

PSYCHOLOGIE

Ärgern Sie sich oft? Dann Vorsicht! Denn negative Gedanken sind so schädlich wie Kettenrauchen - dies belegen Erkenntnisse der Stressforschung. Die neu entwickelten Mentness-Strategien helfen, mental im Gleichgewicht zu bleiben

Die Macht der Gedanken



GEFÄHRLICHE KETTE

Schon ein negativer Gedanke löst eine Flut von mentalen, emotionalen und physiologischen Körperreaktionen aus, die in nur einer Sekunde ablaufen. Beispiel: Wenn Sie das Wort „Problem“ aussprechen, hören oder denken, läuft im Gehirn ein extrem schneller **Suchprozess** ab, der alle Informationen abrufen, die mit diesem Wort jemals gespeichert wurden. Mit den hunderttausenden von **Erinnerungen** werden auch **Emotionen** abgerufen. So wird der Gedanke bewertet. Fällt diese Prüfung negativ aus, wird über das Gehirn das **Nervensystem** aktiviert, Hormone werden ausgeschüttet, der gesamte Organismus wird unter Stress gesetzt. Ergebnis: Wir laufen für mehrere Minuten **auf Hochtouren**. Adrenalin, Cortisol, Zucker und Fett werden ausgeschüttet, Blutdruck und Puls steigen, die Muskeln werden angespannt. Gleichzeitig werden Denkleistung, Hunger und sexuelles Verlangen reduziert. Fatal: Gegen diese Stressbelastungen hat der Körper **kein Schutzgefühl** - über 90 Prozent bleiben unbemerkt. Nach jahrelangem Dauerstress und Ärger können Kopfschmerzen, Übergewicht, Schlafstörungen, Diabetes, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, und Krebs die Folgen sein.

Kennen Sie solche Tage? Am Morgen verschlafen, dann mit dem Auto im Stau gelandet, verspätet beim Meeting eingetrudelt - Rüffel vom Chef. Der Rest des Tages ist der blanke Stress, das Telefon nervt durch permanentes Klingeln, in Ihrer Hektik verschütten Sie den Inhalt der Kaffeetasse quer über den Schreibtisch. Ab nach Hause. Leider geht der Knatsch da weiter, Zoff mit dem Partner. Ein Tag zum Aus-der-Haut-Fahren - miese Laune inklusive. Szenarien wie diese ruinieren die Stimmung, aber auch die Gesundheit. Dies beweisen neue Ergebnisse aus der Stressforschung, die nicht mehr nur faktischen Stress und Ärger als Verursacher von Krankheiten im Fokus hat. Sie nimmt nun auch die Vorgänge in unserem Gehirn unter die wissenschaftliche Lupe - unsere Gedanken. Die Indizienkette



Stress! Oft entsteht schon auf dem Weg zur Arbeit negative Energie

dieser Studien lautet: Gedanken lösen Gefühle aus, Gefühle wiederum lösen Körperreaktionen aus - positive wie negative. Letztere können ernsthafte Erkrankungen verursachen. Gegen die folgenschwere Negativ-Spirale hilft ein neues, sehr innovatives Gesundheitskonzept: Mentness. Geprägt wurde der Begriff von dem Psychologen Dr. Gerhard Bittner (55), der gemeinsam mit dem Gefäßchirurgen Dr. Johannes Koepchen (55) das Deutsche Zentrum für Mentness und die Deutsche Gesellschaft für Mentale Medizin in Essen leitet. Mentness umschreibt unsere „Fitness im Kopf“ und liefert mentale Strategien, die helfen sollen, das Kopfkarsuell anzuhalten und in eine positive Richtung zu lenken. Auf diese Weise soll die Leistungsfähigkeit gesteigert werden, aber auch die Freude am Leben. Positiver Nebeneffekt: Auch die Gesundheit wird geschützt.

Die Stressforscher liefern erstaunliche Erkenntnisse: Schon ein einziger negativer Gedanke reicht aus, um im Körper eine schädigende Kettenreaktion auszulösen. Das klingt zunächst unglaublich, weil wir diese Reaktion überhaupt nicht spüren können. Gefährlich, weil wir bislang dachten, negative Gedanken könnten uns nicht schaden. Traditionell fördern wir ungesunde Verhaltensweisen sogar, wenn wir ein Problem „in uns hineinfressen“ oder „mal gehörig Dampf ablassen“. Genau diese gängigen Arten der Stressbewältigung können unser Leben erheblich verkürzen. Um anschaulich zu demonstrieren, wie negative Gedanken sich auswirken, verwenden die Mentness-Experten zwei anschauliche Tests: den Deltamuskeltest und den Carrerabahnstest (siehe nächste Seite). SHAPE-Autorin Michaela Rose (37) hat die beiden Ärzte in ihrer Praxis besucht - und in einem Selbstversuch deren Methoden getestet. Sieben Schritte sind es, die Ihnen zu weniger Stress und besserer Gesundheit verhelfen sollen.



