**

Bei einigen Faktoren konnten wir das bereits untersuchen. Eine glückliche Kindheit geht mit einem erfüllten Leben einher und kann sich auf diese Weise später auszahlen. Bildung und finanzielles Wohlergehen bieten mehr Möglichkeiten, sich zu entfalten und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Aber die Zusammenhänge sind gering.

### **Welche psychischen Ressourcen sind für ein erfülltes Leben wichtig?**

Resilienz und Selbstwirksamkeit tragen stark zur Erfüllung bei. Selbstwirksam zu sein bedeutet, dass die Person ihr Leben eigenverantwortlich gestaltet und daran glaubt, mit den Anforderungen des Lebens zurechtzukommen. Zuversicht ist dabei ein wichtiger Schlüssel. Es wirkt sich darüber hinaus positiv aus, wenn die Lebensgestaltung den eigenen Werten entspricht.

### **Gibt es Ideale, die uns helfen, ein erfülltes Leben zu führen?**

Die Vorstellungen, die wir vom Altern haben, spielt eine Rolle. Wenn wir denken, es gehe alles nur noch bergab, wirkt sich das negativ auf die Lebenseinstellung aus. Positive Vorbilder gelingenden Alterns sind deshalb wichtig für uns.

### **Können Menschen lernen, wie sie ein erfülltes Leben führen?**

Die Resilienz, die Selbstwirksamkeit und auch Charakterstärken wie Dankbarkeit kann man trainieren. Und alle drei sind für ein erfülltes Leben wichtig. Ich hoffe, solche Ansätze helfen, dass mehr Menschen von sich sagen können, ein gutes Leben zu haben.

### **Auf einer Skala von eins bis zehn: Wie erfüllt empfinden Sie Ihr Leben?**

Acht. Ich mache das, was ich liebe und eine Relevanz für den Alltag anderer Menschen hat. Ich habe zwei Kinder, die sich nun ihre eigene Nische suchen. Das ist spannend zu sehen. Ich habe erst 21 Jahre nach meinem Schulabschluss begonnen, Psychologie zu studieren, und mit über 40 promoviert – ein Weg, der mich unglaublich bereichert hat. ●



**Doris Baumann** ist promovierte Psychologin an der Universität Zürich und erforscht, was ein erfülltes Leben ausmacht. Zu diesem Thema coacht sie auch Organisationen und Unternehmen. Im Jahr 2021 hat sie das Beratungsunternehmen Evolving Lab gegründet

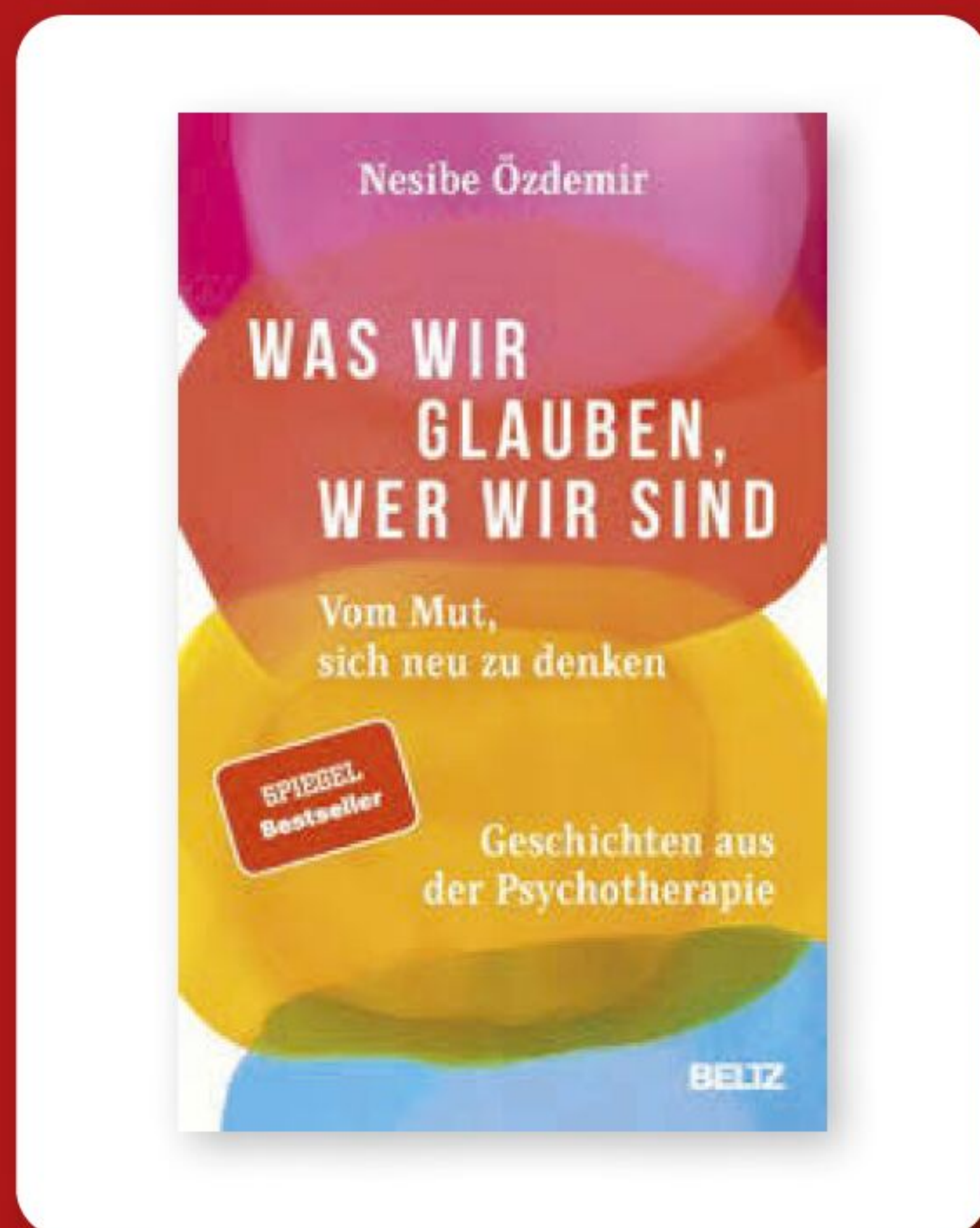


# PSYCHOLOGIE HEUTE

## Jetzt abonnieren und alle Vorteile genießen!

- Preisvorteil gegenüber Einzelkauf
- Willkommensgeschenk
- Digitalzugriff auf alle Texte seit 2015
- Kostenlose PDF-Dossiers
- Exklusive Abo-Newsletter
- App-Nutzung für nur 1 € mehr pro Ausgabe

## Ihr Willkommensgeschenk:



»Was wir glauben,  
wer wir sind«  
von Nesibe Özdemir



Psychologie Heute  
Sammelschuber

Online finden Sie alle Aboarten und eine größere Geschenkauswahl.

[www.abo-psychologie-heute.de](http://www.abo-psychologie-heute.de)  
Beltz Medien-Service • Telefon +49 (0) 6201-6007-330

Alle Abos werden  
klimaneutral versendet:





# Alle Aboangebote mit Preisvorteil:



## Jahresabo

12 Hefte

nur € 86,90 (statt € 102,00)

**NEU:** jetzt auch als E-Paper-Abo

(nur online bestellbar unter [psychologie-heute.de](https://psychologie-heute.de))

15%  
günstiger



## Kennenlernabo

3 Hefte

nur einmal im Jahr bestellbar

**NEU:** jetzt auch als E-Paper-Abo

(nur online bestellbar unter [psychologie-heute.de](https://psychologie-heute.de))

nur  
€ 19



## Geschenkabo

Der Beschenkte erhält ein Jahr lang  
Psychologie Heute. Sie erhalten dafür  
von uns ein kleines Geschenk!

Alle Abos  
auch zum  
Verschenken



## Studierendenabo

12 Hefte

nur € 61,00 (statt € 102,00)

40%  
günstiger



## Jahresabo plus

12 Hefte + 4 Compact-Hefte

nur € 118,40 (statt € 140,00)

15%  
günstiger

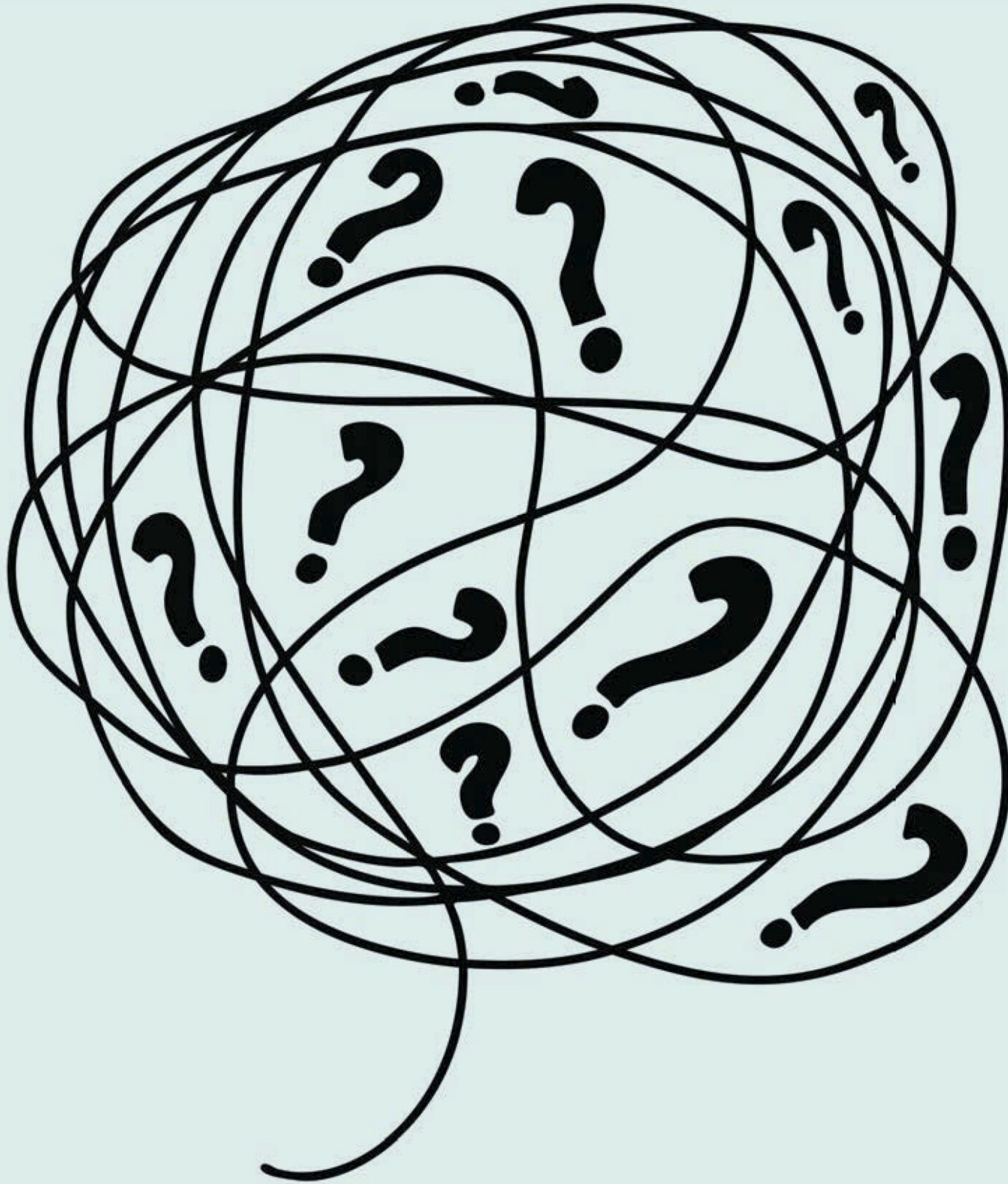


## App

zuzüglich zu Ihrem Abo erhalten Sie für  
nur 1€ mehr pro Ausgabe den Zugang zur App-  
Nutzung für alle Ausgaben in Ihrem Abo.

nur  
€ 1





# Klarer fühlen

Innere Zustände wahrnehmen und verstehen:  
Das nennt man in der Psychologie mentalisieren. Dieser  
Vorgang kann uns schützen wie ein Mantel und einen  
Abstand zu unseren Emotionen schaffen



Mentalisieren von Emotionen bedeutet, dass man ihnen nachspürt, *während* man sie empfindet. Ähnlich wie beim Bemühen, klar zu denken, gehe es hier darum, klar zu fühlen, so der britische Psychologe Peter Fonagy. Er und seine Kollegen unterscheiden beim Mentalisieren drei Elemente:

## Identifizieren der Emotion

Am Anfang steht ein Benennen der Basisemotion: Ist es eher Angst, Wut oder Traurigkeit, was ich da empfinde? Das sei schwieriger, als es klingt, meint Peter Fonagy: „Oft sind Emotionen – zumindest zu Beginn – ungeformt.“ Man fühlt sich „irgendwie“ aufgerüttelt, verstimmt, niedergeschlagen. Manchmal will man die Basisemotion nicht wahrhaben und hält sich lieber an deren emotionale Verwandtschaft: Statt wütend ist man lieber „frustriert“ oder „sauer“. Nicht nur die Emotion selbst gilt es zu identifizieren, sondern auch ihre Bedeutung: woher sie kam und wie sie vielleicht in früheren Beziehungen wurzelt. Der verstorbene Philosoph Robert Solomon illustrierte das anhand einer Anekdote: Nach einem im Grunde harmlosen Wortwechsel mit einem Kollegen stürmt Solomon aufgebracht und türensclagend aus dem Büro. Dann stutzt er und spürt betroffen seiner emotionalen Überreaktion nach. Und ihm wird bewusst, dass sich besagter Kollege „ganz ähnlich verhält wie mein älterer Bruder: respektlos, herablassend, arrogant“.

## Modulieren der Emotion

Oft ist das Herunterregulieren einer überschäumenden Emotion – Wut oder Panik – die Voraussetzung, um sich überhaupt in die Lage zu versetzen, sie zu mentalisieren. „Emotionale Zustände können aber auch in die andere Richtung moduliert, das heißt aufrechterhalten oder sogar verstärkt werden“, so Fonagy. Das sei etwa sinnvoll, wenn ein Therapiepatient oder eine -patientin der Emotion ausweicht, sie unterdrückt oder bagatellisiert. Das Hochregulieren sollte allerdings in einer geschützten Umgebung stattfinden, in der man sich gut aufgehoben fühlt. Bei Beziehungskonflikten kann es laut Fonagy angeraten sein, seinen Ärger in einem modulierten Zustand zu äußern: wenn er zwar nicht mehr kochend heiß, aber auch nicht so abgekühlt ist, dass man ihn nur noch „beiläufig erwähnt“.

## Äußern von Gefühlen

Wenn man seine Gefühle äußert, sollte man sie idealerweise identifiziert und moduliert haben, so Fonagy: „Nur wenn man klar fühlt, kann man seine Gefühle klar ausdrücken.“ Das Äußern eines Gefühls ist aber auch umgekehrt eine Chance, es weiter zu klären. Denn auch das Gegenüber – der Partner, die Freundin, die Therapeutin – kann dann seinerseits das emotionale Gemisch begutachten: Das Mentalisieren wird wechselseitig. In manchen Situationen, etwa wenn man sich über seinen Chef ärgert, ist es allerdings eher angeraten, mit seinen Emotionen hinterm Berg zu halten. In solchen Fällen schlägt Fonagy vor, seinen Affekt „innerlich, sich selbst gegenüber zu äußern“. So wie Robert Solomon in der zitierten Episode: Er denkt über seinen Ärger mit dem Kollegen nach, ärgert sich über seine eigene Wut, „bevor sich der Zorn am Ende legt und einer amüsierten Betrachtung dieser komplizierten Gefühlswindungen weicht“. ●

*Thomas Saum-Aldehoff*

Quelle: Jon G. Allen, Peter Fonagy, Anthony W. Bateman: Mentalisieren in der psychotherapeutischen Praxis. Klett-Cotta 2011



# „Der emotionale Preis wird nicht gesehen“





In der Arbeitswelt wird oft alles der Leistung und dem Erfolg untergeordnet, Gefühle wie Angst werden tabuisiert.

Wie Unternehmen und Führungskräfte besser mit Emotionen umgehen können, erklärt der Psychoanalytiker Marius Neukom

Interview: Dorothea Siegle

**Herr Neukom, Sie sagen, man müsse sich klarmachen, dass Gefühle wie Neid, Angst oder Trauer in der Arbeitswelt sehr präsent sind. Gerade Angst wird im Berufsleben aber eher tabuisiert. Warum wird so ein wichtiger Teil des Menschseins in vielen Unternehmen quasi abgeschnitten?**

Arbeiten, handeln können, zielorientiert sein – das verträgt nicht viele belastende Gefühle wie Angst oder Scham. Es ist daher nachvollziehbar, dass man versucht, solche Emotionen zu eliminieren. Aber das wird irgendwann zu einem Bumerang, weil diese Ignoranz sie nicht einfach verschwinden lässt. Untergründig wirken sie stets weiter. Und das kann zu sehr schwierigen, menschenunwürdigen Situationen führen.

**An was denken Sie, wenn Sie sagen: „menschenunwürdige Situationen“?**

Dass nicht mehr beachtet wird, dass Menschen Angst haben oder sich schämen. Alles wird der Leistung und dem Erfolg untergeordnet, der emotionale Preis wird nicht gesehen. Gerade erfolgreiche Unternehmen und Organisationen, die darauf abheben, dass sie die besten sind, erzeugen auch Verlierer. Das ist okay, aber diese Menschen auszustoßen ist äußerst problematisch, es nimmt ihnen ihr Selbstwertgefühl.

Die Organisationen müssten sich um diese Menschen kümmern, dann würden sie sich selbst auch anders darstellen. Sie könnten immer noch die besten sein, aber sie hätten ein Gefühl dafür, dass sie Menschen abhängen, um die sie sich eigentlich kümmern müssen. Es ist eine ethische Frage.

**Ich habe den Eindruck, dass bei Neid oder Aggression eher gesehen wird, was ihre positiven Effekte in der Arbeitswelt sein können – sie erzeugen Konkurrenz und eine Veränderungsdynamik. Bei der Angst scheint es nicht ganz so offen-**

**sichtlich. Würden Sie trotzdem sagen: Angst wirkt auch stimulierend in der Arbeitswelt?**

Ja, in einem mittleren Bereich ist Angst sehr stimulierend und erzeugt Leistung. Es ist eine Gratwanderung, und das wissen die meisten Unternehmen auch. Der autoritäre Führungsstil arbeitet ganz dezidiert mit der Angst: Das Bestrafen, die Drohung mit Strafe aktiviert Menschen, erzeugt Loyalität und bringt sie zu Höchstleistungen. Aber gleichzeitig ist Angst eben der Prototyp einer Unlust-Empfindung. Sie wirkt sehr schnell hemmend und beengend.

**Kann man sagen: Je hierarchischer eine Organisation ist, desto mehr arbeitet sie mit Angst – oder wäre das zu pauschal?**

Nein, das würde ich so unterschreiben. Hierarchie und autoritärer Führungsstil operieren hochgradig mit verdeckter Angst und mit der ganzen Dynamik von Stimulation, Leistung und Loyalität, Nicht-ausscheren-Können, -Wollen, -Dürfen. Das kann sehr funktions-tüchtig sein, aber es kann auch sehr dysfunktional werden, es ist kein stabiles System. Es können interne Konflikte und ganz spezifische Pannen entstehen, die die verdeckte Angst offenlegen.

**Was für Pannen können das sein?**

Ein Beispiel: An der Universität Zürich hat ein gefeierter Herzchirurg merkwürdige Publikationen veröffentlicht und er wurde des Plagiats bezichtigt. Die Universität hat ihm gekündigt, es kam zu Untersuchungen. Ein Resultat war: Das ganze Spital lebte in einem Klima der Angst. Das Fehlverhalten war nicht nur die persönliche Verfehlung des Herzchirurgen, sondern es herrschte eine Atmosphäre der Angst, die in dem Krankenhaus nicht angesprochen wurde. Menschen geraten dann stark unter Druck, können nicht mehr sie



## Die Führungskräfte dürfen nicht zu Mülleimern gemacht werden, die die ganze Angst aufnehmen

selbst sein und beginnen, irrationale Dinge zu tun. Was ihr Verhalten nicht entschuldigt, aber eben auch zeigt, dass System und Kultur des Unternehmens dieses mit produzieren.

