

## Thema

Sag Tschüss zu  
den schlechten  
Gedanken

SEITE 8

## Porträt

Der Extremblinde

SEITE 15

# Detox fürs Gehirn

Wir bestimmen unser Denken

# Detox fürs Gehirn

VON CHRISTOPH HICKERT

**Detox liegt im Trend. Der bewusste Verzicht auf bestimmte Nahrungs- und Genussmittel soll den Körper von Überflüssigem befreien und zu neuer Leichtigkeit und mehr Energie führen. Dies propagieren Hunderte von Ratgebern, die in den letzten Jahren erschienen sind. Mit gesunden Smoothies, Salaten und veganen Detox-Gerichten oder mit verschiedenen Fastenkuren können wir unseren Körper von Schadstoffen befreien, die wir über Nahrung und Umwelt aufnehmen. Und häufig entsteht daraus ein zusätzlich positiver Nebeneffekt: Wir können den Expansionskurs des Bäuchleins oder der Hüften etwas eindämmen.**

Aber wie sieht's eigentlich mit dem Detox fürs Gehirn aus? Wie gelingt es uns, unsere Gedanken zu entgiften? Ein Gedanke mag zuerst harmloser erscheinen als ein Sack Chips, aber wenn ein Gedanke toxisch (giftig) ist, kann er zu einer seelischen, körperlichen oder emotionalen Gefahr werden.

Es ist für unsere Gesundheit daher genauso wichtig, auf unsere Gedanken zu achten. Es ist eine allgemeine Lebensweisheit, dass körperliche Erkrankungen oft auch mit seelischen Symptomen einhergehen; Sorgen, Schmerz, Trauer, Verstimmtheit, Angst, Ärger, innere Unruhe, aber auch negative

Fantasien über die Zukunft oder negative Vermutungen bezüglich anderer Personen können unser Denken vergiften. Martin Luther sagte einmal: «Wir können nicht verhindern, dass die Vögel der Sorge und des Kummers über unserem Haupt fliegen. Aber wir können verhindern, dass sie Nester auf unserem Haupt bauen.» Wie können wir nun ganz konkret unser Denken überprüfen und unser Gehirn von toxischen Gedanken «entschlacken»?

## Das ABC des Denkens und Fühlens

Meine Patentochter kommt nach den Sommerferien in die erste Klasse, und sie freut sich schon riesig auf die Schule. Das ABC wird sie in den nächsten Monaten intensiv pauken. Dieses ABC ist mit das Erste, das Kinder im Unterricht lernen. Aber wie steht es mit dem ABC der Gedanken und Gefühle aus? Dies wird uns weder in der Schule noch in den Familien vermittelt. In diesen Bereichen sind wir sozusagen Analphabeten. Das ist eigentlich erstaunlich, da jeder von uns tagtäglich mit seinen eigenen Gedanken und Emotionen beschäftigt ist. Wir müssten sozusagen nochmals neu in die Schule und ein neues Fach belegen. Die Lernthemen wären nun

aber nicht mehr Lesen und Schreiben, sondern Denken, Fühlen und Handeln. Denn was es da in uns so alles denkt und welche Zusammenhänge zwischen unserem Denken und Fühlen bestehen, ist uns meist nicht wirklich bewusst. Wir lassen es nur allzu oft zu, dass sich die «Vögel der Sorge und des Kummers» auf unserem Kopf Nester bauen.

## Detox beginnt mit der Erneuerung des Denkens

Die moderne Hirnforschung hat diesbezüglich in den letzten Jahren Erstaunliches zu Tage gefördert. Jeder Einzelne unserer Gedanken lässt nämlich in unserem Kopf neue neuronale Verbindungen entstehen, und zwar exakt in dem Moment, in dem wir diesen Gedanken denken. Dr. Caroline Leaf erklärt beispielsweise, dass die Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen in unserem Gehirn ständig umgebaut werden. Im Gehirn gibt es rund 100 Milliarden Nervenzellen. Mit jeder Entscheidung, jedem

