

■ Dr. Norman Schmid

Nicht immer denken

**Die Kraft von Achtsamkeit,
Stille und Konzentration**



maudrich





Mit „Nicht immer denken. Die Kraft von Achtsamkeit, Stille und Konzentration.“ hat Dr. Norman Schmid ein wichtiges Buch für Interessierte, Angehörige und Betroffene geschrieben. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist es notwendig den „Geist wieder zur Ruhe zu bringen“. Eine breite Palette von Entspannungstechniken und kognitiven Strategien wird ausführlich dargestellt. Beispiele aus dem reichen Erfahrungsschatz des Autors veranschaulichen die zentralen Problemfelder. Die vorgestellten Therapiebausteine sind für eine umfassende Therapie unerlässlich.

Prim. Priv. Doz. Dr. Martin Aigner

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin,
Abteilung für Erwachsenenpsychiatrie, Landesklinikum Tulln

Autor der Bücher

„Schmerzen ohne Ursache – Schmerzen ohne Ende“ und
„Psychopathologie: Anleitung zur psychiatrischen Exploration“

In der Psychologie gibt es ein umfangreiches Wissen darüber, wie man Stress bewältigen und die Herausforderung des modernen Lebens meistern kann. Dieses Buch stellt einen exzellenten Beitrag dazu dar, dieses Wissen in der Praxis umzusetzen.

Mag. Herbert Redtenbacher

Klinischer- und Gesundheitspsychologe,
Wiener Institut für Neurofeedback und
Biofeedback



Das Besondere an diesem Buch: Es beschreibt vier Wege, die es wie bunte Fäden durchziehen. Sie werden in Theorie und Fallbeispielen zu einem Seil verknüpft, das vielen Menschen dabei helfen kann, sich aus dem Wirbel unheilsam kreisender Gedanken zu befreien und sich den heilsamen Seiten des Lebens zuzuwenden. Gut verständlich und mit Leichtigkeit führt es in die Welten der Achtsamkeit, der Hypnose, der kognitiven Umstrukturierung und des Neurofeedbacks ein.

Dr. Michael E. Harrer

Psychiater und Hypnosepsychotherapeut

Autor der Bücher

„Burnout und Achtsamkeit“,

„Das Achtsamkeits-Buch“ und

„Das Achtsamkeits-Übungsbuch“

Inhalt

I Nicht immer denken II

Einleitung	12
Die Informationsüberflutung	14
Die Macht des Denkens	19
Die helle und die dunkle Seite der Macht der Gedanken ...	24
Wie uns unsere Gedanken krank machen	30
Bewusstsein und Denken	32
Ist Denken genug? Vom Einfluss des Körpers und der Gefühle auf das Denken	39

2 Den rastlosen Geist zur Ruhe bringen 47

Einleitung	48
Achtsamkeitsmeditation:	
Die Kraft von Stille und Konzentration	50
Kognitive Umstrukturierung:	
Das negative Denken mit einem Experiment widerlegen	76
Hypnose: Ein Schlüssel zum Unbewussten	85
Neurofeedback:	
Dem Gehirn beim Denken und Nichtdenken zusehen	102
Welche Strategie passt für wen?	
Das maßgeschneiderte Therapieprogramm	119

3 Fallbeispiele 121

Weil ich es mir Wert bin: Depression und Schmerz 122

Der Mann und die Kälte: Angststörung 150

Mit Volllast auf Talfahrt: Burnout, Schlafstörung und
psychosomatische Beschwerden 170

Und täglich grüßt das Murmeltier:
Posttraumatische Belastungsstörung mit Alpträumen 189