### **Sie unterscheiden zwischen Angst und Furcht – können Sie diesen Unterschied erläutern?**

Die Angst bezeichnet das unmittelbare Erleben von Angst. Und dieses zeichnet sich genau dadurch aus, dass es keinen Grund, kein Objekt, kein Gegenüber gibt. Furcht wiederum ist das, was wir umgangssprachlich unter Angst verstehen, nämlich Furcht vor etwas Bestimmtem zu haben, bezogen auf ein Objekt. In diesem Sinne ist Furcht bereits verarbeitete Angst. Eine objektlose, namenlose Angst muss, damit sie beherrschbar wird, psychisch erst ein Gegenüber bekommen. Das ist dann Furcht als Angst vor etwas. Wenn man beginnt, sich auf dieses Objekt zu fokussieren, kann man wieder funktionieren.

Unter Umständen aber ist man auch in die Irre geleitet, wenn die Angst von innen kommt und dieser Externalisierungsprozess nicht zwingend das adäquate Objekt der Furcht erzeugt oder

sichtbar macht. Menschen unterscheiden sich in ihrer Kapazität, Angst und Furcht als Gefühle auszuhalten, stark voneinander. Wer Erfahrung mit Angst gemacht und reflektiert hat, weiß, dass sie einen nicht umbringen kann, und muss darum nicht stets ein Objekt finden.

### **Wie kann ich als Führungskraft lernen, zwischen Angst und Furcht zu unterscheiden?**

Die Führungskraft muss eine eigene Erfahrung mit ihrer Angst und ihrer Furcht gemacht haben, um die Dynamik zu kennen. Um zu erleben, dass Angst objektlos ist und sich bei ihr Fantasien bilden, in denen das Objekt hergestellt wird. Und dass diese Fantasien aus ihrer eigenen inneren Welt entstammen. Wenn sie diese Erfahrungen gemacht hat, hat sie nicht mehr so viel Furcht vor der Angst und kann Strategien und Fantasien entwickeln, um die eigene Angst zu beruhigen.

Die Führungskraft muss also Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion im Bereich der Emotionen, spezifisch der Angst lernen, damit die Angst integriert statt eliminiert werden kann. Integriert heißt: Die Angst bekommt

Wort und Wahrnehmung, sie wird eingebunden in Beziehungen. Und dann können die Chefin oder der Chef auch eine beruhigende Funktion für andere einnehmen.

Das ist das Gegenprogramm zu der Idee „Die Angst muss weg“. Eine Richtungsänderung. Die meisten Menschen kommen zu mir in die psychotherapeutische Praxis mit einem Angstthema und fragen: Wie kriege ich die Angst los? Und ich sage dann: Wir müssen erst einmal richtig in sie hineinkommen. Das kann beängstigend sein. Aber das mache ich ja im Rahmen einer beruhigenden Funktion: „Sie werden das überleben, ich werde das überleben, und so können wir gemeinsam näher herangehen.“

### **Wie kann ich als Führungskraft ganz konkret Erfahrungen mit meiner Angst machen?**

Solche Erfahrungen können Vorgesetzte in Coachings oder Psychotherapien sammeln. Das heißt: Vertrauenswürdige Menschen finden, mit denen zusammen diese Themen angeschaut und anhand von konkreten Situationen untersucht werden können. Das kann auch in Gruppen geschehen. Meist geht es



um Emotionalität schlechthin, aber Angst ist eben der Prototyp der Unlust-Emotionen.

Das Ganze ist allerdings nur dann sinnvoll, wenn die Kultur der Firma Emotionen zulässt – man darf die Führungskräfte nicht zu Abfallbehältern machen, die die ganze Angst aufnehmen. Das heißt, die Unternehmenskultur muss so sein, dass Gefühle Platz haben, dann kann man sich diesem ganz heißen Eisen der Angst annähern.

**Wenn ich mich als Vorgesetzte nicht mit meiner Angst beschäftige und diese diffus bleibt: Welche Folgen kann das haben?**

Grundsätzlich ist es nicht per se schlecht fürs Funktionieren. Aber es wird immer Situationen geben, in denen ich mit der manifesten – also beobachtbaren – Angst eines Mitarbeiters konfrontiert bin. Wenn ich ein Gefühl dafür habe und mit meiner eigenen Angst umzugehen weiß, dann kann ich dies aufnehmen und so verhindern, dass seine Angst ausschließlich in eine hemmende Richtung geht. Ansonsten bin ich in diesem Bereich blind. Das kann gut und lange funktionieren. Aber es gibt sicher Momente, in denen es nicht funktioniert. Dann besteht das Risiko, dass es aus dem Ruder läuft – und ich werde ahnungslos sein, warum.

**Kann es auch sein, dass ich als Chefin Risiken zu sehr suche, wenn ich meine Ängste verdränge?**

Ja, aber da besteht oft eine Verwechslung von Angst und Gefahr. Die Person sucht die Gefahr, weil es einfacher ist, sich mit der externen Gefahr herumzuschlagen als mit der eigenen Angst. Das ist natürlich für gewisse Arbeitsbereiche absolut nötig, hat aber einen hohen Preis. Ich denke zum Beispiel an

Extremsportlerinnen und -sportler, die auch kleine Unternehmen sind – sie selbst und ihr ganzes Umfeld leben von ihrem Sport. Die müssen das Ganze so anordnen. Aber einige sterben dabei. Die Folgen können also durchaus dramatisch sein.

**Ersteinmalwürde ich als Laie jadenken: Wenn meine Vorgesetzte etwas ängstlicher ist, hat sie ein gutes Sensorium für Gefahren. Sie wird mitbekommen, wenn das Team in eine Schieflage gerät. Würden Sie dem zustimmen?**

Generell unterscheide ich zwischen der funktionalen und der dysfunktionalen Angst. Ich denke da zum Beispiel an Rechts- oder Steuerberater, die ganz schön pedantisch und ängstlich sein können. Das hilft ihnen enorm, weil sie mit dieser Angst Katastrophenszenarien entwerfen und darauf aufbauend Lösungen entwickeln können. Deren Angst hat einen hohen funktionalen Anteil.

**Wie kann ich als Chef lernen, die Ängste meiner Teammitglieder zu erkennen?**

Andere sehen und sich selbst zeigen können. Was nicht trivial ist. Dazu braucht es informelle Gespräche, in denen es mal nicht um Ziele und Projekte geht, nicht um Bewertung und Leistung, sondern um Persönliches und eben auch: um Gefühle. Ich muss als Führungskraft etwas von meiner Gefühlswelt preisgeben, aber adäquat. So dass auch die anderen etwas von ihren Emotionen zeigen können.

Das heißt, ich muss als Vorgesetzter ein Gesprächsthema mitgestalten, in dem es Raum gibt für Gefühle und Austausch. Denn wenn die Kolleginnen und Kollegen die unerwünschten Emotionen zu verstecken beginnen, dann hat die Angst keinen Platz im Unternehmen.



**Marius Neukom** ist Psychoanalytiker und Business-Coach in eigener Praxis in Zürich, Hauptautor des Readers *Angst in Organisationen* (Springer 2021) sowie Autor des Buches *Narzissmus im Arbeitsleben* (Vandenhoeck & Ruprecht 2024)



## In Videositzungen entstehen starke Projektionen, die nicht durch noch mehr Video aufgelöst werden können

**Sie sprechen davon, Gefühle „adäquat“ preiszugeben. Was heißt das in Bezug auf die Angst: Wie darf ich als Führungskraft meine Angst zeigen?**

Die Vorgesetzte muss das möglichst reflektiert und verarbeitet tun. Also nicht die nackte Angst preisgeben. Aber wenn sie Erfahrungen mit der eigenen Angst gemacht hat und diese dosiert zeigt, dann ist das ein Segen. Dann erzeugt es kein Problem, sondern Gefolgschaft, und die eigene Autorität wird gestärkt, die Glaubwürdigkeit erhöht.

Das müssen sorgfältig ausgewählte Situationen sein, denn natürlich ist die Angst der Führungsperson immens bedrohlich für die Mitarbeitenden. Die lehnen sich an, orientieren sich an der Führungskraft, folgen ihr. Wenn diese plötzlich unkontrolliert in sich zusammenfällt, dann schwächt sie ihre Rolle und verliert Gefolgschaft.

Aber wenn eine solche Persönlichkeit auf der emotionalen Seite gut ausgebildet ist, kann sie sich mit all ihren Gefühlen hinstellen und sowohl ihre Ängste zeigen als auch sich behaupten, wo es angebracht ist. Das erzeugt vielleicht auch flache Hierarchien mit starkem Vertrauen, die langfristig funktionsstüchtig sind.

**Woran würde ich merken, dass ein Mitarbeiter seine Ängste auf mich projiziert?**

Wenn ich meine Angst wahrnehmen und ausdrücken kann, dann kann ich auch aussortieren. Dann kann ich, wenn ich morgens mit einem Albtraum aufwache, darüber nachdenken und sagen: Dieser Teil kommt von innen, von mir. Und der andere Teil, der kommt aus einem Gespräch mit einem Mitarbeiter. Auf diese Weise kann ich vorsichtige Hypothesen erstellen. Diese Gefühlsregungen sind nicht das Problem der

anderen, wir sind immer gemeinsam da drin.

Dann kann ich den Mitarbeiter auf meinen Eindruck ansprechen und sehen, ob im Gespräch eine Entspannung eintritt. Wenn nicht, muss ich dranbleiben. Wenn ja, haben wir es vorerst gelöst. Eigentlich ist es sehr konkret – sobald man gelernt hat, darauf zu achten.

**Sie sagten vorhin, dass es für den Austausch von Gefühlen auch informelle Räume der Begegnung geben muss. Wie wirkt sich vor diesem Hintergrund das Homeoffice auf Angst in Organisationen aus?**

Also spontan würde ich sagen: ungünstig. Weil das Homeoffice tendenziell vereinzelt und genau diese Erfahrungsräume schwieriger zu haben sind. Ich denke, darum waren die Menschen auch sehr erleichtert, sich mal wieder sehen zu können. Denn es ist ein beruhigender Austausch, wenn man die andere Person erlebt. Die Videosituation tendiert dazu, dass starke Projektionen entstehen, die nicht durch noch mehr Video aufgelöst werden können. Die Tendenz ist, dass Emotionen nicht so gut ausgetauscht werden können und die Angst umso mehr verlangt, dass man sich sieht. Wenn Angst ins Spiel kommt, dürfte die Videosituation dies nicht verbessern, sondern eher akzentuieren. ●



# PSYCHOLOGIE HEUTE

## Psychologisches Fachwissen: exklusiv und digital



- Uneingeschränkter Zugriff auf alle PH+ Artikel
- **Ab 3,92 €/Monat**



Bestellhotline Mo–Fr 8–17 Uhr

Tel. 06201 6007-330

[shop@psychologie-heute.de](mailto:shop@psychologie-heute.de)

[www.psychologie-heute.de/shop](http://www.psychologie-heute.de/shop)





# Meldungen



## Dann ist es eben so

Ob wir gereizt sind oder traurig: Un erfreuliche Gefühle und Gedanken sind unvermeidbar und wir sollten sie akzeptieren – das fördert die seelische Gesundheit. So das Resultat von drei Studien mit rund 1300 Freiwilligen.

Die Psychologinnen und Psychologen stellten zunächst bei einer Befragung fest, dass es generell gesünder ist, eigene Gefühle und Gedanken anzunehmen, positive wie negative, als dies nicht zu tun. Außerdem brachten sie Versuchspersonen im Labor in eine Stresssituation und erfassten die emotionalen Reaktionen darauf. Sie fielen bei denjenigen weniger intensiv aus, die bei der Akzeptanzmessung hohe Werte erzielt hatten.

Mehr als 200 Frauen und Männer nahmen an der dritten Studie teil. Sie notierten in einem Tagebuch zwei Wochen lang ihre alltäglichen Ereignisse und jeweils zwölf negative sowie vier positive Emotionen. Sechs Monate später erhoben die Psychologinnen und Psychologen, wie es um das seelische Wohlbefinden der Teilnehmer und Teilnehmerinnen bestellt war. Es zeigte sich erneut, dass es denjenigen, die unerfreuliche Gefühle hinnahmen und nicht bewerteten, psychisch deutlich besser ging als den anderen, die ihre negativen Emotionen verurteilten.

*Susanne Ackermann*





## Werden wir labiler?

Menschen, die emotional sehr labil sind – sie erzielen zum Beispiel beim Neurotizismus-Persönlichkeitsfragebogen hohe Werte –, gelten als unzufrieden mit ihrem Leben. Sie können nicht gut mit Stress umgehen und erleben negative Erfahrungen intensiver als andere. Leider scheint sich dies alles im Lauf der Zeit zu verstärken, ergab nun eine Auswertung von Längsschnittdaten des Sozio-oekonomischen Panels.

Forscherin Gisela Trommsdorff und ihr Kollege Fabian Schunk werteten Daten von rund 5600 Personen aus, die über fünf Jahre befragt worden waren. Bei den neurotischsten Teilnehmenden ging die Lebenszufriedenheit deutlich zurück, nahm die Einsamkeit zu und die Anzahl der Freunde ab, ebenso verloren sie ihr Vertrauen in andere immer mehr. Die Wissenschaftlerin und der Wissenschaftler vermuten, dass ausgeprägte emotionale Labilität es den Betroffenen erschwert, sich sozial anzupassen.

*Susanne Ackermann*



## Gefiederte Wohltäter

Wer Vogelgezwitscher um sich hat, ist seelisch ausgeglichener. Britische Forschende zählten morgens und nachmittags die Zahl der Vögel in der Wohnumgebung ihrer 270 Probandinnen und Probanden: Je mehr Amseln, Rotkehlchen, Blau-meisen und anderes Gefieder zu sehen waren, desto seltener fühlten sich die Bewohner und Bewohnerinnen depressiv, ängstlich und gestresst.

*Thomas Saum-Aldehoff*

---

**Jugendliche, die nach einem belastenden Ereignis präzise über ihre negativen Gefühle sprechen können, sind laut einer Studie besser davor geschützt, depressive Symptome zu entwickeln. Wer „Ich ärgere mich“ oder „Ich schäme mich“ sagen könne und nicht nur „Mir geht es schlecht“, sei eher in der Lage, negative Gefühle und das eigene Verhalten zu regulieren.**

*Susanne Ackermann*









Foto: wendy laurel/Stocksy

# 3

---

**Sich selbst beruhigen**



# Endlich entspannt

Wir rennen durchs Leben, um den vielen Anforderungen gerecht zu werden. Das belastet uns psychisch und körperlich. Wie es gelingen kann, uns endlich besser zu entspannen

Text: Nele Langosch





**I**sabel Eckhardt war es gewohnt, überall gleichzeitig präsent zu sein: im Familienbetrieb, den sie gemeinsam mit ihrem Vater führte; bei ihrer zweijährigen Tochter, für die sie nach der Trennung von ihrem Partner allein sorgte; bei dem Haus, das sie gerade mit viel Leidenschaft bauen ließ. Es gefiel ihr, dass das Leben sie gleich mehrfach herausforderte. „Ich schaffe eine Menge“, sagt die 39-Jährige. „Doch irgendwann wurde es zu viel für

mich allein.“ Die permanente Anspannung hinterließ ihre Spuren. „Ich fand einfach keine Ruhe mehr“, erzählt Isabel Eckhardt. Tagsüber fühlte sie sich wie gejagt, nachts lief das Gedankenkarussell in Dauerschleife. Sie konnte nicht mehr schlafen, grübelte stundenlang im Bett. Völlig übermüdet quälte sie sich mit viel Kaffee durch den Tag. „Der Stress nahm mir die Lebensqualität. Ich musste mich unbedingt bremsen“, sagt sie rückblickend. Nur: Wie sollte sie aus der Stressspirale aussteigen?

Viele Menschen kennen das Gefühl, keine Pause zu haben, immer unter Druck zu stehen und nach einem anstrengenden Tag vollkommen erschöpft ins Bett zu sinken – doch oft ohne Ruhe und Erholung zu finden.





Und haben wir nicht auch tausend Gründe, uns berechtigte Sorgen zu machen? Die Welt um uns herum erscheint zunehmend unsicher. Selbst für diejenigen, die in gesicherten Verhältnissen leben dürfen, sind Krisen wie die aktuellen Kriege oder die Pandemie „Stressfaktoren im Hintergrund, die uns zusätzlich belasten“, sagt Gert Kaluza. Der ehemalige Professor für medizinische Psychologie an der Universität Marburg nennt die charakteristischen Merkmale stressiger Situationen: Sie sind wenig beständig, verändern sich also schnell, was wir schlecht kontrollieren oder vorhersagen können, auch weil die Situationen so komplex und mehrdeutig sind. Die Ungewissheit belastet.

Eigentlich ist Beunruhigung nicht falsch: Hinter dem Stressempfinden steckt ein Mechanismus, der sich gerade in beängstigenden Zeiten bewährt hat. Sobald der Körper eine Bedrohung wittert, aktiviert das Gehirn die Nervenbahnen des Sympathikus und sorgt dafür, dass im Nebennierenmark die Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt werden. Folge: Das Herz schlägt schneller, Blutdruck und Atemfrequenz steigen. Außerdem fließt das Blut aus den kleinen Gefäßen, aus Kopf und Verdauungssystem in die großen Muskeln in Rumpf, Armen und Beinen, damit wir uns besser verteidigen oder flüchten können.

Diese Reaktionskette erfolgt blitzschnell – und lässt ebenso schnell wieder nach, wenn die Gefahr rasch gebannt ist oder sie sich als falscher Alarm herausstellt. Bei anhaltender Bedrohung dagegen schütten die Zellen der Nebennierenrinde zusätzlich das Hormon Kortisol aus, das verschiedene Stoffwechselprozesse aktiviert, um uns rasch mit Energie zu versorgen. Zucker und Fette gelangen ins Blut. So bereitet uns der Körper auf eine lange, heftige Anstrengung vor.

Dieser evolutionäre Mechanismus hat bereits unseren Vorfahren das Überleben gesichert. Er ist prinzipiell immer noch sinnvoll, auch wenn der Körperalarm inzwischen nur selten von einer direkten äußeren Gefahr, aber häufig vom Kopf aktiviert wird: Allein die Vorstellung einer Bedrohung genügt, um die Stressreaktion auszulösen, automatisch und oft unbewusst. „Das ist keineswegs gesundheitsschädlich“, stellt Gert Kaluza klar. „Die Aktivierung des biologischen Stressprogramms steigert sogar unsere Leistung und Motivation.“

Stress wird erst zum Problem, wenn wir kaum noch zur Ruhe kommen – und das ist in der modernen Welt immer häufiger der Fall. Arbeitsabläufe haben sich beschleunigt, wir üben uns im Multitasking und ständig piepst das Smartphone. Der britische Arzt Rangan Chatterjee nennt stressige Alltagsreize *Mikrostressoren*. Dazu gehört zum Beispiel eine unbezahlte Rechnung, die genervte Reaktion des Part-

ners oder der Anblick der ungeputzten Fensterscheiben. „Unablässig stürmt Mikrostress auf uns ein, selbst wenn wir den Eindruck haben, dass gar nichts Stressiges passiert“, schreibt er in dem Buch *Der Anti-Stress-Plan*. Mikrostressoren sind deshalb so störend, weil sie uns auffordern, etwas zu verändern, zu klären oder vorzubereiten. Für sich genommen wäre jede einzelne Aufgabe leicht zu bewältigen. In ihrer Gesamtheit können uns Mikrostressoren jedoch an unsere Grenzen bringen.

Wird Stress chronisch, kehrt sich der positive Effekt der Körperantwort um. Die Daueranspannung schwächt den Organismus. Deutlich wird das bei den Auswirkungen des Hormons Kortisol. In einer gesunden Dosis regt Kortisol die Hirnregion Hippocampus an und hilft uns so beim Lernen. Außerdem wirkt es entzündungshemmend. Ist dagegen zu viel Kortisol über eine lange Zeit im Blut, hemmt es Merkfähigkeit und Immunsystem. Auf diese Weise kann chronischer Stress zu Gedächtnisstörungen und einer Anfälligkeit für Infektionen führen. Eine anhaltende Belastung erhöht zudem das Risiko für Dutzende weiterer Beschwerden von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen- und Darmleiden, Kopf- oder Rückenschmerzen über Allergien, Diabetes und Tinnitus bis zu Depressionen oder Angststörungen.