Gedanken und jeder Emotion verbinden sich Nervenzellen mit anderen oder verstärken bereits bestehende Verbindungen. Die Art der Gedanken, die wir täglich denken, verändert somit auch die physische Struktur der Nervenverbindungen (Neuroplastizität). Diese Erkenntnis ist eine wichtige Errun-

**Wer lange genug negativ denkt, baut in seinem Gehirn zwangsläufig eine Datenautobahn in Richtung schlechter Gefühle, Sorgen und Angst.**



genschaft der Hirnforschung. Unser Gehirn bleibt nicht einfach, wie es ist. Je öfter wir einen Gedanken denken, desto stärker wird die Nervenverbindung und umgekehrt. Das heisst, wenn wir unser Denken verändern, verändern wir gleichzeitig unser Gehirn. Dies ist eine gute Nachricht und hat Auswirkungen auf unser Leben. Denn häufiges, negatives Denken schafft sozusagen die neurobiologischen Grundlagen, dass Ängste, Depressionen, psychosomatische Krankheiten etc. überhaupt entstehen können. Wer also lange genug negativ denkt, der baut in seinem Gehirn zwangsläufig eine Datenautobahn in Richtung schlechter Gefühle, Sorgen und Angst. In Richtung Freude und Leichtigkeit dagegen ist dann oft nur noch ein schmaler Trampelpfad vorhanden. Neurowissenschaftler warnen, dass dies besonders heimtückisch sei in Zusammenhang mit dem sogenannte «Zweckessimismus». Statt uns vor Enttäuschungen zu bewahren, wird unser Gehirn dadurch konsequent dahin trainiert, mehr Negatives als Positives wahrzunehmen. Wir werden dadurch blind für all das Schöne und Gute, dass es parallel ebenfalls in unserem Leben gibt.

Bereits im Alten Testament wird dieser Zusammenhang deutlich. In Sprüche 4,23 lesen wir: *«Was ich dir jetzt rate, ist wichtiger als alles andere: Achte auf deine Gedanken und Gefühle, denn sie beeinflussen dein ganzes Leben!»* Konsequent auf unser Denken zu achten, ist somit matchentscheidend. Diesen Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen, war für mich eine Offenbarung. Mir war lange nicht klar, dass ich meine Gedanken bewusst steuern und auch stoppen kann. Wir müssen nicht jedem Gedanken glauben, der durch unsere Hirnwindungen rast. Wir können Gedanken auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen und immer neu entscheiden, welchen Gedanken wir erlauben, in unserem Kopf nisten zu dürfen und welchen nicht.

