

Wer froh ist, lebt länger

Schlechte Gedanken machen krank – Johannes Koepchen erklärt, warum

■ *Wie gefährlich ist negatives Denken?*

In der Medizin weiß man heute, dass Druck, Ärger und Stressbelastungen genauso krank machen wie Rauchen, schlechte Ernährung und mangelnde Bewegung. Durch Untersuchungen ist belegt, dass negative Gefühle Herzinfarkt, Krebs und Diabetes auslösen können. Bereits ein Gedanke an Unangenehmes reicht aus, um eine Stressbelastung auszulösen. Wenn man die negativen Gedanken abschalten kann, wird man sofort leistungsfähiger und motivierter, lebt besser und länger.

■ *Negative Gedanken abstellen? Das klingt nach einer Variante vom Positiven Denken.*

Das „Positive Denken“ ist eher ein historischer Vorläufer. Bei unserer Stresstherapie geht es um lösungsorientiertes Denken: Wie kann man möglichst rasch umschalten von Problemen oder Ärgernissen auf Lösungen?



■ *Ein Beispiel: Sie haben Ihren Nachbarn schon häufiger gebeten, die Musik leise zu machen, trotzdem hört er immer wieder volle Lautstärke. Was tun?*

Die Hauptgefahr besteht darin, sich in einen Teufelskreis von Ärger und Feindseligkeit hineinziehen zu lassen. Feindseligkeit ist einer der größten Risikofaktoren für den Herzinfarkt. Wer sich schützen will, sollte seine Gelassenheit behalten und Alternativen durchdenken. Was ist die beste Lösung? Falls es etwas gibt, was nicht zu ändern ist, wie kann ich mich darauf einstellen?

■ *Bisher hieß es doch immer: mit Dampfablassen und Reden erreicht man nichts.*

In der Tat ist Dampfablassen schädlich: Die Psychologen, die dies empfohlen haben, wussten zu wenig über die starke Stressreaktion, die gleichzeitig im Körper abläuft. Reden ist gut, wenn es dabei um Wege heraus aus der schlechten Situation geht, um Schritte in die Zukunft. Problematisieren und langes Reden über schlechte Dinge ist wenig effektiv und hilft nicht weiter.

■ *Entsteht durch die Kontrolle nicht neuer Stress?*

Wer gelernt hat, seine Gedanken zu steuern, lebt freier, gelassener, souveräner. Mentness-Training lernt sich wie eine neue Sportart.

■ *Gehören negative Gefühle nicht auch zum Leben?*

Lebenskrisen sind Chancen für neue Wege und persönliche Entwicklungen. Der Tod eines nahen Angehörigen kann mir zeigen, was für mich selbst wichtig ist. Wer gelernt hat, auch an zunächst negativen Ereignissen positive Aspekte zu finden, kann größere Belastungen im Leben besser bewältigen. vog

■ *Johannes Koepchen ist Facharzt für Gefäßchirurgie und Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Mentale Medizin und Stresstherapie. www.mentale-medizin.de.*