

The background of the entire cover is a solid orange color. It is decorated with a repeating pattern of stylized, dark brown monkey silhouettes. The monkeys are depicted in various dynamic poses, such as hanging upside down by their tails, leaping, or swinging, creating a sense of movement and playfulness.

RONALD SCHWEPPE
ALJOSCHA LONG

AFFEN IM KOPF

Mentale Gelassenheitsstrategien
für einen ruhigen Geist

mvgverlag 

Ronald Schweppe

Aljoscha Long

**AFFEN
IM
KOPF**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Maria Verdorfer

Umschlagabbildungen: [shutterstock.com/prapann](https://www.shutterstock.com/prapann)

Illustrationen: Wolfgang Pfau | www.pfau-design.de

Satz: Christiane Schuster | www.kapazunder.de

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0183-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-548-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-549-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Ronald Schweppe

Aljoscha Long

AFFEN IM KOPF



Mentale Gelassenheitsstrategien
für einen ruhigen Geist

mvgverlag 

Inhalt

Willkommen im Affenzirkus	7
Die Affen beim Namen nennen	15
Die Affen der Angst	16
Die Affen der Sorgen	22
Die Affen der Selbstzweifel	26
Die Affen der Unzufriedenheit	31
Die Affen des Ärgers	34
Die Affen der Urteile	38
Die Affen der Fantasien	43
Die Affen der Vergangenheit	46
Die Affen der Zukunft	51
Die Affen der Gier	55
Die Affen des Hasses	59
Die Affen der Verwirrung	63
Test: Und welche Lieblingsaffen pflegst du?	69
Testauflösung: Die eigenen Gedankenmuster durchschauen ...	79
Mustertest	80
Affogramm	82
Affogramm mit 26 Punkten	84
Affogramm Matroschkapüppchen	86
Das Bild verstehen	87
Die ganze Affenhorde	88
Die wichtigsten Unruhestifter	92
Die Affen-Mafia	94
Die Selbstmitleids-Mafia	95
Die Fernweh-Mafia	97
Die Verhinderungs-Mafia	98
Die Isolations-Mafia	100
Die Alles-Mafia	101
Die Gefängnis-Mafia	102
Die Star-Wahn-Mafia	104
Die Falten-Mafia	106

Die Heilsarmee	108
Die Jammer-Mafia	109
Gute Absichten	111
Die Affenbande zähmen	117
Das Schreibtischföfchen-Dilemma	118
Annehmen und loslassen: Du hast die W.A.H.L.	120
W wie Wahrnehmen:	
Erkennen, was ist	122
Finde das Alphanat	124
Hinter den Vorhang schauen	125
»Achtsamkeit, ihr Mönche, ist alles«	128
Drei Fragen, die Wahrnehmung und Achtsamkeit schärfen	130
Die Affen beim Namen nennen	130
Die wichtigsten Etiketten auf einen Blick	131
Nicht nachdenken, nur wahrnehmen	133
A wie Annehmen:	
Den inneren Affen Raum geben	134
Der zweite Schritt: »Es ist okay«	137
Annehmen heißt nicht kapitulieren	140
Annehmen lernen durch liebevolle Achtsamkeit	142
Schritt 2 auf einen Blick	144
H wie Hier und Jetzt:	
Verankere dich im gegenwärtigen Augenblick	145
Abschied vom Märchen-Affen	146
Aufwachen und im Sein ruhen	147
Achtsam atmen als Tor zur Gegenwart	149
L wie Loslassen:	
Befreie dich vom Affentanz	152
Die W.A.H.L.-Methode in zehn Sekunden	154
Die W.A.H.L.-Meditation	157
Eine Frustwarnung	159
Meditationsanleitung für Affenbändiger	160

