

Handout 14.1

Zusammenfassung von Sitzung 6: Gedanken sind keine Tatsachen

Es ist erstaunlich, wie viel Macht wir unbewusst diesen unerwünschten Gedanken geben: „Tu dies, sag das, erinnere dich, plane, beschäftige dich, urteile.“ In ihnen steckt die Kraft, uns verrückt zu machen – und oft tun sie es auch!

Joseph Goldstein

Unsere Gedanken können sich gewaltig auf das auswirken, was wir fühlen und was wir tun. Oft werden solche Gedanken ziemlich automatisch ausgelöst und laufen ganz von alleine ab. Indem wir uns der Gedanken und Bilder gewahr werden, die uns durch den Kopf gehen, und sie loslassen, indem wir unsere Aufmerksamkeit wieder zum Atem und zum Augenblick zurückbringen, haben wir die Möglichkeit, uns ein wenig von ihnen zu distanzieren und ihnen gegenüber einen neuen Blickwinkel einzunehmen. Dadurch sind wir in der Lage zu erkennen, dass wir über eine bestimmte Situation auch anders denken könnten. So können wir uns von der Tyrannei alter Denkmuster befreien, die uns automatisch „in den Kopf schießen“. Am Wichtigsten ist, dass wir allmählich tief „in unserem Innern“ begreifen, dass *all unsere Gedanken lediglich geistige Vorgänge sind* (einschließlich jener Gedanken, die vorgeben, es nicht zu sein), dass *Gedanken keine Tatsachen sind* und dass *wir nicht unsere Gedanken sind*.

Gedanken und Bilder können uns oft einen Hinweis dafür liefern, was auf einer tieferen Ebene in uns vorgeht. Wir können sie „zu fassen kriegen“, sodass wir sie aus einer Reihe unterschiedlicher Perspektiven betrachten können. Indem wir uns mit den „Top Ten“ unserer gewohnten, automatischen und schädlichen Denkmuster vertraut machen, können wir uns jener Prozesse eher bewusst werden (und sie verändern), die zu einem spiralförmigen Absinken unserer Stimmung führen können.

Es ist besonders wichtig, jene Gedanken bewusst wahrzunehmen, die unsere Übungspraxis blockieren oder untergraben können, wie z. B.: „Es hat überhaupt keinen Sinn, dies zu tun“ oder „Das funktioniert sowieso nicht, wozu also die ganze Mühe?“ Solche pessimistischen und hoffnungslosen Gedankenmuster sind eines der charakteristischsten Kennzeichen depressiver Stimmungen und einer der Hauptfaktoren, die uns davon abhalten, Aktivitäten einzuleiten, die uns helfen könnten, wieder aus diesem Zustand herauszukommen. Insofern ist es von besonderer Wichtigkeit, solche Gedanken als „negatives Denken“ zu erkennen und nicht die eigenen Bemühungen unwillkürlich aufzugeben, auf kluge Weise zu versuchen, unseren momentanen Gefühlszustand zu verändern.

Aus Gedanken werden Handlungen. Aus Handlungen folgen alle möglichen Konsequenzen. Mit welchen Gedanken beschäftigen wir uns? Unsere größte Aufgabe besteht darin, sie klar zu sehen, damit wir uns entscheiden können, auf welche wir mit einer Handlung reagieren und welche wir einfach sein lassen.

Joseph Goldstein

Handout 14.2

Einige Möglichkeiten, Ihre Gedanken anders zu betrachten ...