„Wann Stress schädlich wird, ist individuell unterschiedlich“, erläutert Stressforscher Gert Kaluza. Typische Warnzeichen seien etwa, „wenn jemand sich trotz ausreichend Schlaf morgens nicht erholt fühlt oder die Motivation und Begeisterung für das fehlen, was einem eigentlich guttut, zum Beispiel für Treffen mit Freunden“. Dann bleiben Kraftquellen ungenutzt – und die Erschöpfung baut sich weiter auf. Beschwerden stellen sich ein, beim einen Kopf- oder Rückenschmerzen, bei der anderen Durchfall oder Herpes.

„Ich hatte zunehmend Darmprobleme“, erzählt Isabel Eckhardt. Außerdem fielen ihr die Haare aus und sie litt unter Sehstörungen, einer sogenannten Augenmigräne. Irgendwann erkannte sie: „So kann es nicht weitergehen“ – und vereinbarte einen Termin bei ihrem Hausarzt. Dieser empfahl ihr die Teilnahme an einem achtwöchigen Gesundheitskurs, um einen besseren Umgang mit dem Stress zu erlernen. Doch wie sollte sie sich die Zeit für den Kurs freischaufeln?

Isabel Eckhardt fasste einen Entschluss: „Die wöchentlichen Termine wollte ich genauso wichtig nehmen wie meine Businessreffen.“ Sie fragte ihre Eltern um Hilfe, die die Betreuung der Enkelin übernahmen. Daraufhin machte sie sich auf den Weg zum Kurs an der Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde in Witten.





**Unablässig strömt  
Mikrostress auf uns  
ein. Selbst wenn  
wir den Eindruck  
haben, dass gerade  
gar nichts Stressiges  
passiert**



## Alles, was den Körper in Bewegung bringt, baut aufgestauten Druck ab. Oft hilft schon ein zügiger Gang um den Block

Die Einrichtung wird von dem Mediziner Tobias Esch geleitet, Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung. Esch erklärt, dass chronischer Stress auf Dauer immer schädlich sei. Einen „positiven Stress“ gebe es medizinisch gesehen gar nicht: „Wer Stress super findet oder überzeugt ist, alles schaffen zu können, zeigt letztlich die gleichen körperlichen Stresssymptome wie jemand, der sich belastet fühlt. Er kann langfristig ebenfalls chronisch krank werden oder sogar einen Herzinfarkt erleiden. Stress ist eine Frage der Dosis.“

Doch warum springt unser Alarmsystem im Körper selbst dann an, wenn wir eine anstrengende Situation genießen oder uns auf sie freuen? „Weil wir meinen, immer auf alle Eventualitäten vorbereitet sein zu müssen, auch auf die unangenehmen“, sagt Esch. Im Hintergrund lauern dann Befürchtungen wie: Wenn ich den Anforderungen nicht gerecht werde, könnte ich meinen Job verlieren; wenn ich meinen Kindern kein frisches Essen koche, könnte ihr Wachstum leiden. „Sobald ich meine Aufmerksamkeit in die Zukunft richte, gehe ich meist in eine Art Alarmstellung, ich gehe aus meiner Komfortzone heraus“, erklärt Tobias Esch. Eine Strategie gegen Stress ist daher bestechend einfach: „Nicht in die Zukunft denken“, rät Esch. „Alles, was mich ins Hier und Jetzt bringt, ist tendenziell stressreduzierend.“

Den Fokus auf die Gegenwart lenken und das Tempo des Lebens drosseln: Dabei helfen beispielsweise Achtsamkeit und Meditation. Sie sind Teil eines ganzheitlichen Ansatzes gegen Stress, den Tobias Esch in seinem Buch *Der Selbstheilungscode* vorstellt und mit seinem Team in Kursen weitergibt. Das Konzept basiert auf der Erkenntnis, dass Körper und Geist vielschichtig miteinander verwoben sind. Wer den Körper stärkt, baut auch seine psychische Widerstandskraft auf und kann dem Stresserleben im Alltag besser trotzen. Den Grundstein für diese Mind-Body-Medizin legte der US-amerikanische Kardiologe Herbert Benson mit seinen Studien an der *Harvard Medical School* in den 1970er Jahren. Er fand heraus, dass transzendente Meditationsübungen den Blutdruck und

Sauerstoffverbrauch deutlich senken und zu einer allgemeinen Entspannung des Körpers führen können.

Die Befunde des Kardiologen belegten eindeutig, dass Menschen sich durch ihre Gedanken gezielt selbst beruhigen können. Diese Entspannungsreaktion des Organismus ist das Gegenstück zum körpereigenen Stresssystem. Beide Mechanismen wirken vom Gehirn aus über das autonome Nervensystem auf den Körper ein: die Stressreaktion über den aktivierenden Strang des Sympathikus, die Entspannungsreaktion über dessen Gegenspieler, den Parasympathikus. Dieser verlangsamt unter anderem Herzschlag und Atmung, kurbelt die Durchblutung in den Organen an und fördert so die Regeneration der Zellen. Hirnregionen, die unter Stress besonders aktiv waren, beruhigen sich. Der Körper schaltet auf Erholung um.

Die Entspannungsreaktion setzt normalerweise automatisch ein, wenn kurzfristiger Stress wieder nachlässt. Bei chronischem Stress dagegen verlernt der Organismus mit der Zeit, in den Regenerationsmodus zu wechseln. Viele Stressbewältigungstechniken zielen daher darauf ab, die Entspannung bewusst zu trainieren, bis der Körper sie wieder beherrscht.

So auch Meditation. Sie tut offenbar Hirnzentren wie dem Hippocampus und der Amygdala gut, die für das Gedächtnis und die Emotionen zuständig sind – und die besonders unter chronischem Stress leiden.

In einen meditativen Zustand gelangt der Körper zum Beispiel durch die Konzentration auf den Atem. Die Atemtechnik hilft vor allem Anfängern, sich nicht von den Gedanken ablenken zu lassen. „Wir können die Aufmerksamkeit am besten an Prozesse binden, die rhythmisch sind“, erklärt Tobias Esch. Bereits einige tiefe Atemzüge holen die Entspannung in den Körper zurück. Esch empfiehlt, die Atemmeditation täglich für wenige Minuten zu üben und dabei intensiv jedem Atemzug im Bauch und in der Brust zu folgen: „Schon in Minute zwei fahren oftmals die Gedanken runter, die Schultern sinken. Es stellt sich ein Moment



der Ruhe ein, ein inneres Lächeln – und das Gefühl von Kontrolle mitten im Chaos.“

Auch Achtsamkeit fördert die Entspannungsreaktion. Achtsamkeit bedeutet, offen und wach den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen, zu beobachten statt zu bewerten, unaufgeregt statt hektisch. Wer achtsam durch das Leben geht, wird aufmerksamer für die kleinen Empfindungen und Sinnesreize – auch im eigenen Körper. Dann wird spürbar, dass einem der Stress längst im Nacken sitzt. Auf diese Weise kann Achtsamkeit im Alltag das Fundament bilden, die Überlastung zu erkennen und herauszufinden, was einem guttun könnte.

Die Theorie klingt einfach, die Praxis erfordert jedoch Übung. Wer das Leben achtsamer gestalten möchte, sollte klein anfangen – bei der bewussten Wahrnehmung einzelner Situationen. „Achtsamkeit entsteht, wenn ich sinnlich werde“, sagt Tobias Esch. Wenn ich den Vögeln lausche, die Wärme der Sonne auf der Haut spüre und mich über das Lachen der Kinder freue, sprich: wenn ich genieße.

Achtsamkeit und Meditation lassen sich mithilfe spezieller (Online-)Kurse, CDs und Apps oder im Rahmen des Anti-Stress-Programms *mindfulness-based stress reduction* einüben, das viele Krankenkassen anbieten. Auch der Bodyscan und die Entspannungsverfahren des autogenen Trainings lenken die Aufmerksamkeit weg vom Stress und hin zum Körper. Dabei nehmen die Übenden ihre Körperteile nacheinander wahr und entspannen sie bewusst über ihre Gedanken, etwa: „Ich spüre, wie beide Beine wohligh warm sind.“

Isabel Eckhardt lernte in ihrem Gesundheitskurs verschiedene Verfahren gegen den Stress kennen: „Ich brauche schnelle Entspannung“, sagt sie. „Für zeitaufwendigere Methoden wie den Bodyscan habe ich im Alltag keine Ruhe.“ Besonders gut gefielen ihr die Atemübungen. Mit Lippenstift schrieb sie den Hinweis „Atmen!“ auf ihren Badezimmerspiegel. „Heute atme ich bewusst immer wieder überall und zwischendurch tief in den Bauch und blähe die Lunge auf“, erzählt sie. „So kann ich mich schnell runterholen, bevor ich überdrehe.“ Mit kurzen Meditationen über eine App schaltet sie in turbulenten Zeiten abends besser ab.

Techniken der inneren Einkehr sind nicht die einzigen Mittel gegen Daueranspannung. „Alles, was den Körper in Bewegung bringt, baut ebenfalls Stress ab“, sagt Tobias Esch. Denn Stress bereitet uns auf Aktivität vor. Oft bewegen wir uns aber nicht, wenn wir unter Strom stehen, sondern sitzen mit rauchendem Kopf am Schreibtisch. Dann hilft schon ein zügiger Gang um den Block, aufgestauten Druck abzulassen und anschließend erfrischt weiterzuarbeiten.

Noch besser ist regelmäßiger Sport. Dabei lernt das Herz, sich nach großer Anstrengung schnell wieder zu beruhigen

## Impressum

### Redaktion

Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-0

**psychologie-heute.de**

### Herausgeber und Verlag

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH: Marianne Rübelmann

**Chefredakteurin** Dorothea Siegle

**Verantwortliche Compact-Redakteurin** Anke Bruder

**Mitarbeit** Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

**Redaktionsassistentz** Johanna D'Alessandro, Kerstin Panter

**Layout, Herstellung** Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

**Anzeigen** Claudia Klinger

c/o Psychologie Heute  
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon: 06201/6007-386  
anzeigen@beltz.de

### Fragen zu Abonnement und Einzelheftbestellung

Beltz Kundenservice, Postfach 100565, 69445 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-330  
medienservice@beltz.de  
psychologie-heute.de

**Druck** Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

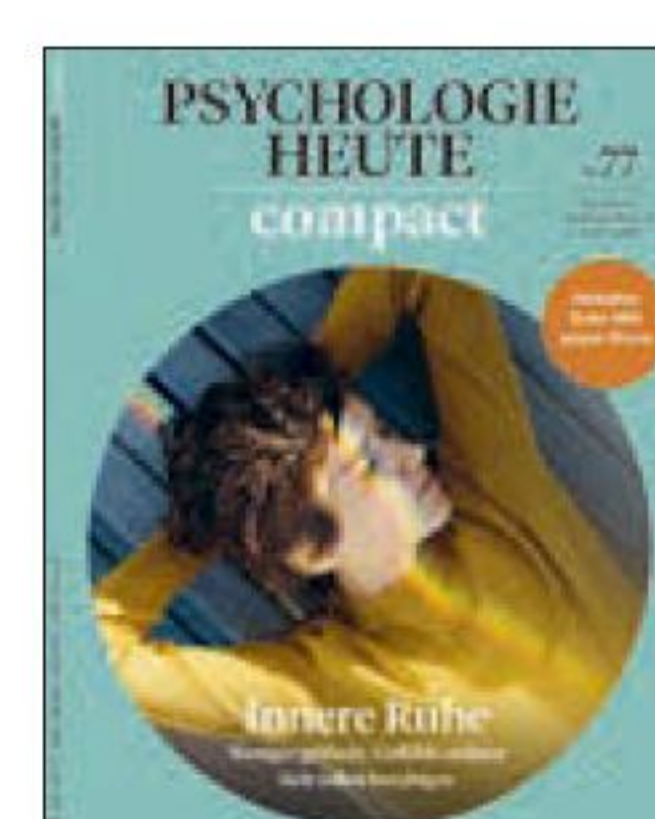
### Vertrieb Zeitschriftenhandel

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co KG  
Meißberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 040/30191800

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr. „Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Best.-Nr.: 47275

ISBN 978-3-407-47275-5





und in den Ausgangszustand zurückzugelangen. Durch die gewonnene Variabilität im Puls schalten wir besser ab. Außerdem bauen wir beim Sport die durch Stress freigesetzten Fette und Zucker im Blut ab, was uns langfristig gesund hält. In der Gleichförmigkeit der Bewegung kommen wir in einen Flow – Sport ist also eine Art bewegte Meditation. „Zusätzlich aktivieren körperliche Übungen das Belohnungssystem im Gehirn und stärken so die Resilienz, die geistige Flexibilität und Widerstandskraft“, erläutert Esch. Und wer sich anstrengt, kann sich anschließend besser erholen. Dieses Prinzip nutzt die progressive Muskelentspannung. Nacheinander spannen die Übenden dabei einzelne Körperteile an und entspannen sie danach bewusst wieder. So stellt sich schließlich ein intensives Gefühl der Ruhe ein.

„Wir sollten auch langfristig im Alltag auf einen guten Wechsel von Phasen der Anspannung und der Entspannung achten, um den Stress im Zaum zu halten“, rät Gert Kaluza. Wer in seinem Job sehr aktiv und unter Menschen sei, erhole sich eher in der Stille. Wer dagegen den ganzen Tag vor dem Bildschirm sitze, entspanne am besten durch Bewegung.

Doch woher die Zeit für solche Auszeiten nehmen, wenn der Terminkalender bereits übertoll ist? Die Psychologin Christina Lohr-Berger beschäftigt sich mit der Frage, wie ein Raum für Entspannung im Alltag entstehen kann. Sie arbeitet in München in eigener Praxis als Psychotherapeutin und Coach und hat beobachtet: „Menschen sind in Hochstressphasen für viele Methoden nicht zugänglich.“ Stress erzeuge ein Bedrohungsgefühl im Körper, das einem die Kraft für Veränderungen nehme, da sich alle Aufmerksamkeit und Energie auf die Gefahrenquelle richte. Deshalb sei es wichtig, zunächst ein Gefühl der Sicherheit wiederherzustellen.

Die Psychotherapeutin arbeitet mit Embodimenttechniken, also Methoden, die über den Körper auf den Geist zurückwirken. Forschung zum Embodiment hat unter anderem gezeigt, dass Menschen einen Bereich um ihren Körper herum als zu ihnen gehörig wahrnehmen, wie eine persönliche Sicherheitszone. Dringt jemand oder etwas in diesen Raum ein, fühlen wir uns körperlich unwohl und gehen in Alarmbereitschaft.

Christina Lohr-Berger überträgt dieses Konzept auf ihre therapeutische Arbeit: Mit einem Seil oder Faden legen ihre Klientinnen und Klienten einen Kreis um sich herum, in dem sie sich entspannen und zur Ruhe finden können. Bewusst spüren sie in sich hinein, um dieses Gefühl im Körper zu verorten. Erst wenn der eigene Sicherheitsraum gefunden ist, probiert Lohr-Berger mit ihnen Achtsamkeitsverfahren wie den Bodyscan aus. „In einem zweiten Schritt fragen wir

uns, was jemand tun muss, um sich diesen sicheren Raum auch im Alltag zu schaffen“, erläutert sie. Wie müsste das Büro gestaltet sein, damit ich mich zwischendurch erholen kann? Wo in der Wohnung habe ich einen Ort, an dem ich die nötige Ruhe für meine Atem- oder Meditationsübungen finde?

Am Anfang eines gesunden Umgangs mit der täglichen Belastung steht die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers. Darauf folgt der Wille zur Veränderung. Ist er stark genug, gewinnen die Strategien gegen den Stress an Priorität – und wir nehmen uns bewusst die Zeit dafür. „Weniger ist mehr“, betont Christina Lohr-Berger. „Ich empfehle, ein oder zwei Methoden auszuwählen, die wirklich zu einem passen, und sie längere Zeit zu üben.“ Dabei könne es helfen, neue Verhaltensweisen an alte Routinen zu knüpfen. Wer morgens immer Tee trinkt, kann eine Atemübung machen, bis das Wasser kocht. Wer abends duscht, kann den Körper im Anschluss achtsam eincremen und dabei bewusst den Nacken entspannen. Anderen helfe es, sich während der Arbeit alle zwei Stunden einen Wecker zu stellen, um sich dann bewusst in ein kurzes Entspannungsritual zu begeben. „Solche Termine sind wie Tankstellen für die Seele und den Körper zugleich“, so Lohr-Berger.

Isabel Eckhardt erholt sich heute nicht nur durch die Atemtechniken und Kurzmeditationen, sondern nutzt bei Bedarf auch die progressive Muskelentspannung zum Einschlafen. Ihre körperlichen Beschwerden sind inzwischen fast vollständig verschwunden. „Ich fühle mich wie ein anderer Mensch, schlafe gut und ruhe in mir“, erzählt sie. ●



#### ZUM WEITERLESEN

Tobias Esch: Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit. Beltz 2018 (5. Auflage)

Gert Kaluza: Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. Springer 2023 (8., aktualisierte und ergänzte Auflage)

Rangan Chatterjee: Der Anti-Stress-Plan. In 4 Schritten zu mehr Gelassenheit und Gesundheit. Goldmann 2020



# Im Hier und Jetzt

Was es uns bringt, den Fokus mehr auf den Augenblick zu richten – und wie es gelingen kann

**Wer gestresst ist,** muss erst wieder lernen, den Moment bewusst zu genießen. Dabei hilft es, sich vorzunehmen, täglich mindestens eine Tätigkeit achtsam auszuführen, die ohnehin ansteht: Duschen, die Treppe zum Büro hochgehen, das Kaffeetrinken am Nachmittag, das Warten an der Ampel auf dem Heimweg – all das sollten wir bewusst und mit allen Sinnen tun.

**Folgende Fragen fördern** den Fokus auf den Augenblick: Was sehe, höre, rieche, schmecke und fühle ich gerade? Wie fühlt sich mein Körper an? Welche Körperhaltung nehme ich gerade ein? Wie schnell oder langsam, flach oder tief geht mein Atem? Mit der Zeit bewirkt diese achtsame Haltung, dass wir die schönen Momente im Alltag intensiver und häufiger genießen.

**Mit einem Trick** können wir uns selbst bewusst-machen, wie viele freudige Erlebnisse täglich auf uns warten. Dafür morgens mehrere Steinchen, Münzen oder andere kleine Gegenstände in die linke Hosen- oder Jackentasche stecken. Bei jedem Glücksmoment eines dieser Steinchen in die andere Tasche wandern lassen. Abends helfen die Steinchen in der rechten Tasche dabei, sich an die gesammelten Augenblicke zu erinnern.

**Alternative:** Ein Tagebuch für die Glücksmomente anlegen, um die Fülle der Schönheit im eigenen Leben aufzuschreiben und dafür Dankbarkeit zu entwickeln. *Nele Langosch*





# Lachen oder Fäuste ballen

Oft reichen schon kleine Übungen aus, um Kopf und Körper  
zu entspannen. Ein paar Tipps für den Alltag





## Erdung

Sind Hektik und Zeitdruck groß, gibt die **Berghaltung aus dem Yoga** Sicherheit und Kontrolle zurück. Dafür möglichst die Schuhe ausziehen und sich mit geschlossenen Füßen hinstellen. Augen schließen, Bauch einziehen, Brust aufrichten, Schultern Richtung Boden sinken lassen, Wirbelsäule und Scheitel nach oben strecken. Für einige Minuten achtsam spüren, wie sich die Füße auf dem Boden anfühlen und wie fest der eigene Stand ist.

## Fäuste

Bei der **progressiven Muskelentspannung** werden einzelne Körperteile zunächst angespannt und dann wieder entspannt. Dieses Prinzip nutzt auch folgende Übung von Gert Kaluza, ehemaliger Professor für medizinische Psychologie an der Universität Marburg, gegen Stress in Schultern, Armen und Händen: Arme bei geschlossenen Augen vor der Brust angewinkelt halten, Ellenbogen in Schulterhöhe, Hände zu Fäusten geballt. Nun Arm- und Oberkörpermuskulatur für einen Moment anspannen. Ruhig weiteratmen. Dann Arme locker hängen lassen. Spüren, wie sich die Entspannung im Oberkörper ausbreitet.

## Gegenbewegung

Um leichte Verspannungen abzubauen und den Körper in Balance zu halten, empfiehlt die Psychotherapeutin Christina Lohr-Berger gezielte **Bewegungen in die Gegenrichtung**: Schnürt der Stress die Brust zu, hilft es oft, die Hände in den unteren Rücken zu stemmen oder die Arme hinter dem Kopf zu verschränken und das Brustbein anzuheben. Sitzt der Stress im Nacken, kann es gut tun, sich zu strecken und die Schultern sinken zu lassen. Dabei ruhig weiteratmen.