„Nicht immer denken“ bei anderen Beschwerden 202

„Nicht immer denken“ für ein gutes Leben 204

Anhang 207

Literaturverweise 208

Stichwortverzeichnis 213

Einleitung

Zuviel denken macht krank. Es macht erschöpft, ängstlich, depressiv, gereizt, besorgt, wütend, verzweifelt und leer. Manche macht es auch körperlich krank oder gar verrückt, auch wenn wir in der Psychologie den Begriff der psychischen Störung bevorzugen. Philipp Zimbardo, Verfasser eines der Standardwerke der Psychologie, hat ein treffendes Zitat verwendet: „... wir lernen zu denken, emotional oder auch frustriert zu sein, ein Magengeschwür zu bekommen, und schließlich lernen wir auch noch, geisteskrank zu werden“ [44].* Das klingt ganz schön provokativ und sollte es wahrscheinlich auch sein. Ich habe dieses Zitat selbst gerne beim Unterrichten von Studenten verwendet und war immer wieder auf die Reaktionen gespannt. Zunächst standen Schweigen und Irritation in den Gesichtern der Studenten und dann ganz allmählich entwickelten sich Fragen und Anmerkungen. Besonders häufig wurde der Schluss des Zitats („... wir lernen ... ein Magengeschwür zu bekommen, und schließlich lernen wir auch noch, geisteskrank zu werden.“) hinterfragt, relativiert und auch abgeschwächt. Gerade so, als wäre es unangenehm, glauben zu können, dass unser Verhalten, unser Lernen und Denken für die Entwicklung körperlicher Erkrankungen und psychischer Störungen verantwortlich sein könnte. Das erscheint auf den ersten Blick durchaus etwas bedrohlich, erschüttert es doch den Glauben an die Unversehrtheit der eigenen Psyche und die Robustheit des Körpers. Und doch werden Sie im Laufe dieses Buches feststellen, dass unser Denken eine enorme Kraft besitzt und Auswirkungen auf Körper und Geist hat, die zunächst nicht zu erwarten wären. Diese Auswirkungen gehen in beide Richtungen, sowohl in die negative als auch in die positive.

Denken kann gesund, glücklich, selbstbewusst, optimistisch, lustig, zufrieden, ausgeglichen und energievoll machen. Das ist die positive Seite der Gedanken, man könnte sagen, „die helle Seite der Macht der Gedanken“ (Star Wars lässt grüßen!). Diese Seite

**Unser Denken hat
Auswirkung auf
Körper und Geist.**

wird oft dem Zufall überlassen und stellt sich mit etwas Glück von selbst ein. Aber auf das Glück – auf Fortuna, die Göttin des Glücks – sollte man sich nicht verlassen. Es ist besser, das Glück selbst in die Hand zu nehmen oder, treffender gesagt, in den Kopf, schließlich sind unsere Psyche und unser Denken der Schlüssel zu einem glücklichen und selbstgestalteten Leben.

Manchmal ist es jedoch besser, auf diese Macht gezielt zu verzichten und nicht immer zu denken. In diesem Buch stelle ich vier Strategien vor, die sich in der Praxis außerordentlich gut bewährt haben, um das Denken zu beeinflussen und für bestimmte Momente „abzuschalten“. Es handelt sich dabei um Achtsamkeit, kognitive Umstrukturierung (die Veränderung negativer Gedankenmuster), Hypnose und Neurofeedback (die Kontrolle der eigenen Gehirnwellen).

Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis (S. 121 ff.) werden Sie mitgenommen in die Therapiestunden eines Klinischen Psychologen. Sie sind hier Gast und Zuhörer und können dabei (fast) hautnah erleben, wie das Denken, wie negative Gedankenkreise dazu führen, dass sich Beschwerden wie Burnout, Depression, Ängste oder Schlafbeschwerden entwickeln. Sie können erfahren, wie es gelingt, durch „Nicht immer denken“ diese Beschwerden zu bewältigen und wieder aufzulösen, und was es braucht, um gesund

*„Das Glück wohnt nicht im Besitze und nicht im Golde, das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause.“
(Demokrit, 4. Jahrhundert v. Chr.)*

Folgende „Nicht-Immer-Denken-Strategien“ lernen Sie in diesem Buch kennen:

- **Achtsamkeitsmeditation:** bewusst und wach leben (siehe S. 50 ff.)
- **Kognitive Umstrukturierung:** negative Gedankenmuster verändern, anders denken (siehe S. 76 ff.)
- **Hypnose:** die Kraft des Unbewussten (siehe S. 85 ff.)
- **Neurofeedback:** mit der Mensch-Maschine die eigenen Gehirnwellen kontrollieren (siehe S. 102 ff.)

und leistungsfähig zu bleiben. Schließlich geht es um ein selbstbestimmtes Leben, ein Leben im eigenen Rhythmus und zur Entwicklung des individuellen Potenzials.