Affenfreie Zonen im Alltag schaffen	162
1. Geh es langsam an	164
Entschleunigende Maßnahmen	166
1. Nimm dir mehr Zeit für dich	166
2. Slow down	167
3. Schärfe deine Achtsamkeit	167
2. Nimm die Dinge nicht so wichtig	168
3. Fokussiere deinen Geist – The ONE Thing	173
Im Flow lösen die Affen sich in Luft auf	174
Fokusregeln für Affenbändiger	175
Mentale Strategien für einen friedvollen Geist	177
»Es geht vorbei«	178
Die Affen kommen und gehen lassen	179
»Ohne mich«	180
Raus aus dem Erledigungsmodus	182
4 – 3 – 2 – frei	184
»Nicht jetzt«	185
Happy Monkeys	188
Der Affe der Dankbarkeit	189
Der Affe des Vertrauens	190
Der Affe der Heiterkeit	190
Der Affe des Mitgefühls	191
Epilog	193
Büchertipps	197
Weitere Bücher der Autoren	197
Bücher anderer Autoren	198

*»Gott hat den Menschen erschaffen,
weil er vom Affen enttäuscht war.
Danach hat er auf weitere Experimente
verzichtet.«*

Mark Twain

Willkommen im Affenzirkus



Buddhisten sprechen gern vom »Affengeist«, wenn sie das wirre, unzufrieden machende, unangenehm lästige Gewusel im Kopf meinen, das uns davon abhält, inneren Frieden zu finden, und unseren Geist dazu bringt, sich in allem möglichen Quatsch zu verzetteln. »Affengeist« trifft es ziemlich gut, denn die wilde Bande in unserem Kopf, die unzähligen Gedanken und Gefühle, die uns rund um die Uhr auf Trab halten und ständig aus der Ruhe bringen – das alles erinnert wirklich an herumtobende Affen.

Tatsächlich geht es in unserem Kopf oft zu wie in einer verrückt gewordenen Affenhorde. Wahrscheinlich kennst du das ja selbst gut: Dir gehen Gedanken an die Vergangenheit, Träume über die Zukunft, Sorgen, Selbstzweifel, Bilder und Erinnerungen durch den Kopf, du ärgerst dich oder hast Angst vor einer Prüfung, die Steuererklärung muss endlich gemacht werden und es fällt dir einfach wahnsinnig schwer, mal wirklich abzuschalten. Dann wirst du nervös und unruhig, zerstreut und vielleicht auch wütend, auf jeden Fall aber ineffektiv und unzufrieden mit dir und der Welt. Vielleicht hast du das Gefühl, du könntest eigentlich viel mehr erreichen: Was wäre dir nicht alles möglich, wenn du deine Energie gezielt einsetzen könntest – wenn du nur mal deine Gedanken endlich zusammenhalten könntest und ein wenig mehr innere Ruhe hättest ...

Das kennt wohl jeder von uns – eine Handvoll Erleuchtete mal ausgenommen. Und jeder, dem die Affen im Kopf die Nerven oder die gute Laune rauben, versucht auf irgendeine Weise, Ruhe in seine Gedanken und Gefühle zu bringen. Oder er würde es zumindest gern versuchen, wenn er nur wüsste, wie er das anstellen soll.

Du hast es vielleicht schon mit Willenskraft probiert und festgestellt, dass das nicht allzu viel bringt. Zwar kann deine Wil-

lenskraft, wenn du dich sehr anstrengst, erst einmal für etwas mehr Ruhe sorgen. Doch das ist mühsam und hält nicht lang vor. Womöglich bist du auch auf die Idee gekommen, es einmal mit Entspannungsübungen zu versuchen; immerhin ist es ja nahelegend, dass wir den Kopf frei bekommen, wenn wir erst gelernt haben, uns zu entspannen. Doch dann hast du wahrscheinlich auch schnell gemerkt, dass der Lärm im Kopf erst einmal stärker wird, wenn du äußerlich ruhig bist, und dass die erhoffte Entspannung und Leichtigkeit dabei oft ausbleibt. Tja – wenn Entspannen auf Knopfdruck gelänge, dann wäre wohl jeder von uns total entspannt, ruhig und gelassen.

