

Wenn die Affen im Kopf kreisen

Wer von Stress geplagt wird, leidet oft unter dem „Monkey Mind“ – doch es gibt Tipps, um zur Ruhe zu kommen

VON ANDREA MAYER-HALM

Wie eine wilde Affenherde sausen sie nachts durch den Kopf: Sorgen, Grübeleien, Ängste. Und nichts kann diese Affenherde aus stressigen Gefühlen stoppen. Sie brüllt einem ins Gedächtnis, was man nicht geschafft hat. Sie ärgert einen mit Gedankenspielen, die das Scheitern prophezeien. Ihr Geschrei lässt einen nicht einschlafen, nicht zur ersehnten Ruhe kommen. Wer allabendlich unter einer solchen symbolischen Affenherde leidet, dem macht ein sogenannter Monkey Mind zu schaffen.

Immer fehlt es an der nötigen Zeit

Kerstin ist 38 Jahre alt und kann sich gar nicht mehr daran erinnern, wann sie das letzte Mal vor Mitternacht eingeschlafen ist. In der Regel wird es eher 2 oder 3 Uhr, bis bei ihr die Lichter ausgehen. Beim Aufstehen ist sie furchtbar gerädert, meistens kommt Kerstin erst vormittags aus dem Bett. Den Schlaf empfindet sie alles andere als erholsam. Weil sie als Selbstständige arbeitet, kann sie ihren eher untypischen Tagesablauf irgendwie organisieren. Aber unterm Strich fehlt Kerstin immer Zeit. Und weil sie ewig gehetzt durchs Leben hastet, dadurch chronisch zu spät kommt und damit Menschen vor den Kopf stößt, entstehen neue Probleme. Abends – in der vermeintlichen Ruhephase – kommen dann die dämonischen Affen hervorgekrochen.

Der Begriff Monkey Mind oder Affengeist stammt aus dem Buddhismus. Er beschreibt einen Zustand, in dem unsere mentalen Prozesse und Gedanken herum-springen wie betrunkenen Affen. Sie zur Raison zu bringen ist schier unmöglich. Und am lautesten schreit nach alter buddhistischer Lehre der Affe Angst. So auch bei Kerstin. Jeden Abend versucht sie, so lange zu lesen, Fernsehen zu schauen oder vom Smartphone aus Nachrichten zu verschicken, bis sie erschöpft in den Schlaf fällt.

Für Kerstin ist das eine Quälerei: „Kaum habe ich nichts, womit ich mich beschäftigen kann, da kommen mir tausend Gedanken in den Sinn: Was muss ich morgen alles erledigen? Soll ich aufstehen und es aufschreiben? Schließlich habe ich schon öfters was vergessen,

Abends kommt oft die Panik hoch.

Ulrich Schmitz,
Psychologe

und das gab mächtig Ärger.“ Dann werden die Gedanken immer bedrohlicher. Unter Umständen greift Kerstin erneut zum Handy, um eine Nachricht in die Welt zu schicken, die Linderung bringen soll. Und weiter dreht sich das Gedankenkarussell.

„Solche Menschen verlieren oft schon am Tag die Übersicht über das Geplante, systematisch Geordnete und Systematisierte aus den Augen. Und wenn sie dann aus diesem flippmässigen Reiz-Reaktions-Mechanismus austreten, dann hat das noch eine lange Nachwirkung, vergleichbar mit einem Motor nach einer langen Reise. Da läuft dann noch eine Weile die Kühlung“, beschreibt Psychologe Ulrich Schmitz solche Persönlichkeiten, denen ihr Monkey Mind besonders zu schaffen macht.

Die Symptome mögen am Abend besonders deutlich zum Vorschein kommen, die Ursachen werden aber schon am Tag gesetzt. Der Psychologe bringt es auf den Punkt: „Wer tagsüber das Planhafte aus den Augen verliert, bei dem kommt abends oft die Panik hoch.“ Es handle sich dabei um ein geschlechterübergreifendes Phänomen. Drogen, Alkohol und Tabletten werden oft als Lösung herangezogen, weiß Schmitz. Aber die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, runterzufahren und auch mal etwas liegen zu lassen, sei entscheidend für einen gesunden Rhythmus.

