

Warum wir leiden: die Denkmaschine

Basis-Übung der ACT: Zehn tiefe Atemzüge

Leiden wir, weil wir krank sind?

In unseren Köpfen: die Denkmaschine

1. Denkmaschinen sind arrogant
2. Denkmaschinen sind ziemlich negativ eingestellt
3. Denkmaschinen vergessen nichts
4. Auch Denkmaschinen begehen Fehler
5. Denkmaschinen präsentieren ihre Produkte, als wären sie Realität
6. Denkmaschinen spielen gern Gefühlspolizei
7. Denkmaschinen können mit der Gegenwart nicht viel anfangen
8. Denkmaschinen sind Weltmeister im Begründen und Rechtfertigen

Zu Beginn eine Basis-Übung der ACT: Zehn tiefe Atemzüge

Nimm zehn tiefe Atemzüge. Achte auf

- Das Heben und Senken des Brustkorbs
- Die Luft, die in die Lunge einströmt und ausströmt
- Die unterschiedliche Temperatur der Luft beim Ein- und Ausatmen an der Nasenspitze
- Atme ganz aus und fühle, wie sich die Lungen leeren
- Halte einen Augenblick inne, bevor du wieder einatmest
- Spüre, wie sich zuerst die Bauchdecke und dann auch der Brustkorb hebt und weitet.

Lasse nun alle Gedanken und Bilder an dir vorbeiziehen, als wären sie Autos, die draußen am Haus vorbeifahren. Nimm nur ihre Anwesenheit zur Kenntnis. Wenn es dir hilft, kannst du jeden Gedanken kurz mit „Denken“ etikettieren.

Es wird immer wieder geschehen, dass ein Gedanke die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Er wird sich festhaken und dich forttragen. In dem Moment, in dem du das bemerkst, nimm dir kurz Zeit, um zu erkennen, was dich abgelenkt hat. Dann löse dich wieder sanft vom Haken des Gedankens und richte die Aufmerksamkeit wieder auf den Atem.

Wirkung:

Meistens wird man sehr oft von Gedanken fortgetragen. Gedanken haben die Eigenschaft, uns „einzuholen“. Wenn du diese Übung regelmäßig wiederholst, kannst du lernen:

- Wie man Gedanken kommen und gehen lassen kann, ohne sich auf sie zu fokussieren.
- Wie man erkennt, wenn man am „Haken“ seiner Gedanken hängt.
- Wie man sich wieder sanft vom „Haken“ löst und die Aufmerksamkeit wieder zurückbringt.

Unsere äußeren Lebensumstände sind in Deutschland heute so gut wie zu keiner Zeit in der Geschichte. Wir haben große Fortschritte auf dem Gebiet der Wissenschaft und der Technik gemacht. Aber auf dem Gebiet des menschlichen Verhaltens und Erlebens sind wir kaum weitergekommen.

Psychische Störungen nehmen zu: Depressionen, Zwänge, Ängste, Suchtprobleme, Burnout.

Der Umgang wird erschwert durch Gier (Steuerbetrug), Rachsucht, Gewalt, Hass (Zunahme der Rüstungsproduktion), Diskriminierung von Minderheiten, Mobbing.

Wir Menschen verstricken uns oft in sinnlose Grübeleien, quälen uns mit zermürbenden Schuldgefühlen, gefährden oder zerstören die Gesundheit, nehmen schädliche Substanzen zu uns. Wir ziehen eine Mauer um uns herum und ziehen uns zurück und klagen zugleich darüber, dass wir einsam sind.

Leiden wir, weil wir krank sind?

Warum ist es so schwer, glücklich zu leben? Man kann versuchen, die Frage medizinisch zu beantworten. Menschen, denen es nicht gelingt, zufrieden und glücklich zu leben, leiden demnach an einer „psychischen Krankheit.“ Die Medizin beschreibt Krankheitsbilder, typische Beschwerden, Ursachen und wendet Behandlungsmethoden an.