Im Folgenden werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, was Sie mit Ihren Gedanken umgehen können:

1. Beobachten Sie einfach das Kommen und Gehen von Gedanken, ohne das Gefühl zu haben, ihnen nachgehen zu müssen.
2. Schauen Sie, ob es möglich ist, die Gefühle zu bemerken, die die Gedanken hervorbringen: der „Kontext“, in dem Ihre Gedanken nur ein Glied in einer Kette von Ereignissen sind.
3. Betrachten Sie Ihren Gedanken als ein geistiges Ereignis und nicht als eine Tatsache. Es mag zwar zutreffen, dass dieses Ereignis häufig gemeinsam mit bestimmten Gefühlen auftritt. Insofern kann es sehr verlockend sein, zu denken, dass es wahr ist. Dennoch liegt es in Ihrer Hand, sich dafür zu entscheiden, ob es wahr ist oder nicht und wie Sie damit umgehen möchten.
4. Bringen Sie Ihre Gedanken zu Papier. So können Sie diese auf eine weniger emotionale und überwältigende Weise betrachten. Außerdem kann Ihnen die Pause zwischen dem Auftreten und dem Aufschreiben des Gedankens eine Gelegenheit geben, um über seine Bedeutung nachzudenken.
5. Bei besonders schwierigen Gedanken kann es hilfreich sein, sie sich noch einmal bewusst und in einem ausgeglichenen, offenen Geisteszustand als Teil der Sitzmeditation anzusehen: Lassen Sie sich dabei von der „Weisheit Ihres Geistes“ leiten. Benennen Sie vielleicht das Gefühl, aus dem die Gedanken entstehen, bewahren Sie sich dabei – so gut Sie können – eine Haltung des Interesses: „Oh, da ist Traurigkeit“; „Da ist die Stimme der Depression“; „Hier ist die bekannte strenge und kritische Stimme“. Die wichtigsten Haltungen, die wir in Bezug auf unsere Gedanken einnehmen, sind sanftes Interesse und Neugier.

Zum Teil basierend auf Fennell.

Handout 14.3

Rückfallprävention

Welches sind Ihre Warnsignale, an denen Sie erkennen, dass sich die Depression wieder anzubahnen scheint (z. B. Reizbarkeit; weniger soziale Kontakte – einfach „niemanden sehen wollen“; Veränderungen der Schlafgewohnheiten; Veränderungen der Essgewohnheiten; leicht erschöpft sein; körperliche Betätigung aufgeben; nichts mehr mit geschäftlichen Dingen zu tun haben wollen, wie die Post öffnen, Rechnungen bezahlen, Fristen einhalten)?

Richten Sie ein Frühwarnsystem ein – schreiben Sie auf das nächste Arbeitsblatt die Veränderungen, auf die Sie achten sollten (wenn es Ihnen angemessen erscheint, *beziehen Sie auch diejenigen ein, mit denen Sie Ihr Leben teilen*, um gemeinsam Warnsignale zu *bemerken* und darauf zu *antworten*, statt darauf zu *reagieren*).

Handout 14.4

Angemessener Umgang mit Unglücklichsein und Depression – I

Klares Erkennen (die ersten Anzeichen einer Depression sehen)

Dieses Arbeitsblatt dient als Gelegenheit, um Ihr Bewusstsein für die Aspekte zu verstärken, die sich zeigen, wenn eine Depression auftritt. Das Ziel dabei ist, sanft und interessiert die Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhaltensmuster zu untersuchen, die Ihnen zeigen, dass Ihre Stimmung sinkt.

Was ist für Sie ein Auslöser für Depression?

- Auslöser können äußerlich (Dinge, die Ihnen geschehen) oder innerlich (z. B. Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Sorgen) sein.
- Achten Sie auf kleine und große Auslöser – manchmal kann etwas, das zunächst trivial erscheint, eine Spirale nach unten in Gang setzen.

Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie zum ersten Mal spüren, dass sich Ihre Stimmung verschlechtert?

Welche Gedanken zeigen sich?

Was geschieht im Körper?

Was tun Sie oder möchten Sie tun?

Gibt es alte Denkgewohnheiten oder Verhaltensmuster, die Sie unbeabsichtigt in der Depression festhalten (z. B. Rumination; der Versuch, sich von schmerzvollen Gedanken oder Gefühlen abzuwenden oder sie zu unterdrücken; mit ihnen kämpfen, statt sie zu akzeptieren und zu untersuchen)?

