



Gretchen Hilbrands

SCHLUSS

mit dem

GEDANKEN-
KARUSSELL

Wie Sie innerlich
zur Ruhe kommen

BRUNNEN

Gretchen Hilbrands

SCHLUSS

mit dem

GEDANKEN-
KARUSSELL

Wie Sie innerlich
zur Ruhe kommen

Lied von Eleni Stambke: © bei der Verfasserin



© Brunnen Verlag Gießen 2019

Umschlagfoto: Shutterstock

Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger

Satz: DTP Brunnen

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN Buch 978-3-7655-4343-2

www.brunnen-verlag.de



Inhalt

Als ich eine junge Mutter war	7
Das Gedankenkarussell	10
Gesunde und ungesunde Sorgen	25
Bearbeitung der quälenden Sorgen und Probleme	36
Wichtige Entscheidungen und mögliche Lösungswege	46
Sorgen und Schlafmangel	66
Wechselwirkungen von Gedanken und Gefühlen	91
Bilanz ziehen – eine Gedankeninventur	127
Glaube und Gedanken	133
Zum Abschluss	141

Gedankenmonster

War es ein Brief oder ein Anruf?
War es ein Blick oder ein Wort?
Woher kamen plötzlich diese Wolken?
Es war doch sonnig, es war doch schön.

Ich hab die Schachtel aufgemacht
und warf hinein diesen Gedanken,
der mir das Herz verdunkelt hat.
Er brachte mich zum Schwanken.

Ich hab den Deckel zugemacht.
Ich hab gehört, es machte „klick“.
Doch dann hab ich mir gedacht:
„Ich werfe nur ’nen kleinen Blick.“

Und jetzt kreisen die Gedanken,
sie sind wie wilde Tauben.
Ein dunkler Schatten auf meinem Herz,
ein dunkles Tuch vor meinen Augen.

Die kleinen Gedanken aus der Schachtel
werden zu Monstern, riesengroß.
Sie versperren mir das Licht,
sie lassen mich nicht los, ja,
sie lassen mich nicht los ...

(aus einem Lied von Eleni Stambke,
siehe S. 133–135)

Als ich eine junge Mutter war

Es ist ein Abend, wie sie in meiner Situation als junge Mutter und Ehrenamtliche so typisch sind. Zwei, manchmal drei oder vier Abende in der Woche sind mit Sitzungen, Veranstaltungen, Frauentreffs, Chor, Elternabenden oder Ähnlichem ausgefüllt. Natürlich nicht alle jede Woche, aber zwei Abende die Woche bin ich mindestens außer Haus. Aus dem vollem Alltag hinein in die Abendveranstaltung. Hier treffen sich Menschen, die ähnliche Anliegen und Interessen haben oder deren Kinder in derselben Schule oder Klasse sind. Hier wird erlebt, geredet, kontrovers diskutiert. Manche Äußerung fällt, manche Entscheidung wird getroffen. Viele beteiligen sich an der Diskussion, viele äußern sich, ich auch.

Todmüde falle ich zu Hause ins Bett und wache nachts mit Gedanken auf, die mich sofort hellwach werden lassen. Ist die Entscheidung, die wir getroffen haben, richtig? War der Ansatz, den wir gewählt haben, korrekt? Warum hat XY dies und das gesagt? Warum hat er mich dabei so merkwürdig angesehen? Warum waren alle plötzlich still, als ich meine Meinung geäußert habe? Ist das, was ich denke, was ich sage, noch gesellschaftlich aktuell? Wollen die anderen das überhaupt? Bin ich in den Augen der anderen skurril? Merkwürdig? Habe ich überholte Ansichten? Oder zu fortschrittliche? Habe ich zu viel gesagt? Zu wenig? Das Falsche? Das Richtige? Was haben die anderen nur über mich gedacht, als ich ...