Grundprinzip: wenn du leidest, bist du krank. Dieses Denkmodell, das für körperliche Krankheiten durchaus hilfreich und erfolgreich war und ist, übertrug man auch auf die Psyche, d.h. jemand geht es schlecht, weil er/sie eine psychische Krankheit hat.

Diejenigen, die Krankheiten bekämpfen, genießen hohes Ansehen: die Ärztinnen und Ärzte. Es wird viel in die Erforschung von Krankheiten investiert. Und es entstehen immense Kosten durch die Folgen der sogenannten Zivilisationskrankheiten, z.B. Diabetes.

Die weite Verbreitung psychischer Probleme spricht dagegen, dass alle Menschen, die leiden, zugleich auch krank sind. Krank zu sein bedeutet in der Regel, die Hilfe einer medizinischen Fachperson zu benötigen. Die Verantwortung für die Genesung wird dann häufig an den Arzt delegiert. Aber seelisches Leid stellt eher die Regel als die Ausnahme dar. Jeder dritte Mensch ist im Lauf seines Lebens von einer psychischen Störung betroffen, ohne deshalb gleich krank zu sein.

Wir müssen daher fragen, ob es etwas in uns Menschen gibt, das es uns schwer macht, glücklich und zufrieden zu leben und mit uns selbst und anderen Menschen gut auszukommen. ACT stellt dabei die Rolle unseres Verstandes in den Vordergrund. Die Ergebnisse der Forschung dazu möchte ich im Folgenden kurz zusammenfassen.

In unseren Köpfen: die Denkmaschine

Ich nenne das Gehirn etwas despektierlich eine Denkmaschine. Diese Maschine arbeitet rund um die Uhr. Die Ergebnisse dieser Arbeit sind: Ursachenanalysen, Regeln, Bewertungen, Vorhersagen, Einschätzungen, Beschreibungen, Vergleiche, Einordnungen, Schlussfolgerungen, Warnungen, Anleitungen, etc.

Wir brauchen unsere Denkmaschine. Ohne sie könnten wir das Leben nicht bewältigen. Allerdings hat die Denkmaschine gewisse Eigenschaften, die jedem von uns – egal ob krank oder gesund – das Leben schwer machen können. Zunächst also geht es darum, zu verstehen, wie die Denkmaschine uns das Leben schwer macht. Danach geht es um die Frage, welche Hilfen ACT bietet, um ein Gegengewicht zu diesen problematischen Eigenschaften der Denkmaschine aufzubauen.

1. Denkmaschinen sind arrogant

Zunächst einmal sind Denkmaschinen sehr erfolgreich. Sie versetzen ihre Besitzer in die Lage, Dinge zu tun und Werke zu erschaffen, die bewundernswert sind. Die ägyptischen Pyramiden, das bürgerliche Gesetzbuch, den Wohlfahrtsstaat, künstliche Herzklappen, Heizungen, Windkrafträder, das Internet. All das gäbe es nicht ohne unsere Denkmaschinen. Wir könnten wohl nicht mal ein Spiegelei braten.

Denkmaschinen wissen um ihre Leistung. Sie werden bewundert und gepriesen und sie sonnen sich im Glanz ihrer Erfolge. Sie eilen von Triumph zu Triumph, und ihnen passiert, was allen passiert, die sehr erfolgreich sind: sie werden überheblich und arrogant.

Das heißt: unsere Denkmaschinen fangen an zu glauben, sie könnten einfach alles. Und sie sind der Auffassung, sie seien grundsätzlich für alles zuständig. Überall geben sie ihren Senf dazu, auch zu Themen und Aufgaben, die nicht für sie gedacht sind.

Gibt es überhaupt solche Aufgaben? Aber ja. Kann man z.B. schwimmen lernen mit Hilfe der Denkmaschine? Man kann zu analysieren versuchen, wie schwimmen funktioniert. Man kann Bücher übers Schwimmen lesen. Aber das Schwimmen lernt man nicht mit Hilfe des Verstandes, sondern dadurch, dass man ins Wasser springt und es tut.