Handout 14.5

Hausaufgaben für die Woche nach Sitzung 6

1. Üben Sie mit Ihrer eigenen Auswahl aus den neuen und schon bekannten Meditationen mindestens 40 Minuten täglich (z. B. 20 + 20). Tragen Sie Ihre Reaktionen in das Hausaufgabenprotokoll ein.
2. 3-Minuten-Atemraum – regulär: Üben Sie dreimal täglich zu den festgelegten Zeiten. Kreisen Sie jedes Mal, wenn Sie die Übung gemacht haben, ein A für den entsprechenden Tag im Hausaufgabenprotokoll ein. Bitte notieren Sie sich auch etwaige Bemerkungen oder Schwierigkeiten.
3. 3-Minuten-Atemraum – zur Bewältigung, wenn Sie sich dafür entscheiden (siehe Handout 13.2): Üben Sie, *wann immer Sie unangenehme Gefühle bemerken*. Kreisen Sie jedes Mal, wenn Sie den 3-Minuten-Atemraum zur Bewältigung durchgeführt haben, ein X für den entsprechenden Tag im Hausaufgabenprotokoll ein. Wenn nach dem Atemraum immer noch negative Gedanken anwesend sind, dann könnten Sie vielleicht einige Ideen aus dem Handout 14.2 nutzen, um einen anderen Blickwinkel auf diese Gedanken zu gewinnen.
4. Füllen Sie das Arbeitsblatt „Angemessener Umgang mit Unglücklich sein und Depression“ aus, das Sie in der Sitzung begonnen haben. Wenn Sie möchten, beziehen Sie auch Familienmitglieder und Freunde ein. Auch sie können frühe Warnzeichen erkennen, wenn Ihre Stimmung sinkt.
5. Telefonieren Sie mit Ihrem Telefonpartner in der bereits vorgeschlagenen achtsamen Art und Weise.
Termin:

Handout 14.6

Hausaufgabenprotokoll – Sitzung 6

Name: _____

Tragen Sie bitte hier auf dem Hausaufgabenprotokoll jedes Mal ein, wenn Sie üben. Bitte notieren Sie hier auch alle sonstigen Fragen und Bemerkungen, die während Ihrer Übungspraxis zu Hause auftauchen, sodass wir bei der nächsten Sitzung darüber sprechen können.

Tag/Datum	Übungspraxis (Ja/Nein)	Kommentare
1. Tag: _____ Datum:	Welche formale Übungspraxis wurde gewählt: A A A X X X X X X X X X X X X	
2. Tag: _____ Datum:	Welche formale Übungspraxis wurde gewählt: A A A X X X X X X X X X X X X	
3. Tag: _____ Datum:	Welche formale Übungspraxis wurde gewählt: A A A X X X X X X X X X X X X	
4. Tag: _____ Datum:	Welche formale Übungspraxis wurde gewählt: A A A X X X X X X X X X X X X	

Tag/Datum	Übungspraxis (Ja/Nein)	Kommentare
5. Tag: _____ Datum:	Welche formale Übungspraxis wurde gewählt: A A A X X X X X X X X X X X X	
6. Tag: _____ Datum:	Welche formale Übungspraxis wurde gewählt: A A A X X X X X X X X X X X X	
7. Tag: _____ Datum:	Welche formale Übungspraxis wurde gewählt: A A A X X X X X X X X X X X X	
8. Tag: _____ Datum:	Welche formale Übungspraxis wurde gewählt: A A A X X X X X X X X X X X X	

A: 3-Minuten-Atemraum – regulär, X: 3-Minuten- Atemraum – zur Bewältigung.