## Sprünge

Wer während eines langen Schreibtages schnell mal Dampf ablassen muss, kann sich ein Springseil zulegen. **Seilspringen** braucht wenig Platz und treibt den Puls schnell in die Höhe. Sind die Decken zu niedrig, stattdessen die Treppen im Büro runter- und wieder hochlaufen, dabei zwei Stufen auf einmal nehmen.

## Atmung

Der Mediziner Rangan Chatterjee empfiehlt, täglich eine Minute lang die tiefe **Bauchatmung** zu trainieren. In dieser Minute atmet man sechsmal tief ein und wieder aus, so dass die Bauchdecke sich spürbar hebt und senkt. Jeder Atemzug dauert also etwa zehn Sekunden. Alternative: Fünf Minuten lang jeweils drei Sekunden einatmen, vier Sekunden den Atem anhalten, fünf Sekunden ausatmen.

## Lachen

Im Stress neigen wir dazu, die Stirn in Falten zu legen und die Zähne aufeinanderzubeißen. Ist das Gesicht dagegen entspannt, gelingt es uns leichter, auch innerlich zur Ruhe zu kommen. Das klappt automatisch, wenn wir lächeln. Noch positiver wirkt ein **herzhaftes Lachen**. Dabei tankt der Körper Sauerstoff und schüttet Endorphine aus, wodurch die Stimmung steigt. Nach der Anspannung der Gesichts- und Bauchmuskeln beim Lachen gelingt die Entspannung umso besser. ● *Nele Langosch*



# Völlige Ruhe

In der modernen Welt wird Stille zum Luxus. Wir sehnen uns nach ihr. Aber wenn wir sie haben, merken wir: Das kann sehr anstrengend sein. Was passiert in stillen Momenten mit uns?

Text: Silke Pfersdorf



Foto: Christian Tisdale/Stocksy



# E

ine Bruchlandung mit dem Kleinflugzeug, ein Klippensprung in Mexiko, eine Segeltour um die halbe Welt: Mit ihren 74 Jahren kann die Unternehmerin Marina Bahrendamm, die in Wirklichkeit anders heißt, auf beeindruckende Erlebnisse zurückblicken. Das Faszinierendste jedoch bestand für die Münchnerin in einem „stundenlangen Nichts“. Sie war bei einer Wanderung in den Alpen viel zu früh an der Almhütte ihrer Freunde angekommen und wusste, dass sie ein paar Stunden allein würde warten müssen. „Weit und breit war kein Mensch zu sehen, ich hörte in der Höhe nur selten einen Vogel, es wehte kaum Wind. Ich war völlig mit mir und meinen Gedanken allein“, erinnert sie sich. „Zuerst war das verstörend, die Ruhe draußen passte so gar nicht zu dem Wirbelsturm, der in mir zu toben begann. Aber nach ein paar Stunden spürte ich, wie sich das alles setzte wie Sand, der in einem Gefäß nach unten sinkt. Ich war plötzlich Teil der Umgebung, der Wiesen, der Berge. Ich fühlte einen Frieden, wie ich ihn noch nie erlebt hatte.“

Eine Frau, deren Leben voller Ausnahmeerfahrungen war, erklärt ausgerechnet eine Zeit, in der nichts passierte, zu einem der Höhepunkte. Kein Adrenalinkick ist im Spiel, kein Selfiemotiv, das man posten könnte. Und doch ein beneidenswerter Zustand. Ein Gefühl, das so selten geworden ist, dass wir es sehnsüchtig vermissen: Überall eröffnen Räume der Stille, locken Retreats, als wären sie das letzte große Abenteuer.

Einer der stillsten Plätze der Erde ist die Testkammer der *Orfield Laboratories*, wo der Motorradhersteller Harley Davidson an der Akustik seiner Motoren tüftelt. Angenehm fühlt es sich dort allerdings nicht an: Völlige Stille bedrückt uns sogar. In einer Studie unter der Leitung des Psychologen Timothy D. Wilson von der *University of Virginia* sollten die Teilnehmenden eine Viertelstunde in völliger Stille verbringen. Zwar durften sie den Versuch abbrechen, doch wurde ihnen in diesem Fall ein elektrischer Schlag in Aussicht gestellt. Verblüffenderweise zogen viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Bestrafung einem Verbleib in der Stille vor.

Unser Gehirn scheint mit kompletter äußerer Stille überfordert zu sein. Verzweifelt sucht es dann nach Lauten in der Umgebung. Und notfalls fantasierten sich die Probanden einfach ein paar Geräusche dazu, erklärt der Neuropsychologe Erich Kasten: „Man hört Stimmen oder Musik, die in Wirklichkeit nicht da sind. Es kommt zu Trugwahrnehmungen, zu Halluzinationen. Besonders schnell tritt der Effekt ein, wenn wir auch von allen anderen Sinneswahrnehmungen ausgeschlossen sind: in totaler Dunkelheit oder wenn man nicht einmal etwas riechen kann.“

Kasten vermutet zwei widerstreitende Bedürfnisse in uns: „Die eine Seite sehnt sich nach Stille und Erholung, die andere nach Beschäftigung. Das Verrückte ist: Unser Gehirn braucht die Stimulation. Es schreit danach wie ein kleines Raubtier. Bei allem Bedürfnis nach Stille: Das Hirn empfindet völlige Reizlosigkeit als Bestrafung, als Langeweile. Und das ist eines der übelsten Gefühle überhaupt.“

Was also hat es mit diesem Phänomen auf sich, das wir zugleich lieben und hassen? Stille sei „ein Empfindungsbegriff“, schreibt der Historiker und Schriftsteller Gerald Huber in seiner Abhandlung *Zur Kulturpsychologie der Stille*, rein subjektiv, mehr spür- als hörbar. Messbar ist sie jedenfalls nicht. „Das (zuweilen ohrenbetäubende) Rauschen des Meeres wird oft als still erlebt, dagegen kann auch ein vergleichsweise leiser Ton (zum Beispiel ein Wort) eine Stille stören“, erläutert Huber.

Stille empfinden wir wohl immer dann, wenn kein Geräusch zu hören ist, das wir als störend empfinden. Genau



wie der Begriff „Ruhe“, der oft als Synonym benutzt wird, scheint sie auch vom Fehlen jeder Bewegung gekennzeichnet. Offenbar können wir in unserem rastlosen Alltag diese Art von Stille kaum noch finden. „Wir leben in einer hektischen Welt“, erklärt Erich Kasten, „eigentlich in einem Zustand ständiger Überreizung.“

Susanne Schneider-Riede von der Fachstelle Geistliches Leben der Evangelischen Landeskirche in Baden, die Stilleseminare anbietet, sagt: „In meiner Wahrnehmung rennen wir uns selbst weg. Das ist ein gesellschaftliches Phänomen, das aber auch für die einzelnen Menschen gilt.“ Ruhelosigkeit ist damit innerer und äußerer Zustand zugleich: ein Zuviel an Informationen und Reizen, die auf uns einhämmern.

Wir leiden unter der Überflutung und sehnen uns nach Stille – und doch meiden wir sie meist. Wir schrecken vor ihr zurück, weil sie uns mit uns selbst konfrontiert. Ganz bei sich sein bedeutet auch: sich selbst zuhören und anschauen. Und wenn es dann außen ganz still ist, wird es bisweilen drinnen ganz laut. „Bei den Veranstaltungen und Erfahrungen, in denen es um Stille geht, müsste es eigentlich einen warnenden Beipackzettel geben“, sagt Schneider-Riede, „dass Stille sehr anstrengend werden kann. Dass sie irritiert.“

Der Lohn ist – irgendwann – innerer Frieden. Der Bonner Psychotherapeut und Meditationsforscher Harald Piron verglich für eine Studie die Aussagen von 40 Expertinnen und Experten unterschiedlicher Meditationstraditionen zu ihren Meditationserfahrungen. „Die Übereinstimmung war groß. Nach den ersten Hindernissen, die man am Anfang überwinden muss, stellen sich Entspannung und Bewusstseinsklarheit ein, man ist seinen Gedanken nicht mehr ausgeliefert, empfindet innere Freude und inneren Frieden, Dankbarkeit, Demut, Liebe, Verbundenheit und dann auch völlige geistige Stille.“

Auch der Körper reagiert, erklärt Erich Kasten: „In einem Zustand der Stille sorgt der Neurotransmitter Gamma-Aminobuttersäure, GABA, für einen inneren Entspannungszustand. Nachweisen lässt sich auch, dass das Gehirn von Betawellen auf Alphawellen umschaltet – und damit in eine Art regenerativen Zustand, in dem sich auch unsere Gehirnzellen erholen.“

Eine im Fachmagazin *Brain, Structure & Function* veröffentlichte Studie, an der unter anderem die Berliner Charité und das Dresdner Forschungszentrum für Regenerative The-

rapien beteiligt waren, zeigte, dass zwei Stunden Stille am Tag zu neuer Zellbildung im Hippocampus führen, einer Gehirnstruktur, die beim Lernen, Erinnern und bei Gefühlen eine wichtige Rolle spielt.

Erholung kann unser Gehirn gut gebrauchen: „Ständige Reize sind eine Belastung für den präfrontalen Kortex, der in Entscheidungen und Problemlösungen involviert ist. Außerdem aktiviert das Hirn im Ruhezustand sein *default mode network*, das beim Tagträumen, bei der Meditation und beim Fantasieren gefordert ist. Wir kommen in unseren inneren Fluss, unsere Empathie wird gestärkt, wir werden kreativer und reflektierter“, schwärmt Kasten.

Der Konstanzer Psychotherapeut und Meditationstrainer Andreas Knuf rät Klienten, sich abends mal zehn Minuten hinzusetzen, um – nichts zu tun. Und in der Woche mindestens einen halben Tag lang völlig unverplant zu lassen. „Wenn die Zeit ohne Aktivität zu kurz ist, passiert wenig“, erklärt Knuf, „der innere Motor braucht relativ lange, um wirklich ruhig zu werden. Und solange ich innen viel Lärm habe, werde ich auch außen keine Stille empfinden können.“

Was ist mit Meditationskursen? Eine gute Sache, aber: „Zum Kurs zu hetzen, dort zwei Stunden Stille zu üben, um anschließend zum nächsten Termin zu eilen, ist auch nicht förderlich“, warnt Knuf. Die Routen, die zur Stille führen, sind meist keine Kurzstrecken. Stille braucht Zeit. Dann findet sie auch Raum. ●



#### ZUM WEITERLESEN

Günter Seubold, Thomas Schmaus (Hg.):  
Ästhetik der Stille. DenkMal 2014





# Der Anfang ist das eigene Schweigen

Innere Stille kann man üben, sagt der Schweizer Psychotherapeut Theodor Itten. Rituale helfen dabei. Eine Anleitung

**1. Für das Wahrnehmen von Stille** braucht man Zeit und einen Raum, in dem die meisten äußerlichen Lärmquellen minimiert werden können. Das Smartphone sollte man außer Reich- und Blickweite bringen und dafür die Aufmerksamkeit ganz nach innen richten. Der Anfang ist immer das eigene Schweigen. Mit drei bis fünf Minuten kann man anfangen – und die Zeit mit den Wochen immer weiter ausdehnen. Dabei hinsetzen oder hinlegen. Eine Faustregel: Nie stehen, wenn wir sitzen können, nie sitzen, wenn wir uns hinlegen können.

**2. Es hilft, die Augen zu schließen** und damit weitere Einflüsse von außen auszuschalten. Versuchen Sie, sich einen Ort der Stille in sich selbst vorzustellen. Erst wenn Sie diesen Ort spüren, die Augen wieder öffnen. Jetzt die Farben der Dinge im Ruheraum bewusst wahrnehmen. So kommt man ins Hier und Jetzt, in die Gegenwart. Dann die Augen wieder schließen, im Inneren verweilen, der Stille nachspüren.

**3. Kinn in Richtung Herz fallenlassen**, dem Atem, wie er kommt und geht, nachspüren. Hinhorchen, wo das eigene Herz pocht. Versuchen Sie, sich vom Gefühl der Stille tragen zu lassen, folgen Sie Ihrem Bewusstsein, nicht Ihren Gedanken. Hören Sie der eigenen Stimme zu. Aufsteigende Gedanken, wenn möglich, nur wahrnehmen, nicht aber verfolgen und bewerten.

**4. Am Ende der Stillezeit** die Augenlider langsam öffnen, den Raum wahrnehmen. Hilfestellung: Ein Ritual kann Stille leichter machen, weil der Kopf dabei in einen anderen Modus schaltet. Deshalb am besten täglich zur gleichen Zeit und am gleichen Ort versuchen, zur Ruhe zu kommen.

Selbst in einem Gruppengespräch kann man Stille üben. Man versuche, aktiv zuzuhören, statt wie sonst seine Meinung kundzutun. Man verfolgt den Verlauf schweigend. Manchmal spürt man relativ bald, wie man innerlich ruhiger wird.

---

Quelle: Theodor Itten: Schweigen. Von der Kunst der Stille bis zur befohlenen Ruhe. Springer 2018



# „Innere Stille geht mit Leichtigkeit einher“

Ein Gespräch mit dem Meditationsforscher Peter Sedlmeier über unsere Jagd nach Unterhaltung, Achtsamkeit als Mode und den Wert von Stille

**Mehr Menschen denn je scheinen Stille zu suchen. Gleichzeitig wird es immer schwieriger, sie zu finden. Machen wir etwas falsch?**

Stille wurde zu allen Zeiten als Mittel gesehen, spirituelle Ziele zu erreichen. Ich bin nicht sicher, ob sie heutzutage wirklich schwerer zu finden ist als früher. Eigentlich haben es die Menschen sogar leichter: Die industrielle Revolution hat dazu geführt, dass Mitglieder aller sozialen Schichten mehr Freizeit haben, in der sie die Stille suchen können. Die oft beklagte Überreizung produzieren wir meist selbst. Wir sind ja



**Peter Sedlmeier** ist Professor am Institut für Psychologie der Technischen Universität Chemnitz. Sein aktuelles Buch *The Psychology of Meditation. Varieties, Effects, Theories, and Perspectives* ist 2022 bei Hogrefe erschienen

nicht die Sklaven der Unterhaltungsindustrie.

**Hat unsere Gesellschaft vielleicht kein Talent zur Stille?**

Ständig nach Reizen zu suchen ist vorübergehend durchaus angenehm. Wir scheinen nur nicht zu erkennen, dass das fortwährende Ausschauhalten nach einem besseren Film, nach einer neuen Information keine länger anhaltende Befriedigung schafft. Selbst die Suche nach Stille durch Achtsamkeitstechniken ist für manche die Suche nach etwas, was gerade aktuell ist, eine Art Mode.

Foto: privat



**Stille scheint uns gutzutun. Was macht sie so wertvoll?**

Sie kann dazu führen, dass wir mehr mit uns ins Reine kommen. In dem Zustand erkennen wir eher, wer wir sind, was wir wollen – und welche Elemente eigentlich nicht zu uns gehören. Und wir können die Dinge, die nicht so sind, wie wir sie gerne hätten, besser akzeptieren.

**Ist Stille ein Weg zu sich selbst?**

In der Stille nimmt man sich selbst besser und vor allem realitätsgerechter wahr. Man ist dabei ja im besten Fall nicht abgelenkt und erkennt, wie man wirklich denkt und fühlt. Man betrachtet, wie Gefühle auf Gedanken folgen, welche Gedanken erst durch Gefühle ausgelöst werden. Vielleicht führt zur größeren Öffnung auch, dass man sich in diesen Momenten mal nicht mit lauter Dingen beschäftigt, die erledigt werden müssen. Sich selbst zu betrachten kann wiederum auch zur Beruhigung der Geistestätigkeit führen.

**Für einige Menschen ist Stille unerträglich.**

Wer unbewältigte Geschichten mit sich rumträgt, hat ein Problem, weil sie in der Stille stärker ins Bewusstsein rücken. Da hilft die Meditation allerdings auch nicht weiter, psychische Probleme sollten psychotherapeutisch bearbeitet werden.

**Gibt es Menschen, die Stille von ihrem Naturell her besser hinkriegen als andere?**

Ich denke schon – das zeigt sich schon darin, wie Kinder innerhalb einer Familie sich unterscheiden: Die einen

können nicht stillsitzen, andere spielen konzentriert stundenlang allein. Die Genetik ist da wohl ein starker Einflussfaktor. Man erlebt das auch in Retreats: Die einen tun sich schwer, andere haben gar keine Probleme. Ich brauche selbst in einem Retreat immer einige Tage, bis ich wieder drin bin.

**Und empfinden Sie die Welt danach als lauter?**

Das kam schon vor. Doch die innere Stille geht auch mit einer Leichtigkeit einher, die daher rührt, dass das Ego kleiner wird und man die Welt gelassener sieht. Lärm hat dann auch nicht mehr so große Auswirkungen auf einen, als wenn man gestresst ist. Der saust quasi durch einen durch, berührt nicht mehr.

**Wie können wir Stille am besten finden?**

Stille kann man lernen. Ein wichtiger Schritt ist, sich den Unterhaltungsmedien weniger auszusetzen. Das ist oft leichter, wenn man aus seinem gewohnten Kontext hinausgeht. Im Urlaub zum Beispiel. Aber auch wenn man arbeitet, könnte man seinem Umfeld, falls das praktikabel ist, sagen: Ich bin jetzt telefonisch nicht erreichbar – und dann schaltet man sein Handy tatsächlich mal aus. Ich kann auch aushalten, eine Zeitlang nicht zu sprechen. Das ist übrigens ein weiteres gutes Mittel, still zu werden: schweigen.

**Und den Kopf einfach mal ausstellen?**

Die Gedanken kann man nicht abstellen, entscheidender ist, wie man mit Gedanken umgeht. Das betrifft vor allem die Reaktivität. Wir ärgern uns, mögen einige Leute nicht, sind traurig

– aber es kommt darauf an, den Einfluss dieser Gefühle auf uns zu vermindern. Man wird nicht mehr durch seine Emotionen fortgeschwemmt. Dabei werden ruhige Freude und Gleichmut stärker. **Ist Meditation ein Weg, Stille zu erleben? Und macht nicht allein diese Absicht dahinter ihren Effekt zunichte?**

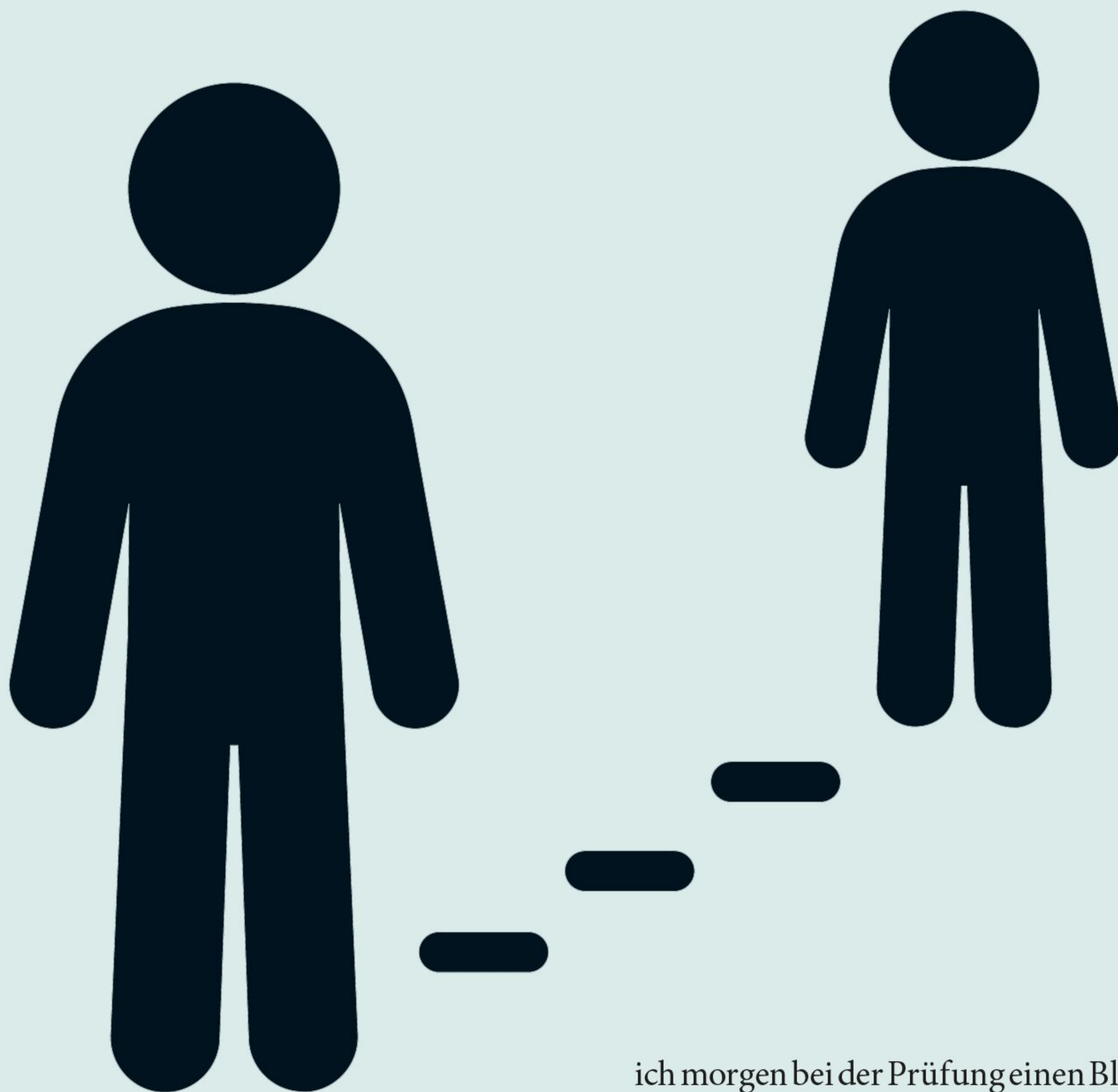
Viele Formen von Meditation haben den Zweck, innere Stille zu erzeugen. Meditation ohne Absicht gibt es nicht: Jeder, der etwas macht, verbindet eine Motivation damit. Unsere Aktionen haben immer einen Grund oder ein Ziel. Man hört zwar häufig, dass man mit Meditation nichts erreichen wollen sollte, aber das ergibt sich allenfalls mit fortschreitender Praxis. Ich vermute auch, dass die Motivation dafür, warum man mit dem Meditieren anfängt, langfristig nicht so entscheidend ist. Entscheidend ist doch, dass man sich auf einen Weg einlässt. ●

*Interview: Silke Pfersdorf*



# Abstand zu mir selbst

Selbstdistanz hilft uns, inneren Aufruhr zu dämpfen.  
Fünf Techniken für einen neuen Blick auf alte Probleme



Der Strom unserer Gedanken begleitet uns durch den Tag. Meist beschäftigen wir uns mit dem, was gerade erledigt werden muss. Doch manchmal, wenn uns etwas in Aufruhr versetzt, wird aus dem vertrauten inneren Monolog ein aufgeregtes Geschnatter: „Was, wenn

ich morgen bei der Prüfung einen Black-out habe?“ Wie kann man diesen kontraproduktiven Zustand beenden? Der Psychologe Ethan Kross von der *University of Michigan* schlägt in seinem Buch *Chatter* verschiedene studienbasierte Strategien vor, die alle auf ein Prinzip hinauslaufen: Selbstdistanz. Wir können den Aufruhr in unserem Kopf dämpfen, indem wir zu uns selbst auf Abstand gehen.