Dr. Bittner leitet das Deutsche Zentrum für Mentness in Essen



FLIEGEN SIE NICHT AUS DER KURVE!

Seminarteilnehmer können ihre negativen Gedanken anschaulich an einer speziell präparierten Carrerabahn austesten. Denn die **Negativ-Kette** sorgt für feuchte Hände und verändert so den Hautwiderstand. Dieser wird per Sensor festgestellt und auf einem Computerbildschirm als ansteigende Kurve angezeigt. Zudem dient der eigene **Hautwiderstand** als Gaspedal für das Spielzeugauto: Denkt man etwas Negatives, wird die Geschwindigkeit erhöht - oft fliegt das Auto aus der Kurve

Mentness in sieben Schritten

Negatives Denken und die daraus resultierenden Gefahren sind ein Hauptrisikofaktor für unsere Gesundheit. Sie können diesem Teufelskreis entgehen, indem Sie schädliche Gedanken verhindern oder umlenken. Wir stellen Ih-

WELCHER STRESSTYP SIND SIE?

Tragen Sie ein, wie oft Ihnen diese 18 Gedanken durch den Kopf gehen - von 0 („nie“) bis 4 („sehr häufig“)

- | | | |
|----|---|--------------------------|
| 1 | „Es kann immer etwas schief gehen“ | <input type="checkbox"/> |
| 2 | „Alles hat irgendwo einen Haken“ | <input type="checkbox"/> |
| 3 | „Ich will immer der Beste sein“ | <input type="checkbox"/> |
| 4 | „Lebe Gefühle aus, lasse sie raus“ | <input type="checkbox"/> |
| 5 | „Es könnte immer noch besser sein“ | <input type="checkbox"/> |
| 6 | „Ich mache mir oft Gedanken über Dinge, die nicht gut laufen“ | <input type="checkbox"/> |
| 7 | „Sei nie zufrieden“ | <input type="checkbox"/> |
| 8 | „Ich will Anerkennung“ | <input type="checkbox"/> |
| 9 | „Sei erst einmal skeptisch“ | <input type="checkbox"/> |
| 10 | „Stelle Dich nicht in den Mittelpunkt“ | <input type="checkbox"/> |
| 11 | „Wenn ich sauer bin, dann zeige ich das auch“ | <input type="checkbox"/> |
| 12 | „Wenn mir etwas nicht gefällt, sage ich es“ | <input type="checkbox"/> |
| 13 | „Mache alles so perfekt wie möglich“ | <input type="checkbox"/> |
| 14 | „Was denken andere über mich?“ | <input type="checkbox"/> |
| 15 | „Nur große Ziele zählen wirklich“ | <input type="checkbox"/> |
| 16 | „Dampf ablassen tut gut“ | <input type="checkbox"/> |
| 17 | „Sei bescheiden“ | <input type="checkbox"/> |
| 18 | „Ich mache mir Sorgen über die Zukunft“ | <input type="checkbox"/> |

Auswertung

Bitte zählen Sie nun Ihre Punkte in der aufgezeigten Reihenfolge zusammen:

- | | | |
|-------------------|--------------------------|----------------------------|
| Fragen 4/11/16 | <input type="checkbox"/> | Der emotionale Typ |
| Fragen 5/7/13 | <input type="checkbox"/> | Der perfektionistische Typ |
| Fragen 3/8/15 | <input type="checkbox"/> | Der ehrgeizige Typ |
| Fragen 2 / 9 / 12 | <input type="checkbox"/> | Der kritische Typ |
| Fragen 10/14/17 | <input type="checkbox"/> | Der schüchterne Typ |
| Fragen 1/6/18 | <input type="checkbox"/> | Der Sorgen-Typ |

Wer über 6 Punkte bei einem Typ hat, ist stressgefährdet und sollte etwas für sich tun

nen die sieben Punkte der Mentness-Strategien vor.

