

BIRGIT FINGERHUT

Wenn Gedanken
Nächte werden



Verlag Gottfried Bernard
Solingen

© 2018 Verlag Gottfried Bernard
Heidstr. 2a, 42719 Solingen
E-Mail: info@gbernard.de
Internet: www.gbernard.de

Grafikdesign: Daniel Bernard & Stefanie Riewe, Weimar
Satz: Stefanie Riewe - Mediengestaltung, Weimar/Th.
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, 95152 Selbitz

Die Bibeldverse sind folgenden Übersetzungen entnommen:

Lutherbibel, Rev. 84 @1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Neues Leben.Die Bibel. @2002 und 2006 SCM
R. Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG,
Witten (NL)

YouVersionApp, www.bible.com/de: Hoffnung für alle

Quellennachweis:

Leaf, C., *Wer hat mein Gehirn ausgeschaltet?* © 2013

Der Überwinder Verlag, Bad Salzuflen

Ruthe, R., *Dankbar*, © 2016, R. Kawohl Verlag, Wesel

Ruthe, R., *Gefühle*, © 2003, Hänssler, Holzgerlingen

Printed in Germany

ISBN 978-3-941714-59-5

Best.-Nr. 175559

INHALT

VORWORT

Gedanken zu den Gedanken6

KAPITEL 1

Unser Denken bestimmt und prägt
unser Fühlen8

KAPITEL 2

Unser Denken hat eine Geschichte!21

KAPITEL 3

Unser Denken und Fühlen wird
durch Erwartungen geprägt.....32

KAPITEL 4

Unser Denken bestimmt und
beeinflusst unser Handeln41

KAPITEL 5

Hilfen, die zur Veränderung
des Denkens führen.....47

VORWORT

GEDANKEN ZU DEN GEDANKEN

Kennen Sie das: Sie stehen morgens auf und Ihre Gedanken beginnen sich zu verselbständigen. Und ehe Sie die Zähne putzen konnten, sind manche zu kleinen Tyrannen im Kopf mutiert. Das Kopfkarrussell hat den Startknopf gedrückt und dreht sich unerbittlich. Bataillone von Überlegungen, Sorgen und Ängsten lähmen so manchen schon am frühen Morgen so stark, dass der Abend sehnlichst herbeigewünscht wird. Es gibt Gedanken, die uns knechten und alle Lebensfreude entziehen.

Unsere Gedanken können uns andererseits aber auch beflügeln, motivieren, zu Freudentränen rühren, zur Bewegung veranlassen und Kraft freisetzen. Es liegt entscheidend in unserer Hand – besser gesagt in unserem Kopf – wie wir unseren Alltag erleben und gestalten.

Unsere Gedanken üben Macht über uns aus. Die Frage ist, inwieweit wir zulassen wollen, dass wir darunter leiden?

Die folgenden Ausführungen sollen uns helfen, die Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Handeln besser zu verstehen.

Wir müssen nicht Opfer unserer eigenen Gedanken bleiben.

Es lohnt sich, sich mit diesem Thema zu beschäftigen und Verantwortung für die eigene Gedankenwelt zu übernehmen.

Welchen Weg der christliche Glaube hierfür aufzeigt, wird als hilfreiche Weichenstellung, deren Spuren ich selbst gefolgt bin, an verschiedenen Stellen und besonders am Ende des Buches aufgezeigt.

Dieses Thema ist aus meiner Vortragsarbeit entstanden und ich habe deshalb auch im Vortragsstil geschrieben, um meine Gedanken authentisch zu Papier zu bringen. Bezüglich des Schreibstils bitte ich also um Nachsicht.

Viel Freude beim Nachdenken über Ihre Gedanken!

- Birgit Fingerhut -

KAPITEL 1

UNSER DENKEN BESTIMMT UND PRÄGT UNSER FÜHLEN

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wer oder was Ihr Leben eigentlich am stärksten bestimmt und beeinflusst? Sind es Prägungen aus unserer Herkunftsfamilie? Oder eher die Menschen, mit denen wir gerade jetzt zusammenleben, die diesbezüglich eine große Rolle spielen? Könnte es auch der allgemeine gesellschaftliche Trend sein, der unser Handeln bestimmt? Sind es eventuell die Medien, die unser Denken und Fühlen wesentlich lenken und füllen? Oder ist es tatsächlich eine Mischung aus alledem? Und welche Rolle spielen meine eigenen Überzeugungen in der Gestaltung meines Alltags?