Die Toleranz für Fehler ist abhandengekommen

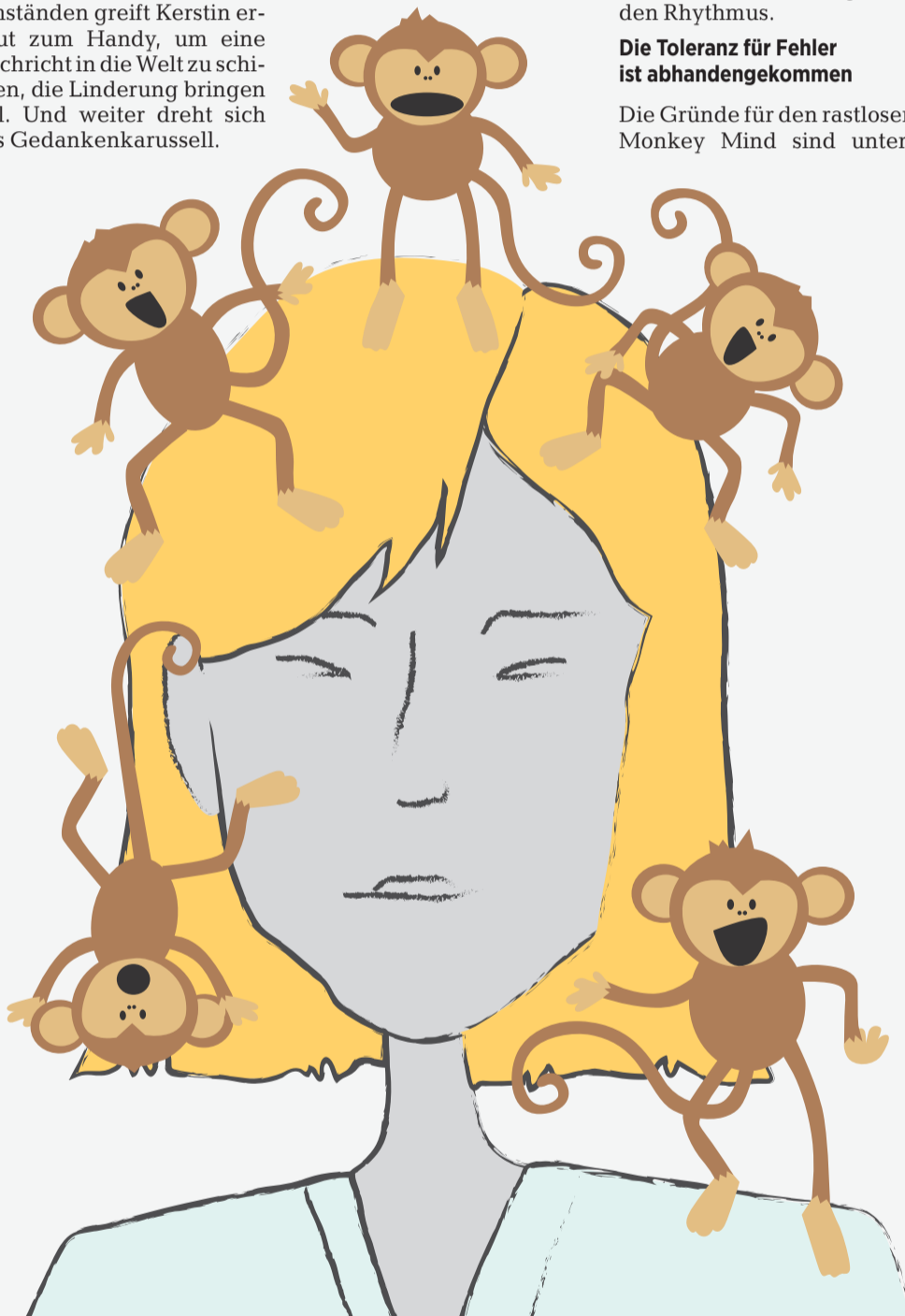
Die Gründe für den rastlosen Monkey Mind sind unter-

schiedlich. Häufig befeuern Überforderung und Perfektionsdrang die Affengeister. Die Toleranz für Fehler und die Toleranz für Reste ist nach Ansicht des Therapeuten vollständig abhandengekommen. Es habe meist biografische Gründe oder aber mit schlechten Arbeitsbedingungen zu tun, „dass der Mensch kein selbstbewusster Fehlermacher ist“.

