

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



*»Nicht die Tatsachen bestimmen unser Leben,
sondern wie wir die Tatsachen unseres Lebens deuten. [...]
Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit
deiner Gedanken ab.«*

Marc Aurel, römischer Kaiser und Philosoph

Christoph Kreitmeir **GLAUBE**
an die **KRAFT**
der **GEDANKEN**

Franziskanische Impulse zu einem neuen Lebensstil

Gütersloher Verlagshaus

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte
Papier *Munken Premium Cream* liefert
Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Copyright © 2013 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Coverfoto: © Franziskanerkloster Vierzehnheiligen
Druck und Einband: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN 978-3-579-06590-8

www.gtvh.de

Inhalt

1. Vorwort: Achte auf deine Gedanken ... sie werden dein Schicksal	7
2. Gedanken sind eine Großmacht – die Kunst des »Einredens«	12
3. Zerstörerische und lebensfördernde Gedanken	18
4. Denkblockaden und der positive Umgang mit ihnen	35
5. Denkgewohnheiten und innere Überzeugungen ändern	49
6. Nicht nur mit dem Kopf denken – die Kraft der Intuition	60
7. Nicht jeder Gedanke ist wahr – Distanzierung von belastenden Gedanken	73
8. Achtsamkeit als Medikament	93
9. Die Gedanken auf Höheres ausrichten – Spirituelle Psychologie und Psychotherapie	106
10. Christlich-spirituelle Antworten zur Gedankenbefreiung	127
11. Frei im Kopf und in der Seele durch Bewegung	152

12. Alles prüfen, das Gute behalten, anwenden und frei werden	186
13. Resümee: Glaube an die Kraft der Gedanken, und dein Schicksal wird sich zum Guten wenden!	202
Anmerkungen	211
Literaturverzeichnis	226

1. Vorwort: Achte auf deine Gedanken ... sie werden dein Schicksal

»Das kann ich nicht, das bringt mir nichts.« »Irgendwie geht immer alles schief.« »Schon wieder alles falsch gemacht.« ...

Wer kennt solche Sätze nicht, die im Inneren des Menschen immer wieder auftauchen und ihm das Leben vermiesen? Der Talmud, eine jüdische Weisheitssammlung, kennt schon lange die Verbindung von inneren Gedanken und äußerem Schicksal:

*»Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Gefühle.
Achte auf Deine Gefühle, denn sie werden Dein Verhalten.
Achte auf Deine Verhaltensweisen, denn sie werden Deine
Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein
Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.
Achte auf Dein Schicksal, indem Du jetzt auf Deine
Gedanken achtest.«*

Unsere Gedanken sind eine Großmacht, in negativer, aber Gott sei Dank auch in positiver Weise. Sie nehmen Einfluss auf unsere Gefühle, Entscheidungen und Handlungen, sie bestimmen unsere Sprache. Sie sind die Grundlage für die Art und Weise, wie wir leben und wie wir mit anderen Menschen und unserer Umwelt umgehen. Die Inhalte unseres Denkens und Glaubens gestalten auch unsere Persönlichkeit, unser Leben, unsere Beziehungen, ja unsere Zukunft.

Diese Grunderkenntnis wird auch in der folgenden Geschichte beschrieben, die ich gerne weitergebe¹:

Ein Indianer erzählt seinem Enkel: »In mir tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine der Wölfe ist gut, der andere böse. Der böse Wolf ist zornig, neidisch, gierig, arrogant, ablehnend, bemitleidet sich. Der gute Wolf ist voller Freude, Frieden, Liebe, Hoffnung, Bescheidenheit, Güte, Mitgefühl.« Sein Enkel fragt: »Und welcher Wolf gewinnt den Kampf?« Der Indianer sagt: »Der, den ich füttere.« Welchen Wolf in dir du fütterst, ist deine Entscheidung. Durch deine Gedanken dir und anderen gegenüber entscheidest du, ob der gute oder böse Wolf in dir siegt.

