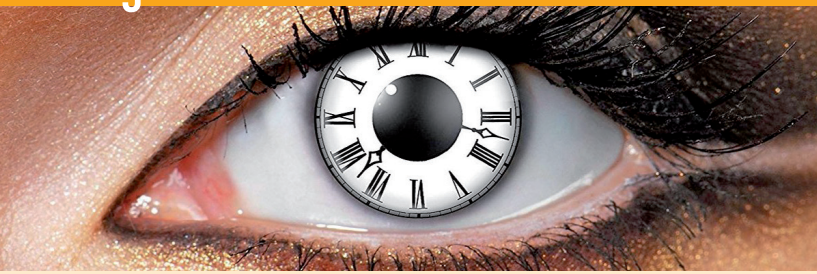


Image-Serie: Wie tickt der Mensch?



Wie stoppe ich das Gedankenkarussell im Kopf?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. IMAGE greift gemeinsam mit Experten wie Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

„Nachdenken ist eine gute Sache. Doch wer zu lange über etwas nachdenkt, verfängt sich in einem endlosen Kreislauf des Denkens. Das Nachdenken wird selbst zu einem überwältigenden und belastenden Prozess. Das nennt man Overthinking und kann dauerhafte Auswirkungen auf das psychische und körperliche Wohlbefinden haben“, erklärt Dr. Willi Martmöller.

Vor allem in Entscheidungsprozessen und in sozialen Situationen neigen Menschen zum Overthinking. „In Entscheidungssituationen wird jede mögliche Option analysiert. Das führt nicht selten dazu, dass man verunsichert ist und es deshalb umso schwerer fällt, überhaupt eine Entscheidung zu



mit Dr.med.
Willi Martmöller

Journaling - hipper Begriff, alte Lösung

Hinter dem modernen Begriff verbirgt sich ein altes, aber immer noch wirksames Prinzip: um die Gedanken zu sortieren hilft es, sie täglich aufzuschreiben. Das tägliche Schreiben zwingt dazu, den roten Faden zu finden. Tagebuchschreiben hilft, den Kopf freizubekommen und reduziert Stress. Schreiben beruhigt und ordnet. Am besten geschieht dies beim Schreiben von Hand. Denn dabei werden nicht nur die für die Sprachverarbeitung zuständigen motorischen Bereiche im Gehirn aktiviert, sondern auch der sensomotorische Cortex. Er ist ein Teil in der Hirnrinde und verarbeitet Berührungen und andere Sinneseindrücke. Schreibt man mit dem Stift auf Papier, wertet das Gehirn diese Empfindung durch den sensomotorischen Bereich als positiven Sinneseindruck. Beim Tippen auf der Tastatur sind die Fingerbewegungen gleichförmiger und werden vom Gehirn nur als Bewegung wahrgenommen. Wer sich aus der Denkschleife der Warum-Fragen befreien möchte, findet auch Hilfe bei Entspannungstechniken oder Sport. Abends hilft vor dem Einschlafen die Frage: wofür war ich heute dankbar? In der Regel findet man mehrere positive Antworten. Mentales Training macht es möglich, sich Overthinking abzutrainieren.

treffen. In sozialen Situationen reicht der Blick eines Fremden oder die banale Absage eines Freundes aus, um das eigene Kopfkino in Gang zu setzen und immer wieder über die Warum-Fragen zu spekulieren. Eine Antwort auf das Phänomen liefert die Evolution. Früher war es überlebensnotwendig, alle Optionen und Gefahren zu bedenken. Heute geht es in der Regel nicht mehr um das Überleben, aber der evolutionäre Schutzmechanismus ist noch immer aktiv und trägt durch Overthinking heute eher zu lähmenden Verhaltensweisen bei. Negative Erfahrungen, eine ohnehin sehr analytische Denkweise sowie externe Stressfaktoren verstärken Overthinking.“ Welche Möglichkeiten gibt es, übermäßiges Grübeln zu vermeiden? „Wichtig ist es, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Das Grübeln über die Vergangenheit trägt nicht zum achtsamen Umgang mit sich selbst bei. Man muss sich erlauben, nicht immer die perfekte Entscheidung zu treffen. Gedanken zuzulassen bedeutet auch, sie loszulassen. Hilfe gibt es durch Entspannung, Sport, aber auch durch die persönliche Verschriftlichung von Gedanken, das sogenannte Journaling. Overthinking hat Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Es kann Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Erschöpfung, Angstgefühle oder Depressionen auslösen und dem Selbstwertgefühl schaden und damit ein Hinweis auf eine generalisierte Angst, eine soziale Phobie oder Zwangsgedanken sein. Ärztlicher oder psychotherapeutischer Rat ist dann sinnvoll.“

von Dr. Anja Pielorz

Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de

