

### Nachgefragt 3

Die Expertin begrüßt die beiden freundlich: "Wie geht es euch denn heute? Habt ihr neue Fragen oder Probleme?"



Während Tobi berichtet, dass es ihm gut geht, erzählt Sarah frustriert von ihren Kopfschmerzen und ihrem miesen Tag in der Schule.

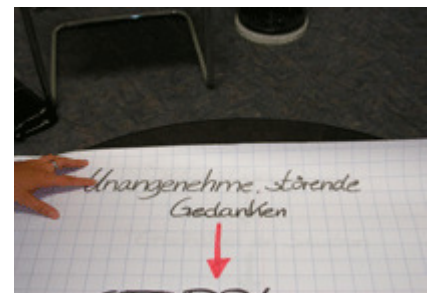
"Warum kann ich solche Referate nicht lockerer nehmen? Ich hatte vor dem Referat schon Angst, dass es schief geht, und war total gestresst. Ich musste ständig daran denken, was alles passieren könnte. Als ich mich dann auch noch versprochen hatte, dachte ich nur noch, wie

peinlich das war und konnte mich nicht mehr konzentrieren. Dann begannen auch noch meine Kopfschmerzen. Damit war der Tag für mich gelaufen", beschwert sich Sarah.

### Belastende Gedanken - Schwarz sehen!

"Belastenden Gedanken und auch Gefühle, wie du sie beschreibst, treten häufig in Situationen auf, in denen man sich unter Druck fühlt oder in Situationen, welche unangenehm sind. Beispiele dafür hast du bereits sehr gut beschrieben.

Also wie peinlich dir der Versprecher war oder, dass du gedacht hast: "jetzt werden die Kopfschmerzen bestimmt schlimmer", erklärt die Expertin verständnisvoll: "Wenn man so denkt, dann fühlt man sich oft auch immer schlechter.



Viele Situationen führen aber nicht automatisch zu Stress, Verspannungen oder gar Kopfschmerzen. Sondern gerade das, was sich in unserem Kopf abspielt - also die Gedanken zu den Erlebnissen - können entscheidend dafür sein, wie es uns geht."

"Ich habe Sarah gleich gesagt, dass sie nicht alles so schwarz sehen soll. Das bringt doch nichts", wirft Tobi ein.

"Das sagt sich so leicht", erwidert Sarah ärgerlich: "man hat doch seine Gedanken nicht im Griff oder haben Sie einen Tipp für uns?"

"Man kann lernen, seine Gedanken zu beeinflussen, auch wenn es etwas Übung braucht. Belastende Gedanken können uns blockieren und so alles viel schlimmer machen.", erklärt die Expertin. "Dieses Schwarzsehen tritt oft gemeinsam mit Stress auf. Gerade unter Druck und Stress kommt es häufig zu belastenden Gedanken und Gefühlen wie Sorgen und Angst vor Versagen."

"Das stimmt", sagt Sarah nachdenklich: "ich kam aus diesem nervigen Grübeln gar nicht mehr heraus und war schon richtig verzweifelt. Ich habe nur noch das Schlechte und Schlimme gesehen."

## Wieso fühlt man sich eigentlich so schlecht und gestresst?

Die Expertin nickt: "Genau das ist das Problem dabei. So wie man eine **Situation**, wie zum Beispiel das bevorstehende Referat, **bewertet, bestimmt** auch wie man sich fühlt und ob man **Stress** hat. Was wir über eine Situation denken, ist also sehr wichtig."

"Sarah, du machtest dir bereits vor dem Referat große Sorgen?", hakt die Expertin nach.

"Ja, ich kam richtig in Stress und stellte mir vor, dass ich mich dauernd versprechen und auf der ganzen Linie versagen würde. Als dann auch noch die Kopfschmerzen anfangen, dachte ich: Das war es! Nun kannst du einpacken.", sagte Sarah.

"Wie hast Du Dich dann gefühlt?", fragt die Expertin weiter. Sarah überlegt einen Moment: "Eigentlich ging es mir richtig mies. Ich hatte Angst, war nervös und konnte an nichts anderes mehr denken. Meine Gedanken kreisten nur noch um das Eine: Was ist, wenn ich mich verspreche. Ich blamiere mich doch total."

Die Expertin antwortet: "Fassen wir das doch einmal zusammen. Du, Sarah, hattest bereits vor dem Referat große Bedenken und die Situation folgendermaßen bewertet:

Deine **Gedanken in der Situation** waren:

- die große Sorge, sich zu versprechen
- dass du versagen könntest
- Wenn nun auch noch die Kopfschmerzen beginnen und dich schachmatt setzen, ist alles vorbei.
- Das war es!