Der Mensch, der ich heute bin, mein Charakter, meine Persönlichkeit, die Lebensumstände resultieren *auch* aus dem, was ich bisher gedacht und geglaubt habe. Das heißt also: Ich bin *auch* das Ergebnis meiner eigenen Gedanken, Erfahrungen und Überzeugungen. *Nicht nur*, denn es gibt auch andere prägende Einflüsse, *aber eben auch*.

Deshalb ist es für mich wichtig geworden, immer wieder den Blick auf meine Gedankenwelt zu richten. Seitdem ich das tue, werde ich immer wieder von Zusammenhängen überrascht, die mich wach werden lassen und nachdenklich machen.

Die Deutschen galten einmal als das »Volk der Dichter und Denker«. Das ist schon lange her. Heutzutage lassen viele Menschen andere für sich denken. Größere Firmen leisten sich »think-tanks«, und die meisten Internetnutzer »googeln« sich ihre Informationen zusammen. Das Denken bekommt immer mehr Kindergartenniveau. Früher selbstverständliches Allgemeinwissen nimmt rapide ab, die Menschen entwickeln sich zu Bedienern von Maschinen, die für

sie arbeiten und zum Teil auch »denken«. Was aber, wenn kein Strom mehr da ist oder die Datenverbindung abbricht?

Gottlob gibt es zu dieser Entwicklung auch Gegenbewegungen. Das Thema »Gedanken« und »Denken« ist heute wieder in. Bücher von Bestsellerautoren zeigen, dass die Menschen das Denken anscheinend doch nicht verlernen wollen, weil sie sich ein spannendes und gelingendes, selbst bestimmtes Leben wünschen. Beipielhaft möchte ich hier nur drei solcher Bücher nennen: 1. Vince Ebert, Denken Sie selbst! Sonst tun es andere für Sie, 2. Rolf Dobelli, Die Kunst des klaren Denkens: 52 Denkfehler, die Sie besser anderen überlassen und 3. Thorsten Havener und Michael Spitzbart, Denken Sie nicht an einen blauen Elefanten!: Die Macht der Gedanken.

Wer sich mit dem Thema »Gedanken« beschäftigt, wird in der heutigen Zeit auf vielen Ebenen fündig: Neurologen und Mediziner beschäftigen sich damit, Psychologen und Psychiater sowieso, Theologen und Philosophen schon seit langem, Esoteriker immer mehr und seit noch nicht so langer Zeit mittlerweile viele Autoren im Bereich Lebenshilfe und Lebensbewältigung. Als ich meine Antennen in diese Richtung ausrichtete, entdeckte ich viele Bücher, die sich im großen Markt der Lebenshilfe und Esoterik auf unterschiedliche Weise mit diesem Thema beschäftigen. Da wird Hilfreiches, aber leider auch viel Verwirrendes angeboten. Unterschwellig werden dabei auch Weltanschauungen transportiert, die mir fremd sind und auch fremd bleiben.

Ich bin hier sensibler geworden und möchte deshalb in diesem Buch bewusst Ihre Wahrnehmung schärfen und mit Ihnen Ausschau halten nach Hilfreichem und Tragfähigem, *das mit der christlichen Weltanschauung und Religiosität kompatibel ist*. Wo trifft dies beim Thema »Gedanken« zu?

Viele solcher christlichen Denkanstöße liegen im Bereich der Psychotherapie und der Lebenshilfe. Auf diesem Markt ist die Stimme der Christen relativ leise, und so dürfen und sollen meiner Meinung nach wieder mehr christliche, allerdings nicht frömmelnde Gedanken zur Sprache kommen. Die christliche Geistesgeschichte hat viele Schätze zu heben, die im Laufe der Zeit leider verschüttet wurden.

Auch wenn die meisten Deutschen nicht (mehr) in der Bibel lesen und vielleicht (nur) noch an Weihnachten in die Kirche gehen: Statistisch gesehen sind fast zwei Drittel der Bürger Deutschlands irgendwie christlich geprägt.² In einer unstablen Seelen-, Gesellschafts- und Weltlage suchen viele nach tragfähigen Hilfen für ein gelingendes Leben. Spiritualität und Religiosität – nicht selten getrennt von Kirchenmitgliedschaft und Kirchenbesuch – bekommen als solche Hilfen erstaunlich neuen Glanz.

