



# Raus aus dem Gedanken-Karussell

Kleine Sorgen? Große Ängste? Wenn sich die Gedanken nur noch im Kreis drehen, bringt uns das nicht weiter. Dabei gibt es Möglichkeiten, sie gezielt in eine **NEUE RICHTUNG** zu lenken

Plötzlich ist er wieder da, der Gedanke „Schokolade wäre jetzt schön“. Ungebeten macht er sich breit. Dabei wollten wir doch eisern bleiben! Jeder hat das schon erlebt: Ob Diät-Störenfried, Angst vor der Prüfung oder Liebeskummer – selbst der stärkste Wille scheint machtlos, wenn die Gedanken erst mal kreisen. Warum fällt es bloß so schwer, sie zu lenken? Bei Erfreulichem klappt es doch: Ganz bewusst schwelgen wir in Erinnerungen

an den Urlaub, träumen vom Kuschneln bei Kerzenschein. Das Ungewollte aber schleicht sich stets durch die Hintertür. Und dann? Um das zu erkennen, heißt es: aussteigen! Sogar wörtlich! „Der erste Schritt ist immer, sich von außen zu beobachten“, sagt Philosophin und Autorin Dr. Ute Lauterbach („Raus aus dem Gedankenkarussell“, Kösel, 15,95 Euro). Aus dem Kreis heraustreten und analysieren: „Ich denke an Süßes? Das ist

normal. Ich selbst löse diese Gedanken aus, nicht etwas Rätselhaftes von außen“ (siehe auch Grafik rechts oben). Ganz klar erkennen wir, wie die Gedanken in alte, vorgeprägte Bahnen

fließen und den Blick einengen. Der Seelenfrieden ist hin, die Gelassenheit auch.

## Die falsche Richtung

„Meistens gibt es bei uns einen wunden Punkt, der die Gedanken erst zum Kreisen bringt“, sagte Ute Lauterbach. Der kann weit in der Vergangenheit liegen – wie die Panik vor neuen Aufgaben im Job, weil das Selbstvertrauen fehlt. Oder aktuell sein – wie die Sehnsucht nach Süßem, weil die Diät nervt.

55%

aller Schlafstörungen werden durch nächtliches Grübeln ausgelöst. Damit ist das Gedankenkarussell der Schlafräuber Nummer eins.

Doch wenn wir zu sehen versuchen, was in uns vorgeht, verlieren die Gedanken bereits einen Teil ihrer Macht.

Vom Beobachterposten lässt sich sogar unterscheiden, ob am Problem etwas zu ändern ist oder nicht. „Menschen haben eine Diät durchgehalten, und aus Rauchern wurden Nichtraucher“, sagt Expertin Lauterbach. Hier haben wir Chancen, aktiv zu werden und z. B. Schokolade auszulachen. Grübelmonster wie „Hätte ich doch!“ machen nur noch ohnmächtiger. Noch hat es kein Mensch geschafft, Vergangenes zu ändern. Eine wichtige Unterscheidung für die Gedankenrichtung!

## Die Spurensuche

Und wo liegt der wunde Punkt, der alles ins Kreisen bringt? Auch bei dieser Suche darf man nicht wie in Trance mit dem Problem verschmelzen, sondern beobachten: Warum bin ich schwächer als Schokolade? Vielleicht rede ich mir das nur ein, weil ich schon zweimal mit einer Diät gescheitert bin: „Ach, das wird ja doch nichts.“ Warum fühle ich mich für alles verantwortlich und grübele? Vielleicht musste ich schon früh auf den jüngeren Bruder aufpassen.

## Die Übertreibung

Klingt verrückt, stimmt aber: Manchmal sollte man auf dem Gedankenkarussell sogar Gas geben. „Wer bewusst übertreibt, wird vom hilflosen Opfer zum Täter“, sagt Ute Lauterbach. Wir stellen uns vor, wie aus ein paar Pfund Übergewicht ein Zentner wird. Wir grübeln nicht nur über die mögliche Untreue des Partners, sondern sehen ihn als Prinzen mit einem Harem.

Richtig

**4. ZIEL**  
Mir geht es gut.

**3. VERABSCHIEDEN**  
Ich brauche keine Schokolade. Ich trenne mich bewusst von dem Gedanken.

**2. EINATMEN**  
Ich spüre, wie gut mir das Einatmen tut. Ich leite den Wechsel in den Gedanken ein.

**1. BEOBACHTEN**  
Ich denke an Schokolade. Das ist normal. Ich kann mich dabei von außen beobachten.

Ich möchte abnehmen.

Plötzlich denke ich an Schokolade

**1. VORSTELLEN**

Schokolade wäre jetzt so schön. Der Gedanke umschließt mich. Ich kann mich nicht dagegen wehren.

**2. STEIGERN**

Warum muss ich auf alles verzichten? Ich bin wie in Trance.

**3. AUFGEBEN**

Soll ich oder nicht? Ach, es ist so schwer! Ich werde immer nervöser.

**4. ERGEBNIS**

Ich habe ein Problem.

Falsch

Je extremer und absurder wir die Gedanken lenken, umso lächerlicher kommt uns alles vor. Tiiiiieeff durchatmen! Das hilft am besten, um die eigenen Gedanken umzuleiten – und dann ganz bewusst zu verabschieden. Auch als Erste Hilfe sind tiefe Atemzüge ideal. „Noch besser wäre es, in einen eiskalten Bergsee zu springen, doch den hat man selten dabei“, erklärt Ute Lauterbach augenzwinkernd. „Als Notbremse eignen sich außerdem Joggen, Sex oder einfach Quatsch machen.“ Alles, was den Kopf blitzschnell freipustet und uns aus der Trance reißt, wenn sich das Gedankenkarussell mal wieder allzu schnell zu drehen beginnt.

KAI RIEDEMANN

## TV-TIPP

**DIE SEELENFLÜSTERER**  
Gegen Stress und Angst  
DO 8.10. 22.30 Uhr SWR