Gedanke über Gedanke stapelt sich auf, wird volu-

minöser, schweißtreibender, raubt mir den Schlaf. Ich denke. Ich kann nicht mehr einschlafen. Stunde um Stunde verrinnt, macht mich immer ärgerlicher, weil ich meinen Schlaf brauche, er sich aber nicht erzwingen lässt. Ich stehe auf. Werde müde, versuche weiterzuschlafen. Fast gelingt es mir einzuschlafen, doch der erste Gedanke erkämpft sich erneut heimtückisch seinen Platz ... und wieder bin ich hellwach.

Mach dir doch nicht so viele Gedanken

„Mensch, mach dir doch nicht so viele Gedanken!“ Wer hat das noch nicht gesagt bekommen oder diesen Ratschlag schon an andere verteilt? „Mach dir doch nicht ...“ Der Rat ist schnell ausgesprochen, zumindest, wenn es um andere geht. Es fällt uns sofort auf, wenn bei anderen die Gedanken auf Karussellfahrt gehen und manches Mal die Sachlichkeit auf der Strecke bleibt. Das Kreisen der Gedanken ist vielen wohlvertraut. Insbesondere nachts finden sich zahlreiche Mitreisende im Gedankenkarussell.

Wir Menschen machen uns nun mal Gedanken. Und das ist auch gut so. Unser Leben will gelebt, Entscheidungen wollen getroffen werden. Wir brauchen Antworten und Lösungen für den Alltag, für das Heute und das Morgen. Die Zukunft will gestaltet werden, wohlüberlegt sein. Vorsorge benötigt zielorientiertes Handeln, welches auf vorherigem Nachdenken basiert. Gespräche wollen gedanklich vorbereitet werden, gerade dann, wenn sie Konfliktpotenzial enthalten. Probleme stellen

sich uns in den Weg, wir müssen sie durchdenken, um sie bearbeiten zu können. Wehe dem, der leichtsinnig und unbedacht in den Tag hinein lebt und sich erst Gedanken macht, wenn sich die Probleme aufgetürmt haben und das Denken vom Handeln-Müssen überrollt wird.

Denken ist also wichtig und richtig. Denken muss und darf sein. Nur nachts nicht, wenn wir um unseren sauer verdienten Schlaf mit den Gedanken im regelrechten Ringkampf stehen, den der Schlaf doch nicht gewinnen kann. Nächtliche Gedanken scheinen immer auf dem Siegerpodest zu stehen, so abstrus sie uns tagsüber auch erscheinen mögen.

Um den nächtlichen Gedanken oder auch Sorgen nicht ausgeliefert zu sein, ist es gut, das System zu durchschauen, welches sich dahinter verbirgt. Was ich verstehe, kann ich ändern. Wer weiß, wie etwas funktioniert oder wie man selber funktioniert, kann am Rad der Mechanik drehen und liebgewonene Gewohnheiten ändern. Oder lernen, sich früh genug um Bearbeitung, Verbesserung und Aufarbeitung zu kümmern und sich bewusst darauf einzulassen. Und das auch, um sinnlose, schweißtreibende, unbegründete, verhängnisvolle, Angst machende voluminöse Sorgen zu vermeiden.

Das Gedankenkarussell

Gedanken und ihre Auswirkungen

Und ewig grüßt das Gedankenkarussell. Beherrscht es uns schon? Nehmen wir das Riesenrad von der Kirmes als Bild. Ein Riesenrad hat viele gleich große Gondeln, die zum Mitfahren einladen. Es dreht sich relativ langsam, lädt zum Verweilen ein und zum Raus schauen in die Umgebung. Immer wieder hält das Riesenrad kurz an, um Fahrgästen der unteren Gondeln die Möglichkeit zu geben, ein- oder auszusteigen. Wer in einer der oberen Gondeln sitzt, kann den fantastischen Ausblick über die Kirmes und die Umgebung genießen. Der Anblick kann herrlich sein und verzücken oder abschrecken und irritieren. Manche Stadt entfaltet gerade aus der Vogelperspektive ihre volle Schönheit. Auf der anderen Seite sind aber möglicherweise auch unschöne Flecken zu erkennen, die niemand gerne sehen möchte. Als Fahrgast kann ich mich entscheiden, in welche Richtung ich meine Blicke werfen und was ich genießen möchte. Die Entscheidung liegt ganz bei mir.