Dieses Buch ist aus mehreren Vorträgen entstanden, die große Nachfrage hatten. Neben der Arbeit als Franziskanerpriester und Seelsorger, in der Ökonomie und Verwaltung, ist mir die psychotherapeutisch-spirituelle Beratung und Begleitung von Menschen sehr wichtig geworden. Dabei durfte und darf ich erfahren, wie dieses Tun mein eigenes Denken, Fühlen, Beten und nicht zuletzt auch mein Predigen produktiv beeinflusst. Kopf und Bauch, Bewusstsein und Intuition verbinden sich und treffen sich im Herzen. Das Herz gilt in der jüdisch-christlichen Tradition seit langem als der Ort der ganzheitlichen Wahrnehmung, des Denkens und Fühlens. Eine geerdete und menschnahe christliche Spiritualität will wieder neu entdeckt und gelebt werden. Die Spiritualität des heiligen Franz von Assisi hat bis heute ihre Anziehungskraft behalten: Schöpfungsnähe und frohe Gottesliebe, Zärtlichkeit und Kraft, Weite und Eindeutigkeit, Einfachheit und

Mystik. Mich selbst fasziniert diese Spiritualität seit langem. Deshalb wurde ich auch Franziskaner und versuche diese christliche Glaubens- und Lebensweise in der modernen Welt zu leben.

Immer wieder habe ich im vorliegenden Buch Querverweise auf andere Autoren der Bereiche Psychologie, Logotherapie, Theologie, Spiritualität, der Lebenshilfe und aus verschiedenen Zeitschriften gemacht, damit interessierte Leserinnen und Leser weitere Quellen der Inspiration finden können.

GLAUBE, KRAFT und *GEDANKEN*, diese Begriffe kommen bewusst im Titel dieses Buches vor. Sie hängen in ihrer Wirkkraft innerlich zusammen. Ich möchte Sie neugierig auf spannende Zusammenhänge machen, die unser Leben beeinflussen. Wir sind nicht Marionetten in einem Geschehen, wir können nicht zuletzt durch die Kraft der Gedanken und der Spiritualität unser Leben stark beeinflussen. Dabei könnten alte und neue Quellen der christlichen Spiritualität zu neuen Kraftquellen für ein gelingendes Leben werden.

»Die höchstmögliche Stufe in der moralischen Kultur ist erreicht, wenn wir erkennen, dass wir unsere Gedanken beherrschen müssen.«

Charles Darwin

2. Gedanken sind eine Großmacht – die Kunst des »Einredens«

Der Philosoph **Paul Watzlawick** formulierte in seinem Buch *»Anleitung zum Unglücklichsein«* eine Geschichte, die auf pointierte Weise zeigt, wie ein Mensch sich durch eigenes *»Einreden«* das Leben schwer machen kann:

»Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er ›Guten Tag‹ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: ›Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel.«³

Das »Sich-selbst-etwas-Einreden« kann wirklich problematisch werden, und nicht wenige Zeitgenossen leiden unter inneren Gedanken und Stimmen, die einem alles vergällen wollen. Dieses »Einreden« kann aber auch positiv eingesetzt werden. Der Benediktiner Anselm Grün schrieb schon zu Beginn der 1980er Jahre zwei Kleinschriften, welche die Kunst des »Einredens« der alten Wüstenväter wieder neu entdeckten.⁴ Wie geistig-geistlich wache Menschen den Umgang mit ihren Gedanken pflegten, soll dieses Beispiel zeigen:

»Ein Bruder kam zum Altvater Poimen und sagte: ›Vater, ich habe vielerlei Gedanken und komme durch sie in Gefahr.‹ Der Altvater führte ihn ins Freie und sagte zu ihm: ›Breite dein Obergewand aus und halte die Winde auf!‹ Er antwortete: ›Das kann ich nicht!‹ Da sagte der Greis zu ihm: ›Wenn du das nicht kannst, dann kannst du auch deine Gedanken nicht hindern, zu dir zu kommen. Aber es ist deine Aufgabe, ihnen zu widerstehen.«⁵

Wer in seinem Kopf und in seinem Leben wieder Regie führen will, der entdeckt genau diese Aufgabe neu: lernen, Gedanken zu widerstehen, wenn sie mir schaden, oder sie zu fördern, wenn sie mir helfen, mich weiterbringen.