Dies führt dann oft zu unangenehmen Gefühlen, also zu dem was du **gespürt** und **geföhlt** hast:

- Stress
- Angst
- ein mieses Gefühl

An diesem Beispiel kannst du sehen, was "Schwarzsehen" ist. Du siehst einseitig nur alle möglichen negativen Seiten einer Situation und keine hilfreichen, positiven Seiten, die es auch in jeder Situation gibt", erklärt die Expertin.

"Ja, das stimmt so. Ich dachte immer nur an das Schrecklichste, was passieren konnte", überlegt Sarah.

"Was wäre denn gewesen, wenn Sarah nicht alles so schwarz gesehen hätte?", fragt Tobi neugierig.

"Du meinst, man hätte die Situation auch anders bewerten können? Ein sehr guter Einwand, Tobi! Erinnerst du dich vielleicht an eine ähnliche Situation und wie es dir erging?", möchte die Expertin wissen.

"Ja klar, es ist sogar eine ganz ähnliche Situation. Ich war letzte Woche in Geschichte mit einem Referat dran. Naja, gut vorbereitet war ich nicht gerade. Ich wußte, dass es sicher keine Meisterleistung werden würde, aber ich machte mir klar, dass es schon nicht so schlimm werden kann", antwortete er.

"Wie hast du dich in der Situation geföhlt, ähnlich wie Sarah?", Expertin fragend.

"Ich sagte mir, dass ich es irgendwie schaffen werde. Ich war eigentlich nur ein klein wenig aufgereggt, vielleicht ja auch, weil ich vorher die Entspannungsübung durchführte", berichtet Tobi stolz.



"Okay, Tobi, dass heißt, du hast dich bemüht, die Situation weniger schwarz zu sehen und fühltest dich auch nicht gestresst. In Abhängigkeit davon wie man also eine Situation bewertet, empfindet man Stress oder eben nicht!", fasst die Expertin zusammen.

## Die positiven Seiten einer Situation - hilfreiche Gedanken

Sarah: "Das klingt ja ganz einfach, aber das ist es eben nicht. Ich kann doch nichts dafür, dass ich mir solche Sorgen mache!"

"Auch die guten Seiten einer Situation zu sehen bedarf einiger Übung. Aber je häufiger ihr übt, um so besser funktioniert es. Was hättest du statt des Schwarzsehens noch zu dir sagen können? Also was kann man tun, um nicht mehr alles so schwarz zu sehen?", ermutigt die Expertin Sarah.



"Naja, eigentlich ich hätte mir vielleicht sagen sollen, dass ich mich gut vorbereitet habe. Gegen meine Angst vor einem Versprecher hätte ich auch an Sandras Vortrag denken können. Sie hielt letzte Woche das Referat und verplapperte sich auch. Keiner hat etwas gesagt oder gelacht", überlegt sich Sarah.

"Das waren bereits 2 hilfreiche Gedanken! Man kann also seine Sichtweise einer Situation auch ändern. Also die

nervigen und ungünstigen Gedanken kann man verändern, auch wenn man im ersten Moment eher negativ denkt.

Je intensiver ihr euch mit dem Schwarzsehen, den unangenehmen Seiten einer Situation auseinandersetzt, desto mehr werdet ihr daran gehindert, eure Aufmerksamkeit anderen Dingen zu zuwenden, die euch ablenken oder aufmuntern könnten. In jeder Situation gibt es auch positive Dinge, auf die ihr euch freuen könnt. Ihr müsst dazu nur den Blickwinkel ein wenig verändern. Genau so wie Sarah es eben tat.", sagt die Expertin.

"Im Grunde handelt es sich um alle Gedanken, die uns aufmuntern oder unterstützen", fällt Tobi auf.

"Genau das ist mit positiv Sehen gemeint. Jetzt aber zu einer Technik, die euch helfen soll, das Schwarzsehen zu verändern und angenehme und positive Gedanken zu sehen", erklärt die Expertin.