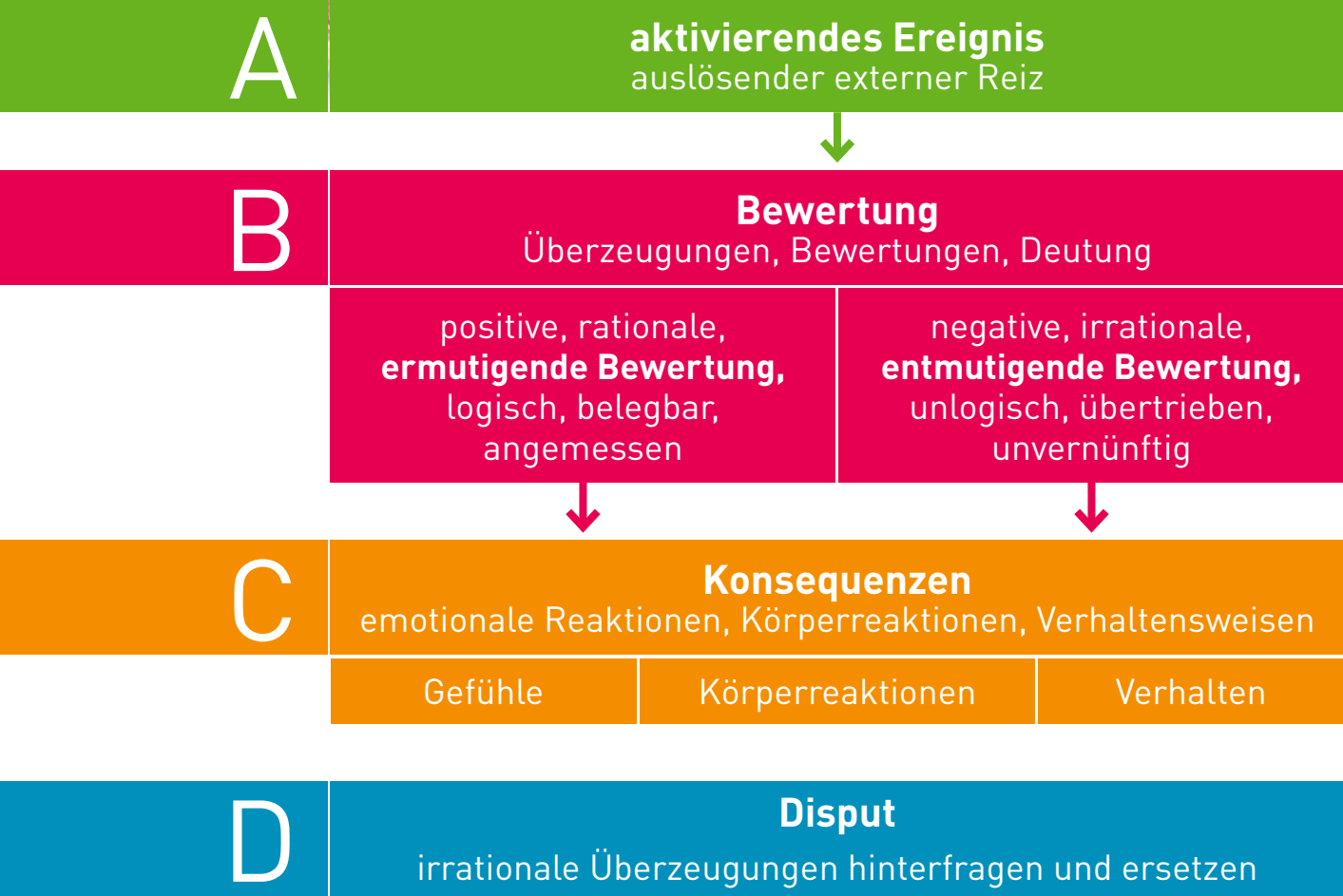
### **Unsere Gedanken sind der Schlüssel**

Die kognitive Verhaltenstherapie hat diesbezüglich auch einen wichtigen Beitrag geleistet. Der Schlüssel für unsere Gefühle liegt in unserem Denken und unseren inneren Selbstgesprächen. Forscher vertreten die Ansicht, dass wir am Tag rund 60 000 Gedanken denken. Einige blitzen nur ganz kurz auf und die meisten laufen ganz unbewusst ab. Vieles ist in unserem Autopiloten abgespeichert. Wenn wir jedoch genau hinhören und vermehrt darauf achten würden, würden wir merken, wie wir laufend bewerten, urteilen, kritisieren, abwägen, die Zukunft bedenken oder an Vergangenen herum studieren. Das meiste passiert unbewusst. Gedanken rasen so schnell durch unsere Hirnwindungen, dass wir sie gar nicht wahrnehmen. Wir lenken dabei unbewusst unsere Aufmerksamkeit auf bestimmte Sorgen, Ängste, Nöte oder Vorfreuden, Glücksmomente, Ferien, Beziehungen etc. Wenn wir unsere Gedanken mal hören könnten oder wenn wir am Ende des Tages einen Auszug der Tagesgedanken überreicht bekommen würden, was würde da wohl alles drinstehen? Ich denke, wir wären überrascht, irritiert und auch schockiert darüber. Auch in Philipper 4,6ff. fordert Paulus die Leser nachdrücklich zur Erneuerung ihres Denkens auf. Im Griechischen benutzt er sogar die Befehlsform dazu: *«Macht euch keine Sorgen (Aufmerksamkeit auf Befürchtungen richten)! Ihr dürft Gott um alles bitten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm (Aufmerksamkeit auf positive Erfahrungen und hoffnungsvolles Erwarten richten). Und Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und Gedanken in Jesus Christus bewahren. Schliesslich, meine Geschwister, denkt*