Das Gedankenkarussell funktioniert in ähnlicher Weise. Statt eines Fahrgastes nimmt ein Gedanke Platz. Dies kann eine Erkenntnis, eine Beobachtung oder auch ein gezielter Gedanke sein. Bei gezielten, bewusst getroffenen Gedanken werden, wie beim Riesenrad, alle weiteren Gondeln mit Erkenntnissen und Schlussfolgerungen gefüllt. Die Gondeln behalten, um im Bild zu bleiben,

ihre ursprüngliche Größe und Form und entwickeln sich weiter, bis sie zu Ende gedacht sind. Das Gedankenkarussell ist im Gleichgewicht geblieben oder wieder ins Gleichgewicht gekommen, sofern erkannt wurde, welche Gedanken in die Irre führen und ausgemustert werden mussten.

Steigt in die erste Gondel jedoch eine (negative) emotionale Beobachtung oder vermeintliche Erkenntnis ein und wird nicht gestoppt, nimmt das Verhängnis seinen Lauf. Ursprünglich sind alle Gondeln gleich groß. Wird die erste aber von einem verschreckenden Gedanken besetzt, geraten, wie im folgenden Beispiel, alle Gondeln in Form und Größe aus dem Takt und damit das ganze Gedankenkarussell aus dem Gleichgewicht. Es läuft nicht mehr rund. Und die Gedanken auch nicht. Sie werden voluminöser, laufen aus dem Ruder und versetzen häufig in Sorge, in eine angstmachende Stimmung oder Panik. Das Gedankenkarussell funktioniert besonders nachts gut. Die Gefahr, dass es angehalten wird, ist deutlich kleiner als tagsüber.

Gedankenkarussell tagsüber

Nehmen wir an, dass der erste Gedanke aus einer Beobachtung resultiert. Eine Frau hätte gerne mehrere Bekanntschaften und Freundschaften, fühlt sich einsam und beobachtet, dass sie viel alleine ist.

„Viel alleine“ wird zu „Immer alleine“

Das *Viel alleine* wird aus ihrer Frustration heraus schnell zum *Immer alleine* und nimmt in **Gondel Nr. 1** Platz: *Ich bin immer alleine*. Einzelne tatsächliche Beobachtungen entwickeln sich zur Erkenntnis: Keiner besucht mich und selbst in der Kirche/nach dem Schwimmen/beim Sport/bei der Arbeit oder wo auch immer ich bin, stehen alle immer in Gruppen zusammen. Nur ich bleibe immer alleine. Keiner spricht mich an, keine Gruppe kommt auf mich zu. – Dass diese Frau selbst den ersten Schritt wagen könnte, sieht sie nicht.

Emotional negativ Empfundenes kann häufig nur schwer von einem selbst in eine gute Richtung gedreht werden. Wie gut, wenn dann jemand da ist, der dieses Problem erkennt und hier eine sachliche Einschätzung geben kann. Das funktioniert aber nur dann, wenn das Gespräch gesucht und das Empfundene auch konkret ausgedrückt wird. Das Gedankenlesen funktioniert in der Realität nicht. Trotzdem wird es immer wieder vorausgesetzt: Wenn mein Mann/meine Frau/meine Freundin usw. mich wirklich lieben würde, dann würde er/sie doch erkennen, dass es mir nicht gut geht. Welch ein gedanklicher Trugschluss! Das Denken, dass die Liebe daran gemessen werden kann, ob und wie der andere auf mich reagiert und mich wirklich versteht, ist ein gefährliches Pflaster. Das Pokerface, welches wir häufig aufsetzen, ist genauso interpretationswürdig wie das Leiden ausdrückende Gesicht oder die schmallende Mimik. Wenn ich möchte, dass der andere weiß, was mich beschäftigt, worunter ich leide, was mich bewegt, was ich

empfinde, dann muss ich anfangen, darüber zu reden. Alles andere gehört in die Welt der Fantasie.