## 1

## Gedankliches Zurücktreten

Wenn ein Problem uns gefangen hält und immer mehr aufwühlt, liege das meist daran, dass wir es zu stark heranzoomen, schreibt Ethan Kross. Es füllt dann unser gesamtes mentales Gesichtsfeld aus. Der verengte Blick verhindert jede alternative Betrachtungsweise, der Kontext geht verloren. Was wir dann brauchen, ist Distanz – zum Beispiel mithilfe eines imaginierten Perspektivwechsels: Statt aus der Tunnelsicht des Ich betrachtet man das Problem von außen. Diese Technik hatten Kross, Özlem Ayduk und Walter Mischel 2005 in einer Studie erprobt: Ihre Testpersonen sollten sich ein besonders kränkendes Erlebnis aus ihrer Vergangenheit vor Augen führen. Die einen taten dies wie üblich und spulten die Episode aus der Ich-Perspektive ab. Die anderen inspizierten das Erlebnis von der Warte einer gleichmütigen Fliege. Wie sich zeigte, versetzte der mentale Rückblick die Personen der ersten Gruppe in einen ähnlichen Erregungszustand wie einst. Diejenigen hingegen, die das Vergangene aus Fliegensicht beäugten, hatten von ihrer Wand aus einen weiteren Blickwinkel, der auch das Umfeld der Ereignisse erfasste. Die Erregung flaute ab.

## 2

## Mentale Zeitreisen

Auch zeitlich können wir auf Distanz gehen. Ich versetze mich zum Beispiel zehn Jahre in die Zukunft und blicke von dort auf die weit entfernten Ereignisse von heute zurück: Wie winzig sie von hier aus ausschauen! Wie viel seit-

her passiert ist! Oder wie wäre es mit einer Reise in die Vergangenheit, in die Zeit vor meiner Geburt? Ich schaue mir Fotos meiner Urgroßeltern an, stelle mir vor, wie sie gelebt und mit welchen Schwierigkeiten sie sich herumgeschlagen haben mögen. Solche mentale Zeitreise löst keines meiner gegenwärtigen Probleme, aber sie relativiert diese.

## 3

## Tagebuch

Der Psychologe James Pennebaker hat die entlastende Wirkung nachgewiesen, die es haben kann, wenn man sich emotional Aufrüttelndes von der Seele schreibt. Schon wenn Testpersonen sich eine Viertelstunde Zeit nahmen, um sich eine bedrückende Lebensepisode vor Augen zu führen und niederzuschreiben, was sie in der Erinnerung daran bewegte, wurde ihnen wohler ums Herz. Wer sich dies per Tagebuch zur Gewohnheit machte, stärkte sein Wohlbefinden und sogar sein Immunsystem. Ethan Kross empfiehlt, auch dabei auf Abstand zu gehen: „Wenn wir das, was wir erlebt haben, aus der Perspektive eines Dritten, der die Geschichte erzählen will, betrachten, schafft das Tagebuch eine Distanz zwischen uns und unseren Erlebnissen, und wir fühlen uns losgelöst von ihnen.“

## 4

## Vom Ich zum Du

Dieses Prinzip übertrug Kross auf Selbstgespräche. Gegen inneren Aufruhr hilft es, wenn man sich selbst gut zuredet – aber nur dann, wenn man dabei die Person wechselt. Wenn ich von mir selbst in der ersten Person denke und rede („Warum bin ich gestern

bloß so aus der Haut gefahren?“), steigert mich das noch mehr in meine Erregung hinein. Wenn ich mich hingegen selbst wie eine andere Person anspreche („Warum bist du so aus der Haut gefahren, Thomas?“), lässt der innere Tumult nach, wie Kross und sein Team 2014 in einem Stressexperiment nachwiesen. Als ähnlich hilfreich erwies sich in einem weiteren Experiment, von sich selbst in der dritten Person zu denken: Die Testpersonen sollten beschreiben, was sie beim Anblick verstörender Bilder empfanden. „Was empfindet Jason bei diesem Bild?“, brachte ihre Hirnströme weniger in Wallung als: „Was empfinde ich bei diesem Bild?“ Gerade die vielgepriesenen „Ich-Botschaften“ sind laut Ethan Kross also bei Selbstgesprächen nicht hilfreich, und ausgerechnet das verpönte „man“ hilft mitunter, ein scheinbar hochpersönliches Problem als etwas zu begreifen, an dem auch viele andere Menschen zu knabbern haben.

## 5

## Ordnung und Rituale

Wenn in uns selbst aufgeregtes Durcheinander herrscht, dann beruhigt es, wenn draußen Ordnung waltet. Hierzu zählt etwa eine aufgeräumte Wohnung. Oder festgelegte Rituale, alltägliche Handlungen, die wir in der immer gleichen Abfolge erledigen: Kniebeugen, Zähneputzen, Tischdecken. Am besten sind Rituale in einer Gemeinschaft: Schlemmerrunde, Yogastunde, Chor. Im Ritual tritt das Ich zurück, alles läuft von allein ab. Auch das schafft Selbstdistanz. ● *Thomas Saum-Aldehoff*

Quelle: Ethan Kross: Chatter. Die Stimme in deinem Kopf. Btb 2022



# „Unser Gesicht hat für uns eine besondere Bedeutung“

Im Spiegel begegnen wir uns selbst. Das kann manchmal erschrecken, führt aber dazu, gnädiger mit uns selbst zu sein. Die Psychologieprofessorin Tara Well setzt Spiegel deshalb zur Meditation ein

Interview: Annette Schäfer

**Frau Well, Spiegel sind für Sie ein ganz grundlegendes Werkzeug, um mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Warum halten Sie Spiegel für so bedeutsam?**

Weil sie erlauben, uns selbst von Angesicht zu Angesicht zu begegnen. Reflektiert zu werden ist eine der wichtigsten und wirkungsvollsten Erfahrungen, die wir als Menschen machen. **Normalerweise spiegeln uns andere Menschen, beispielsweise eine Freundin, die fragt, warum wir so traurig aussehen.**

Richtig, und diese Art von Information ist sehr wichtig. Das Problem dabei: Wenn uns andere Menschen ein Feedback geben, dann wird ihre Wahrneh-

mung von ihren Bedürfnissen und Erfahrungen beeinflusst. Sie ist also nicht unbedingt ein genaues Abbild davon, wer wir sind. Dennoch übernehmen wir oft die Projektionen anderer, auch wenn sie ungenau sind. Wenn es uns gelingt, diese loszulassen, können wir uns selbst auf eine unverfälschtere Weise sehen. Der Spiegel ist ein Werkzeug, um uns selbst zu erforschen. Woher kommen unsere Gedanken über uns selbst? Sind es unsere eigenen oder die von anderen Menschen, die uns gesagt haben, wer wir sind? Ein Spiegel gibt uns Zeit, den Blickwinkel zu verschieben.

**Sie forschen seit Jahren zu Reflexion und Spiegeln. Wann hat die Faszination für Spiegel bei Ihnen angefangen?**

Als ich ein kleines Mädchen war, hatten wir zu Hause einen Chromtoaster. Ich habe es geliebt, mich darin zu spiegeln. Ich alberte herum, schnitt Grimassen und ahmte Erwachsene nach. Wenn ich mein Spiegelbild sah, empfand ich ein Gefühl von Trost und Freude. Als ich älter wurde, machte die Sozialisation dem ein Ende. Ich fing an, mein Aussehen mit den Schönheitsidealen zu vergleichen. Der Spiegel wurde immer mehr zu einem Kritiker. Eines Tages warf ich dann einen flüchtigen Blick in einen Spiegel und war überrascht, wie traurig mein Gesicht aussah. Ich hatte nicht bemerkt, dass ich so fühlte. Danach fing ich an, öfter bewusst mein Spiegelbild zu betrachten – nicht um







## Man übt, sich selbst volle Aufmerksamkeit zu schenken. Das hilft, auch mit anderen präsenter zu sein

mein Aussehen zu überprüfen, sondern um mir rückzumelden, wie ich mich fühlte. Mit der Zeit wurde dies zu einem Weg, mir tiefer und mit Mitgefühl in die Augen zu schauen. Es wurde zu einer Meditation. Später, als Forscherin wollte ich verstehen, warum der Spiegel so hilfreich für mich war.

### **Was genau ist Spiegelmeditation?**

Man nutzt die Prinzipien der Achtsamkeit, um täglich zehn Minuten vor einem Spiegel zu sitzen und allein mit sich zu sein. Es gibt nichts im eigentlichen Sinne zu tun. Es geht darum, im Hier und Jetzt zu sein, immer wieder zum Atem zurückzukehren, wenn die Gedanken abschweifen, und ohne Wertung wahrzunehmen, welche Gefühle und Empfindungen auftauchen, während man sich selbst betrachtet.

### **Was hat Ihre Forschung über Wirkungen einer solchen Meditation ergeben?**

Die Erfahrungen, die Menschen während der Spiegelmeditation machen, sind sehr unterschiedlich. Manche lieben es. Bei anderen kommt eine intensive Selbstkritik auf und sie werden ängstlich. Daher ist es schwierig, objektive und quantitative Kennzahlen zu irgendeinem Zeitpunkt während der Meditation zu ermitteln. Aber ich ließ die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Fragebogen ausfüllen, in dem sie angaben, welche Wirkungen sie nach der Meditation bei sich beobachteten. Im Allgemeinen berichteten sie, dass sie mehr Selbstmitgefühl aufbrachten und ihre Ängste nachließen.

### **Wie lassen sich diese Ergebnisse erklären?**

Zunächst einmal wurde den Meditierenden bewusst, wie sehr sie sich selbst kritisierten, sei es wegen ihres Aussehens oder wegen etwas anderem, das sie inakzeptabel fanden. Der Spiegel offenbarte, wie sehr die Kritik ihnen

zu schaffen machte, denn sie konnten es in ihren Gesichtern ablesen. Wenn man sich selbst eine Zeitlang betrachtet, erkennt man, dass man leidet und dass man dieses Leiden durch die eigenen negativen Gedanken selbst erzeugt. Dieses Aha-Erlebnis schafft oft Raum für die Entscheidung, sich zukünftig besser zu behandeln. Es gibt also tendenziell eine Bewegung hin zu mehr Selbstmitgefühl.

### **Gab es noch andere Wirkungen, von denen die Meditierenden berichteten?**

Ja, und zwar in der Regulation von Emotionen. Der Spiegel reflektiert Gesichtsausdrücke mit großer Genauigkeit – so hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer viel klarer vor Augen, wie sie sich von Augenblick zu Augenblick fühlten. Einige wurden auf Emotionen aufmerksam, die sie normalerweise vermieden, nämlich Angst, Wut und Traurigkeit. Die Meditation bietet uns einen privaten Raum, um diese Emotionen zu verarbeiten und sie zu erleben, ohne dass es auf andere Auswirkungen hat. Mit der Zeit wuchs die Fähigkeit, ein breiteres Spektrum an Emotionen zu akzeptieren und mit ihnen umzugehen. Und schließlich gab es noch eine unerwartete Veränderung: Viele bemerkten, dass sich ihre Beziehungen verbesserten.

### **Welcher Zusammenhang besteht zwischen dem Blick in einen Spiegel und der Qualität meiner Beziehungen?**

Es gibt zwei Aspekte: Durch die Meditation übt man, sich selbst volle Aufmerksamkeit zu schenken. Das hilft, auch präsenter mit anderen zu sein. So vertiefen sich Beziehungen. Zweitens: Wenn man sich selbst lange genug betrachtet, wird man weniger Angst davor haben, dass andere einen anblicken. Menschen, die Angst haben, sich selbst anzusehen, sind häufig dieselben Men-



schen, die nicht wollen, dass andere sie ansehen. Dies hängt in der Regel mit der Angst vor Kritik und sozialer Ablehnung zusammen. Wenn man seine Selbstkritik überwindet, hat die Kritik anderer nicht mehr die gleiche Macht über einen und man kann in sozialen Situationen entspannter sein.

**Gab es Teilnehmerinnen oder Klienten, deren Erfahrungen besonders bemerkenswert waren?**

Viele! Zum Beispiel eine Therapeutin in den Fünfigern namens Ann. Sie dachte, die Spiegelmeditation könnte für ihre Arbeit hilfreich sein. Aber dann gestand Ann mir, dass sie Angst hatte, sich im Spiegel anzusehen. Sie erzählte mir, dass sie nicht sehen wollte, wie sich ihr Aussehen im Laufe der Jahre verändert hatte. Viele Menschen, die sich nicht gerne selbst ansehen, haben die Angewohnheit, die Aufmerksamkeit auf andere Menschen zu lenken. So auch Ann. Sie war Meisterin darin, Komplimente abzuwehren, und tat alles, um andere strahlen zu lassen. Infolgedessen fühlte sie sich unsichtbar. Ich schlug vor, dass sie sich mit mehr Wertschätzung im Spiegel betrachten solle. Auch ihren Klientinnen und Klienten würde es helfen, wenn sie deren Zuneigung besser annehmen könnte. Ann begann zu verstehen, dass ihre bescheidene Haltung ihrer Arbeit im Weg stand. In der Spiegelmeditation konnte sie üben, sich wohler zu fühlen, wenn sie von anderen bewundert wurde. Schließlich lernte sie die Kraft des wechselseitigen Sehens und Gesehenwerdens zu schätzen. Das hob ihre Therapiearbeit auf eine ganz neue Ebene.

**Spiegel kommen häufig in Märchen und in der Mythologie vor.**

Und das ist kein Zufall. Spiegel waren schon immer Symbole der Eitelkeit und des Egoismus: Viele Mythen, Märchen

und Fabeln über Spiegel haben mit der Idee des Narzissmus zu tun. Es ist die Botschaft, dass zu viel Selbstbezogenheit zum Ruin führen kann. Man soll andere Menschen im Auge haben und sich mit ihnen austauschen. Das ist im Allgemeinen richtig. Aber man kann es auch anders sehen, nämlich als Rat, nicht zu viel Zeit damit zuzubringen, sich selbst kennenzulernen, sondern seine Zeit lieber zu nutzen, um herauszufinden, wie andere Menschen einen haben wollen. Und das ist eine problematischere Botschaft.

**Menschen können starke Gefühle entwickeln, wenn sie in einen Spiegel blicken. Woher kommen diese heftigen Reaktionen?**

Dahinter kann eine individuelle Erfahrung stecken, aber auch gesellschaftliche Gründe wie der Druck, schlank und jung zu sein. Wenn Menschen Angst haben, in den Spiegel zu schauen, wurden sie in der Regel darauf konditioniert, dass etwas an ihrer Erscheinung beschämend oder peinlich ist; sich selbst zu sehen ruft diese Botschaft wieder ab. Man kann den Blick in den Spiegel auch deshalb meiden, weil man etwas gesagt oder getan hat, von dem man weiß, dass es falsch war, und jetzt will man sich selbst nicht begegnen müssen.

**Was ist mit der Liebe, das eigene Spiegelbild zu betrachten?**

Narzisstische Menschen fühlen sich offenbar sehr zum eigenen Spiegelbild hingezogen. Die Forschung zeigt, dass sie den Spiegel nutzen, um sich auf ihre körperliche Erscheinung zu konzentrieren, weil sie sich so vor dem Gefühl, verletzlich zu sein, schützen können. Sie haben oft gelernt, ihren Selbstwert stark mit ihrem äußerlichen Bild in Verbindung zu bringen. Auch attraktive Menschen scheinen besonders gerne in den Spiegel zu schauen.



**Tara Well** forscht als außerordentliche Professorin für Psychologie am New Yorker *Barnard College* zu Körperbild, Selbstmitgefühl und Narzissmus. Sie hat eine spiegelbasierte Meditationstechnik entwickelt, um bewusster mit Aufmerksamkeit und Emotionen umzugehen





## Selbstwahrnehmung

Unter Selbstwahrnehmung versteht man die Summe der bewussten und unbewussten Eindrücke, die eine Person von sich selbst hat. Zur Selbstwahrnehmung gehört zum Beispiel, seinen Körper zu spüren oder sich auf eigene Gedanken, Emotionen oder Verhaltensweisen zu konzentrieren. Oft kommt es dabei zu Verzerrungen – Personen mit hohem Selbstwert erleben sich positiver, Personen mit niedrigem Selbstwert bewerten sich negativer, als Außenstehende das tun

### Und was weiß man umgekehrt über jene Menschen, die ganz damit aufhören, in Spiegel zu schauen?

Mir ist keine Forschung im eigentlichen Sinne bekannt. Aber einige Onlineartikel dokumentieren Quasiforschungsstudien und persönliche Experimente. Manche Leute gaben den Spiegel für ein paar Tage auf, andere für bis zu sechs Jahre. Die Berichte sind ähnlich: Zunächst wird den Menschen bewusst, dass der Spiegel bei ihnen Selbstkritik ausgelöst hat, und sie sind erleichtert, eine Pause einzulegen. Dann werden sie unsicher, wie sie auf andere wirken. Sie verlassen sich auf Nahestehende, die ihnen sagen, ob ihr Aussehen in Ordnung ist. Im weiteren Verlauf des Experiments fühlen sie sich immer unbehaglicher und meiden andere. Sie scheinen sich auch irgendwie selbst zu vermissen. Wenn sie schließlich wieder in den Spiegel schauen, sind sie entzückt, ihr Spiegelbild als Prüfstein nutzen zu können. Die Erkenntnis aus diesen Erfahrungen ist, dass unser Spiegelbild wesentlich dafür ist, wie wir mit uns selbst und anderen umgehen.