Im Buch finden Sie viele praktische Übungen für zu Hause. Mit deren Hilfe können Sie sofort beginnen, die Kontrolle über Ihre Gedanken zu fördern, den rastlosen Geist zur Ruhe zu bringen und schlicht und einfach auch nur „abzuschalten“, um die Kraft von Achtsamkeit, Stille und Konzentration wirken zu lassen.

Die Informationsüberflutung

Unser Leben ist schrill und laut, vollgefüllt mit tausend Informationen und Reizen, die jeden Moment auf uns einprasseln. Wir erleben wechselnde Bilder in der Umgebung, wenn wir mit Auto, U-Bahn oder dem Rad unterwegs sind. Menschen, die von einem Ort zum nächsten hetzen, Werbeflächen, die nicht nur in Wahlzeiten ganz schön penetrant sind oder ein Film nach dem anderen im Fernsehen. Lärm und Geräusche überall, Menschen, die durcheinanderreden, Musik aus Lautsprechern oder Handys und den ständigen Verkehrslärm. Verschiedene Empfindungen, Kälte und Hitze, trockene oder elektrisch aufgeladene Luft. Gerüche, die durcheinander wabern (besonders in den öffentlichen Verkehrsmitteln) und einen undefinierbaren Mix ergeben, der nicht gerade dazu geeignet ist, der nächste Parfum-Bestseller zu werden.

Im Fokus steht die Filterung von Informationen.

Je greller, je schillernder, desto eindringlicher wirkt dies alles. Und es erfordert einiges an Energie, um diese Einflüsse zu filtern, nur das Wesentliche hereinzulassen und Störendes auszublenden. Eine der großen Herausforderungen unserer Zeit ist die Filterung von Informationen, den Fokus darauf zu legen, was wirklich wichtig und bedeutsam ist. Es bedarf einiger Anstrengung, sich von den Verlockungen der vielfältigen Einflüsse nicht (oder nicht immer) verleiten zu lassen.

Wie uns unsere Gedanken krank machen

Das Denken kann Krankheiten auslösen oder verstärken.

Die Entstehung psychischer Störungen und psychosomatischer Beschwerden ist wesentlich mit unserem Denken verknüpft. Das Denken kann Krankheiten auslösen oder verstärken und zur Chronifizierung beitragen. Ich möchte diesen Zusammenhang anhand eines Fallbeispiels einer Patientin mit Panikattacken beschreiben.

Fallbeispiel Frau Angst

Frau Angst führt ein ziemlich normales Leben, wie sie es selbst beschreibt. Sie ist 28 Jahre alt, Lehrerin in einer Mittelschule und lebt seit zwei Jahren in einer Partnerschaft. Arbeitsmäßig hat es im vergangenen Jahr Belastungen durch den Wechsel in eine neue Schule gegeben. Mit dem neuen Direktor kommt sie nicht so gut klar, die Kollegen verhalten sich etwas distanziert. In der Schule geht es sehr ernst zu, ganz im Gegensatz zur vorherigen Schule, wo es einen sehr guten und fast schon familiären Kontakt zwischen den Kollegen gegeben hatte.

Vor drei Monaten trat beim Einkaufen im Supermarkt plötzlich ein Schwindelanfall auf. Sie fühlte sich benommen und stand „neben sich“. Sie bemerkte auch Herzklopfen und ein leichtes Zittern am ganzen Körper. Blitzartig traten Gedanken an einen Herzinfarkt auf und sie erinnerte sich an ihren Vater, der vor einem Jahr einen solchen Herzinfarkt erlitten hatte. Gleichzeitig erschienen ihr Phantasiebilder vom Krankenhausbett und den Ärzten, die à la Emergency Room oder Greys Anatomy alles Menschenmögliche versuchten, um ihn zu retten (was erfreulicherweise auch glückte). Je mehr sie an die drohende Gefahr dachte, umso unruhiger wurde sie. Die Symptome verschlimmerten sich, das Herzklopfen wurde intensiver und der Schwindel so stark, dass sie sich am Einkaufswagen festhalten musste. Dann kamen auch noch Befürchtungen hinzu, was weiter passieren würde, wie sie mit Schmerzen in der