Handout 14.7

Distanz zu Gedanken

Es ist erstaunlich, wie befreiend sich die Erkenntnis anfühlen kann, dass die eigenen Gedanken einfach nur Gedanken sind und nicht „ich“ oder „die Realität“. Wenn Sie z. B. den Gedanken haben, dass Sie heute noch einiges erledigen müssen, und Sie diesen nicht als einen Gedanken erkennen, sondern so handeln, als ob er der „Wahrheit“ entspräche, dann haben Sie in diesem Augenblick eine Wirklichkeit geschaffen, bei der Sie tatsächlich der Überzeugung sind, dass all diese Dinge heute noch erledigt werden müssen.

Peter, ein Patient, der bereits einen Herzinfarkt hinter sich hatte und einen weiteren vermeiden wollte, kam eines Nachts zu dieser tief greifenden Erkenntnis, als er sich um 22 Uhr dabei ertappte, wie er bei eingeschaltetem Flutlicht in der Garagenauffahrt sein Auto wusch. Ihm fiel auf, dass er das eigentlich gar nicht tun musste. Es war einfach nur das unvermeidliche Resultat eines Tages, in den er alles hineinzupressen suchte, was seiner Meinung nach heute erledigt werden musste. Als er jedoch bemerkte, was er sich selbst damit antat, sah er auch, dass er einfach außerstande gewesen war, den Wahrheitsgehalt seiner ursprünglichen Überzeugung, dies alles unbedingt heute noch erledigen zu müssen, infrage zu stellen. Er hatte sich bereits in diesem Glauben verloren.

Wenn Sie sich bei ähnlichen Verhaltensweisen ertappen sollten, fühlen Sie sich dabei wahrscheinlich auch getrieben, angespannt und unruhig, ohne überhaupt die Ursache zu kennen – so wie Peter. Wenn bei Ihnen also während der Meditation der Gedanke auftauchen sollte, was Sie heute noch unbedingt alles erledigen müssten, dann sollten Sie diesem Gedanken gegenüber sehr wachsam sein, sonst kann es passieren, dass Sie aufstehen und Dinge tun, bevor Sie sich dessen bewusst sind und ohne einen Funken von Ahnung, dass Sie beschlossen haben, nicht weiter zu sitzen, nur weil Ihnen plötzlich ein Gedanke durch den Kopf gegangen ist.

Andererseits können Sie einen Schritt zurücktreten, falls ein solcher Gedanke hochkommen sollte, und ihn klar als solchen erkennen. So sind Sie in der Lage, Prioritäten zu setzen und kluge Entscheidungen zu treffen, was tatsächlich getan werden sollte. Sie werden im Verlauf des Tages erkennen, wann es an der Zeit ist, Schluss zu machen. Dieser einfache Akt, Ihre Gedanken als Gedanken zu erkennen, kann Sie demnach von der verzerrten Realität befreien, die sie häufig erzeugen, und Ihnen mehr Klarsicht und ein stärkeres Gefühl dafür vermitteln, dass sich das Leben gut bewältigen lässt.

Diese Befreiung von der Tyrannei des denkenden Verstands ist ein unmittelbares Ergebnis der Meditationspraxis. Wenn wir jeden Tag einige Zeit in einem Zustand des Nichtstuns verbringen, den Fluss des Atems und die Geschäftigkeit unseres Geistes und unseres Körpers beobachten, ohne uns in dieser Aktivität zu verlieren, entwickeln wir sowohl Gelassenheit als auch Achtsamkeit. Während wir geistige Stabilität entwickeln und uns weniger in den gedanklichen Inhalten verstricken, stärken wir auch gleichzeitig unsere geistige Fähigkeit zur Sammlung und Stille. Und jedes Mal, wenn wir einen auftauchenden Gedanken als Gedanken erkennen, seinen Inhalt zur Kenntnis nehmen und merken, wie sehr uns dieser Gedanke im Griff hat, ihn dann loslassen und zu unserem Atem und unserem Körper zurückkehren, kultivieren wir Achtsamkeit. Wir lernen uns allmählich selbst besser kennen und können uns so akzeptieren, wie wir wirklich sind, und nicht nur als den Menschen, der wir gerne sein würden.