### Unser eigenes Gesicht ist uns wichtig.

Unser Gesicht hat für uns eine besondere Bedeutung, weil es so wichtig für unsere Identität und unser Selbstgefühl ist. Es gibt einige vorläufige Daten, die belegen, dass Dopamin freigesetzt wird, wenn wir unser eigenes Gesicht sehen – mehr als wenn wir in andere Gesichter blicken. Dopamin ist ein Neurotransmitter, der mit positiven Gefühlen in Verbindung steht. Vielleicht empfinden deshalb viele, die regelmäßig Spiegelmeditation praktizieren, die Übung als so beruhigend.

### Wenn ich mit Spiegelmeditation beginnen möchte, wie sollte ich vorgehen?

Reservieren Sie sich täglich zehn Minuten und schaffen Sie sich einen ab-

lenkungsfreien Ort mit einem freistehenden Spiegel. Und dann lassen Sie den Blick einfach auf ihrem Gesicht ruhen und beobachten, was auftaucht. Sind Sie sehr selbstkritisch oder empfinden Sie im Gegenteil Freude? Gibt es eine Diskrepanz zwischen dem, was Sie fühlen, und dem, was auf Ihrem Gesicht zu sehen ist? Seien Sie offen für alles, was Sie denken und fühlen – und seien Sie sich selbst gegenüber wohlgesonnen.

### Gibt es Risiken?

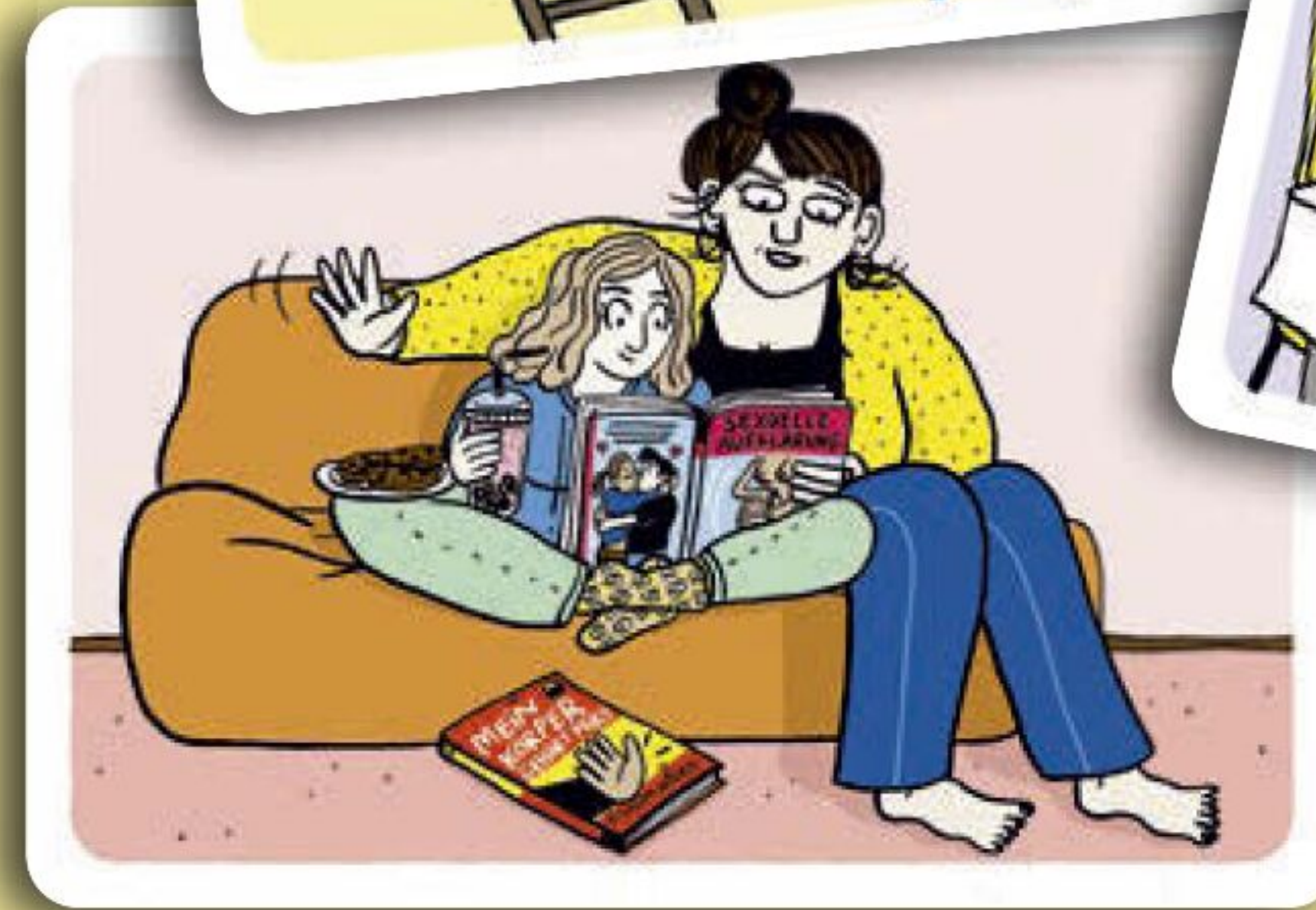
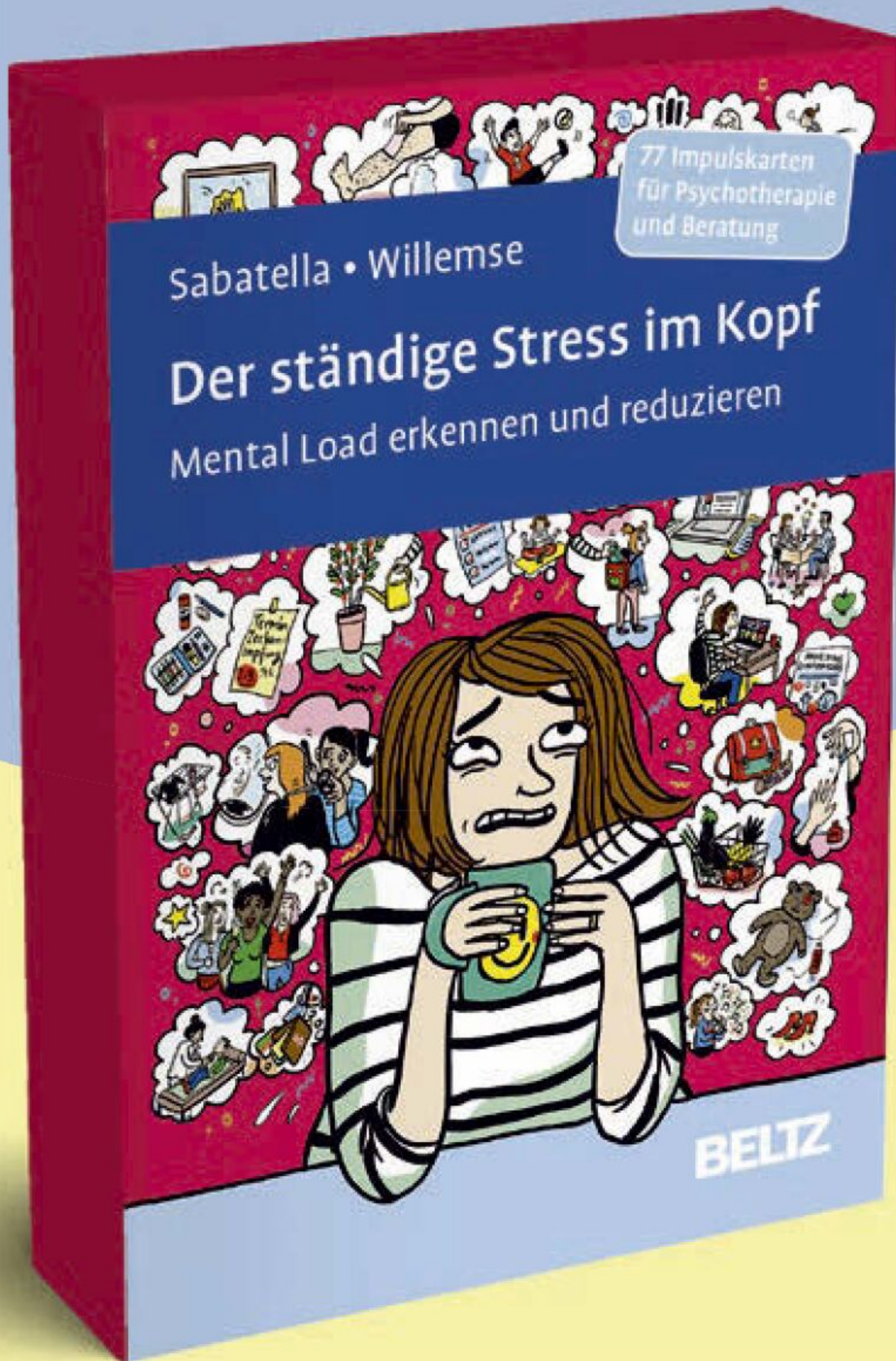
Falls man während der Meditation sehr ängstlich wird oder wenn andere verstörende Emotionen auftauchen, sollte man aufhören. Außerdem empfehle ich, keine Spiegelmeditation ohne eine psychologische Anleitung durchzuführen, wenn man unter Essstörungen, klinischer Depression oder anderen psychiatrischen Störungen leidet, da sich diese durch die Meditation verstärken können.

### Meditieren Sie selbst regelmäßig vor dem Spiegel?

Ja, jeden Morgen, und das hat viel bewirkt. Meine Entscheidungen zum Beispiel sind viel besser geworden. Wenn ich ängstlich bin, wird meine Perspektive sehr eng und ich konzentriere mich nur auf das, was in diesem Moment getan werden muss. Ruhig auf mein Spiegelbild zu schauen erlaubt mir, meinen Blick zu erweitern. Außerdem ist die Meditation eine Verpflichtung, in Beziehung zu mir selbst zu sein. Ich schätze mich so sehr, dass ich mich darauf einlasse, mich täglich zehn Minuten lang anzuschauen und zuzuhören, was in mir vorgeht. Dies ist eine sehr wichtige Botschaft. ●



# Den Kopf freimachen, Mental Load meistern



Wir planen konstant: morgens, mittags, nachts, Einkaufsliste, zu kleine Gummistiefel, den eigenen Vater nicht vergessen, der Bericht muss noch fertiggeschrieben werden, Essen auf den Tisch – alles dreht sich im Kopf.

Und hinter diesem Tagesprogramm steckt ein noch größeres Denkgeflecht: Die Notwendigkeit der Aufgaben muss erkannt, Umsetzungsschritte geplant, Optionen abgewogen, Prioritäten gesetzt und Entscheidungen getroffen werden. Das alles ist Denkarbeit, »Mental Load«. Das Kartenset erleichtert die Arbeit mit einem nicht immer greifbaren Thema:

- 77 Impulskarten mit Bild und Text
- Die persönlichen Quellen mentaler Belastung identifizieren
- Strategien entwickeln, um den Stress im Kopf zu reduzieren



77 Karten, Kartenformat 9,8 x 14,3 cm  
€ 36,- | Bestell-Nr. 510111



Jetzt bestellen auf [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# BELTZ





## Gemalte Freude

In ein Museum zu gehen und sich Gemälden oder Skulpturen zu widmen tut nicht nur unserem ästhetischen Empfinden gut. Es kann auch messbar den Kortisolspiegel senken, die Stimmung aufhellen, positive Emotionen hervorrufen und zum Nachdenken anregen. Die Psychologin Katherine N. Cotter und ihr Kollege James O. Pawelski, beide am *Positive Psychology Center* der *University of Pennsylvania*, berichten über solch wohltuende Wirkungen der Kunst in einem Forschungsüberblick.

Ob Museen uns guttun, hängt unter anderem davon ab, wie oft wir sie aufsuchen. So berichteten erfahrene Besucherinnen und Besucher sogar, dass bei ihnen Angst und depressive Symptome zurückgegangen seien.

Die Rezeption von Kunst ist laut einer weiteren Studie ein aktiver Prozess – es macht uns Freude, über sie nachzudenken und ihren Sinn zu verstehen. Die Forscherinnen und Forscher des Max-Planck-Instituts für empirische Ästhetik ließen Teilnehmende eine Reihe von abgebildeten Kunstwerken betrachten und bewerten und erfassten dabei ihre Gehirnaktivitäten. Ergebnis: Mochten die Probandinnen die Werke, waren ihre Gehirnwellen stärker. Daraus ließ sich auch ablesen, dass sie versuchten, die Bedeutung zu verstehen und den Kunstwerken Sinn zu verleihen.

*Susanne Ackermann*





## Hauptsache, es hilft

Schlechte Nachrichten, die mich runterziehen – wie kann ich meine Laune danach wieder verbessern? Achtsamkeit könnte helfen oder die Möglichkeit, anders über die Neuigkeit zu denken. Eine Studie zeigt nun: Die Technik an sich ist nicht so wichtig, es kommt darauf an, wie sie inhaltlich „gerahmt“ wird: Sind wir selbst überzeugt, dass wir eine psychologische Fertigkeit gut beherrschen, dann hilft sie uns auch.

Zunächst füllten 600 junge Probandinnen und Probanden einen Fragebogen aus, in dem es um ihre Emotionsregulierung ging. Später sagte man ihnen, dass sie nun entweder eine kleine Achtsamkeitsübung oder ein Denktraining erlernen würden, je nachdem was sie aufgrund der Ergebnisse des Fragebogens am besten beherrschten.

Mit trauriger Musik und der Aufforderung, an den Tod einer bekannten Person zu denken, trübten die Forscherinnen und Forscher die Stimmung der Studierenden und teilten sie dann nach dem Zufallsprinzip einer der beiden Techniken zu. Ergebnis: Die Studierenden konnten die traurigen Gedanken mit derjenigen Technik am besten vertreiben, die ihnen als ihre Stärke mitgeteilt worden war.

*Susanne Ackermann*

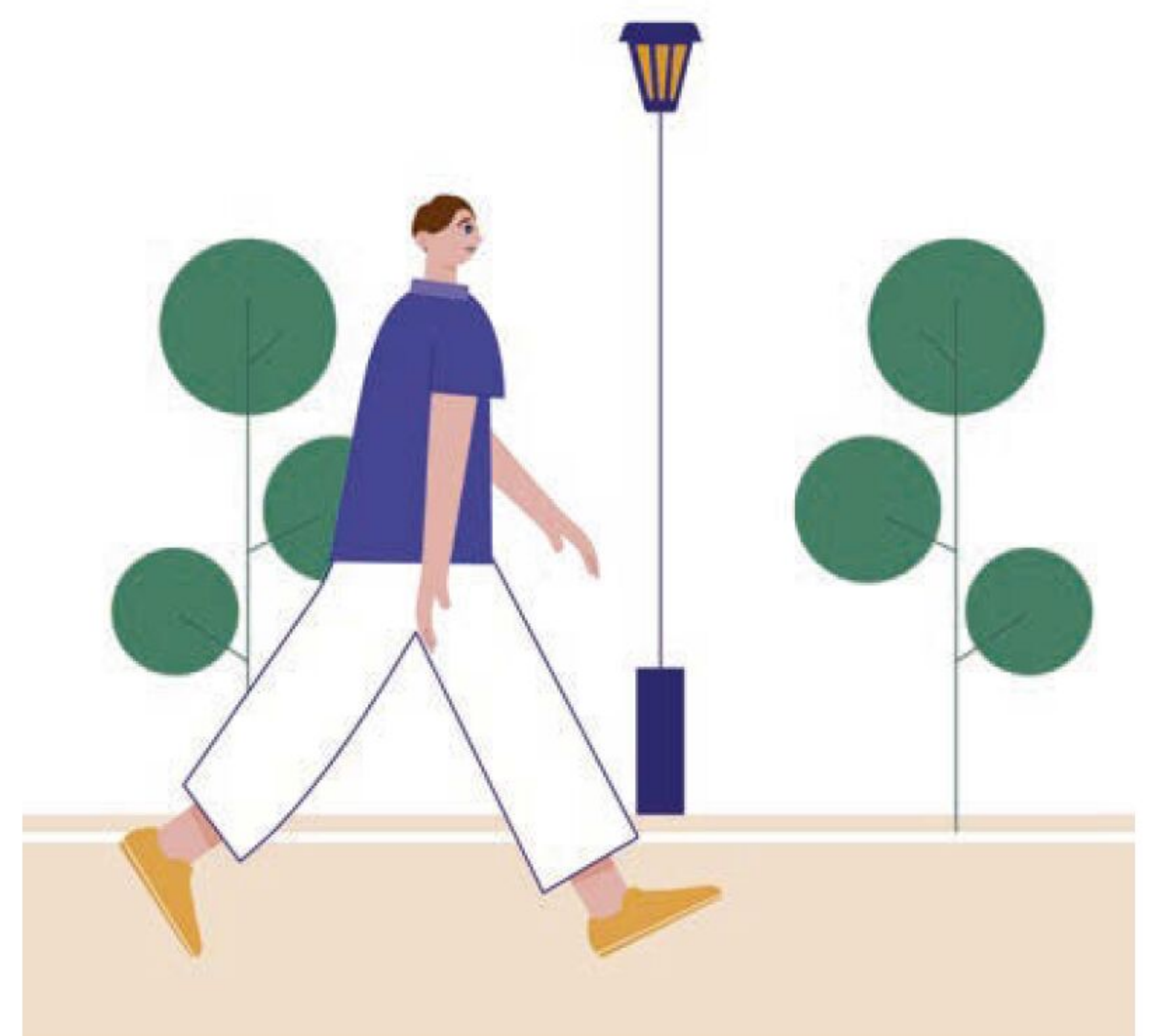
**Wenn wir mit anderen Streit haben, geht es uns nicht so gut. Aber bekommt man am selben Tag noch eine Umarmung, steigt die Laune deutlich an, fanden Forschende heraus. Sie interviewten rund 400 Erwachsene an 14 aufeinanderfolgenden Tagen jeweils am Abend und fanden diesen Zusammenhang unabhängig vom Geschlecht oder Beziehungsstatus der Teilnehmer.**

*Susanne Ackermann*

## Richtungswechsel

„Gehen an der frischen Luft wirkt anregend, die Atmung wird tiefer; man ‚bekommt den Kopf frei‘. Übertroffen wird das Potenzial, beim Gehen Gedanken zu entwickeln, im Gespräch – beim Spaziergang kann man sich auf den anderen ein- und Richtungswechsel zulassen. Man kann die Flüchtigkeit von Gedanken akzeptieren. Dazu gehört, Eindrücke während des Spaziergangs passieren, aber auch beim Vorwärtsgehen Gedanken hinter sich zu lassen.“

Stephanie Kernich, Soziologin und Geschäftsführerin des Jacobs Center for Productive Youth Development an der Universität Zürich im UZH Magazin (4/2018)







# Bücher



Foto: Joey Pasco/Stocksy





## Wie machen es die anderen?

Es gibt immer irgendetwas zu tun. Momente der inneren Ruhe sind rar, weil viele Menschen es nicht schaffen, gelegentlich „den Stecker zu ziehen“. Megan Hayes hat sich in anderen Kulturen auf die Suche nach Quellen für inneren Frieden gemacht. Im *Atlas der Gelassenheit* hat sie 30 Weisheiten aus aller Welt versammelt: Ruherituale von Finnland bis Indien, von Japan bis Schottland. Wer nach der Hektik der Arbeitswoche auch am Wochenende keine Ruhe findet, weil er unter selbstgemachtem Freizeitstress leidet, könnte sich vielleicht mit *fredagsmys* anfreunden. Der Begriff, der sich aus *fredag* (Freitag) und *mys* (Gemütlichkeit) zusammensetzt, bezeichnet die Gewohnheit vieler Schwedinnen und Schweden, es sich freitagsabends ganz bewusst zu Hause gemütlich zu machen und nicht auszugehen. Auch die Spanierinnen und Spanier setzen auf ein entspanntes Wochenende. Sie empfehlen *dominguear*, übersetzt etwa: „sonntäglichen Aktivitäten

nachgehen“, also sich nichts vornehmen und so vor sich hin „sonntagen“, bevor am Montag wieder der Alltag beginnt.