Ständig, immer, nie

Zurück zum empfundenen *Ich bin immer alleine*. Die Ausdrucksweise mit *immer, nie, ständig usw.* drückt bei Frauen in den meisten Fällen eine Frustration aus. Meist hat das *immer, nie, ständig ...* bei sachlicher Betrachtung keinen Bestand, was Männer in der Regel auch sofort monieren (zu Recht). Leider reagieren Männer aber häufig nicht auf die Frustration, sondern bleiben am *immer, nie und ständig* hängen und korrigieren, indem sie Fakten aufzählen. Hier ein Beispiel.

Sie: „Nie gehst du mit mir aus!“

Er: „Stimmt doch gar nicht. Wir waren am 31. Januar 20xx gemeinsam beim Konzert von ...“ Dass sie sich augenblicklich missverstanden fühlt, dies aber momentan nicht ausdrücken kann, erkennt er nicht. Gewitterwolken ziehen auf. Der nahende Streit ist kaum noch aufzuhalten ...

Keiner mag mich, keiner liebt mich, wozu gibt es mich überhaupt ...

Bei der Frau im obigen Beispiel folgt auf die Beobachtung *Ich bin immer alleine* schnell die Schlussfolgerung: *Keiner mag mich. Sonst wäre ich ja nicht immer alleine. Würde mich jemand mögen, dann käme sofort jemand*

aus der Gruppe und würde mich mit einbinden oder sich um mich kümmern. Das Gedankenkarussell ist in Gang gesetzt, **Gondel 2** ist bezogen, das Karussell dreht sich. Aus dem *Keiner mag mich* wird der Gedanke: *Ich bin es nicht wert, dass man mich einbezieht, sonst würden die anderen das ja machen* in **Gondel Nr. 3**.

Die nächste Annahme folgt prompt: *Mich liebt keiner!* Die **Gondel Nr. 4** hat ihren Fahrgast. Auch hier ist wieder die Frustration durch die Verallgemeinerung deutlich erkennbar: Keiner liebt mich. Bei wem hätte dieser Satz denn wirklich Bestand: keiner liebt mich? Es gibt immer Menschen, für die wir etwas Besonderes sind, Menschen, die uns lieben. Häufig versperrt uns aber das Drehen um unsere eigene Achse den Blick darauf, dass wir geliebt sind.

In unserem Beispiel folgt die **Gondel Nr. 5**: *Ich bin nicht wertvoll! Wäre ich wertvoll, würden mich andere ja auch lieben, mich in ihre Gruppe nach dem Gottesdienst/nach dem Schwimmen/im Verein usw. einbeziehen, würden mir zeigen, dass sie mich mögen. Ich wäre dann nicht mehr alleine.* Aber weil all das nicht passiert, ist es eindeutig: *Ich bin nicht wertvoll und nichts wert* (**Gondel Nr. 6**).

Gondel Nr. 7 füllt sich als Letzte ebenfalls. Schnell schließt sich die Frage nach der Existenzberechtigung an: *Warum gibt es mich denn überhaupt noch? Wozu bin ich überhaupt da auf dieser Welt?* Der selbstzerstörerische, furchteinflößende Gedanke in Gondel Nr. 7 spiegelt die ganze Dimension und Tragik des Gedankenkarussells. Aus einer anfänglichen Beobachtung und emotionalen, negativen Stimmung werden durch unheilvolle Verallgemeinerung depressive Gedanken.



Gedanken in Schiefelage

Die negativen Gedanken sind immer größer geworden, immer mehr in Schiefelage geraten. Sie sind irrational und stark emotional empfunden. Aus einer oder mehreren Beobachtung(en) ist eine Krise entstanden. Rational betrachtet ist das Gedankenkonstrukt unrealistisch, aber wer kann schon rational denken, wenn er/sie emotional verletzt ist.