In zwischenmenschlichen Beziehungen wollen die Denkmaschinen sehr gerne auch mitreden. Sie analysieren das Verhalten, insbesondere des anderen. Aber für den Umgang mit Gefühlen sind unsere Denkmaschinen nicht geeignet.

2. Denkmaschinen sind ziemlich negativ eingestellt

Ein großer Teil unserer Gedanken ist negativ. Unsere Denkmaschinen weisen gerne darauf hin, was alles nicht stimmt, wo Gefahren lauern, was nicht geht, was nicht sein darf. Sie sagen, was bei einem Vorhaben alles schief gehen könnte. Sie beschäftigen sich intensiv damit, was wir und andere alles falsch gemacht haben.

Warum ist das so? Eine Erklärung wäre, dass man durch „defensiven Pessimismus“ sich vor einer Enttäuschung schützen möchte. „Ich hab ja gewusst, dass das schief geht.“ Geht es dann schief, kann man sich darauf berufen, es vorher gewusst zu haben.

Eine andere Erklärung scheint plausibler. Denkmaschinen haben die Funktion, den Menschen auf Gefahren hinzuweisen. Die Denkmaschine verbesserte die Chance, zu überleben, weil sie uns auf Gefahren hinweisen kann. Besser also man ist vorsichtig und misstrauisch und rennt weg, wenn es im Gebüsch knackt. Und besser, man sorgt doppelt und dreifach vor und sammelt Vorräte für die Zeit der Not. Das hat Josef z.B. in Ägypten eingeführt: die Vorratswirtschaft. Er hat mit Hilfe des Verstandes eine kommende Not antizipiert.

Doch die Denkmaschinen haben die Neigung, ihre misstrauische Vorsicht auf das ganze Leben zu übertragen.

3. Denkmaschinen vergessen nichts

Denkmaschinen arbeiten eng mit dem Gedächtnis zusammen. Das Gedächtnis ist eine Art Lagerraum des Verstandes. Dort landet, was unser Verstand aufgenommen oder sich ausgedacht hat. Alles, was ins Langzeitgedächtnis kommt, bleibt da auch für eine lange Zeit.

Grundsätzlich werden also keine Erinnerungen gelöscht, besonders die schmerzlichen werden nie gelöscht, und es kommen ständig neue hinzu. Das Gedächtnis ist hilfreich, z.B. wenn es darum geht, etwas wieder finden zu wollen, was man vermisst. Aber wir haben auch Erinnerungen im Gedächtnis, die wir am liebsten loswerden wollen. Erinnerungen an schlimme Erlebnisse, an Unfälle, an den Suizid eines Menschen, an Blamagen und Verluste, an verletzende Sätze, die uns einmal gesagt wurden und die wir nie vergessen. „Aus dir wird nie etwas,“ ist z.B. so ein Satz.

Passiert irgendetwas, was mit dem zu tun hat, wir im Lagerraum des Gedächtnisses gespeichert haben, ist das belastende Erlebnis sofort wieder präsent. Wir werden also die Programmierung unseres Gedächtnisses nicht los. Wir können sie nicht löschen. Die Frage ist, ob man trotz einer „negativen“ Programmierung ein zufriedenes und glückliches Leben führen kann. Darum geht es bei ACT und darauf werden wir zurückkommen.

4. Auch Denkmaschinen begehen Fehler

Denkmaschinen sind gut in dem, wozu sie geschaffen sind: sie können gut Zusammenhänge erkennen, Probleme aufspüren und sie lösen. Aber sie sind nicht perfekt. Frage: wieviel Exemplare jeder Art nahm Mose in seiner Arche? Automatische Antwort: zwei. Der Fehler: es war nicht Mose, sondern Noah.

Optische Täuschung.