Handout 14.8

Der Zug der Assoziationen

Das Denken beziehungsweise die diskursive Ebene des Geistes beherrscht unser Leben, und bewusst oder unbewusst verbringen wir den überwiegenden Teil unseres Lebens dort. Die Meditation ist jedoch ein anderer Prozess, der nicht das diskursive Denken oder Reflektieren beinhaltet. Da Meditation nicht Denken ist, entstehen durch den kontinuierlichen Prozess der stillen Beobachtung neue Arten des Verstehens.

Wir müssen nicht gegen unsere Gedanken ankämpfen oder sie verurteilen. Vielmehr können wir uns einfach entscheiden, den Gedanken nicht zu folgen, sobald wir uns bewusst werden, dass sie hochgekommen sind.

Wenn wir uns in Gedanken verlieren, dann ist die Identifikation stark. Gedanken wirbeln in unserem Geist hoch und tragen ihn weg, und in sehr kurzer Zeit können wir uns sehr weit wegtragen lassen. Wir springen auf einen Zug der Assoziationen auf und wissen nicht, dass wir aufgesprungen sind, und noch viel weniger kennen wir den Zielort. Irgendwo auf diesem Weg wachen wir vielleicht auf und bemerken, dass wir gedacht haben, man hätte uns auf eine Fahrt mitgenommen. Und wenn wir dann aus dem Zug steigen, kann es sein, dass wir uns in einem ganz anderen geistigen Umfeld befinden als zu der Zeit, zu der wir aufgesprungen waren.

Nehmen Sie sich jetzt einige Augenblicke Zeit, um die Gedanken direkt anzuschauen, die in Ihrem Geist aufsteigen. Der Übung halber können Sie Ihre Augen schließen und sich vorstellen, wie Sie in einem Kino sitzen und auf eine leere Leinwand schauen. Warten Sie einfach darauf, dass Gedanken auftauchen. Da Sie nichts anderes tun, als darauf zu warten, dass Gedanken erscheinen, könnte es sein, dass Sie sich ihrer sehr schnell bewusst werden. Was genau sind sie? Was geschieht mit ihnen? Gedanken sind wie magische Schauspiele, die real zu sein scheinen, wenn wir uns in ihnen verloren haben – die aber verschwinden, wenn man sie genauer untersucht.

Was ist jedoch mit den kraftvollen Gedanken, die uns beeinflussen? In der Meditation beobachten wir, beobachten wir, beobachten wir und dann ganz plötzlich – bum! – vorbei, haben wir uns in diesem Gedanken verloren. Worum geht es dabei? Was sind die geistigen Zustände oder die besonderen Arten von Gedanken, in denen wir uns immer wieder verfangen, sodass wir vergessen, dass sie einfach nur leere Phänomene sind, die vorüberziehen?

Es ist erstaunlich, wie viel Kraft wir unbewusst ungebeten Gedanken geben: „Tu dies, sag das, erinnere dich, plane, halte fest, verurteile.“ Sie können uns ziemlich verrückt machen, und sie tun es oft!

Die Arten von Gedanken, die wir haben, und die Auswirkungen, die sie auf unser Schicksal haben, hängen von unserem Verständnis der Dinge ab. Wenn wir an dem klaren, kraftvollen Ort in uns sind, wo wir einfach nur die aufsteigenden und vorbeiziehenden Gedanken sehen, dann ist es egal, welche Art von Gedanken im Geist auftauchen; wir können sie als die vorbeiziehende Show sehen, die sie sind.

Außerdem entstehen aus Gedanken auch Handlungen. Aus Handlungen entstehen wiederum alle möglichen Konsequenzen. In welche Gedanken wollen wir Energie investieren? Unsere große Aufgabe besteht darin, sie klar zu erkennen, sodass wir uns entscheiden können, welche Gedanken wir zur Grundlage unseres Handelns machen und welche wir einfach sein lassen wollen.

Joseph Goldstein (S. 83–86)