Brust zu Boden stürzen würde. Und die anderen Kunden im Supermarkt würden nur herumstehen und zusehen, alle von dem Notfall paralysiert. Das schaukelte die Angst noch weiter auf. „Jetzt nur schnell weg hier!“, war alles, woran sie noch denken konnte. Den Einkaufswagen einfach stehen lassen, an der Kassenschlange vorbei hinaus ins Freie und zum Auto! Dort angekommen fühlte sie sich schon etwas besser, sicherer. Nach einigen Minuten konnte Frau Angst dann zitternd nach Hause fahren. In der eigenen Wohnung ging es ihr bereits deutlich besser. Die Angst saß ihr jedoch noch immer im Nacken und der quälende Gedanke „Hoffentlich tritt das nicht noch einmal auf!“ bohrte sich fest in ihr Bewusstsein. Frau Angst hat glücklicherweise keinen Herzinfarkt erlitten, sondern typische Anzeichen einer Panikstörung gezeigt. Die Gedanken spielen dabei eine beträchtliche Rolle. Besonders markant ist die Erinnerung an den Herzinfarkt des Vaters mit all den dazugehörigen Erlebnissen und Bildern vom Krankenhauszimmer. Sie verbindet dies mit der Sorge, was die anderen Menschen herum tun würden beziehungsweise nicht tun würden („Alle stehen nur herum; keiner tut etwas!“). Die Hoffnung („Hoffentlich tritt das nicht noch einmal auf!“) ist eigentlich mehr eine Befürchtung („Die Beschwerden werden wieder auftreten“). Sie führt zu einer gesteigerten Aufmerksamkeit auf den Körper und zu einer erhöhten Sensibilität für alles, was mit Herzbeschwerden zusammenhängt.

Dieses Fallbeispiel macht deutlich, wie stark die Gedanken mit dem Aufschaukeln der Angst verbunden sind. Ohne die negative Bewertung des Schwindels und Herzklopfens wäre es nicht zu einer Panikattacke gekommen. Wenn sich Frau Angst gedacht hätte, „Ich habe wohl den ganzen Tag zu wenig getrunken“ oder „Ich sollte wieder mehr Sport treiben, um fitter zu sein“, dann wäre der Teufelskreis der Angst unterbrochen worden und hätte sich aufgelöst. Es wäre nie zu dieser Panikattacke gekommen. Eine gelassene Grundhaltung hätte ihre geholfen, die Spirale der Angst abzufan-

gen: einfach wahrzunehmen, was passiert, und weniger zu denken, was das bedeuten könnte.

Im Fall von Frau Angst sind einzig die Symptome real, der Schwindel, das Herzklopfen und Zittern. Alles Weitere gehört in den Bereich der Spekulation und Phantasie. So sehr Phantasie in einem anderen Zusammenhang wertvoll ist, in diesem Fall führt sie mitten in die Angst hinein, mit all ihren Konsequenzen. Und dass diese Konsequenzen weite Kreise ziehen können, bis hin zu einem vollkommenen Zusammenbruch und zur Arbeitsunfähigkeit, werden wir noch genauer betrachten. Sie werden auch sehen, dass es sich bei anderen Beschwerden, von Burnout bis Schlafstörungen, ganz ähnlich verhält.

Wie funktionieren aber unser Denken und unser Bewusstsein? Welchen Einfluss haben Gefühle und Körper auf das Denken? Die nächsten Kapitel sollen diese Zusammenhänge genauer darstellen.

Bewusstsein und Denken

*„Unentdeckt ist
weniger die Erde,
als der Mensch.“
(Reinhold Messner)*

Was ist das Bewusstsein? Diese Frage beschäftigt die Wissenschaft von Philosophie über Psychologie bis Neurowissenschaft seit Jahrhunderten und ist noch immer nicht vollständig beantwortet. Tatsächlich macht gerade eine jener Wissenschaften, die mit dem Bewusstsein des Menschen am meisten zu tun hat – die Psychologie – um das Bewusstsein gerne einen Bogen. Es werden Teilaspekte wie Aufmerksamkeit oder Gedächtnis gerne bis ins Detail erforscht und erklärt. Aber dann, wenn es um eine Integration des gesammelten Wissens geht, überlässt man das Feld lieber anderen.