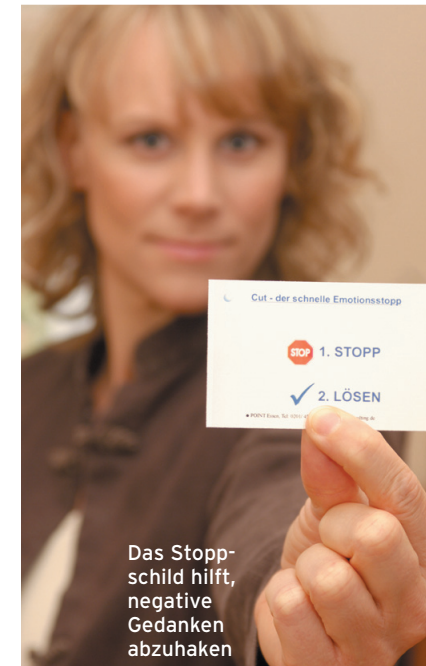
1 Machen Sie sich Ihre negativen Gedanken bewusst! Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit und einen Zettel. Zeichnen Sie einen Strich in die Mitte, links ein Plus, rechts ein Minus. Dann entspannt den Gedanken freien Lauf lassen, für eine gute Erinnerung oder ein positives Gefühl einen Strich bei Plus machen und für unangenehme Gedanken

oder Gefühle einen Strich bei Minus. Nach zehn Minuten werden Sie wahrscheinlich erstaunt feststellen, dass Sie auf der Minuseite deutlich mehr Gedanken verbuchen mussten. Multiplizieren Sie diese Zahl mit sechs, so merken Sie annäherungsweise, wie oft Sie in einer Stunde einen negativen Gedanken haben. Diese Belastung können Sie nun auf einen Tag, eine Woche, ein Jahr oder Ihr ganzes Leben hochrechnen. Sie können ermessen, wie oft eine schädliche Reaktion in Ihrem Körper abläuft. Denn: Ein Gedanke löst eine Negativ-Kette aus.

2 Erfühlen Sie Ihre negativen Gedanken! Für diesen kleinen Test brauchen Sie einen Partner. Sie stellen sich mit schulterbreiten Füßen aufrecht hin, schauen geradeaus und strecken einen Arm waagrecht zur Seite. Ihr Partner steht hinter Ihnen und drückt Ihren Arm nach unten, während Sie mit maximaler Kraft dagegenhalten. Denken Sie nun an etwas Positives - während Sie die Übung wiederholen - beim nächsten Mal an etwas Negatives. Spüren Sie den Unterschied? Der kinesio-logische Hintergrund dieses Deltamuskeltests (auch Schultermuskeltest): Jeder Gedanke - positiv wie negativ - wirkt sich sofort auf den Energiezustand des Körpers aus. Denkt man etwas Negatives, wird die Ener-



Unsere Autorin beim Deltamuskeltest



Das Stoppschild hilft, negative Gedanken abzuhaken

gie im Körper messbar schwächer, die Muskelkraft lässt nach - dies wiederum geht mit einer Schwächung des Immunsystems einher.

3 Stoppen Sie Ihre negativen Gedanken! Sie werden sich nun viel öfter dabei ertappen, dass Sie Probleme wälzen, endlos herumgrübeln, ergebnislos Differenzen ausdiskutieren oder sich auch mal richtig schwarz ärgern. In diesen Situationen sollten Sie sich

selber einen Impuls geben, der Ihnen Einhalt signalisiert. Stellen Sie sich beispielsweise ein Stoppschild vor. Noch besser: Malen Sie sich kleine Kärtchen mit einem Stoppschild oder schreiben Sie das Wort Stopp darauf. Deponieren Sie diese Karten an allen Orten, an denen Sie zu negativen Gedanken oder Emotionen neigen - im Büro, im Auto, auch zu Hause. Mit dieser Hilfe können Sie sich selbst darauf trainieren, negative Gedanken in kurzer Zeit abzuhaken und somit schädliche Körperreaktionen verhindern.

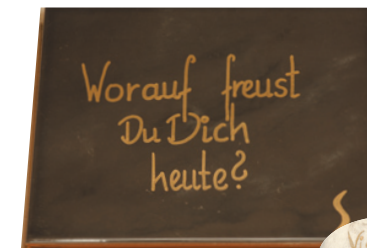
4 Können Sie die Situation verändern? Sie haben Ihre negativen Gedanken erkannt und gestoppt. Fragen Sie sich nun, ob Sie die Situation beeinflussen können. Denn oft ärgert man sich über Alltagskleinigkeiten, die man ohnehin nicht ändern kann. Dann ist der ganze Ärger umsonst und Sie schädigen unnötig Ihr Nervenkostüm, aber auch Ihre Gesundheit. Sie können die aktuelle Situation ändern? Prima, dann tun Sie es - und zwar sofort! Nicht aufschieben, nicht vertagen, sondern das Problem schnellstmöglich in die Hand nehmen und aus der Welt schaffen.