Katrin Brenner

Megan C. Hayes: *Atlas der Gelassenheit*. Eine Weltreise zur inneren Ruhe in 30 Weisheiten. Mit Illustrationen von Amelia Flower. Aus dem Englischen von Ingrid Ickler. Knesebeck 2020, 144 S., € 16,–



## Maßgeschneiderte Meditation

Meditation wird allorts gepriesen, und ihre positive Wirkung auf die körperliche und seelische Gesundheit ist vielfach belegt. Doch angesichts des Überangebots verschiedener Traditionen und Richtungen können interessierte Einsteigerinnen und Einsteiger schon mal den Überblick verlieren. Ulrich Hoffmanns Ratgeber *Was Meditation wirklich kann* liefert noch weit mehr, als der Buchtitel verspricht – er zeigt auch, welche Meditationsform für welchen Persönlichkeitstyp am besten geeignet ist: Sie sind leicht für Dinge zu begeistern, verlieren aber auch schnell wieder das Interesse? Versuchen Sie es doch mit einem „offenen Gewahrsein“! Es fällt Ihnen schwer, still zu sitzen? Sie fahren lieber einen Umweg, als abzuwarten, bis der Stau sich auflöst?

Dann könnten Sie von der Atemmeditation mit Zählen profitieren.

Katrin Brenner

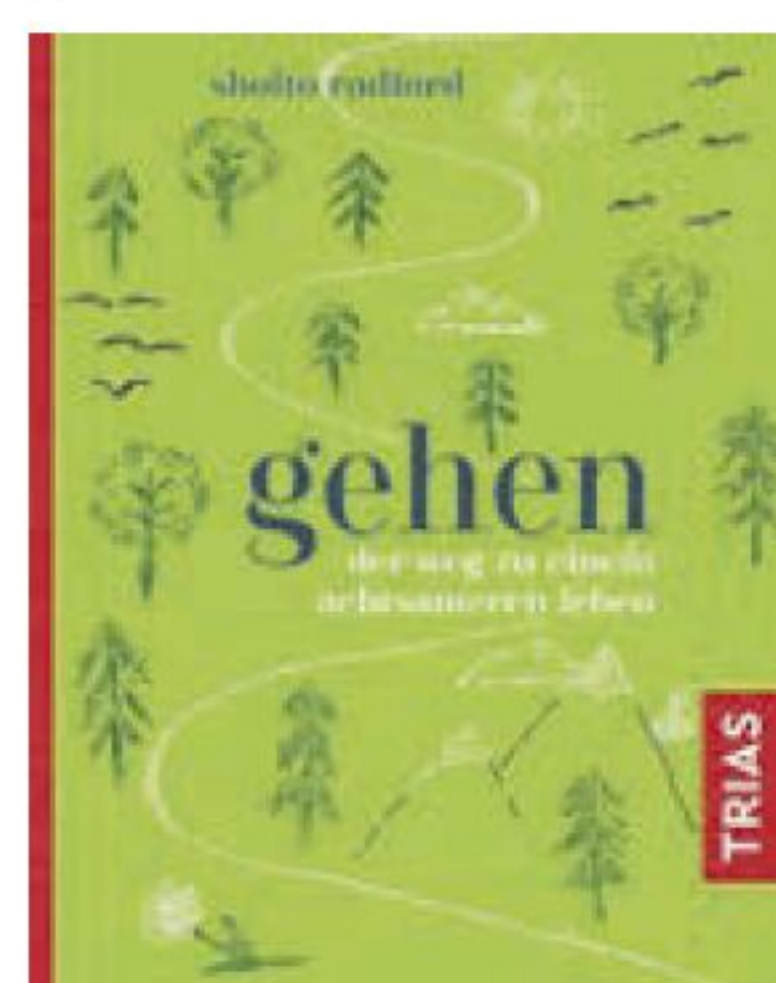
Ulrich Hoffmann: *Was Meditation wirklich kann*. Wie Sie die richtige Form für sich finden und damit Körper und Geist regenerieren. O.W. Barth 2018, 240 S., € 18,–



## Vom Denken beim Gehen

„Alle wirklich großen Gedanken wurden beim Spaziergehen erdacht“, schrieb Nietzsche. Aber Gehen bringt noch mehr Vorteile mit sich: Es stärkt uns physisch und emotional, reduziert Stress und Gewicht. Sholto Radford hat ein Plädoyer verfasst für diese scheinbar so simple Form der Bewegung. Gehen oder Wandern ist für ihn „eine Form der Kommunikation mit der Welt um uns herum – und zugleich mit uns selbst“. Sein Ratgeber *Gehen. Der Weg zu einem achtsameren Leben* umfasst viele Übungen, etwa zur Gehmeditation, zum Innehalten und zur achtsamen Atmung. Glaubt man Radford, der auch dem „Wandern bei Nacht“ ein kleines Kapitel widmet, ist es Zeit, sich auf den Weg zu machen.

Katrin Brenner

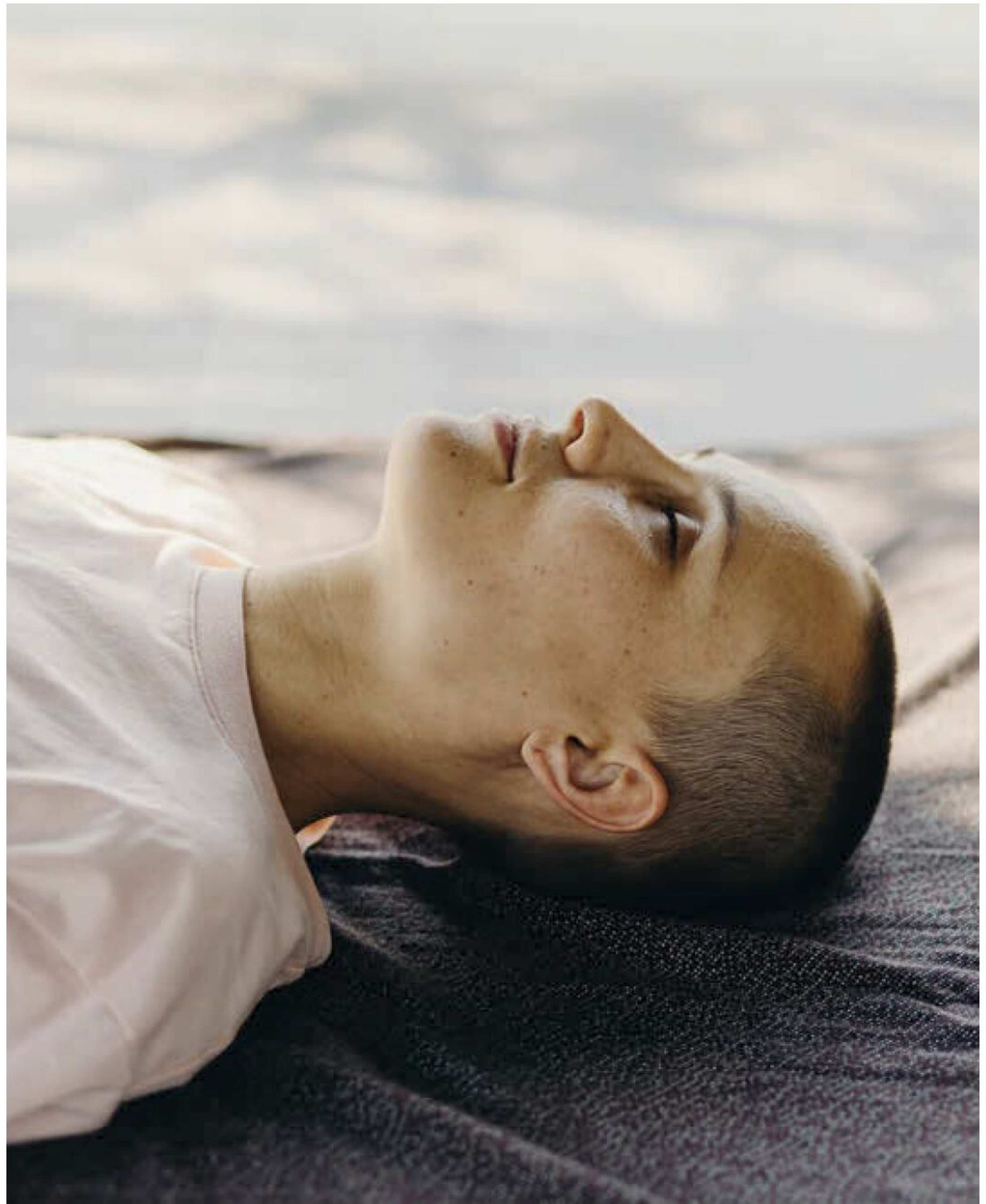


Sholto Radford: *Gehen. Der Weg zu einem achtsameren Leben*. Trias 2018, 144 S., € 8,99



# Was hört man, wenn man nichts mehr hört?

Was Stille in uns auslöst und was wir aus ihr für uns ziehen können



„Merk auf dieses feine, unaufhörliche Geräusch; es ist die Stille. Horch auf das, was man hört, wenn man nichts mehr vernimmt.“ Was meinte der französische Poet Paul Valéry damit genau? Ist Ruhe, die Abwesenheit von Lauten, Klängen, Lärm, etwa eine psychologisch-neuronale Bedingung synaptischer Gehirnplastizität? Viele wünschen sich Stille. Noch mehr brauchen sie. Aber nur wenige halten Stille wirklich aus. Denn diese ist nicht Schweigen. Und Schweigen ist keineswegs identisch mit Stille.

Aber was genau ist eigentlich Stille? Ein Naturzustand? Etwas, wodurch sich der menschliche Organismus regenerieren kann? Und war früher wirklich alles besser, schonender, weil stiller? Aber klagte nicht schon der römische Philosoph Seneca über ein lärmendes

Rom, das niemals zur Ruhe kam, so wie rund 1900 Jahre später Frank Sinatras New York? Und kaufte nicht Franz Kafka ständig Ohropax, um Stille zu haben und schreiben zu können? Sein Zeitgenosse, der Kulturphilosoph Theodor Lessing, verfasste im Jahr 1908 schon eine Streitschrift wider den Lärm. Jahrzehnte später meinte Walter Kempowski lakonisch: „Ohne Ohropax kein Manuskript.“ Dazwischen wurde ein gesamtes Jahrzehnt als lärmend bezeichnet, die Roaring Twenties. Das Auftauchen und Vergehen von Klängen ist struktureller Bestandteil von Musik, nicht erst bei Avantgardisten wie John Cage und Morton Feldman, sondern schon davor. Und wieso setzt eine jede Einspielung des Münchner Jazz- und Klassiklabels ECM mit fünf Sekunden Stille ein?

Beim in Oslo lebenden Autor, Buchverleger, studierten Juristen, Abenteurer (mit Touren zum Nord- und Südpol) und Bergsteiger Erling Kagge ist Stille mit lockerer Hand essayistisch auf gerade einmal 144 Seiten konzentriert. Der Autor hat seinen Text in 33 Kapitel unterteilt. Dabei handelt es sich allerdings um Appetizer, um knappe Skizzen. Nicht selten sind es eher Attitüden denn gehaltvolle Reflexionen, die der Norweger zu Papier bringt. Seine präzisen Fragmente posieren als denkerische Leistung. Dazu passt, dass seine Lektüre- und Referenzbasis ausgesucht ist – und dabei äußerst überschaubar. Selbst einen Band wie *In Pursuit of Silence. Listening for Meaning in a World of Noise* (2010) von George Prochnik hat er übersehen. Der Insel-Verlag hat Kaggés Büchlein mit einem großzügi-





Erling Kagge: Stille. Ein Wegweiser. Aus dem Norwegischen von Ulrich Sonnenberg. Insel 2019 (5. Auflage), 144 S., € 10,-



Sara Maitland: Das Buch der Stille. Über die Freuden und die Macht von Stille. Aus dem Englischen von Karin Petersen. Steinrich 2017, 400 S., € 24,90

gen Satzspiegel, einem Dutzend Farbabbildungen sehr stiller Gemälde und Fotografien – und mit erstaunlich vielen leeren Seiten versehen. Der Sprachduktus ist leichtfüßig, aber nicht unbedingt tiefsinnig. So heißt es an einer Stelle: „Es gibt eine Menge Dinge im Leben, über die sich staunen lässt. Es ist eine der reinsten Freuden, die ich mir vorstellen kann. Ich mag dieses Gefühl.“ Oft geht Kagge von Lesefrüchten aus, von Wittgenstein oder Blaise Pascal. Seine Kurzsätze sind in der Regel zwei bis drei Seiten kurz. Das Ganze hinterlässt jedoch einen blässlichen Eindruck, so blass wie der stille Schutzumschlag, unter dem ein mit einer kreischend lauten Straßenszene bedruckter Einband schlummert. Weil Stille für den umtriebigen Kagge kein ganz natürlicher Zustand ist.

Die preisgekrönte englische Autorin Sara Maitland zielt mit *Das Buch der Stille* auf etwas anderes, wobei sie am Ende zu ähnlichen Befunden wie Kagge gelangt. Es handelt sich bei Maitlands Text um einen *personal essay*, was kaum ins Deutsche zu übersetzen ist. Dieses Genre, hierzulande inexistent, wird im angloamerikanischen Raum seit langem praktiziert. Die Methode: sich selbst ins Zentrum einer oft autobiografisch gefärbten Darstellung zu stellen und analytisch-distanziert, andererseits unverstellt persönlich über Krisen, Sinnsuchen, Zäsuren oder außergewöhnliche Erfahrungen zu schreiben. Wo Kagge hintuscht, da gerät Maitland

in detailreiches, intensives Erzählen, Erforschen, Rasonieren.

Stille ist bei ihr biografisch motiviert. Aufgewachsen in einer vielköpfigen Familie, als Studentin eine eifrige und laute Sprecherin in zahllosen politischen Debattenrunden, entdeckte Maitland Stille erst im Lauf der 1990er Jahre, nachdem ihre Ehe zerbrochen, das letzte Kind ausgezogen und sie von Süd- nach Nordengland in eine abgelegene Hochmoorlandschaft umgezogen war. Hier war sie konfrontiert mit Ruhe, Stille und dem eigenen Umgang damit. Als Übergang in eine andere Lebensweise beschreibt sie dies, als Wandel. Sie ist spiritueller als Kagge, konkreter, überzeugender und – als Gärtnerin oder Wanderin oder Lesende – geerdeter. Einen weiten stillen Bogen spannt sie. Sie bricht auf zu einsamen schottischen Inseln, testet eigene Urängste in Wäldern aus, denkt über Eremiten nach, vertieft sich in den Segen des Alleinseins und schildert dessen Kehrseite: „Schrecken und Risiko gehen mit Schönheit Hand in Hand. Da ist Schrecken, da ist Schönheit und sonst nichts. Und der Rest, so hoffe ich, ist Stille.“

Alexander Kluy

# Kein Konsum ist auch keine Lösung

© Shutterstock / Oleksandra Naumenko



256 Seiten · 24,- €  
ISBN 978-3-593-51837-4

**Auch als E-Book erhältlich**

Tomaten aus China in unserem Ketchup, Gentechnik-Sojafutter aus gerodeten Regenwaldflächen für unser Billigfleisch und dennoch versucht die Industrie uns diese und viele weitere Produkte als ökologisch fair, nachhaltig und klimafreundlich zu verkaufen – durchaus mit Erfolg.

Gestützt von ihrer ÖKO-TEST-Expertise decken die Journalistinnen die Greenwashing-Lügen der Konsumgüterhersteller auf und sorgen für Durchblick im Label-Dschungel. Sie zeigen, wie Sie mit Ihren Kaufentscheidungen den Anstoß zu echten Veränderungen in der Industrie hin zu wirklich nachhaltigen Produkten geben können.





# Achtsamer Umgang mit schwierigen Gefühlen

Warum wir uns für unsere unangenehmen Emotionen nicht auch noch verurteilen sollten

Wenn wir es recht betrachten, dann haben wir eigentlich von morgens bis abends immer wieder vielfältigste Gefühle – nicht wenige davon sind unangenehm, Traurigkeit etwa oder Scham und Wut. Viele von ihnen holen uns immer wieder ein. Wie wir auf eine achtsame und freundliche Art mit ihnen umgehen können, damit beschäftigt sich die amerikanische Psychologin und Meditationslehrerin Tara Brach.

Sie schlägt vier Schritte vor, die sie unter dem englischen Akronym RAIN zusammenfasst. RAIN steht für *recognize* (Erkennen), *allow* (Zulassen), *investigate* (Erkunden) und *nurture*

(Nähren). Die Autorin hat sich mehr als 25 Jahre lang mit diesem Vorgehen beschäftigt und es wird in vielen Achtsamkeitstrainings schon seit längerer Zeit vermittelt. Die Methode hat es in sich, sie ist sicher hochwirkungsvoll, aber sie ist auch anspruchsvoll und erfordert tatsächlich das im Titel des Buches genannte „furchtlose Herz“. Sie kann als therapeutisches Werkzeug genutzt werden, sie wird in diesem Buch zunächst jedoch als Selbsthilfestrategie vermittelt.

Die Leserinnen und Leser werden angeleitet, ein schmerzhaftes Gefühl zu erkennen, es wahrzunehmen und es

anzunehmen, so wie es ist. Danach geht es darum, genauer zu erkunden, wie es sich anfühlt und mit welchen Lebens-themen es möglicherweise verbunden ist. Schließlich kommt der von Tara Brach sehr hervorgehobene Schritt, freundlich mit sich selbst und mit dieser Empfindung umzugehen. Diese innere Haltung wird heute als Selbstmitgefühl bezeichnet und meint eine Art Nächstenliebe sich selbst gegenüber. Fühlen wir uns beispielsweise einsam, so könnte der letzte Schritt von Tara Brach darin bestehen, einen freundlichen inneren Dialog mit sich zu führen, der das Einsamkeitsgefühl nicht ablehnt („Es gibt doch gar keinen Grund, sich einsam zu fühlen“) oder die eigene Person verurteilt („Mit mir stimmt doch was nicht, wenn ich mich einsam fühle“). Empfohlen wird, eher mit sich selbst so umzugehen, wie eine Mutter vielleicht mit ihrem Kind umgehen würde, nämlich liebevoll und zugewandt: „Es ist okay, sich manchmal einsam zu fühlen, das gehört zum Leben dazu, das ist nicht verkehrt und das wird auch wieder vergehen.“

Tara Brach beschreibt sehr einfühlsam, mit vielen Beispielen und lebendigen Bildern, wie sich unser Leben verändert, wenn wir uns mit RAIN mutig unseren Gefühlen zuwenden. Sie tut das auf eine durchaus emotionale Art, der man manchmal etwas mehr Nüchternheit gewünscht hätte. Aber sie tut das ausgesprochen sympathisch und immer von Mitgefühl geprägt.

Andreas Knuf



Tara Brach: Dein furchtloses Herz. Mit der RAIN-Methode schwierige Emotionen heilen. Aus dem Englischen von Judith Elze. O.W. Barth 2020, 288 S., € 20,-





Bücher  
zum Hören

## Gelassenheit braucht Übung

„Nur durch tägliches Üben können wir nachhaltig gelassen bleiben“, heißt es in dem Hörbuch *Immer mit der Ruhe! Wie Sie Ihr Gehirn zur Gelassenheit erziehen* von Doris Iding und Nanni Glück.

Im Prinzip sei es wie beim Muskeltraining: Nur wer übt, bleibt stark. Denn der Negativfilter unseres Gehirns fokussiere unsere Aufmerksamkeit ständig auf Gefahren und vermeintlich Schlechtes – was evolutionär gesehen durchaus sinnvoll sei, lauerte früher doch an jeder Ecke der vielzitierte Säbelzahn tiger. Doch wir können unsere „Gehirnsoftware“ umprogrammieren und innerlich ruhiger werden, sind die Autorinnen überzeugt – die praktischen Übungen dazu liefert ihr Hörbuch mit.



Doris Iding, Nanni Glück: Immer mit der Ruhe! Wie Sie Ihr Gehirn zur Gelassenheit erziehen. Hörbuch-Download. Gelesen von Jule Vollmer und Thomas Krause. Gesamtlaufzeit: 4 Stunden und 55 Minuten. Junfermann 2019, € 22,99

## Unser geniales Unterbewusstsein

Entspannt entspannter werden: Das klappt mit geführten Meditationen, bei denen man sich einfach fallenlassen und den Kopf ausschalten kann. Für das Hörbuch *Magie der Leichtigkeit. Meditationen für innere Ruhe, Stabilität und Lebensfreude* hat die Diplompsychologin und Hypnotherapeutin Ina Hullmann zwei solcher Hypnosesitzungen aufgenommen. Diese muten an wie kurze Hypnosesitzungen, bei denen man immer tiefer in die Trance geführt wird, wo die Botschaften dann in unserem Unterbewusstsein ihre „Arbeit“ erledigen. Wie bei einer Hypnose gibt die Autorin ihren Hörerinnen und Hörern auch sogenannte posthypnotische Aufträge mit auf den Weg, mit denen das leichte Gefühl und

die veränderten Bewertungsmuster für die Zeit nach der Meditation verfügbar bleiben sollen.