Oft setzen sich Menschen mit Fragen des Bewusstseins, des Denkens und Fühlens auseinander, von denen man es zunächst nicht erwarten würde: Extremsportler. Extremsportler sind durch Grenzerfahrungen am schmalen Grat zwischen Leben und Tod mit den

essentiellen Fragen des menschlichen Seins konfrontiert. Das Kennenlernen der eigenen Gedanken und Gefühle und der achtsame Umgang mit ihnen sind auch Notwendigkeiten, um überleben zu können. Nicht umsonst stammt das obige Zitat von Reinhold Messner, der als erster Mensch alle 14 Achttausender bestiegen hat. Wenn man die Bücher von Messner liest, dann sind das nicht einfach Heldensagen von „bezwungenen Bergen“. Vielmehr handelt es sich um höchst interessante Berichte über die Psyche eines Bergsteigers, dem es weniger um den Kampf gegen die Natur als um die Auslotung der inneren Grenzen geht, um die eigenen Ängste und Hoffnungen. Auch Alexander Huber, einer der aktuell besten Allround-Bergsteiger, der besonders mit seinen Free-Solo-Begehungen (Klettern ohne Sicherung) für Aufsehen gesorgt hat, legt in dem kürzlich erschienenen Buch „Die Angst. Dein bester Freund“ seine Innensichten dar. In einer sympathischen Art plädiert er für die Notwendigkeit von Angsterfahrungen, die in unserer erfolgsverwöhnten und „heldenorientierten“ Welt meistens zu kurz kommen. Er beschreibt auch sehr schön die Achtsamkeit beim Free-Solo-Durchstieg der Nordwand der Großen Zinne, nachdem er zuvor an der Schlüsselstelle mit seiner Angst gerungen hatte:

„Die Schwierigkeiten lassen nach, diktieren nicht weiter den Ablauf des Geschehens. Langsam, aber sicher werden meine Gedanken wieder frei. Wie von selbst steigt mein Körper nach oben, nimmt mich mit. Kleine Wolken ziehen die Nordwand herauf, lassen die Berge rundherum im Grau verschwinden. Je weiter ich nach oben komme, desto ruhiger werde ich. Und dann, am Ende, der Gipfel. Ein Moment, an dem es weder ein Gestern noch ein Morgen gibt. Ich lebe im Jetzt. Ich lebe das wahre Leben.“ [20]

Wie kann aber Bewusstsein definiert werden? William H. Calvin, Neuropsychologe an der University of Washington in Seattle und Preisträger des Phi-Beta-Kappa-Preises für herausragende Beiträge zur Wissenschaftsliteratur, hat sich in seinem Buch „Wie das Gehirn denkt“ [4] daran gewagt, Bewusstsein zu beschreiben. Er sieht

**Definition von
Bewusstsein**

darin „Aspekte des geistigen Lebens wie Konzentration, Aufmerksamkeit, das Durchspielen einer Situation im Kopf, vorsätzliches Handeln, unterbewußtes Vorbereiten, Dinge, von denen Sie nicht wußten, daß Sie sie wußten, Einbildungskraft, Verständnis, Denken, Entscheidungsfindung, veränderte Bewußtseinszustände und die Entwicklung des Selbstbildes bei Kindern – alles Phänomene, die auch in das Unterbewußtsein hineinreichen, die auch automatische Aspekte haben, welche unser „Erzähler im Kopf“ vielleicht nicht bemerkt.“ Natürlich gehören auch die Gefühle dazu und die Verarbeitung der Körperempfindungen.



Das Eisberg-Modell des Bewussten und Unbewussten

Einbeziehung unbewusster Prozesse

Interessant ist die Einbeziehung unbewusster Prozesse. Diese wurden in der Wissenschaft lange vernachlässigt, auch wenn damit die Erklärung menschlichen Denkens, Erlebens und Handelns unzureichend blieb. Wir haben bei den automatischen Gedanken die Bedeutung des Unbewussten kennengelernt. Und auch für die Motivation spielt unser Unbewusstes eine größere Rolle, als viele es wahrhaben wollen. Wenn wir an die Metapher des Eisberges denken, wonach ein kleiner Teil – **das Bewusstsein** – über der Wasseroberfläche liegt und der Großteil – **das Unbewusste** – unter der Oberfläche, dann wird die Tragweite der Berücksichtigung nicht bewusster Prozesse besonders deutlich (siehe Abb. S. 34).