Hierzu möchte ich ein Beispiel aus meiner Beratungspraxis nennen. Eine 46-jährige Frau, die in einer stabilen Ehe lebt und zwei Kinder im Alter von 16 und 18 Jahren hat, schreibt:

Seit meine Kinder größer sind und ihre eigenen Wege gehen, hat sich mein Tagesablauf stark verändert: ich habe viel mehr freie Zeit. Endlich! Allerdings ist das nicht nur ein Segen. War es früher so, dass ich mich oft getrieben fühlte durch die vielen Aufgaben einer Mutter, die nebenbei auch noch halbtags arbeiten geht, so ist das jetzt anders – aber nicht unbedingt

weniger zwanghaft. Oft verplempere ich meine Tage. Dann stelle ich mir abends die Frage »Was hast Du heute eigentlich getan?«, und weiß darauf keine rechte Antwort. Ich bin irgendwie erschöpft und müde, fühle mich leer, unzufrieden und un- ausgeglichen.

Wenn es mir aber gelingt, schon am frühen Morgen – obwohl ich zu gar nichts Lust habe und am liebsten nur im Bett bleiben möchte – mich selbst zu motivieren und TROTZDEM aufzu- stehen, dann ist schon viel gewonnen.

Ein »Trick« hilft mir dann: die Morgenroutinearbeiten.

Auch wenn ich überhaupt keine Lust dazu habe, »zwinge« ich mich, mich anzuziehen, zu frühstücken, die Spülmaschine auszuräumen, die Blumen zu gießen ... lauter Tätigkeiten, die nun wirklich keine hohen Ansprüche stellen. Aber, wenn ich diesen banalen Tätigkeiten mit ganzer Aufmerksamkeit begegne, dann geschieht etwas. (Hier zeigt sich schon die helfende Kraft der Achtsamkeit, die ich im Kapitel 8 bearbeiten werde.) Beim Tun werde ich ganz wach. Plötzlich und unerklärlich ist sie da, die Lust, dieses oder jenes heute anzugehen. Mal ist es ein Beet im Garten, das angelegt werden will, mal ist es, ein schon lange aufgeschobenes Telefonat zu führen, mal ist es, einfach nur einen langen Spaziergang zu machen. Dann kann ich dieses und jenes tun und Freude daran haben. Der Tag ist dann ein ganz anderer.

Das positive Einreden durch mich selbst kann mich motivieren, zu erstaunlichen Leistungen führen. Natürlich gibt es auch das positive Einreden durch andere, das Motiviertwerden, wenn man selbst nicht mehr kann. Selbstverständlich gibt es auch das negative und herunterziehende Einreden durch sich selbst oder andere.

Wir sehen: Gedanken sind eine Großmacht – in negativer und in positiver Weise. Gut 80 bis 100 Tausend Gedankenimpulse

gehen uns pro Tag durch den Kopf, das sind etwa 50 bis 60 pro Minute. Davon dringt nur ein kleiner Teil an die Oberfläche unseres Bewusstseins. Diese Gedanken nehmen Einfluss auf unsere Gefühle, Entscheidungen und Handlungen, sie bestimmen unsere Sprache. Was uns Menschen vom Tier unterscheidet, ist die Fähigkeit, zu denken und zu urteilen. Diese Fähigkeit kann uns auch zum Verhängnis werden, wenn wir geringschätzig oder negativ von uns und anderen denken.