5 Bewerten Sie Probleme um! Wie bei vielen anderen Dingen ist auch bei Problemen die eigene Sichtweise sehr entscheidend. Denn genau die bereitet uns Stress - vor allem in Situationen, die wir nicht ändern können. Deshalb ist die einfachste, aber auch wirkungsvollste Gegenmaßnahme eine Umbewertung der Situation, die Sie das Ganze aus einem anderen Blickwinkel betrachten lässt. Denn wir können selbst entscheiden, wie wir Dinge bewerten. Betrachten Sie die offenbar negativen Dinge im Leben als Herausforderung, sind Sie schon einen großen Schritt weiter. Denn auf diese Weise

kauen Sie nicht längere Zeit auf dem Problem herum und lamentieren vor sich hin - Sie arrangieren sich und beschäftigen sich eher damit, das Problem zu bewältigen.

6 Machen Sie das Beste daraus! Kein Mensch kann ohne negative Gedanken leben. Jeder hat sie an jedem Tag. Der Kniff besteht darin, dem Problem möglichst wenig Aufmerksamkeit zu widmen und den Fokus auf eine Lösungsstrategie zu richten. Der Clou: Sobald Sie über eine Lösung des Schlamassels nachdenken, unterbrechen Sie die Negativ-Kette und senken somit das Stressniveau für Ihren Körper - und dies innerhalb von Sekunden. Überlegen Sie, wie Sie das Beste aus der Situation machen, was Sie daraus lernen können und welche Lösungsmöglichkeiten es gibt. Diese Sichtweise ermöglicht es Ihnen, selbst in Stresssituationen gelassen zu bleiben. Auch wird ein Gefühl der Ohnmacht verhindert, weil Sie jederzeit voll aktiv bleiben.

7 Trainieren Sie positives Denken! Es ist leider eine biologische Gesetzmäßigkeit, dass wir unseren Blick zumeist auf die negativen Elemente richten. Diese Haltung haben wir von unseren Urahnen geerbt, die ständig auf Gefahren achten mussten, um zu überleben. Doch diese uralten Denkmuster können wir umtrainieren, indem wir bewusst auf die positiven Dinge achten. Eine einfache Aufgabe:



Tafel & Steine sind effektive Hilfsmittel für positives Denken



Suchen Sie spontan zehn schöne Dinge, die sich in Ihrer Umgebung befinden. Wer diese Übung regelmäßig praktiziert, trainiert optimistisches Denken und ändert dadurch dauerhaft seine Denkstrukturen. Ist diese ungewohnte Sichtweise im Gehirn zunächst nur als kleiner „Trampelpfad“ vorhanden, wird sie schon nach etwa 100 positiven Gedankengängen zu einem breiten Weg - und damit zu einer normalen Reaktion. Das ist übrigens auch ein gutes Rezept, um alt zu werden: Optimisten leben im Schnitt 10 bis 15 Jahre länger als Pessimisten.

BUCHTIPP



„Mentale Medizin“, von Gerhard Bittner und Johannes Koeppen, 15 €, Bezug über: www.mentness.de

Was tun wenn..

Die Mentness-Experten geben hilfreiche Tipps, wie Sie sich im alltäglichen Kampf gegen den schädlichen Körperstress selbst helfen können.

... ich ein Problem besprechen möchte?

Das Dilemma: Um ein gemeinsames Problem zu lösen, muss man es benennen - die Folge: Bei allen Gesprächspartnern wird die Negativ-Kette ausgelöst. Um diese Reaktion möglichst klein zu halten, sollten Sie die 1-Minuten-Regel beachten: Über das Problem an sich wird maximal 60 Sekunden lang geredet. Den Rest der Zeit sollten Sie immer das Lösungsziel im Auge behalten. Das stoppt die Stressreaktion des Körpers.

... ich mich über einen Vorwurf ärgere?

