



Alternative Therapien

Mentale Medizin

Ein neues Gesundheitskonzept

Negativ Denken macht krank. Wer aktiv und optimistisch ist, lebt länger

Kennen Sie das Gefühl, dass Sie an manchen Tagen „schlecht drauf“ sind und gar nicht genau wissen warum? Dass Ihnen manchmal negative Erinnerungen, Sorgen und alte unangenehme Ereignisse durch den Kopf gehen, die einem den Tag vermiesen können? Wie wäre es, wenn jeder lernen könnte, solche negativen Gedankenschleifen sofort zu stoppen, dadurch aus den negativen Emotionen herauszukommen und ein besseres Lebensgefühl für sich zu entwickeln?

Die Methoden, die in der Mentalen Medizin dazu angewandt werden, haben ihre Wurzeln z.B. im Spitzensport: was denkt ein Tennis-Profi, wenn er einen Ball verschlägt und wenn er weiter gut spielen will? Wenn er sich über den gemachten Fehler ärgert, wird er weitere Fehler machen. Wenn es ihm gelingt, sofort das Negative abzuhaken und nach vorn zu denken, hat er Chancen, wieder besser zu spielen.

Oder wie ist Franka Dietsch mit ihren 38 Jahren bei der Leichtathletik-WM in Helsinki gelungen, die Goldmedaille zu gewinnen, nachdem sie vorher ein Leistungstief hatte? Weil sie einen guten Mentaltrainer hatte, der ihr geholfen hat, Selbstvertrauen aufzubauen und alles richtig zu machen.

Wie gefährlich ist negatives Denken?

In der Medizin weiß man heute, dass Druck, Ärger und Stressbelastungen genauso krank machen wie Rauchen, schlechte Ernährung und mangelnde Bewegung. Durch Untersuchungen ist belegt, dass negative Gefühle Herzinfarkt, Krebs und Diabetes auslösen können. Bereits ein Gedanke an etwas Unangenehmes reicht aus, um eine Stressbelastung im Körper auszulösen.

Die moderne Hirnforschung hat dazu Erstaunliches entdeckt: jede Wahrnehmung löst im Gehirn sofort einen assoziativen Suchlauf aus, wie bei „google“ im Internet. Wenn Sie z.B. wahrnehmen, dass jemand unpünktlich ist, werden sofort alle Situationen gesucht und erinnert, die mit Unpünktlichkeit zusammenhängen – das können mehrere tausend Erinnerungsfilme sein, die alle im Gehirn gespeichert sind. Wenn die dabei erinnerten Gefühle in der Bilanz negativ sind, wird die Stressreaktion im Körper ausgelöst.

Das Gute ist: wenn man negative Gedanken abschalten kann, wird man sofort leistungsfähiger und motivierter, lebt besser und länger. Optimisten, die gelernt haben, auch den Rückschlägen im Leben positive Seiten abzugewinnen, vom Problem auf die Lösung rasch umzuschalten und nach vorn zu denken, leben 10-15 Jahre länger als Pessimisten! Und das mit einem besseren Lebensgefühl.

Die täglichen kleinen Ärgernisse sind gefährlich

Es sind gerade die täglichen kleinen Ärgernisse, die das Immunsystem auf Dauer schwächen oder die Herzkranzgefäße schädigen. Diese vielen immer wiederkehrenden negativen Emotionen summieren sich. Es ist z.B. gesichert:

- Anfälle von Multipler Sklerose sind unter Stress deutlich häufiger

- Chronische Stressbelastungen verdoppeln das Risiko für Herzinfarkt
- Kinder unter Stress haben eher einen Diabetes
- Stress macht dick (weil das chronische Stresshormon Cortisol das Fett im Bauch einlagern lässt)
- Stress macht alt (weil die dabei aktivierten Freien Radikalen als aggressives chemisches Bombardement die Zellen und die Zellkerne schädigen)
- Stress macht Muskelschmerzen (weil die in den Muskeln gespeicherte Energie zu Verspannungen und Blockaden führt)
- Stress macht hohen Blutdruck und verstärkt das Risiko für Schlaganfall oder Herzinfarkt

Warum ist die Stressreaktion so elementar?

Die Stressreaktion ist eigentlich ein Wunder der Natur. Die Gazelle in der Steppe, die friedlich und ruhig grast und plötzlich ein verdächtiges Geräusch hört, wird innerhalb von Millisekunden aktiviert. Ihr Körper macht sozusagen einen Blitzstart von Null auf Hundert, damit sie kämpfen oder fliehen kann. Das Gehirn gibt den Befehl: „Kampf oder Flucht – es geht ums Überleben!“ und alle Körperfunktionen werden darauf ausgerichtet. Nur wer diese Stressreaktion optimal beherrscht, konnte in der Natur überleben – die anderen Lebewesen haben es nicht geschafft.