Dazu nun ein paar Beispiele:

»Schon wieder aufstehen. Ich hab keine Lust. Mieses Wetter heute. Jetzt geht der Stress schon wieder los. Blöde Arbeit. Warum muss ich immer einsam sein? Ich kann nicht mehr. Wieder mal nicht geschafft. Die anderen sind viel besser als ich. War das ein sch... Tag. Männer denken immer nur an das Eine. Politiker sind alle Verbrecher. Kirchenvertreter sind alle weltfremd. Klimawandel, Umweltverschmutzung, Überbevölkerung, die Erde geht kaputt, da hilft nichts mehr.« ...

Solche Gedankenketten – manchmal in logischen Zusammenhängen, manchmal einfach nur assoziativ aneinandergefügt – reihen sich aneinander und bewirken eine Art Kino in unserem Kopf. Man(n) sagt ja, dass Frauen mehr denken und mehr innere Selbstgespräche führen als Männer. Ein amüsanter Hollywoodfilm bringt dies genüsslich auf den Punkt: »Was Frauen wollen.« Durch einen Unfall wird ein erfolgloser Manager einer Sportartikelfirma in die Lage versetzt, die Gedanken von Frauen zu hören. Anfänglich überwältigt von der Vielzahl der weiblichen Gedanken lernt er nach und nach diese neue Fähigkeit des »Gedankenlesens« für sich und seinen Erfolg auszunutzen. Dabei sticht er nicht nur eine Konkurrentin aus, sondern verliebt sich auch in sie. Gegen Ende des Filmes wird ihm das alles zu viel, und er ent-

deckt, dass er diese Fähigkeit auch nutzen kann, um z. B. eine andere Frau vor dem Suizid zu retten. Durch einen weiteren Schlag auf den Kopf verliert er diese Gabe wieder, und – wie soll es anders sein – am Ende gibt es ein Happy End.

Nicht nur Frauen denken sehr viel, auch Männer können sehr wohl Gedankenkapriolen im Kopf produzieren. Dies soll ein Beispiel des Psychologen **Andreas Knuf** zeigen. Während er in einem Zugabteil sitzt, gehen ihm folgende Gedanken durch den Kopf: *»Wie lange telefoniert die da vorne eigentlich noch? ... Mein Gott, was die mit ihrer Freundin alles zu besprechen hat. ... So, so, sie war beim Friseur, sieht gar nicht so aus. ... Aber ich müsste auch dringend mal wieder hin, dann gehe ich wieder zu der Friseurin, bei der ich letztes Mal war. ... Die kommt aus Thailand, da könnten wir doch nächsten Winter hinfahren. ... Aber der Tsunami mit all den Toten. ... Bin ich froh, dass Sabine damals zwei Tage vorher zurückgeflogen ist – nicht auszudenken, wenn sie noch geblieben wäre. ... Aber Fliegen ist ja auch gefährlich, in Madrid ist gerade ein Flugzeug abgestürzt ...«⁶*

Ob Mann, ob Frau, führen Sie auch manchmal *Selbstgespräche*? Hier handelt es sich um eine Art inneres Gespräch zwischen verschiedenen Personenanteilen in uns. Die sind oft nicht einer Meinung, und nicht selten tragen sie ihre Meinungsverschiedenheiten in uns aus. Entweder kommen da Aussagen wie folgende vor: *Versager, Niete, Idiot. Das schaffst du nicht. Du kannst nichts. Feigling. Du baust nur Mist. Du bist zu nichts zu gebrauchen. Du kannst nichts. Du machst alles verkehrt. Du bist langweilig. Du bist uninteressant. Du bist hässlich. Alles, was du anpackst, geht schief.*

Oder man hört eine »innere Stimme«, die, nachdem man schon längst seine Wohnung verlassen hat, sagt: *»Du hast*

bestimmt den Herd angelassen. Du musst nachschauen und es kontrollieren. ... Deine Bude wird dir noch einmal abbrennen. Ach, ich werde den Herd schon ausgeschaltet haben. Das habe ich doch noch nie vergessen. ... Dieses Mal warst du aber in Eile, da kann man so etwas schon vergessen. Vor kurzem hatte ich auch nachträglich kontrolliert, und was war? Natürlich war sie aus. Jetzt auf: kurz nachsehen, das dauert doch nicht lang. Stell dir mal vor, sie ist doch noch an. Hab ich nicht neben dem Herd die Zeitung liegen lassen? Die brennt sehr leicht. ...«