Kognitive Täuschung:

Albert Einstein beschreibt folgende Täuschung: „Ein menschliches Wesen ist Teil eines Ganzen, welches wir das Universum nennen, ein in Zeit und Raum begrenzter Teil. Es erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle, als etwas vom Rest Getrenntes – in einer Art optischer Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist so etwas wie ein Gefängnis für uns, da sie unsere persönlichen Wünsche und Zuneigungen auf wenige Menschen, die uns nahe stehen, einschränkt. Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Horizont unseres Verstehens und unseres Mitempfindens dahingehend ausweiten, dass er alle Lebewesen und die Gesamtheit der Natur in ihrer Schönheit umfasst.“

Der Philosoph Thomas Metzinger spricht vom Ego-Tunnel. Demnach bildet das bewusste Erleben weniger die Wirklichkeit ab, wie sie ist. Es bietet vielmehr einen begrenzten „Tunnel“ durch die Wirklichkeit. Der Ego-Tunnel ist die Erste-Person-Perspektive, das phänomenale Ego, das „Ich“ oder „Selbst“, so wie es im bewussten Erleben erscheint.

Weitere Beispiele für kognitive Täuschungen:

- Willkürliche Schlussfolgerungen: „Dass ich jetzt diese Kopfschmerzen habe, muss bedeuten, dass ich einen Hirntumor habe.“
- Persönlich-Nehmen: „Der Chef hat so schlechte Laune. Bestimmt ist er unzufrieden mit mir.“
- Katastrophisieren: „Peter ist schon zwanzig Minuten überfällig. Sicher ist ihm etwas Schreckliches zugestoßen.“
- Emotionale Beweisführung: „Ich fühle mich heute so elend. Alles, was ich heute unternehme, muss in die Hose gehen.“
- Verallgemeinerung: „Neulich habe ich mir eine Abfuhr eingeholt. Es ist immer das gleiche.“
- Über- und Untertreiben: „Dieses Kind ist fürchterlich. Es tut einfach nicht, was man sagt.“

- Etikettieren: Nach fehlgeschlagener Bewerbung: „Ich bin eben ein Versager.“

Fazit: ein gewisses Misstrauen gegenüber den „Produkten“ unserer Denkmachines ist durchaus angebracht. Es sind Gedanken, mehr nicht. Ob sie die Wirklichkeit zutreffend beschreiben oder nicht, ist eine ganz andere Frage. Meistens konstruieren sie einen Ego-Tunnel. Besonders dann, wenn wir gestresst, depressiv oder ängstlich sind.

5. Denkmachines präsentieren ihre Produkte, als wären sie Realität

Das bezeichnet man in ACT als „kognitive Fusion“. Wir reagieren auf ein Wort wie auf ein Objekt, das dieses Wort bezeichnet. Das Wort kann ähnliche Gefühle, Gedanken, Bilder und Handlungsimpulse in uns wecken wie der betreffende Gegenstand selbst.

Beispiel: Denke an den Namen eines dir nahestehenden geliebten Menschen, vielleicht auch den Kosenamen. Schließe die Augen und denke an den Namen, oder spreche ihn ein paarmal still oder leise aus. Lasse den Namen einen Moment auf dich wirken und nimm die Reaktion in dir wahr – körperlich und emotional.

Nun denke an Etwas, wovor du dich ekelst, z.B. verdorbene Lebensmittel oder Insekten oder Schlangen oder Spinnen. Lasse das Wort einen Moment auf dich wirken und nimm die Reaktion in dir wahr – körperlich und emotional.

Die Denkmachine sagt uns nicht, dass ihre Produkte Wörter sind, aneinandergereihte Sätze, nicht mehr und nicht weniger. Gerne produziert die Denkmachine noch einiges andere ungefragt hinzu, z.B. noch ein paar Bilder (die gerne aus einem Horrorfilm stammen könnten), das eine oder andere Gefühl (z.B. Abscheu oder Angst) oder körperliche Reaktionen (Anspannung, Herzklopfen, etc.) und den Impuls irgendetwas zu tun (z.B. anzugreifen oder wegzulaufen). Das kann hilfreich sein. Solche Hinzufügungen warnen uns vielleicht oder wir können uns eine potentielle Gefahr vorstellen.