Deshalb ist die Stressreaktion auch bei uns elementar verankert und ist ein zentraler Bestandteil. Sie ist sehr gut darin, unser Überleben bei akuten Gefahren zu sichern. Wenn sie aber ständig überaktiv ist und wenn wir die Stresshormone nicht durch Bewegung verbrauchen, ist die Stressreaktion chronisch und macht krank. Weil wir die Stressreaktion nicht spüren, unterschätzen wir sehr oft, wie häufig Stress auftritt.

Möchten Sie ein kleines Experiment machen? Dann geben Sie bitte in der Suchmaschine google das Wort „Problem“ ein und drücken auf „suchen“. Das Ergebnis wird etwa so sein: Dauer 0,16 sec, gefundene Dateien: 260.000.000!

Wenn schon eine externe Suchmaschine so viele „Problemdateien“ findet, wie viele werden erst in unserem eigenen Gehirn bei einem Suchlauf gefunden werden? Weil das Gehirn so schnell ist, wird dieser Suchlauf oft in der Wirkung unterschätzt. Er läuft ständig ab und bestimmt unsere Aktivitäten und Gefühle. Auch unser Gehirn sucht bei dem Wort „Problem“ alle gespeicherten Dateien und Erinnerungsfilmchen durch, egal ob es im Alter von 8 Jahren war, wo unser Vater gesagt hat: „Wenn Du Dein Zimmer nicht aufräumst, kriegst Du ein Problem.“ oder ob wir gestern an einer problematischen Aufgabe gearbeitet haben.

Kann man denn negative Gedanken einfach abstellen?

Es geht darum, von den negativen Gedanken, von den Problemen möglichst rasch umzudenken hin zur Lösung: Was kann ich tun? Was bringt mich weiter? Wenn ich etwas nicht ändern kann, was nützt es, lange zu grübeln? Ich weiß, dass jede Sekunde meines Lebens, die ich mit Nachdenken über Probleme und negative Dinge verbringe, die Stressreaktion im Körper aktiviert und mich schädigen kann.

Es geht darum, ganz realistisch zu sehen, was geschieht, auch das Problem zu erkennen und zu benennen – mit dem Ziel, es zu lösen. Weg vom Problem-Denken, hin zum Lösungs-Denken – das ist eine der wesentlichen Methoden. (Diese Methode wird übrigens auch in der modernen Verhaltenstherapie erfolgreich angewandt. Hier geht es aber weniger um Therapie, sondern um

erfolgreiche Lebenskonzepte, die im Alltag anwendbar sind.)

Solche Denkmuster haben viele von uns nicht gelernt. Wer Glück hat, hatte vielleicht eine Großmutter, die noch den Spruch kennt „Jedes Schlechte hat sein Gutes“ und die einem die Methode gezeigt hat. Die meisten haben andere Verhaltensmuster gelernt: „halte dich zurück“, „sei bescheiden“, „Hochmut kommt vor dem Fall“, „früh krümmt sich, wer ein Haken werden will“, „lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach“ – und ähnliche vermeintliche Volksweisheiten. Wer von solchen Denkmustern geprägt ist, wird wenig dazu neigen, das Leben optimistisch zu sehen.

Die gute Nachricht daran ist: niemand wird als Optimist oder Pessimist geboren, wir haben dies nur gelernt. Also können wir auch die erlernten negativen Denkmuster umlernen. „Optimismus kann man lernen“ sagt der bekannte US-Psychologe Martin Seligman.



Ein negativer Gedanke reicht aus, die Stressreaktion im Körper auszulösen. Die Biofeedback-Reaktion misst die Änderung der elektrischen Hautleitfähigkeit mit dem Finger-Sensor. Die Messkurve auf dem Bildschirm steigt. Der Motor des dadurch gesteuerten Rennautos startet, die Drehzahl steigt.

Tut es nicht gut, einmal seine negativen Gefühle auszuleben?

Früher haben Psychologen oft dazu geraten, seine negativen Gefühle einmal richtig auszuleben oder seinen Dampf abzulassen. Was sie oft nicht wussten: dass dabei im Körper eine massive Stressreaktion abläuft. In einer Mediziner-Studie aus den USA hatten Ärzte, die eher wütend auf Stress reagierten, nach 25 Jahren 5fach öfter einen Herzinfarkt als diejenigen, die gelassen reagierten. Ich weiß und kann durch Messungen belegen, dass negative Gefühle im Körper eine Stressreaktion auslösen. Dann werde ich die Zeit, die ich in diesem Zustand verbringe, möglichst kurz halten. Reden über Probleme ist nötig und nützlich, wenn es darum geht, einen Weg aus der schlechten Situation zu finden, wenn man gemeinsam nach neuen Möglichkeiten sucht oder evtl. in einer direkten therapeutischen Situation, wo es um neue Handlungs-Alternativen geht. Langes Problematisieren und Reden über negative Dinge ist wenig effektiv, schadet dem Körper, macht schlechte Gefühle und bringt nicht weiter.

Gehören negative Gefühle nicht auch zum Leben?