Vor einiger Zeit fand ich einen Artikel in einer Krankenkassenzeitschrift, der mich zu diesen Fragen auf eine weitere Spur gebracht hat. Es wurde anhand einer wahren Begebenheit beschrieben, zu welchen Reaktionen uns unsere eigenen Gedanken und Vorstellungen führen können.

Ein Professor Jores berichtete von einem tragischen Todesfall. Beim Entladen eines Kühlwagens

wurde ein Arbeiter abends versehentlich in diesen Wagen eingeschlossen. Den Mann ergriff – wie hinterlassene Notizen erkennen ließen – panische Angst zu erfrieren. Am nächsten Morgen fand man ihn tot, obgleich die Kühlaggregate im Auto abgestellt waren. Das Auto hatte also eine normale Innentemperatur und er wäre definitiv nicht erfroren. Der Unglückliche war ein Opfer seiner Einbildung geworden.

Diese Geschichte soll sich wirklich so ereignet haben und ist deshalb so tragisch. Sie zeigt auf, dass schon allein eine gedankliche Vorstellung und Befürchtung enorme Auswirkungen auf unser Fühlen und unser Erleben haben kann. Hier wird drastisch deutlich, dass wir tatsächlich auch ein Opfer unserer eigenen Gedanken werden können. Die Überlegungen des Arbeiters, dass er normalerweise eine Nacht bei tiefsten Gefriertemperaturen ohne warme Kleidung nicht überleben kann, hat tatsächlich zu solch starken Reaktionen und Ängsten in seinem Inneren geführt, dass der Körper massiv darauf reagierte und seine Funktionen aufgab.

Unsere Gedanken beeinflussen also in starkem Maße unsere Gefühle und unser Erleben. Dies ist eine Aussage, mit der nicht jeder sofort überein-

stimmt. Manch einer geht davon aus, dass es eher die Gefühlserfahrungen sind, die unsere Gedankenwelt beeinflussen. Wir sehen etwas Schönes, freuen uns daran und haben gute Gedanken. Doch beim genaueren Hinsehen ist es umgekehrt. In Bruchteilen von Sekunden laufen in unserem Kopf Wahrnehmungen, Vorstellungen und Erwägungen in Gedanken ab, die sofort abgerufen werden, sobald es nötig ist.

Ich lege mich zum Beispiel abends schlafen und höre plötzlich ungewöhnliche Geräusche im Keller. Sofort rekonstruiere ich in meinem Kopf, dass ich ja alle Fenster und Türen eben noch gut abgeschlossen hatte. Ich bin mir sicher, dass ich dabei nichts offengelassen habe – also schlussfolgere ich ganz logisch, dass dies ein Einbrecher sein muss. Im gleichen Moment schießt mir die Angst durch die Glieder, Übelkeit steigt auf und die Knie beginnen zu zittern. Zuerst kommt also die Überlegung, dann reagiert das Gefühl bis hin in die Psychosomatik. Die Gedanken beeinflussen meine körperlichen Reaktionen. Gefühle entstehen also in der Regel nicht von selbst oder fallen so vom heiteren Himmel auf uns herab, sondern sie entwickeln sich aus unseren Denkstrukturen.

Es gibt allerdings auch Ausnahmen, die hier nicht unerwähnt bleiben sollten. Dann, wenn es

organisch bedingte Reaktionen gibt: Zum Beispiel durch hormonelle Veränderungen. Durch sie können auch bestimmte Gefühlsreaktionen entstehen. Oder wenn ich am frühen Morgen einen viel zu niedrigen Blutdruck habe, fühle ich mich tatsächlich matschig und down, ohne niederdrückende Gedanken gedacht zu haben. Mein innerer Haushalt ist durcheinander und verursacht bestimmte Gefühlsabläufe. Doch die Regel zeigt den umgekehrten Ablauf.

Ein weiteres Beispiel macht dies deutlich:

Nehmen wir einmal an, Sie sind zu einer beruflichen Fortbildungsveranstaltung eingeladen und freuen sich auf einen entspannten Schulungstag. Mit dem Thema sind Sie nicht wirklich gut vertraut, auch wenn es zu Ihrem Arbeitsgebiet gehört. Und dann kommt die Hiobsbotschaft.

Überraschenderweise ist der Hauptredner ausgefallen. Der Veranstalter sucht nun händeringend Ersatz und bittet jeden Teilnehmer, einen Teil der Inhalte spontan zu übernehmen. Nun ist es nicht gerade Ihre Stärke, improvisierte Stehgreifreden zu halten. Sie möchten lieber Zeit im Voraus haben zur Vorbereitung und dann mit Kompetenz und Perfektion Ihre Arbeit abliefern. Das ist jetzt aber nicht möglich.