Andererseits kann unsere Denkmachine uns auf diese Weise das Leben auch sehr schwer machen. Beispiel: „Jetzt werde ich verrückt.“ „Das halte ich nicht aus.“ Das sind Gedanken. „Ich habe Angst.“ Das ist ein Gefühl. Herzklopfen ist eine körperliche Empfindung. Nicht mehr und nicht weniger.

Nehmen wir unsere Gedanken für bare Münze, - glauben wir z.B., unsere Lage sei hoffnungslos, wenn wir uns niedergeschlagen fühlen, - dann befinden wir uns im Zustand der Fusion. Dann sind wir verschmolzen mit diesen Bewertungen. Dann sehen wir nicht, dass unsere Gedanken Produkte unserer fehlbaren Denkmachine sind. Denkmachines lieben es, wenn wir mit ihnen fusioniert sind. Dann fühlen sie sich stark und mächtig. Sie können dann mit uns machen, was sie wollen.

6. Denkmaschinen spielen gern Gefühlspolizei

Denkmaschinen beobachten und bewerten ständig das Geschehen um sie herum. Ist noch alles im „grünen Bereich“? Entspricht der Ist-Zustand noch dem Soll-Zustand? Oder liegt ein Problem vor und müssen wir Maßnahmen zur Lösung ergreifen?

Problematisch wird das erst, wenn unsere Denkmaschine dieses Kontrollprinzip auf das innere Erleben überträgt – also auf Wahrnehmungen, Impulse, Erinnerungen, Ideen und Vorstellungen und vor allem auf Gefühle.

Im Blick auf Gefühle haben unsere Denkmaschinen einige Regeln aufgestellt:

- a) Es gibt gute und schlechte Gefühle
- b) Zu den guten Gefühlen gehören: Freude, Stolz, Glück, Zufriedenheit, Lust, Vertrauen und Sicherheit. Zu den schlechten zählen Angst, Traurigkeit, Scham, Ärger, Unlust, Misstrauen und Unsicherheit.
- c) Gute Gefühle sind zu mehren und zu stärken, schlechte Gefühle sind zu bekämpfen und auszumerzen.
- d) Ausführendes Organ ist die Denkmaschine.

Unsere Denkmaschine sieht sich also in der Rolle der Gefühlspolizei. Die Aufgabe der Gefühlspolizei besteht darin, ein verdächtiges Gefühl, das sie in unserem Inneren aufspürt, unter die Lupe zu nehmen, zu prüfen, ob es den guten oder schlechten Gefühlen zuzuordnen ist und es im letzteren Fall unverzüglich aus dem Verkehr zu ziehen.

Ein paar Beispiele dafür, wie die Denkmaschine negative Gefühle aus dem Verkehr zieht.

<i>Bekämpftes Gefühl</i>	<i>Maßnahme</i>
Anstrengung, Unlust	Nur noch das Nötigste tun. Grübeln, wie alles so kommen konnte.
Angst, die Frau könnte sich einem anderen Mann zuwenden	Details im Tagesablauf herausfinden, Handy und Mails checken, Liebesbekundungen erwarten, schlechte Laune verbreiten, wenn sie etwas unternehmen will
Angst, krank zu sein	Sofort zum Arzt gehen, im Internet alles über die Symptome herausfinden, regelmäßig den Körper auf Krankheitszeichen absuchen, versuchen, sich die Angst auszureden
Trauer um verstorbenen Partner	Nicht über ihn sprechen, keine alten Fotos anschauen, sich zusammenreißen, Aktivitäten vermeiden
Gedanke, unbedeutend oder minderwertig zu sein	Anderen viel von seinen Erfolgen und Stärken erzählen. Wütend werden über Kritik. Misserfolg im Alkohol ertränken. Nach Fehlern anderer suchen.