## Verändern ungünstiger Gedanken mittels Gedankenstopp

"Ich zeige euch also jetzt eine Technik, die mit ein bisschen Geduld helfen kann, solche belastenden Gedanken zu ändern. So lernt ihr eine positivere Sichtweise einzunehmen", meint die Expertin und erläutert:

"Wir können dazu ja noch einmal dein Beispiel mit dem Referat aufgreifen, Sarah", schlägt die Expertin vor und erläutert die Technik Schritt für Schritt:

1. Als erstes müsst ihr zunächst bemerken, dass ihr in einer Situation alles schwarz seht! Finde also den ungünstigen Gedanken, Sarah. Schließ deine Augen und erinnere dich an deine Gedanken, die dir in den Kopf kamen, unmittelbar bevor du das Referat hieltest.

Denke also an die belastenden Gedanken, welche du zu dir sagtest. ("Oh nein, jetzt blamiere ich mich bestimmt. Das ist so peinlich! Was, wenn ich mich verspreche?")

2. Immer wenn du so etwas denkst, du also schwarz siehst, sage zu dir innerlich laut "Stopp!", stell dir dabei beispielsweise ein Stoppschild vor.

3. Überprüfe nun, ob es nicht auch etwas gutes, vielleicht auch beruhigendes in der Situation gibt. Ersetze dann die unangenehmen Gedanken durch hilfreiche. Denn jetzt kannst du deine Aufmerksamkeit wieder auf die Dinge richten, die dich aufmuntern. Also sage dir jetzt die Alternative, die du dir überlegt hast: "Das klappt schon, ich bin ja vorbereitet.", oder "Ganz versagen kann ich nicht."

"Das ist aber gar nicht so einfach", wenden Tobi und Sarah ein.

"Da habt ihr recht", stimmt die Expertin zu: "Genau wie bei der Entspannung ist es wichtig, dass ihr den Gedankenstopp und das Suchen nach positiven Seiten einer Situation regelmäßig übt. Das klappt vielleicht nicht beim ersten Mal, es braucht einfach etwas Zeit."

"Ja, die Entspannungsübung funktioniert schon richtig gut, und ich habe sie auch jeden Tag geübt. Das war gar nicht so schwierig!", entgegnet Sarah erleichtert, "dann schaffen wir das doch auch!"



## Belastende, ungünstige Gedanken und Kopfschmerzen

Es ist schon spät, und Sarah und Tobi wollen sich langsam wieder auf den Weg machen, aber Tobi überlegt noch und fragt sich: "Ich habe das bei meinen Kopfschmerzen auch schon oft erlebt, je mehr ich daran denke und mich darüber ärgere, desto mehr setzt mich das unter Druck und verstärkt meine Kopfschmerzen. Kann ich das auch verändern?", berichtet Tobi.

"Stimmt genau. Wenn ich bereits erste Anzeichen für einen Migräneanfall bemerke, dann sage ich meistens schon zu mir, dass der Kopfschmerz bestimmt wieder so richtig heftig wird und bin völlig genervt", ergänzt Sarah.

"Sehr gut beobachtet, ihr beiden! Die Aufmerksamkeit auf den Schmerz, vor allem mit der Erwartung, dass der Schmerz sicher schlimmer wird und euch schachmatt setzt, das sind nicht sehr hilfreiche Gedanken in diesen Situationen. Gerade wenn man bemerkt, dass die Kopfschmerzen kommen, dann denkt man leicht solche Sachen wie "Oh mann, warum habe gerade ich das." oder "Das wird bestimmt wieder ein ganz schlimmer Kopfschmerz". Dabei richtet man seine ganze Aufmerksamkeit nur auf den Schmerz und sieht alles schwarz", erklärt die Expertin.

"Das kommt schon so ungefähr hin", grinst Tobi, "ich bin dann immer sauer auf mich selbst und habe auch Angst, dass es wieder so richtig losgeht."

"Ja, wenn ihr euch über die Kopfschmerzen nur ärgert oder sorgt, dass sie stärker werden, dann fühlt ihr euch auch gleich schlechter und alles wird noch schlimmer. Ihr seht in diesem Moment alles nur schwarz. Aber auch hier könnt ihr etwas dagegen tun. Zum Beispiel die Entspannung dagegen einsetzen oder euch sagen, dass die Kopfschmerzen vielleicht schnell wieder vergehen und gar nicht so stark werden. Ihr sucht also auch hier nach positiven Seiten der Situation und setzt so dem Schwarzsehen etwas entgegen", endet die Expertin.

Sie verabschieden sich von der Expertin und gehen nach Hause. Beiden kommt das, was sie sich vorgenommen haben ziemlich schwierig vor, aber sie wollen die Gedankentechnik unbedingt ausprobieren!