René Descartes, französischer Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler (1596–1650), hat das Gehirn mit einer Maschine verglichen. Diese Vorstellung ist nach heutigem Wissen nicht haltbar, offenbart doch das menschliche Gehirn komplexere Strukturen als jede noch so leistungsfähige Maschine oder jeder Computer. Und noch wichtiger, eine Maschine oder ein Computer gibt nur das aus, was programmiert wurde, das menschliche Bewusstsein jedoch generiert vollkommen neue Gedanken [4]. Es scheint jedoch, dass es nur eine Frage der Zeit ist, dass den Computern auch mittels künstlicher Intelligenz Kreativität eingehaucht wird. Also muss es noch mehr Faktoren geben, die das Bewusstsein ausmachen und den Menschen von einer Maschine unterscheiden.

Sigmund Freud (1856–1939) kommt der Verdienst zu, das Unbewusste in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt zu haben. Das war zwar zur damaligen Zeit nicht gänzlich neu, Freud verstand es jedoch, das Thema in einer provokativen Art und Weise aufzubereiten, sodass es sowohl in der Wissenschaft als auch in der Öffentlichkeit diskutiert wurde. Dabei kam ihm die Aufbruchsstimmung des Fin de Siècle – der Jahrhundertwende – zugute, die durch einen offenen Geist z.B. in der Kunst und Architektur und auch in der Gesellschaft getragen wurde. Die Ansichten von Freud

stießen von Beginn an in der wissenschaftlichen Psychologie auf Widerstand (Freud war Arzt, kein Psychologe). Diese war noch eine sehr junge Wissenschaft und ausschließlich empirisch orientiert. Was man messen und erklären konnte, zählte als wissenschaftlich, alles andere wurde ausgeklammert. Das führte dazu, dass wichtige Fragen des Menschen unbeantwortet blieben. Das distanzierte Verhältnis der wissenschaftlichen Psychologie zur Lehre Sigmund Freuds hält bis heute an. Die Forschung und Lehre an den Psychologischen Instituten der Universitäten widmet Freud gerade einmal eine Fußnote. Einerseits wird zu Recht ein Teil des Freudschen Menschenbilds und der Erklärung psychischer Störungen mit der Neurosetheorie abgelehnt. Dabei schüttet man jedoch allzu gerne das Kind mit dem Bade aus, sind doch die Überlegungen zu Bewusstem und Unbewusstem durchaus interessant.

Die Neurowissenschaften konnten hier eine Brücke schlagen, gelingt es doch zunehmend besser, die Funktionsweise des menschlichen Gehirns zu verstehen. Auch die Forschung zu psychologischer Therapie und Psychotherapie verdeutlicht, dass es mehr gibt als das, was uns bewusst ist, und das Unbewusste eine Macht in uns darstellt, die man nicht ignorieren sollte [14].

Die Macht des Unbewussten

Worin aber besteht der **Zusammenhang zum Denken?** Wir haben vorher bereits über die automatischen Gedanken gesprochen, die ständig im Kopf existieren. Diese werden ganz besonders durch unbewusste Prozesse gesteuert, Prozesse also, die wir normalerweise nicht wahrnehmen können und die deshalb umso stärker wirken. Das basiert auf dem Prinzip der Suggestion und kommt in der psychologischen Therapie gezielt zum Einsatz. Aber auch in der Werbung. Denken Sie nur daran, wie sich Firmen in Kinofilme einkaufen, damit ein Apple-Logo (es gibt scheinbar gar keine anderen PC-Hersteller) oder ein schicker VW oder Audi zu sehen sind (die Coolen fahren Edel-Marken, die Loser den Billigimport). Das fällt uns meistens gar nicht auf, erst wenn man darauf hingewiesen wird. Ich hoffe, Sie können den nächsten Action- oder

Liebesfilm trotzdem genießen, auch wenn Sie jetzt wissen, dass Sie unterschwellig manipuliert werden. Diese Einflüsse und Manipulationen werden nicht bewusst verarbeitet, sondern erfolgen unbewusst. Die Verarbeitung dieser Einflüsse und Manipulationen läuft nicht auf der bewussten, sondern auf der unbewussten Ebene ab. Ein Lernprozess findet dennoch statt und sogar noch intensiver als beim bewussten Lernen.

