



Der Umgang mit belastenden Gedanken

„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinung, die wir über die Dinge haben“. Diese Beobachtung machte Epiktet, ein griechischer Philosoph, der um 50 Jahre nach Christus lebte. Man könnte meinen, dass sich an unserer Art zu denken seitdem nicht viel geändert hat. Denn, dass Stress im Kopf beginnt, belegt auch die Stressforschung. Das Stressmodell von Lazarus betont, dass die Bewertung des Stressors, also ob ich ein Ereignis als ungefährlich oder gefährlich bewerte (Interpretation des Stressors = primäre Bewertung) und die Bewertung, ob ich ausreichend Ressourcen habe, um mit dem Ereignis fertig zu werden (Analyse der verfügbaren Ressourcen = sekundäre Bewertung) entscheidend für das Erleben von Stress sind. Das Stressmodell von Kaluza, eine Weiterentwicklung des ersten Modells, verdeutlicht, dass persönliche Stressverstärker, wie z.B. Ungeduld, Perfektionismus, maßgeblich zur Entstehung einer Stressreaktion beitragen.

Was können wir folglich tun, um unser Gedankenkarusell so zu beeinflussen, um das Stresserleben zu minimieren?

Ich möchte hier auf zwei Möglichkeiten eingehen, wie man die eigenen Gedanken in eine Richtung lenken kann, die zu weniger Stress führt.

Unsere Gedanken laufen meist sehr schnell, quasi automatisch ab. Als hätten wir einen Autopilot im Kopf, der selbstständig denkt ohne uns zu fragen. So fühlt es sich zumindest an. Da es nicht möglich ist, gar nicht zu denken (was sich die meisten von uns sicherlich schon einmal gewünscht haben), ist die erste und allgemeine Voraussetzung, dass wir unsere Gedanken identifizieren bzw. kennen. Dadurch unterbrechen wir den Autopiloten in unserem Kopf. Wenn wir die Gedanken nicht kennen, die uns stressen, dann haben wir wenig Handlungsspielraum, um unserer Befinden zu beeinflussen.

Ist der Gedanke, der zu Belastung/Stress beiträgt, erkannt, sollten wir uns fragen: handelt es sich bei diesem Gedanken um eine Meinung und um eine Tatsache? Meinungen, Interpretationen, Bewertungen sollten wir in eine Tatsache und neutrale Beschreibung der Umstände umformulieren. Denn erstere führen automatisch zu einer emotionalen Färbung, Tatsachen nicht. Konkreter: wenn ich z.B. denke „es ist furchtbar, dass die aktuellen Maßnahmen mein Leben so einschränken.“, dann handelt es sich um eine Bewertung. Wenn ich denke „die aktuellen Einschränkungen sind zeitlich bis zum xy begrenzt.“, dann handelt es sich um die Feststellung einer Tatsache. Machen sie den Test und prüfen sie, ob und wie sich beide Aussagen emotional anfühlen und unterscheiden.

Eine andere Möglichkeit, Einfluss auf das Stresserleben zu nehmen, besteht darin, dass wir unsere Gedanken darauf hin prüfen, ob sie zielführend sind. Also, ob unsere Gedanken zur Lösung des Problem beitragen oder nicht. Denn Grübeln hat meist die Funktion ein Problem lösen zu wollen, allerdings merkt das Gehirn nicht, ob die Gedanken das Problem tatsächlich lösen können oder ins Leere laufen. Und je mehr die Gedanken ins Leere laufen, desto mehr wird gegrübelt, um das Problem vielleicht doch noch zu lösen. Ein Teufelskreis.



Folglich muss zunächst hinterfragt werden: kann ich das Problem lösen? Lässt sich das Problem von mir lösen? Wenn ja, dann wunderbar. Wenn nicht, dann sollte ich meine Ressourcen für wirksameres Handeln einsetzen.

Merke: Stress beginnt im Kopf und deshalb müssen wir dort ansetzen.

1. Frage Dich „handelt es sich bei diesem Gedanken um eine Bewertung oder um eine Tatsache?“ Ändere Bewertungen in neutrale Beschreibungen der Tatsachen.
2. Frage Dich „tragen meine Gedanken zur Lösung des Problems bei?“ Wenn ja, dann sollte das Stresserleben nach Problemlösung abklingen. Falls nein, dann muss das Problem anders angegangen werden oder, falls sich das Problem nicht ändern lässt, geht es darum das Problem anzunehmen und unsere Ressourcen anderweitig einzusetzen.

Anna Beraldi am 11.11.2020