*über das nach, was wahrhaftig, gut, gerecht, was redlich und liebenswert ist (Gedanken auf das Gute und Positive ausrichten).»*

### **Wenn wir am Ende des Tages einen Auszug der Tagesgedanken überreicht bekommen würden, was würde da wohl alles drinstehen?**

In einem Seminar zeigte ich den Teilnehmenden ein Bild einer grossen Schlange und fragte, was dieses Bild bei ihnen für Gefühle auslöse: Der eine sagte: «Begeisterung und Freude», eine andere: «Angst und Wut», ein weiterer Teilnehmer meldete sich und sagte: «Aufregung und auch Erleichterung.» Wir waren erstaunt über all die unterschiedlichen Gefühle im Saal. Alle schauten ja dasselbe Bild an! Natürlich wollte ich es nun etwas genauer wissen und fragte bei den Teilnehmern nach, welche Gedanken ihnen durch den Kopf gingen, bevor sie dieses Gefühl empfunden hatten. Der Erste erzählte, dass er vor Kurzem ein Terrarium gekauft und nun selbst eine Schlange zu Hause habe. Was das doch für faszinierende Tiere seien! Damit habe er sich einen Kindheitstraum erfüllen können. Er strahlte richtig. Eine Frau meinte, sie habe als Kind oft Albträume gehabt, in denen sie in einem Raum voller Schlangen eingesperrt gewesen sei und nicht habe fliehen können. Diese Gefühle würden nun wieder hochkommen, wenn sie dieses Bild betrachte. Ein anderer Mann berichtete, dass eine Kollegin von ihm in Australien von einer giftigen Schlange gebissen worden sei. Nur dank der schnellen Reaktion der Reiseleiterin habe sie rechtzeitig ins Krankenhaus gebracht und mit einem Gegengift behandelt werden können. So habe sie überlebt. Die Erleichterung war seinem Gesicht anzusehen.



Das Bild der Schlange war für alle dasselbe, aber es löste in jedem Teilnehmenden ganz unterschiedliche Bilder, Erinnerungen und Fantasien aus. Und aufgrund dieser inneren Gedanken und Deutungen wurden entsprechende Gefühle erzeugt.

**Wie wir unsere Gefühle beeinflussen können**

Der ABC-Theorie nach Dr. Albert Ellis liegt die Erkenntnis zugrunde, dass wir jedes Lebensereignis innerhalb von Sekunden unbewusst bewerten. Wir interpretieren ständig, was wir erleben, ohne es zu merken. Unsere Gefühle und unser Körper reagieren sofort auf unsere Bewertungen und Deutungen. Wenn uns z. B. jemand im Büro am Morgen nicht grüsst, fühlen

einige von uns sich bereits abgelehnt, andere nicht gemeint, nicht wahrgenommen, übergangen, einige vielleicht provoziert, andere nehmen es gar nicht wahr. Aber stimmt unsere Deutung, unsere Interpretation wirklich? Sind unsere Gedanken wirklich wahr? Lehnt der andere in diesem Moment tatsächlich mich ab oder hatte er selbst lediglich einen schlechten Morgen, vielleicht einen Anruf seiner Frau, die im Krankenhaus ist? Könnte es demnach nicht auch ganz anders sein?

**Starten Sie Ihr Detox-Programm – hinterfragen Sie Ihr Denken**

Überlegen Sie sich nun eine Situation, in der Sie in letzter Zeit so richtig wütend, ängstlich oder traurig waren, und reflektieren Sie diese anhand des ABC. Am besten ist es, wenn Sie dies schriftlich machen.



## A (aktivierendes Ereignis):

Beschreiben Sie zuerst in wenigen Sätzen das Ereignis. Was genau ist vorgefallen? Führen Sie unter A nur das auf, was eine Kamera aufnehmen könnte. So erfahren Sie, was eigentlich die auslösende Situation für Ihre momentane Gefühlslage war.

## B (Bewertung):

Beschreiben Sie nun alle Gedanken, die Ihnen in dieser Situation durch den Kopf gingen: Wie haben Sie das Ereignis bewertet? Welche Überzeugungen, Glaubenssätze oder negativen Fantasien meldeten sich? Welche Bedürfnisse, Werte, die Ihnen wichtig sind, wurden «verletzt»? Was dachten Sie ganz konkret?