Raus kommt man da nur, wenn man mit Restgedanken am Ende des Tages umgehen kann. Monkey Minds können das sehr schlecht. Tatsächlich hilft es, sich zu fokussieren – ohne Druck. In der „Huffington Post“ erklärt der buddhistische Meditationsmeister Yongey Mingyur Rinpoche aus Tibet, dass es darauf ankomme, sein Gedankenkarussell nicht zwanghaft stoppen zu wollen. Das funktioniert mit Gedanken und Gefühlen sowieso nicht. Man sollte probieren, sich mit seinem Affengeist anzufreunden und ihm eine Aufgabe zu geben. Er empfiehlt, sich auf seine Atmung zu konzentrieren.

Wichtig ist, dass ein Mensch begreift: Nur er selbst kann den Affen zähmen! Und das sollte er auch, so Psychologe Schmitz, denn auf Dauer betreibt ein Mensch, der nicht mehr zur Ruhe kommen kann, Raubbau mit seiner Gesundheit: „Das hält man auf Dauer nicht aus, man wird manisch oder kann sich nur noch mit Drogen in Balance halten.“ Auch das Versumpfen in Fernsehserien ist für Schmitz ein klassisches Fluchtverhalten vor den Affengeistern – mit der Folge, dass man flügelahm werde: „Und das ist ein Vorbote für eine depressive Entwicklung!“

Menschen brauchen positive Konkurrenz zu den düsteren Gedanken. Etwas Erfreuliches, das in der Freizeit einen Kontrast liefert. Es ist wichtig, dieses Energiereservat bewusst zu planen und gezielt umzusetzen. Meditation und Achtsamkeitsübungen sind gute Möglichkeiten, seine Affen zu besänftigen. Ansonsten hilft auch ein Gespräch mit einem fachkundigen Arzt.



AUF DER COUCH

Beziehung und Lebensmitte

Natürlich kommen alle Arten von Paaren in meine Praxis, auch in allen Altersbereichen. Aber es ist einfach nicht zu übersehen, dass es oft um einen bestimmten Bereich geht.

Das „Standardpaar“ ist in den Vierzigern, hat Kinder in der Pubertät, ist maximal eingespannt im Beruf, hat vielleicht schon Eltern, die Hilfe brauchen. Eigentlich scheint alles tiptopp zu sein – und dann geht jemand fremd. Scheinbar ohne große Vorwarnung. Und da sind wir schon beim etwas „ausgetretenen“ Begriff der Midlife-Crisis.

Gibt es die überhaupt? Ja, es gibt sie, und es ist eine sehr wichtige Lebensphase. Männer scheinen mit der „Krise“ etwas mehr zu tun zu haben, diese liegt etwa irgendwo im Alter

zwischen 42 und 52 Jahren. Es ist eine Rückschau. Man spürt zum ersten Mal so richtig, dass die Zeit endlich ist, die man hat. Viele Männer wollen sich dann gern verbinden mit Vitalität. Häufig werden neue Sportar-

Man kann diese Zeit durchaus wie eine zweite Pubertät im positiven Sinne sehen. Man probiert sich neu aus.

ten gesucht, Statussymbole angeschafft, und man ist auch anfällig für „Neues“, was den Beziehungsbereich angeht.

Man kann diese Zeit durchaus wie eine zweite Pubertät sehen. Man probiert sich neu aus und sieht sich starken emotio-

nalen Höhen und Tiefen ausgesetzt. Es ist sehr wichtig, diese Themen nicht zu unterdrücken. Problematisch wird es, wenn man vorhandene Partner nicht miteinbezieht, dass für sich allein zu lösen versucht oder ein Parallelleben führt.

Frauen können eine ähnliche Thematik haben. Für viele liegt die „Krise“ aber zehn Jahre früher, vor allem wenn sie eine lange Beziehung hatten, die schon im frühen Erwachsenenalter begann oder aber Anfang 30 keine aussichtsreichen Beziehungen haben.