Ina Hullmann: Magie der Leichtigkeit. Meditationen für innere Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Audio-CD. Gesamtlaufzeit: 33 Minuten. Schattauer 2020, € 20,-



## Nach Hause kommen zu uns selbst

Das Buch *Ruhe da oben! Wege aus der Grübelfalle* ist ein Klassiker der Literatur zum Thema innere Ruhe. Autor Andreas Knuf, Psychologischer Psychotherapeut, steigt ein mit einer Geschichte aus seinem eigenen Leben – wie er an einem Traumstrand in Thailand einfach nicht den Moment genießen konnte, sondern selbst im Paradies von seinem überaktiven Geist malträtirt wurde. Auch sonst hat Knuf das ein oder andere Beispiel aus seinem Leben parat. Als Hörbuch hat der Text einen besonderen Reiz, da der Autor sein Buch selbst eingelesen hat. Im ersten Kapitel erklärt er die Grundlagen unserer geistigen Getriebenheit und im zweiten Kapitel liefert er die Übungen dazu. Auf dass, wie Knuf es ausdrückt, wir die Stille in uns wiederfinden und nach Hause kommen zu uns selbst.

Andreas Knuf: Ruhe da oben! Wege aus der Grübelfalle. 2 Audio-CDs. Gesamtlaufzeit: 1 Stunde und 48 Minuten. Arbor 2012, € 16,90



# Mehr PSYCHOLOGIE HEUTE



## Schönes aus unserem Shop

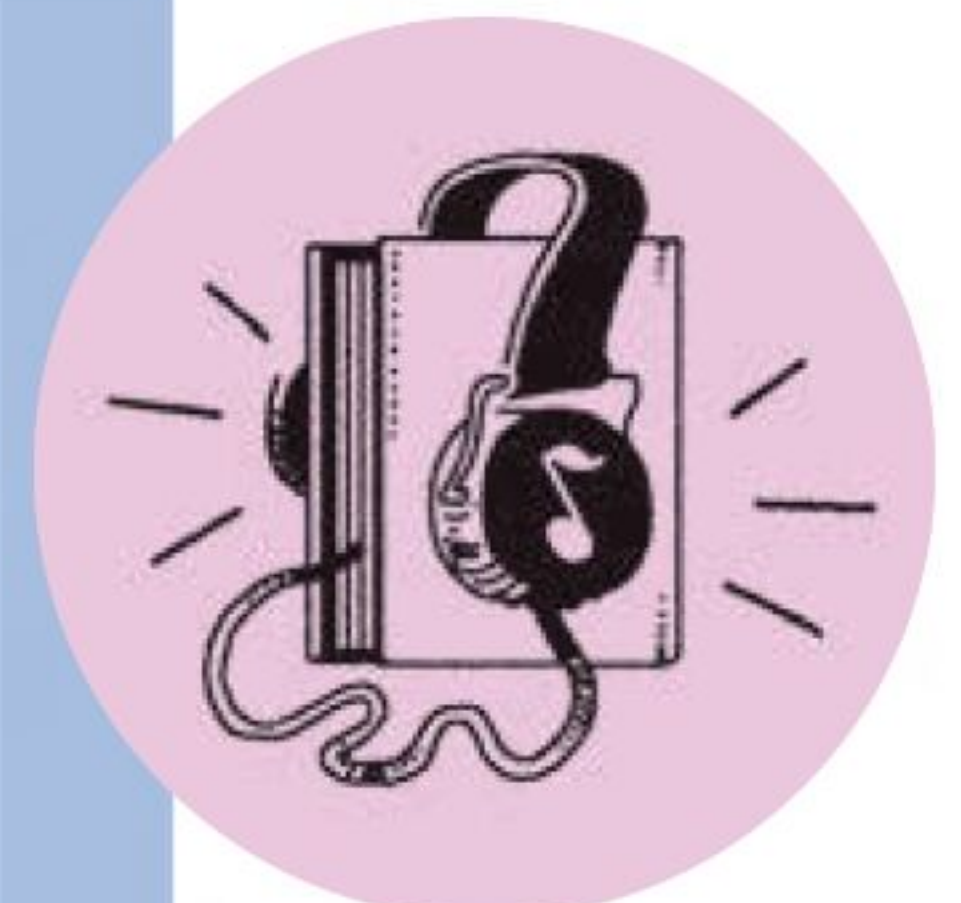
Die Gedanken ordnen, Klarheit finden, Belastendes loslassen – all das können wir erreichen, wenn wir Dinge aufschreiben. Und das am liebsten in das schöne Psychologie-Heute-Notizbuch „Fürsorge“ in der exklusiven Edition mit der Illustration von Karsten Petrat, das uns auf unserem Weg zu mehr innerer Ruhe begleitet.

[psychologie-heute.de/geschenke](https://psychologie-heute.de/geschenke)

## Mit dem Alter kommt die Gelassenheit

Das ist doch wirklich eine gute Nachricht: Im Alter werden wir anscheinend immer ausgeglichener. Negative Emotionen wie Zorn flauen ab, positive Emotionen wie Zufriedenheit nehmen zu. Das haben Studien aus aller Welt bestätigt. Warum das so ist, dafür gibt es viele Gründe. Einer davon ist, dass schlicht der Stress weniger wird, etwa durch den Eintritt in den Ruhestand. Außerdem fokussieren wir uns aufgrund des schrumpfenden Zeithorizonts lieber auf positive Dinge und regen uns nicht mehr über alles auf.

[t1p.de/PH-Ausgeglichener\\_im\\_Alter](https://t1p.de/PH-Ausgeglichener_im_Alter)



## Psst, ich höre gerade zu!

Wer sich nach mehr innerer Ruhe sehnt, findet in unserer Compact-Ausgabe *Selbstfürsorge* viele wertvolle Anregungen. Zum Beispiel dazu, wie wir unsere eigene Unvollkommenheit umarmen, den inneren Kritiker beruhigen und wie Sport die Laune heben kann. Das Hörbuch inklusive Hörprobe finden Sie auf den gängigen Streamingplattformen sowie natürlich auf

[psychologie-heute.de/audio](https://psychologie-heute.de/audio)



## Nicht verpassen



**Im Onlineshop** finden Sie viele Produkte, zum Beispiel Geschenke für Ihre Lieben  
[psychologie-heute.de/geschenke](https://psychologie-heute.de/geschenke)



**Auf Facebook** teilt die Redaktion ihre neuesten Beiträge – als Followerin oder Follower können Sie darüber mit anderen diskutieren. Teilen Sie spannende Artikel und Gedanken mit Ihren Freunden  
[facebook.com/psychologie-heute](https://facebook.com/psychologie-heute)



**Auf unserem Instagram-Kanal** können Sie ausgewählte Illustrationen und Fotografien auf sich wirken lassen sowie Erkenntnisse gewinnen – aus der Wissenschaft und dem Leben  
[instagram.com/psyheu](https://instagram.com/psyheu)



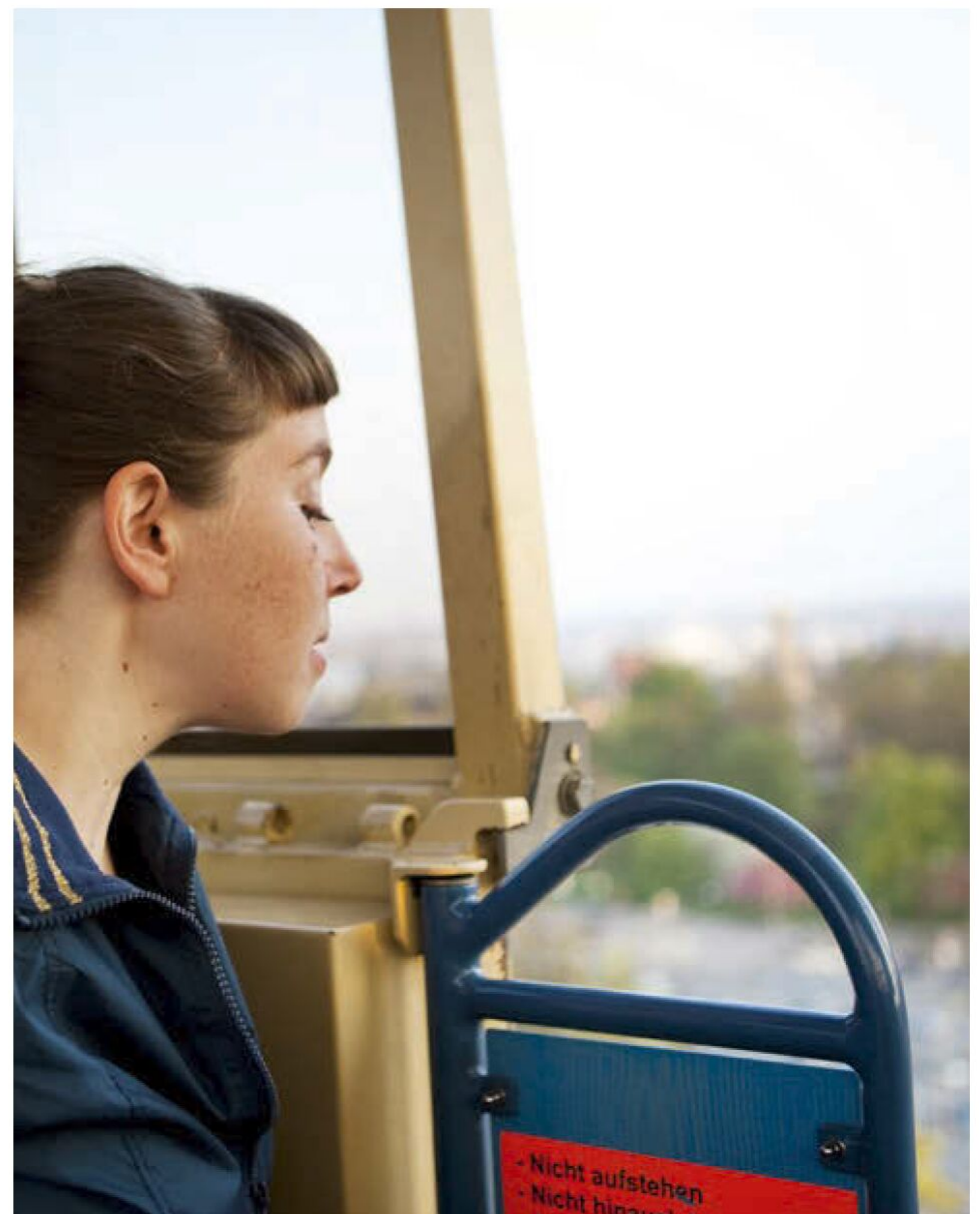
**Mit dem Newsletter** erfahren Sie von aktuellen Ausgaben und andere Neuigkeiten  
[psychologie-heute.de/newsletter](https://psychologie-heute.de/newsletter)

## Vorschau

# Was gegen Angst hilft

Niemand möchte gern Angst haben. Und doch gehört sie zum Menschsein dazu. Wir können sie nie ganz loswerden, oft geht es eher darum, besser mit ihr umzugehen. Ob Panikstörung, soziale Phobie oder Furcht vor Höhe: Etwa ein Viertel der Menschen in Deutschland bekommt im Lauf des Lebens eine Angstdiagnose. Was ist der Unterschied zwischen einer Angststörung und einer „normalen Angst“? Welche verschiedenen Formen gibt es und was sind die Symptome? Was erzählt sie uns über uns selbst? Und vor allem: Wie können wir mit ihr leben, ohne uns von ihr beeinträchtigen zu lassen?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen lesen Sie in unserem kommenden Compact-Heft *Ängste überwinden*.



**Das neue Compact-Heft  
ist ab 13. September im Handel**



**Mein wichtigster Satz:** In jeder Ausgabe teilt eine Expertin oder ein Experte einen Satz mit uns, der persönlich berührend oder besonders wichtig war. Diesmal: Tobias Teismann, Psychologischer Psychotherapeut

**„Nachdenken  
ist dann hilfreich,  
wenn es in  
Handeln mündet“**

Diese Einschätzung von Edward Watkins, einem englischen Psychologieprofessor, begegnete mir während einer Zeit, in der ich mich schwerpunktmäßig mit dem Phänomen des depressiven Grübelns beschäftigte. In der Behandlung vielgrübelnder Menschen kam immer wieder die Frage auf, was denn produktives Nachdenken von ungünstigem Grübeln unterscheidet und wo genau die Trennlinie verlaufe. Die Frage ist absolut berechtigt, aber leider nicht präzise zu beantworten.

In den Therapien haben wir Betroffenen zur Differenzierung behelfsmäßig die sogenannte „Zwei-Minuten-Regel“ mitgegeben. Die geht so: „Wenn Sie unsicher sind, ob Sie grübeln oder nachdenken, fahren Sie für zwei Minuten mit dem fort, was Sie tun. Stellen Sie sich danach drei

Fragen: 1. Bin ich mit einer Problemlösung vorangekommen? 2. Habe ich etwas verstanden, was mir vorher noch nicht klar war? 3. Bin ich in der Zeit weniger selbstkritisch oder weniger depressiv geworden? Sofern Sie nicht eine der Fragen klar bejahen können, grübeln Sie wahrscheinlich!“ Der Satz von Watkins klingt im Vergleich etwas lapidar, ist zugleich aber prägnant und bringt die Unterscheidung zwischen produktivem Nachdenken und Grübeln gut auf den Punkt. Und dies nicht nur für depressive Menschen, die unter Antriebslosigkeit und Grübeln leiden; letztlich muss auch der grüblerische Philosoph seine Gedanken irgendwann in einen Text und damit in eine Handlung münden lassen.



**Tobias Teismann** ist außerplanmäßiger Professor an der Ruhr-Universität Bochum. Als Psychologe und Psychotherapeut leitet er dort das Zentrum für Psychotherapie. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Suizid und Suizidprävention, Depression und depressives Grübeln. Er ist Mitherausgeber des dieser Tage bei Hogrefe erscheinenden Buchs *Klinische Psychologie und Psychotherapie. Ein verfahrensübergreifendes Lehr- und Lernbuch*

Foto: privat



# PSYCHOLOGIE HEUTE compact

Das Beste zu einem Thema



Nr. 77 • € 9,50



Nr. 76 • € 9,50



Nr. 75 • € 9,50



Nr. 74 • € 9,50



Nr. 73 • € 9,50



Nr. 72 • € 9,50



Nr. 71 • € 8,90



Nr. 70 • € 8,90



Nr. 69 • € 8,90



Nr. 68 • € 8,90



Nr. 67 • € 8,90



Nr. 66 • € 8,90

**Jetzt Einzelheft bestellen**

PSYCHOLOGIE HEUTE compact ist als gedruckte Ausgabe oder E-Paper erhältlich.

**Im Abo noch günstiger**

Sie erhalten vier Ausgaben pro Jahr und sparen über 20 %.

[psychologie-heute.de/compact](https://psychologie-heute.de/compact)





# SCHLUSS MIT DEM PSYCHO-HYPE



Es ist gut und wichtig, dass wir unsere Verhaltensmuster, Verletzungen und schwierigen Gefühle kennen, um uns selbst besser zu verstehen. Zu viel Selbstbeschau kann uns aber daran hindern, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. In ihrem neuen Buch benennt die Psychotherapeutin Gitta Jacob die Gefahren, die im permanenten Kreisen um uns selbst lauern – und sie zeigt, dass wir gar nicht so viel tun müssen, um resilient und selbstbestimmt zu leben.

»Irgendwann ist auch genug analysiert! Dieses Buch gibt den inneren Kindern einen Schubs und macht ihnen Mut, das Leben zu wagen. Ein wichtiges Buch in einer Zeit, in der das Alltagspsychologisieren soweit ins Uferlose abdriften kann, dass man seine Fahrtrichtung aus den Augen verliert.«  
*Felizitas Ambauen, Psych. Psychotherapeutin, Autorin und Podcasterin*

208 Seiten, Klappenbroschur  
€ 20,- D | ISBN 978-3-407-86795-7  
Auch als **E-Book** erhältlich

Leseprobe auf [beltz.de](https://www.beltz.de)

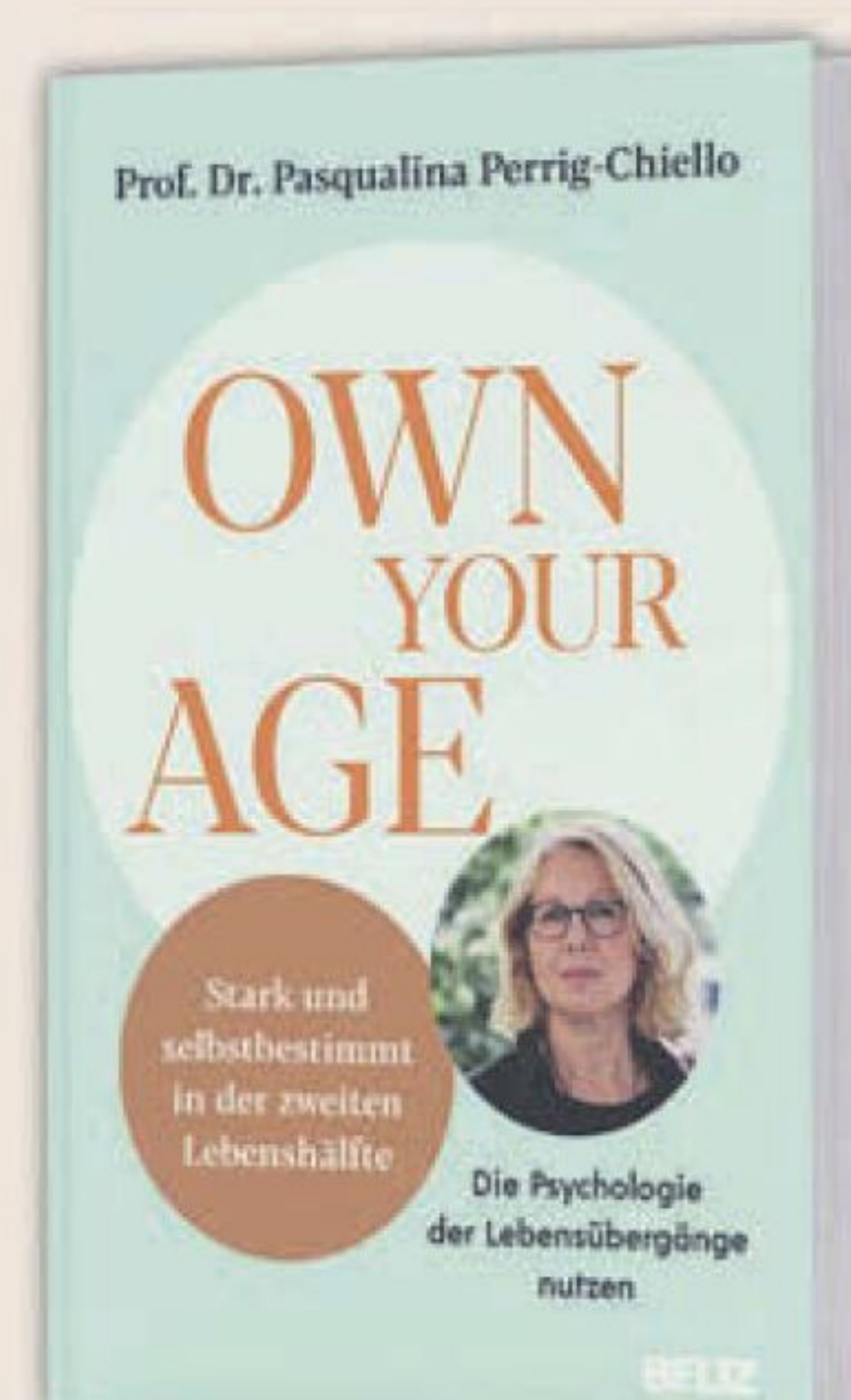
**BELTZ**



389 S., gebunden, € 24,- D  
ISBN 978-3-407-86760-5  
Auch als **E-Book** erhältlich



256 Seiten, gebunden, € 22,- D  
ISBN 978-3-407-86785-8  
Auch als **E-Book** erhältlich



288 S., gebunden, € 20,- D  
ISBN 978-3-407-86800-8  
Auch als **E-Book** erhältlich

Umfassende  
Informationen  
zu unseren Büchern,  
E-Books und Zeit-  
schriften finden Sie  
auf [beltz.de](https://www.beltz.de)

**BELTZ**