## C (Konsequenzen):

Welche Gefühle und Körperreaktion lösen diese Bewertungen aus? Fühlen Sie sich irritiert, gestresst, müde, erschlagen, überrascht, enttäuscht, traurig, ärgerlich, besorgt, übergangen etc.? Mit welchem Verhalten reagieren Sie auf solche Gefühle? Kämpfen, flüchten, zurückziehen, anpassen, trotzen, schweigen etc.

## D (Disput – hinterfragen Sie Ihre Bewertung):

Ist Ihre Bewertung B wirklich wahr? Sind Sie wirklich ein Versager? Will der andere Ihnen wirklich schaden? Wird die Katastrophe tatsächlich eintreten? Könnte es nicht auch ganz anders sein? Was wäre das Gegenteil Ihrer bisherigen Bewertung? Widerlegen Sie unwahre Gedanken und ersetzen Sie diese konsequent durch Wahrheit! Unsere Bewertungen sind der Schlüssel zur Entgiftung! Korrigieren Sie Ihr Denken, verändert sich auch Ihre Gefühlswelt!

### Nicht einfach – aber lernbar

Ähnlich wie mein Paten-

kind unsicher die ersten Schulstunden absolvierte und mit Ausdauer und Disziplin die ersten Buchstaben lernte, so wird es uns mit dem ABC der Gedanken und Gefühle auch gehen. Dieses ABC lernt man auch nicht so schnell nebenbei. Es braucht Zeit und bedeutet Arbeit. Denn worauf wir nach wie vor gekränkt reagieren und wie wir mit Verletzungen umgehen, das haben wir lange trainiert. Dies sind Denkmuster und Gewohnheiten, die wir verinnerlicht haben. Wir haben uns angewöhnt, uns bei Kritik verletzt zu fühlen. Wir haben verinnerlicht, uns abgelehnt zu fühlen, wenn uns jemand nicht anschaut. Wir haben gelernt, uns zurückziehen, wenn uns etwas nicht passt, und uns so unseren Frieden zu bewahren. Oder wir werden laut und aufbrausend. Solche Gewohnheiten können wir ändern, indem wir uns die dahinterliegenden Gedanken bewusst machen. Wie ein Virus können sonst negative Gedanken unser gesamtes Leben und unser Verhalten infizieren und prägen.

Stattdessen können wir vermehrt darauf achten, was wir denken, worauf wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren und wo wir «Stopp!» sagen müssen, um uns positiven Vorstellungen, biblischen Wahrheiten, ermutigenden Bildern, neuen Gotteserfahrungen zuzuwenden. Professor Anchor von der Harvard Universität hat den Zusammenhang zwischen Denken und Fühlen erforscht und verrät, wie wir unser Gehirn «entgiften» können. Er führte weltweit Studien durch und fand dabei Folgendes heraus: Wir können mit einem Aufwand von einigen Minuten an 21 aufeinander folgenden Tagen unser Denken gewissermassen in neue Bahnen lenken, sodass das Gehirn optimistischer und positiver denkt. Dies gelingt gemäss Anchor dann, wenn man jeden Tag drei neue Dinge notiert, für die man dankbar ist. Nach rund 21 Tagen beginnt das Gehirn dann, die Welt zuerst nach positiven und nicht mehr nach negativen Dingen zu scannen. Steuern Sie ab heute viel bewusster Ihre inneren Denkprozesse und Ihre Selbstgespräche. So entgiften Sie Ihr Denken und das hat positive Auswirkungen auf Ihren Körper und Ihr Leben!



## Das Buch zum Thema

### CHRISTOPH HICKERT Nur wer sich ändert, bleibt lebendig

Einfühlsam und kompetent führt Christoph Hickert in seinem Buch «Nur wer sich ändert, bleibt lebendig» durch vier Stadien der Veränderung und zeigt ganz praktisch, wie wir negative Muster und Prägungen erkennen und überwinden können. Spannend verbindet er dabei christlichen Glauben mit moderner Psychologie. Mehr Infos und Bestellung unter: [www.beratung-coaching.ch](http://www.beratung-coaching.ch).

