

Kapitel 2.1 – Auflösen kognitiv-emotionaler Beschwerden

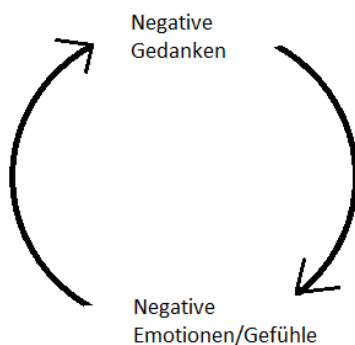
Dass man sich nach einer Trennung schlecht fühlt, trauert oder leidet, ist zunächst einmal ganz normal und gehört in gewissem Maße auch dazu.

Manchmal ist das Leiden nach einer Trennung sehr belastend und kann eine enorme Einschränkung im Alltag bedeuten. Wie aus dem Nichts auftauchend, können Gefühle und Emotionen, die mit der Trennung in Verbindung stehen, überwältigend wirken. Klares Denken und Arbeiten wird zu einer echten Herausforderung.

Dass das Auftauchen dieser intensiven Gefühle und Emotionen das Resultat spezifischer Arten zu denken, also bestimmter Gedankenabläufe (mentale Erinnerungen, Bilder/ Filme) ist, wird vielen nur selten bewusst und erfordert ein hohes Maß an Bewusstheit über mentale Prozesse.

Die folgende Übung fördert dieses hohe Maß an Bewusstheit über die mentalen Prozesse und wie sich diese durch Gefühle und Emotionen im Körper ausdrücken. Die Gefühle und Emotionen sind das Resultat von mentalen Prozessen. Wirst du dir dessen bewusst, kannst du auf einfache Art und Weise, wie folgend beschrieben, intensivste Phasen des Liebeskummers deutlich abmildern und den Verarbeitungsprozess beschleunigen.

Beschäftigt man sich gedanklich mit einem belastenden Thema/Problem- in diesem Fall mit einer Trennung- dann führt das häufig dazu, dass sich negative Gefühle und Emotionen im Körper ausbreiten. Oft spürt man einen Kloß im Hals, Anspannung in bestimmten Bereichen, mancherorts auch eher Hitze oder Kälte usw. Durch diese negativen Emotionen und Gefühle, werden im Gehirn weitere Gedächtnisinhalte und Gehirnbereiche aktiviert, die an ähnliche negative Emotionen und Gefühle gekoppelt sind. In der Folge nehmen weitere negative Gedanken rund um das eigentliche Thema Trennung Platz ein, welche wiederum eine Verstärkung von negativen Emotionen und Gefühlen zur Folge haben. Eine ungünstige Spirale aus negativen Gedanken und Gefühlen, die sich gegenseitig verstärken, hat sich etabliert:



Erschwerend kommt hinzu, dass die negativen Gefühle und Emotionen auch bestimmte Gehirnbereiche hemmen, die für eine Wahrnehmung von positiven Ereignissen und Erinnerungen wichtig sind. Alles wird besonders trist erlebt bzw. auf diese Weise interpretiert. Hat zuvor ein schöner Garten, ein Lieblingsgericht, bestimmte Unternehmungen mit Freunden Freude bereitet, wird durch die negative Grundstimmung alles weniger erfreulich erlebt, als es sonst der Fall wäre.

Dadurch, dass bestimmte Gehirnbereiche aktiviert sind, die ähnliche negative Gedanken begünstigen und die Wahrnehmung für die schönen Seiten des Lebens eher gehemmt ist, stabilisiert sich der Kreislauf aus negativen Gedanken und negativen Emotionen. Durch diesen ungünstigen Kreislauf kann das erlebte Leid nach einer Trennung verstärkt und aufrechterhalten bleiben und mehr als nötig belasten.

Die treibende Kraft für den Kreislauf aus negativen Gedanken → negativen Gefühlen → negativen Gedanken usw. ist unsere Aufmerksamkeit. Nicht umsonst heißt es:

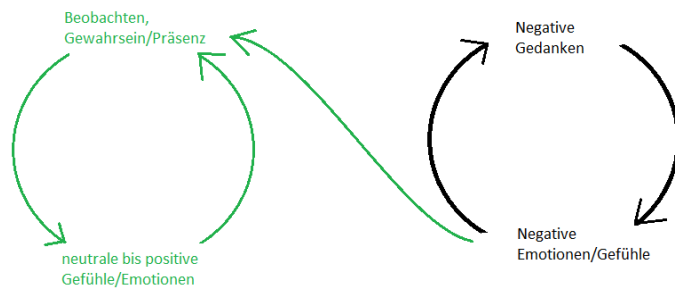
Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Wenn man seine Aufmerksamkeit von den negativen Gedanken abzieht, entzieht man dem Kreislauf Energie, die für seine Aufrechterhaltung wichtig ist. Dadurch bietet sich eine Möglichkeit für den Ausstieg aus diesem Kreislauf. Allerdings reicht es oft einfach nicht aus, sich auf Anderes zu fokussieren, weil durch die negativen Gefühle eher Gedächtnisinhalte aktiviert werden, die an ähnliche schmerzliche Gefühle gekoppelt sind. Auch der getrübte Blick lässt die sonst so angenehmen Dinge als wenig attraktiv für unsere Aufmerksamkeit erscheinen, so dass es oft zu einem „Rückfall“ in den Kreislauf kommt und man sich gedanklich wieder mit dem Thema beschäftigt.

