

Hier ein paar “Tricks” für den DREH-RAUS aus einem Negativ-Gedankenkarussell

Kennst Du das?

Manchmal packt es einen ganz schön; Etwas lief Dir schief, anders als gedacht, anders als gewollt, oder beabsichtigt, - sei es ein dummer Fehler, ein bödes Missgeschick, oder eben weitaus Schlimmeres.... - und fortan drehen sich all Deine Gedanken nur noch darum. Am liebsten abends oder in der Nacht, - immer dann am liebsten, wenn Ruhe einkehrt, oder Schlaf benötigt ist.

Wahrnehmen, erkennen, benennen:

Sobald Du bemerkst, dass die negativen Gedanken, die Dir unentwegt oder ständig wiederkehrend im Kopf herumkreisen, auch ein Gefühl der Hilflosigkeit, der Machtlosigkeit entfachen, wird Dir so richtig bewusst, dass sie keine Ruhe geben, kreisen, und Du dagegen scheinbar machtlos bist. Meist erst dann, wenn Ruhe einkehrt, und es passiert, wird einem Menschen richtig bewusst, wie unaufhörlich oder wiederkehrend seine Gedanken um ein Thema kreisen, - und dass er niedergeschlagen, oder ängstlich ist, sich zumindest aber unwohl fühlt, oder sogar traurig.

Einen (oder mehrere/Thema) negativen Gedanken wahrzunehmen und zu erkennen, macht es möglich ihn beim Namen zu nennen. Ein negativer Gedanke heißt plattitüd auch einach: “Ein negativer Gedanke”. Mit dem Erkennen: “Aha, okay, das ist ein negativer Gedanke....” lässt sich das Kreisen bereits ein wenig einkreisen.

Hinterfragen:

Gegen Gedanken machtlos zu sein, sie nicht abstellen zu können, kann einen Menschen furchtbar hilflos machen. Selbstredend sind schöne, positive Gedanken sehr viel willkommener als negative. Was also macht solche Gedanken so mächtig? Recht häufig der Glaube, dass sie wahr sind, wahr sein könnten, oder dass sie wahr werden. (Und das funktioniert tatsächlich. In der Werbung wird die Macht der Wiederholung benutzt, je öfter ein Spot gesehen/gehört wird, desto besser prägt er sich ein) - das Kreisen geht unaufhörlich weiter, - “...hört das niemals auf?” Daher ist ein weiterer Schritt heraus aus dem Gedankenkarussell, den Gedanken auf seinen Wahrheitsgehalt hin zu überprüfen. “Ist dieser Gedanke wirklich wahr?” “Ist es wirklich wahr, was ich da denke?”

Zuckt der Gedanke beispielsweise in einer typischen Form von “Was, wenn...?” auf, dann ist

es hilfreich, ihn zunächst einmal in einen Aussagesatz umzuformulieren. Aus “Was, wenn...” wird dann entsprechend “Ich bin...” - Diese Aussage erstmal kurz wirken lassen.... Kann schon helfen, - und erst dann noch hinterfragen.

Aussagen, die auch den Selbstwert betreffen, haben Power. Die zu erwartende Antwort wird auch nicht zwingend ein ledigliches “Ja” oder “Nein” sein. Vielmehr gibt es öfter ein “Vielleicht”, als einem vielleicht lieb ist, oder ein “Ichweißnicht”. Hier ist der Trick: Dem Gedankenkarussell wurde nun mit dem bewussten Hinterfragen schon etwas von der unbewussten Macht genommen. Möglich ist, dass der Gedanke kein wirkliches, kein reales Fundament hat, auf dem er sich als Aussage begründen ließe, sondern lediglich Angst oder Befürchtung liegt zugrunde.

Auf solche Gedanken, für die es kein klares Nein gibt, lässt sich fragen: “Dient mir dieser Gedanke, - auch so, dass ich vergnügter/heiterer eine Lösung finde?”

Spüren, Fühlen:

Wie so oft, geht es wieder einmal mehr um Emotionen und Gefühle. Denn hinter jedem übermächtigen Gedanken, ob klein oder groß, steckt eine Emotion. Je hartnäckiger, desto stärker auch das dazugehörige Gefühl. Es lässt insofern sich also eine “Schlüssel”-Frage einsetzen: “Welche Emotion, welches Gefühl versucht dieses Gedankenkarussell gerade zu verdrängen, oder zu überlagern? Sobald das (was es auch sein mag) bewusst geworden ist, fühle und erlebe es. So wirst Du zum Beobachter (Zeuge) von Wut, Traurigkeit, Einsamkeit, Scham, - was auch immer gerade in Dir ist. Nimm diese Gefühlswallung, die emotionale Welle in wahr, bis sie von selbst nachlässt. (Und das wird sie. - - Passieren kann dabei nichts. Es wird nämlich einfach das gefühlt, was sowieso schon in einem drin ist.)

//Gegen negative Gefühle wie z.Bsp. Ärger, Frustration, Angst, Unzufriedenheit, auch Einsamkeit zu kämpfen kostet Kraft. Leichter ist es, sie anzunehmen und zu benennen, und dann aktiv und bewusst nach einer Möglichkeit zu schauen, um sich wieder gut fühlen zu lassen. Wenn also Ärger (1 negatives Gefühl) brodelt, einfach mal Freude, Dankbarkeit, und Sympathie-Gefühle (2- 3 positive Gefühle) aufsteigen lassen. Ebenfalls hilft es, beide Arme nach oben auszustrecken, den Kopf mitanzuheben und mindestens 1 Minute so stehenbleiben. Mit einer solchen Methode, die man trainieren kann, lassen sich negative Gefühle (in einer schwierigen Lebensphase) dauerhaft abschwächen, und häufiger / rascher seelisches Gleichgewicht herstellen. Es sagt gleichwohl nicht, es sei besser Negatives zu verdrängen, - es steht für eine Möglichkeit einen gelasseneren Umgang zu finden.//

Der Trick mit der Handgeste

Wenn ein hartnäckiger Gedanke Karussell im Kopf zu fahren beginnt, kann man sich auch eine Handgeste einfallen lassen, die man quasi als Stopp-“Zeichen” nutzt. Danach dann sofort etwas anderes denken. Je öfter das erprobt wird, desto besser stoppt der Gedanke. Schließlich reicht schon aus, die Geste zu.. vollführen.