Na toll! *Spüren Sie es?* Was wir denken, hat eine Auswirkung auf das, was wir fühlen, wie entspannt oder angespannt wir sind und was wir tun. Solche und ähnliche Gedanken ziehen echt runter! Sie tauchen immer wieder unbewusst auf. Sie lähmen uns, rauben uns Energie und halten uns in einer negativen Stimmung fest. Oder wir fühlen uns getrieben, unruhig und hektisch. Wir schaffen es einfach nicht, für Ruhepausen zu sorgen. Wir werden fahrig, beginnen Beschäftigungen, die wir dann gleich wieder sein lassen, nur um wieder neue anzufangen. Dies führt zu innerer und äußerer Unruhe, Unzufriedenheit, Unproduktivität und Stress. Oft machen uns solche Gedanken sogar krank. Sie lassen uns nicht mehr los. Sie sind wie ein Raster, mit dem wir automatisch auf die Ergebnisse unseres Alltags reagieren.

Das muss aber nicht so sein und auch nicht so bleiben. Man kann das Ruder herumwerfen, bewusst gegensteuern und die »Kraft positiver Gedanken«⁷ kennen lernen.

»Jeder Mensch hat seine guten Seiten.
Man muss die schlechten nur umblättern.«

Ernst Jünger

3. Zerstörerische und lebensfördernde Gedanken

Eigentlich denken wir immer. Unser Geist ist immer beschäftigt, ob wir das wollen und merken oder nicht. Das, was unser Geist denkt, ist beeinflussend für unser Leben. Er ist aber davon abhängig, welche Gedankenvorgaben wir ihm geben. Es ist wie mit der Nahrung für unseren Körper. Wenn wir unserem Körper auf Dauer minderwertige, schlechte oder sogar giftige Nahrung zuführen, so wird sich dies auf unsere Gesundheit auswirken. Im geistigen Leben ist das ähnlich. Wenn wir zerstörerische Gedanken denken, dann werden wir zerstörerisch; wenn wir lebensfördernde Gedanken pflegen, dann wird unser Leben förderlicher. Wenn wir unserem Geist gar keine Nahrung zuführen, dann müssen wir uns nicht wundern, wenn alles Mögliche in uns einströmt, von uns Besitz ergreift und wir nicht mehr wir selbst sind. Die Lebensqualität eines Menschen macht auch und vor allem aus, was und wie er denkt, welche Geistesqualität in ihm wirkt.

Es kommt also darauf an, der *Qualität unserer Gedanken auf die Spur zu kommen*, unsere Gedanken kennen zu lernen, sie zu analysieren, sich ihrer so weit wie möglich bewusst zu werden, sie neu zu »formatieren«, belastende Gedanken los zu werden (durch Training, Meditation, Gebet ...), aufbauende Gedanken neu zu »installieren«, sich in einen größeren Kontext von hilfreichen und lebensfördernden Gedanken zu stellen (Philosophie, Lebensweisheit, Religion) und dann

harmonischer und freier zu denken, zu fühlen, zu handeln und zu leben.

Im Folgenden möchte ich zuerst eine Auswahl von belastenden, negativen Gedanken vorstellen, um diese zu kennen und dann ändern zu können. Dabei werde ich die *Verhaltenspsychologie* und die *Logotherapie* zu Hilfe nehmen.

Der Verhaltenspsychologe Rolf Merkle⁸ nennt sechs Arten negativen Denkens, die am häufigsten vorkommen:

- **Alles-oder-nichts-Denken**

Alles im Denken, Reden und Tun läuft nach dem Raster »*Entweder-oder*«. Es gibt keine Zwischentöne, Zwischenfarben. Hier wird nicht nur die Realität in ihrer Vielschichtigkeit und Fülle nicht wahrgenommen, sondern eine solche Einstellung führt zu Negativität und Zynismus.

