

Anhang Tag 10 – Das Gedankenkarussell beruhigen

Sie haben die körperliche Erholung mit den bisherigen Maßnahmen bereits kraftvoll unterstützt. Von früheren Aufhörversuchen kennen Sie jedoch vielleicht neben den „Heilungssymptomen“ auf der Körperebene auch die Begleiterscheinungen im Geiste. So wie der überwiegende Anteil der Abhängigkeit beim Rauchen im Kopf und nicht im Körper sitzt, so macht sich nun nach dem Rauchstopp auch hier der Widerstand der Sucht lautstark bemerkbar. Das berühmte „Gedankenkarussell“ läuft und läuft...

Mit dem Ausdrücken der letzten Zigarette haben Sie sich gegen dieses Alte entschieden. Das kleine Biest der Nikotinsucht aber wehrt sich gegen alle Neuerungen, vor allem gegen neue Gedanken. Ungefragt schickt es alte Raucherbilder, Situationen und alte Rauchgedanken ins Bewusstsein, vorrangig jene, die wir als angenehm abgespeichert und in Erinnerung behalten haben. Und wenn wir diese nun nicht mehr erleben, bekommen wir schlechte Laune - eine nur allzu gut bekannte „Entzugserscheinung“!

Übrigens tritt dieses Phänomen auch in anderen Zusammenhängen auf. Bei gewichtigen Veränderungen oder schwierigen Herausforderungen neigt unser Gedankenapparat zum Wiederkäuen alter Strategien, um sich vor der Erarbeitung neuer Lösungen zu „drücken“.

Sie können sich die Abkehr von den unnützen alten Gedankenmustern und Bildern erleichtern, in dem Sie eine simple Eigenschaft der Hirnfunktion ausnutzen: Die Unmöglichkeit zwei Gedanken gleichzeitig zu denken. Obwohl es manchmal so scheint als würde man Multi-Thinking genauso hinbekommen wie das Multi-Tasking, ist das wohl eher eine Täuschung. Streng genommen laufen die Gedanken immer noch wie eine Kette ab, zwar rasend schnell und unfassbar vielfältig. Man kann jedoch mit bestimmten Techniken üben „dazwischen“ einzugreifen, z. B. in der Meditation.

Eines von vielen auch dort eingesetzten Hilfsmitteln ist die folgende Übung aus dem Yoga: Die „Quadratische Atmung“.

Dazu setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin und schließen die Augen. Beim Einatmen stellen Sie sich im Geiste bildlich vor, wie Sie eine Linie senkrecht nach oben zeichnen. Zählen Sie dabei bis 3. Für weitere 3 Zeiten halten Sie den Atem ein und ziehen dabei die Linie im rechten Winkel waagrecht nach rechts. Beim Ausatmen zählen Sie wieder bis 3 und ziehen die Linie senkrecht nach unten. Mit den letzten 3 Zeiten vervollständigen Sie das Quadrat mit einer waagerechten Linie nach links und bleiben dabei ausgeatmet. Wiederholen Sie noch zwei weitere Atemzyklen und öffnen die Augen wieder.