Was macht unser Gehirn, wenn es Offline ist?

Auch wenn wir nichts Besonderes tun, ist unser Gehirn aktiv. Ein ständiger Gedankenstrom kennzeichnet diesen Leerlauf- oder Offline-Modus des Gehirns (auch Default-Modus genannt). Wenn unser Geist nicht beschäftigt ist, wenn sich die Aufmerksamkeit nicht auf ein bestimmtes Objekt richtet, dann sucht er sich eine Beschäftigung. Es treten automatische Gedanken auf. Diese können eine persönliche Bedeutung haben, wie ein kürzlich ausgetragener Konflikt mit dem Lebenspartner. Aber auch ganz banale Gedanken über das Wetter stellen sich ein. Gerade während einer Routine-tätigkeit oder wenn wir uns nicht besonders konzentrieren müssen, begibt sich der Geist häufig auf Wanderschaft. Sie sind dann zwar physisch anwesend, in Gedanken aber ganz woanders. Denken Sie nur an eine Autofahrt oder einen Einkauf im Supermarkt. Es treten tausend verschiedene Gedanken auf, die mit der Autofahrt oder dem Einkauf nichts zu tun haben. Obwohl die aktuelle Hauptbeschäftigung das Autofahren beziehungsweise der Einkauf im Supermarkt ist, richtet sich die Aufmerksamkeit bei den meisten Menschen nur selten ungeteilt auf diese Tätigkeit.

Dabei ist es nicht gleichgültig, was wir denken. Wenn es etwas Unaufregendes betrifft, wie die innere Beschreibung einer Teezubereitung, dann wird das Denken keine weiteren Konsequenzen haben (außer es handelt sich um eine traditionelle chinesische Teezeremonie). Denken wir aber an etwas Wichtiges, wie an die berufliche Zukunft oder an eine stressreiche Situation, dann löst dies automatisch entsprechende Gefühle und Körperreaktionen

*„Wenn auch die Großhirnrinde mit dem Rest des Gehirns und über die Sinnesorgane und den Bewegungsapparat mit dem Körper und der Umwelt in Verbindung steht, spricht sie doch im Wesentlichen mit sich selbst.“
(G. Roth) [35]*

Für uns wichtige Gedanken lösen automatisch Gefühle und Reaktionen aus.

aus: Gefühle von Überforderung, Anspannung oder Ärger und Körperreaktionen wie Herzklopfen, Atemnot oder ein flaues Gefühl im Magen. Und diese Veränderungen führen wiederum dazu, dass der erlebte Stress noch größer wird. Auf diese Wechselwirkungen werden wir bei den Fallbeispielen im Abschnitt 3 noch genauer eingehen.

Wieviel Energie verbraucht unser Gehirn?

Der Energieverbrauch unseres Gehirns liegt ziemlich konstant bei 20% des Gesamtenergieverbrauches unseres Körpers, obwohl es nur 2% der Körpermasse ausmacht. Bei der Lösung einer kniffligen Aufgabe erhöht sich der Energieverbrauch nur leicht. Diese Zahlen machen deutlich, dass das Gehirn auch in Ruhe nicht faulenz, sondern ganz schön arbeitet. [24]

Wie beim Schlafen das Licht im Gehirn ausgeht

Beim Einschlafen gibt es interessante Veränderungen im Gehirn. Nicht in allen Bereichen des Gehirns gehen gleichzeitig die Lichter aus. Zunächst wird das Tor zum Bewusstsein, der Thalamus im Zwischenhirn, auf Standby geschaltet. Erst mehrere Minuten später fährt die Aktivität der Großhirnrinde herunter. Zunächst wird also der Reizinput von außen eingeschränkt [26]. Da das Großhirn allerdings noch aktiv ist, werden Gedanken weiter verarbeitet, das Gehirn spricht mit sich selbst. Das führt zu eigenartigen Phänomenen beim Übergang in den Schlaf, wie Halluzinationen (Bilder, Geräusche) und auch dem Verlust des Zeitgefühls. Die subjektiv wahrgenommene Einschlafdauer wird häufig wesentlich überschätzt. Fünf Minuten können wie 20 Minuten wahrgenommen werden. Manche Menschen haben ferner den Eindruck, sich beim Schlafen „zuzusehen“.

Übergang in die Schlafphase