Tagsüber und vor allem nachts rotieren unsere Gedan-

ken, werden immer negativer und bekommen Auswüchse, die uns selber am meisten schaden. Diese Gedankenform beherrscht uns, vergiftet unseren Alltag, unsere Empfindungen, unser Tun und zuletzt jeden persönlich bis ins Innerste. Ein Ausstieg scheint nicht möglich, ist aber unumgänglich. Nachts werden die Gedanken immer schwerer, schweißtreibender, irrationaler. Angst und Panik brechen aus.

Gedanken haben Macht

Ein uralter Spruch bringt es auf den Punkt: „Was ich dir jetzt rate, ist wichtiger als alles andere: Achte auf deine Gedanken und Gefühle, denn sie beeinflussen dein ganzes Leben“ (Sprüche 4,23). Dieser Vers aus der Bibel ist etwa 3000 Jahre alt, und er gilt noch immer.

„Achte auf deine Gedanken und Gefühle, denn sie beeinflussen dein ganzes Leben“: Was für eine Lebensweisheit! Dieser Vers führt den Zusammenhang deutlich vor Augen: Meine Gedanken ziehen Gefühle nach sich, meine Gedanken verändern mich. Diese Gedanken und Gefühle haben einen großen Einfluss auf mich. Sie beeinflussen mein ganzes Leben.

Kann ich denn selber aktiv auf meine Gedanken achten? Die Antwort ist eindeutig Ja. Der erste Gedanke kommt häufig von alleine. Aber am Beispiel des Gedankenkarussells wird deutlich: Für alle weiteren Gedanken, die ich tagsüber anstelle, bin ich selber verantwortlich.

Tagsüber lassen sich Gedanken sehr wohl steuern, wenn wir Zusammenhänge erkennen. Nachts ist das weitaus problematischer. Da gehen die Gedanken so stark

mit uns spazieren, dass wir häufig verschreckt schlagartig aufwachen. Mit verstörenden Gedanken im Gepäck.

Auch Martin Luther hat sich zu negativen Gedanken während des Tages geäußert (das Folgende ist eine moderne Zusammenfassung, nicht original Luther): Gedanken sind wie Vögel, die den Kopf umkreisen. Das ist nicht zu verhindern. Aber du kannst verhindern, dass sie Nester bauen in deinem Kopf.

Wie plastisch und schön ist dieses Beispiel! Verhindere, dass deine Gedanken Nester bauen. Werde aktiv. Nimm deine Verantwortung wahr. Achte aktiv auf das, was du denkst, und auf das, was du denken willst. Achte auf deine bewussten wie unbewussten Gedanken. Werde dir bewusst, dass du sie denkst. Das ist der erste Schritt, um eine Veränderung zu bewirken.

Gedanken, die sich einnisten, werden zu Gefühlen, aus denen letztendlich ganze Handlungsketten erfolgen. Der Gedanke bleibt nie für sich alleine stehen. Er hat immer Folgen im Gepäck. Im Talmud (einem der bedeutendsten Schriftwerke im Judentum) findet sich folgender Vers:

„Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden deine Worte.
Achte auf deine Worte,
denn sie werden deine Taten.
Achte auf deine Taten,
denn sie werden zu Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter,
denn er wird zu deinem Schicksal.“

Gretchen Hilbrands

Loben leicht gemacht

Ein kleiner Ratgeber für den Alltag

Taschenbuch

96 Seiten

ISBN 978-3-7655-4318-0

auch als E-Book erhältlich



Lob braucht jeder Mensch. Ehrliches Lob bestärkt und motiviert. Gretchen Hilbrands zeigt mit vielen Beispielen, wie es geht und wie gut es tut: Lob in der Familie, im Freundeskreis, in der Gemeinde, gegenüber Kollegen. Lob tut gut – dem, der gelobt wird, und dem, der lobt.

Aus eigener Erfahrung rät sie:

- ☞ Wenn Sie loben, lassen Sie die Kritik weg!
- ☞ Seien Sie so konkret wie möglich. Was genau war gut?
- ☞ Loben Sie zeitnah. Ein Lob, das Tage später kommt, verliert an Wirkung.
- ☞ Auch das Alltägliche, Selbstverständliche darf gelobt werden.
- ☞ Ein Lob sollte von Herzen kommen.