Ob berechtigt oder nicht - den Vorwurf nicht zurückgeben. Eine gereizte Antwort verschlimmert die Situation nur. Einfachste Entschärfungsmaßnahme ist ein konkreter Lösungsvorschlag, am besten im Frageform: „Was hältst du davon, wenn...?“ So versuchen Sie, verfahrenere Situationen konstruktiv zu ändern.

... ich nachts wachliege und Probleme wälze?

Als Sofortmaßnahme hilft nur: aufstehen und die schlaflose Zeit nutzen. Als Prophylaxe gegen nächtliches Grübeln das „Take-5-Prinzip“ einsetzen, das Sie bewusst vor dem Schlafengehen praktizieren sollten. Machen Sie sich zunächst in einem Rückblick auf den Tag klar, welche fünf Dinge Sie heute gut gemeistert haben. Dann überlegen Sie sich, welche fünf Dinge Sie morgen erledigen werden - dabei bitte lösungsorientiert denken. Ideal: aufschreiben. So nehmen Sie Ihre Probleme nicht mit ins Bett.

... mich die Eifersucht packt? Hier helfen autosuggestive Ich-Sätze, weil das Problem der Eifersucht in einem selbst liegt - zumindest, wenn sie unbegründet ist. Etwa: „Ich beschäftige mich mit mir und lerne, dass ich Angst habe. Ich übernehme aber

die Verantwortung für meine Eifersucht.“ So lenken Sie den Fokus weg vom Partner, machen sich innerlich unabhängiger - und attraktiver.

... ich Liebeskummer habe? Wer unter einer Trennung leidet, verkriecht sich zumeist, fühlt sich klein und wertlos. Erste Regel: abhaken (man kann es nicht ändern), ein

neues Leben einrichten und sich auf die eigenen Stärken besinnen. Zweite Regel: nur noch Dinge tun, die man wirklich möchte - ohne Kompromisse. Wer unabhängig ist, schafft die Grundlage für eine neue Liebe. Dritte Regel: in der nächsten Beziehung Ansprüche stellen.

... ich einen Rüffel kassiert habe? Besonders hart trifft uns Kritik vom Chef. Erste Hilfe: keine Schuldsuche, keine Wühlerei im Negativen, bloß nicht den Dampf rauslassen. Überlegen Sie lieber, was Sie gut gemacht haben und was Sie in Zukunft besser machen können.

... mir ein Missgeschick passiert ist? Zu spät! Der Kaffee ist auf Ihrer Hose. Jetzt nicht aufregen, sondern handeln: Umziehen oder Auswaschen ist die beste Lösung, aber oft nicht möglich. Akzeptieren Sie den Fleck, machen Sie einen Witz - das wirkt locker und souverän.



Optische Reize gegen negative Gefühle

„NEUE LEBENSQUALITÄT“



Dr. Koepchen mit Autorin Rose

Wie gefährlich sind negative Gedanken?

Dr. Johannes Koepchen: Ärger und negative Emotionen sind Hauptrisikofaktoren für viele chronische Krankheiten. Dazu kommt eine hohe Langzeitwirkung.

Negatives Denken ist mindestens so gefährlich wie Kettenrauchen.

So gefährlich wie Kettenrauchen?

Rauchen hat eine gewisse Analogie zum Stress: Beides kann gute Gefühle hervorrufen, man fühlt sich wohl und lässt Dampf ab. Das ist, als ob wir uns jedesmal einen negativen Hormoncocktail in den Körper kippen. Wir merken es nicht sofort, aber später.

Was ist gefährlicher - der eigentliche Ärger oder der Gedanke daran?

Gefährlich ist der Stress, der im Kopf entsteht, bei dem gar keine Menschen beteiligt sind, wo man sich Sorgen macht, über ein Ärgernis nachdenkt.

Was bringt das mentale Training?

Mentness schützt die Gesundheit und verbessert so die Lebensqualität. Man hakt negative Dinge schnell ab, stellt sich auf die schwierigen Sachen ein und meistert sie als Herausforderung.

Eine Form von positivem Denken?

Positives Denken ist eine Art historischer Vorläufer. Mentness ist aber wissenschaftlich viel tiefer verankert. Es geht um die Kontrolle und Umbewertung von Gedanken. Sie erhalten neue Denkmuster, die Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen.



INFO Das Deutschen Zentrum für Mentness in Essen (Foto) bietet verschiedene Seminare zu mentalem Stressmanagement und Gesundheitscoaching an - auch die Ausbildung zum Stresstherapeuten ist dort möglich. Infos unter Telefon 02 01/ 4 50 33 60 oder www.mentness.de