Diese Maßnahmen helfen langfristig nicht. Im Extremfall können die Gegenmaßnahmen lebensbedrohlich sein, dann z.B., wenn wir negative Gefühle mit Hilfe süchtig machender Substanzen zu „lindern“ versuchen. Oder: das Leben beenden.

7. Denkmaschinen können mit der Gegenwart nicht viel anfangen

Denkmaschinen haben die Neigung, sich mit der Vergangenheit oder Zukunft zu beschäftigen. Mit der Gegenwart, dem Hier und Jetzt, können sie nicht viel anfangen. Sie fragen gerne nach dem Warum. Die Frage nach dem Warum sucht die Ursache eines gegenwärtigen Zustandes in der Vergangenheit. Finden wir in der Vergangenheit Ursachen für aktuelle Missstände, lassen sich diese möglicherweise künftig verhindern.

Sie beschäftigen sich auch gerne mit der Zukunft und wollen wissen, was sein wird und wann das Erwünschte eintritt. Sie stellen eifrig Prognosen, wobei sie sich auf negative Ereignisse in der Zukunft einstellen und sie konzipieren Präventivmaßnahmen. Was lässt sich tun, um negative Ereignisse abzuwenden? Diese Fähigkeit unserer Denkmaschinen ist wichtig und notwendig. Zugleich zieht das die Aufmerksamkeit von der Gegenwart ab.

In ACT geht es um die Stärkung der Fähigkeit, sich dem gegenwärtigen Moment zuzuwenden.

8. Denkmaschinen sind Weltmeister im Begründen und Rechtfertigen

Die Frage nach dem Warum ist für unseren Verstand die vielleicht wichtigste überhaupt. Warum sind die Dinge so, wie sie sind? Wir konfrontieren auch Gott mit der Warum-Frage. Die Denkmaschine kann es nicht leiden, wenn man sagt: es macht vielleicht gar keinen Sinn, diese Frage zu stellen. Sie besteht darauf, dass sie nur sinnvolle Fragen stellt.

Sicher ist es oft hilfreich, die Ursache eines Ereignisses zu kennen. Kenne ich die Ursache ergibt sich oft schon die Lösung. Aber im Alltag hindert uns die Suche nach Gründen oft.

Warum bist du nicht auf die Geburtsfeier gegangen? „Ich fühle mich so elend“, ist ein akzeptierter Grund. Was ist, wenn ich sage: „Ich kann es nicht sagen, ich weiß es nicht.“

Warum hörst du mit dem Rauchen nicht auf? „Ich bin nikotinsüchtig“, ist akzeptiert. Aber wie steht es mit: „Das frage ich mich auch.“

Warum bekommst du dein Leben nicht auf die Reihe? „Weil ich eine so schwere Kindheit hatte,“ ist akzeptiert.

Die genannten Gründe sind keine wirklichen Ursachen. Auch Jemand, der sich elend fühlt, kann auf einen Geburtstag gehen. Auch jemand, der nikotinsüchtig ist, kann mit dem Rauchen aufhören. Auch jemand, der eine schwierige Kindheit hatte, kann ein zufriedenes Leben führen.

Die Denkmaschine macht uns glauben, dass unsere Gründe die Wirklichkeit abbilden und die Ursachen für unser heutiges Verhalten darstellen.

Zusammenfassung: nur ein kleiner Teil unserer alltäglichen Schwierigkeiten und Probleme hat mit wirklichen psychischen Krankheiten zu tun. Die Ursache zahlreicher Schwierigkeiten hat viel mehr mit den Eigenschaften unserer Denkmaschine zu tun. Sie führen dazu, dass wir auf eine Art mit unserem Leben umgehen, die mehr schadet als nützt.

Welche Antwort geben wir darauf? In ACT geht es jetzt um „Akzeptanz und Bereitschaft.“