Ähnlich wie bei Männern geht es um das Thema: Will ich mein Leben so weiterführen? Will und kann ich eine Familie haben? Wenn man lange Zeit bestimmte Bedürfnisse in seinem Leben oder in seinen Be-



An dieser Stelle schildert Paartherapeut Christian Hemschemeier regelmäßig Fälle aus seiner Praxis.

ziehungen vernachlässigt hat, kann man sehr anfällig sein für andere Menschen außerhalb der bestehenden Beziehung.

Dabei geht es häufig um Wertschätzung – Körperlichkeit ist meist gar nicht der Start, sondern entsteht in der Folge. Leider sind die dabei entstehenden Verliebtheiten oft extrem intensiv – aber in vielen

Fällen wie ein Strohfeuer. Ein anderer Partner wird einen nicht aus der Krise retten.

Deshalb sollte man sich Zeit geben, bevor man auf dieser Basis Entscheidungen trifft. In der Midlife-Crisis will man oft alles – muss aber einsehen, dass man eben nicht alles relativ gefahrlos ausprobieren kann. Man hat mehr Verantwortung und kann diese auch nicht einfach loswerden. Dennoch gibt es keinen allgemein richtigen Ausgang dieser Lebensphase. Für den einen ist vielleicht Trennung, der andere stellt fest, dass das Gras woanders definitiv nicht immer grüner ist – und dass man es doch ziemlich gut hat mit dem Bekannten.

Der Autor ist unter www.liebeschip.de zu erreichen.

GESUND LEBEN



Kreislauf stärken gegen Schwindel

Es hat ein bisschen von Kontrollverlust. Man steht abrupt auf und plötzlich wird es einem schummrig. Die Umwelt dreht sich, vielleicht wird es auch kurz schwarz vor Augen. Dieser sogenannte orthostatische Schwindel kann beängstigend sein – gefährlich ist er normalerweise nicht. Steht der Mensch aus dem Liegen auf, wird er Opfer der Schwerkraft. Das Blut sackt in die Beine. Der Kopf wird nicht ausreichend mit Blut versorgt. Die Kommandozentrale geht kurz in den Stand-by-Modus, könnte man sagen.

Ein gesunder Organismus weiß sich selbst zu helfen. Er aktiviert die körpereigene Pumpe: das Herz. „Es schlägt schneller, damit das Blut auch schnell wieder nach oben gelangt“, erklärt Prof. Ulf Landmesser, Direktor der Medizinischen Klinik für Kardiologie an der Berliner Charité. Wer öfter mit diesem Schwindel zu tun hat, sollte langsam aufstehen und ausreichend trinken, rät Landmesser. Außerdem hilft alles, was den Kreislauf stärkt: Sport oder Wechselduschen.

FORSCHER SAGEN



Proteinreiche Kost im Alter wichtig

Wenn Ältere abnehmen, schwindet häufig vor allem Muskelmasse. Deswegen sollte das Gewicht ab dem 70. Lebensjahr weitgehend stabil bleiben, erklärt die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin. Besonders wichtig für den Erhalt der Muskulatur sei eine eiweißreiche Ernährung. Rund 1 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht sollten Senioren täglich zu sich nehmen, erklärt Prof. Jürgen Bauer, ärztlicher Direktor des Agapleson Bethanien Krankenhauses Heidelberg.

Nicht nur in Fleisch ist viel Protein enthalten – ein Glas Milch etwa bringt 6 Gramm, eine Portion Speisequark (150 Gramm) rund 19 Gramm. Eine Portion Erbsen (150 Gramm) enthält 10,5 Gramm Eiweiß und eine Portion Linsen sogar noch ein bisschen mehr. In 150 Gramm gegartem Schweinefleisch stecken 42 Gramm Protein, in 150 Gramm gegarter Forelle 35 Gramm, in 100 Gramm Tofu 16 Gramm.

Neben einer proteinreichen Ernährung ist auch viel Bewegung wichtig, um die Muskeln zu erhalten, betonen die Ärzte.

GESAGT IST GESAGT

Die Zeit mag Wunden heilen, aber sie ist eine miserable Kosmetikerin.

Mark Twain, amerikanischer Autor