Ideal wäre es, etwas zu finden, auf das man leicht seine Aufmerksamkeit lenken kann, was gleichzeitig die Stimmung verbessert und trotz der negativen Ausgangslage von negativen Gefühlen auf dem „Radar“ der möglichen Themen erscheint bzw. von uns registriert wird.

In diesem, wie auch in anderen Fällen von sich verstärkenden Kreisläufen aus negativen Gedanken → negativen Emotionen → negativen Gedanken, hat sich das Etablieren einer „Beobachtermentalität“ mittels Achtsamkeit und Gewahrsein als besonders hilfreich herausgestellt.

Man erreicht also am leichtesten den Ausweg aus diesem Kreislauf, indem man die negativen Gefühle und Emotionen einfach im Körper beobachtet, sie registriert, ohne sie zu bewerten. Ihnen mit einer offenen Haltung begegnet, auch wenn man ihnen am liebsten davonlaufen würde:



Durch das Beobachten und einfache Registrieren dieser Gefühle und Emotionen im Körper, zieht man die Energie aus dem negativen Kreislauf (rechts im Bild) ab. Bei konsequenter Beobachtung lässt sich feststellen, wie sich nach wenigen Sekunden bis Minuten die negativen Gefühle und Emotionen deutlich abmildern. Die Verbindung zu den Geschichten und mentalen Bildern, die die Ursache für die negativen Gefühle sind, wird unterbrochen und entsprechend die Energie abgezogen, die aus dieser negativen Aufmerksamkeitsfokussierung resultiert. Damit wird den negativen Gefühlen sozusagen der Treibstoff entzogen bzw. deren Existenzgrundlage entfernt.

Als Nebeneffekt breiten sich eine angenehme Ruhe und ein friedvoller Zustand von Präsenz aus. Die Energie, die zuvor den ungünstigen Kreislauf aus negativen Gedanken → negativen Gefühlen → negativen Gedanken usw. anfachte, verstärkt nun die eigene Präsenz. Die dabei auftretenden Gefühle werden oft als ein Gefühl von Ruhe, als ein friedvolles im Jetzt sein umschrieben (Präsenz → Ruhe/friedvolle Ausgeglichenheit → Präsenz usw.).

Man kann sich das Phänomen folgendermaßen erklären:

Durch das Beobachten, das Gewährwerden der eigenen Gefühle begibt man sich gedanklich ins Jetzt. Denn nur im Jetzt kann man sich etwas gewahr werden. Dieses Präsentsein im Jetzt unterscheidet sich deutlich von der in westlichen Kulturen zu Hauf auftretenden Vorliebe des Verstandes, sich mit der Vergangenheit (wie schön es damals war...) und der Zukunft (nie wieder werde ich so jemanden finden...) zu beschäftigen. Die Geschichten, die wir uns zur Trennung erzählen und die passenden Bilder die wir uns dazu kreieren (beides verstärkt die negativen Gefühle), werden durch dieses Gewährwerden und Präsentsein unterbrochen. Man kehrt zu seinem eigentlichen „so sein“ zurück, was neutrale bis positive Gefühle begünstigt. Diese neutralen bis positiven Gefühle als Ausgangslage werden dann wiederum dabei helfen, wieder die schönen Seiten des Lebens zu registrieren und zu genießen.

Wichtig dabei ist, beim Beobachten zu bleiben und nicht gedanklich abzurutschen und dem nachzugehen, was die Gefühle wohl ausgelöst hat. Anfangs ist es zwar auch völlig okay, dass man, nach der Bewusstwerdung der Gefühle, zurückverfolgt, welche Art von Gedanken dazu beigetragen hat. Allerdings sollte es bei einem kurzfristigen Registrieren belassen werden, da ansonsten die Gefahr

besteht, wieder in den ungünstigen Kreislauf abzurutschen. Überwiegend sollte man dann einfach nur noch die Gefühle beobachten.

Da oft nicht rechtzeitig bemerkt wird, dass sich die Gedanken bei dem Thema Trennung wieder im Kreis drehen, ist es besonders hilfreich, sich die negativen Gefühle als Erinnerungshilfe zu nehmen, die dann anzeigen: „Achtung: Jetzt Gefühle im Körper beobachten!“