Lebenskrisen können Chancen sein für neue Wege und persönliche Entwicklungen. Der Tod eines nahen Angehörigen kann mir zeigen, was für mich selbst wichtig ist. Wer gelernt hat,

auch an zunächst negativen Ereignissen positive Aspekte oder besser Einstellungen zu finden, kann größere Belastungen im Leben besser bewältigen.

Mit welchen Methoden arbeitet die Mentale Medizin?

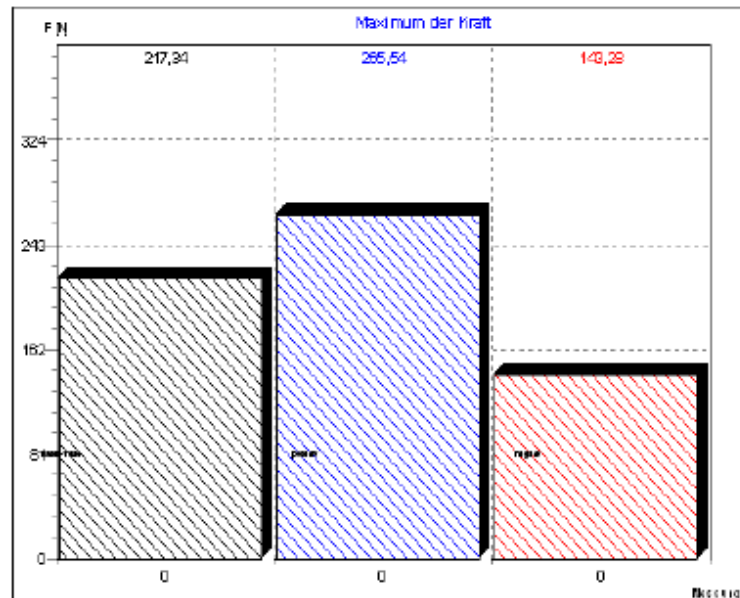
Wenn es um situativen Stress geht, kann man lernen und trainieren, sofort und sehr effektiv vom Problem umzuschalten auf die Lösung. Oft ist das ungewohnt und neu. In Seminaren oder im Coaching trainieren wir solche Methoden sehr intensiv, damit sie im Alltag sicher und nachhaltig anwendbar sind und sich im Gehirn gewissermaßen automatisieren. Wie ein neuer Weg, der auf einer Wiese durch häufiges Gehen immer breiter wird, werden auch solche Denkmuster im Gehirn immer stärker gebahnt, bis sie tatsächlich der bevorzugte erste Weg sind.

Methoden, die sich im Spitzensport und im Management-Training bewährt haben, sind dabei sehr nützlich – z.B. mit Trainings-Kärtchen zu arbeiten, seine neuen Leitsätze und Denkmuster sich immer wieder in schönen Situationen einzuprägen – z.B. in schöner Umgebung.

Der Delta-Muskel-Test



Jeder einzelne negative Gedanke schwächt die Muskelkraft sofort um 40-60%.



Ergebnisse: Der linke Balken zeigt die Referenzmessung. Auf dem mittleren Balken sieht man die gesteigerte Kraft bei positivem, auf dem rechten Balken die verminderte Kraft bei negativem Gedanken.

Was ist, wenn Stress aus der Persönlichkeit kommt?

Wenn z.B. jemand Perfektionist ist – und das ist in Deutschland durchaus häufig –, dann macht er sich eigentlich ständig Stress, weil er sich fragt: „Bin ich auch gut genug?“ „Was werden die anderen denken?“ „Immer gibt es noch etwas zu verbessern.“ Und seine guten Ergebnisse als Erfolg zu feiern und zu genießen, gönnen sich Perfektionisten häufig auch nicht. Hier kommt es darauf an, die Denkmuster, die hinter der Stresspersönlichkeit liegen, genauer zu erfassen. Ein Coach wird dann z.B. seinen Klienten dabei unterstützen, neue, bessere Denkmuster selbst zu entwickeln, die ihn aus dem Kreis von selbst gestellten Ansprüchen und Anforderungen herausbringen.

Alle diese Methoden sind bewährt und erprobt. Es ist wie das Lernen einer neuen Sportart oder einer neuen Sprache: wenn man die richtige Anleitung hat, klappt es. Sicher: Training und etwas Disziplin gehören dazu. Dafür gewinnt man eine Art mentale Lebensversicherung: weniger Stressbelastungen im Alltag, mehr Gelassenheit und Souveränität, mehr Lebensfreude und mehr Gesundheit sind das Ziel.

Dr. med. Johannes Koepchen

Nähere Informationen: Deutsche Gesellschaft für mentale Medizin
Essen, Tel. 0201/45033-60
info@mentale-medizin.de
<http://www.mentale-medizin.de/>
<http://www.mentalmed.de/>

Quelle: **BALANCE 1/2006**

HOME

zurück

keine Navigation? --> [Startseite](#)