- **Übertriebene Verallgemeinerung**

»*Ich werde das nie schaffen.*« Oder »*Niemand mag mich.*« Das sind solche klassischen Übertreibungen und Verallgemeinerungen, die dazu führen, dass der Blick getrübt ist und hin und wieder vorkommende Erfolge nicht gesehen werden. Wer sich darauf versteift, dem wird nichts gelingen, den wird auch niemand mögen, und wenn doch: Er wird es nicht wahrnehmen können oder wollen.

- **Eingeengte Wahrnehmung**

Alles im Leben hat mindestens zwei Seiten. Die Einstellung der eingeengten Wahrnehmung lebt aus einer eher negativen Grundeinstellung und sieht dadurch auch verstärkt das Negative. Das Positive, das es auch gibt, wird

tunlichst übersehen. Der innere Filter sibt all das, was nicht zu diesem Grundbild passt, heraus. Die Lebenssicht und Lebenshaltung wird immer enger, einseitiger und negativer.

- **Katastrophen-Denken**

Eine weit verbreitete Denkgewohnheit ist es, dass zuerst jeweils das Schlimmste angenommen oder gedacht wird. Mit dem Vergrößerungsglas werden aus Mücken Elefanten gemacht. Die Folge sind verstärkte Ängste und psychosomatisches Unwohlsein. Daraus folgend zieht man nicht selten wirklich Katastrophen an.

- **Untertreibung**

Wer untertreibt, hält vieles für selbstverständlich. Dadurch wertet man das Gute bei sich und anderen ab und wird nie zufrieden werden. Anerkennung der eigenen Leistung und gesundes Selbstlob helfen hier weiter. Dies gilt auch im Umgang mit anderen.

- **Sich für alles verantwortlich fühlen**

Hier sucht man zuerst die Schuld bei sich selbst, wenn etwas nicht gelingt, und sieht sich für Dinge verantwortlich, für die man keine Verantwortung hat. Es baut sich eine große innere Last auf und verhindert dadurch Entwicklungen bei sich und anderen.

Das negative Denken geht an der Realität vorbei, wir machen die Realität dadurch noch schlimmer und werden selbst dadurch unglücklicher, krankheitsanfälliger und isolierter.

Folgende Tipps können wie Erste-Hilfe-Maßnahmen schon zu einer Änderung führen:

- Schreiben Sie Gedanken, die Ihnen das Leben vermiesen, auf! Das kann aus einem von inneren Unruhen geschüttelten Menschen mit der Zeit einen Menschen machen, der seine Gedanken in den Griff bekommt. Diese Methode hilft, aus einem »Objekt« zu einem »Subjekt« zu werden. Es kommt eine Ordnung in Ungeordnetes hinein.
- Danach folgt der »Faktencheck«. Stimmt das, was ich mir da einrede, wirklich? Entspricht es den Tatsachen?
- Wenn Sie feststellen, dass Sie Unrealistisches gedacht haben, formulieren Sie den negativen Gedanken der Wirklichkeit entsprechend um.
- Diese neue Sichtweise schreiben Sie bei besonders hartnäckigen Gedanken auf einen Zettel und tragen ihn bei sich. Manche dieser Neuformulierungen können Sie auch am Spiegel, dem PC oder sonst einem Ort anbringen, der häufig in Ihrem Blickfeld ist. Damit bekommen Sie immer wieder eine Gedächtnisstütze. So kann der neue Gedanke langsam, aber sicher in Ihnen Platz greifen.

Die schriftliche Form ist am Anfang eine echte Hilfe. Mit der Zeit und der Übung kann diese »Neuprogrammierung« auch »nur« im Kopf geschehen. Wie überall im Leben macht hier die Übung den Meister.

Der Lüneburger evangelische Theologe, Logotherapeut und Existenzanalytiker Uwe Böschmeyer⁹ ergänzt die Aufzählung von Merkle auf bereichernde Weise. Er zählt verschiedene Problembereiche auf, mit denen wir uns immer wieder herumschlagen müssen. Dabei nennt er auch griffige und hilfreiche Umgangsformen mit den nun zu erwähnenden Problemfeldern von belastenden Gedanken.