[www.beratung-coaching.ch](http://www.beratung-coaching.ch)  
CHF 29.50 inkl. Versand



### 👤 ZUR PERSON

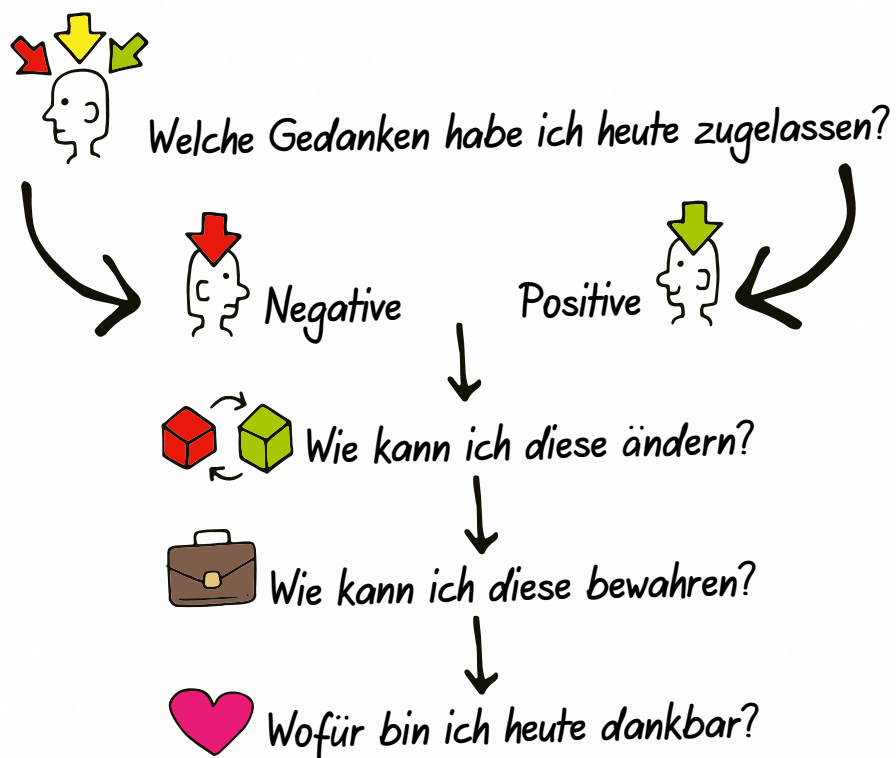
**Christoph Hickert** ist Dipl. Coach & Supervisor BSO, Laufbahn- und Lebensberater in eigener Beratungspraxis in Männedorf. [www.beratung-coaching.ch](http://www.beratung-coaching.ch)

# Sag Tschüss zu den schlechten Gedanken

VON VERENA BIRCHLER

Die Psychologie wiederholt das, was bereits im Alten Testament erwähnt wurde: «Was ich dir jetzt rate, ist wichtiger als alles andere: Achte auf deine Gedanken und Gefühle, denn sie beeinflussen dein ganzes Leben!» Den Gedanken viel Aufmerksamkeit zu schenken, lohnt sich. Mehr, als die meisten ahnen. Denn häufig bleibt es nicht bei den Gedanken.

*Der Gedanke zeigt sich im Wort. Das Wort wird zur Tat. Die Tat entwickelt sich zur Gewohnheit. Die Gewohnheit prägt den Charakter. Der Charakter gestaltet das Schicksal. Hinter diesem Prozess liegt unser ganzes Leben. Investieren Sie während 21 Tagen jeweils 10 Minuten Zeit, um Ihren Gedanken, Worten und Taten auf die Spur zu kommen. Machen Sie es schriftlich. Reden Sie mit Personen darüber, denen Sie vertrauen. Die Ihnen auch unangenehme Wahrheiten sagen. Reden Sie mit Gott über Ihre Gedanken. Ziehen Sie nach diesen drei Wochen Bilanz und halten auch diese schriftlich fest.*



# Gedankentagebuch

Woche	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