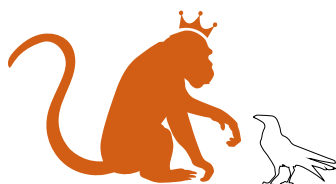
Selbst dann, wenn wir es tatsächlich mal schaffen, uns eine Pause zu gönnen und uns auszuruhen, beispielsweise im Urlaub oder am Wochenende, geben die Affen in unserem Kopf keine Ruhe. Im Gegenteil: Sie sind wie Rebellen im Untergrund. Sie schlafen nie, sind nie untätig, sondern bereiten ihren nächsten Angriff vor oder verstecken sich hinter anderen Problemen, wie Krankheiten. Es ist tatsächlich gar nicht so selten, dass wir krank werden, aber der Arzt nichts finden kann. Auch der zweite Arzt, den man dann aufsucht, findet nichts. Und schon wieder kann man sich ärgern: Dieser Kurpfuscher hat doch keine Ahnung!

Es ist aber kein Wunder, dass Ärzte oft nur ratlos mit den Schultern zucken können: Denn es sind manchmal eben nicht Bakterien oder Viren, sondern die unterdrückten »Affen im Kopf«, die unser Immunsystem schwächen, Schmerzen verursachen oder durch Verspannungen den Körper ins Ungleichgewicht bringen.

Und das Fiese ist: Gerade dann, wenn wir inneren Frieden am dringendsten bräuchten, springen Sorgen, Ängste, Ärgernisse, Zweifel oder Zukunftspläne durch unseren Geist, wie ... tja, eben wie eine wild gewordene Affenbande.

Im ersten Teil unseres Buches werden wir uns einmal genau ansehen, welche geistigen Affenarten es gibt, was sie treiben und welche besonders lästig sind. Selbsterkenntnis ist ja bekanntlich

der erste Schritt zur Besserung – und Affenerkenntnis der erste Schritt zu innerer Freiheit und einem Leben ohne Stress. Wenn du erkennst, wie dein Geist funktioniert, verstehst du auch, wie es ihm immer wieder gelingt, dich aus der Ruhe zu bringen und Probleme zu erzeugen, die nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben. Und dann, wenn du all das erkannt hast, wird es leichter, für Ruhe im Kopf zu sorgen, effektiver zu sein und ein erfülltes Leben zu haben. Mit unserem »Affentest« kannst du herausfinden, welche Affen in deinem Kopf den meisten Unsinn veranstalten.



Herr K. ist ein Mensch wie du und ich. Nicht genau derselbe, versteht sich, aber doch recht ähnlich. Allerdings geht es ihm nicht wirklich gut. Er würde gern etwas Bedeutendes tun, wenn er nur wüsste, was, und wenn er sich traute. Ach was! Er wäre schon zufrieden, wenn er sich nicht ständig Sorgen machen würde, wenn ihm nicht die Gedanken an vergangene Missgeschicke und zukünftige mögliche (oder wahrscheinliche?) Unglücksfälle den Schlaf raubten. Er ärgert sich über die Politik, das Fernsehen und seine Nachbarn. Auch wenn er sich nicht ärgern will, ertappt er sich immer wieder dabei, wie er sich Gespräche ausmalt, in denen er seinem Chef, seinem Nachbarn und seiner Schwiegermutter mal so richtig die Meinung sagt. Wenn er sich wenigstens richtig konzentrieren könnte und nicht dauernd an sich selbst zweifelte! Er sagt oft, dass er gar nicht mehr wüsste, wo ihm der Kopf stünde. Metaphorisch natürlich, denn der Kopf befindet sich genau dort, wo er sollte.

Jedenfalls wurde es Herrn K. irgendwann im September zu dumm und er ging zu einem berühmten Arzt. Der sah sich Herrn K. an, hörte Herz und Lungen ab, räusperte sich und

sprach: »Nun, da werde ich Ihnen eine gute Pille verschreiben. Die nehmen Sie dreimal täglich, und im Nu werden Sie Ihre Probleme, Ihre Lebensfreude und Ihre Gesundheit los.«

Herr K. bedankte sich freundlich, doch er dachte, dass er seine Lebensfreude, falls er denn jemals auf sie treffen sollte, eigentlich lieber nicht loswürde. Also ging er zu einem Astrologen, einem Analytiker und einem Wunderheiler. Auch das half nichts, und Herr K. war immer noch nervös und unkonzentriert und unzufrieden mit sich selbst und der Welt.

Müde hielt er bei einem Café inne und ging auf den einzigen Tisch mit einem freien Platz zu, den Tisch in der hintersten Ecke, an dem ein Herr mit einem freundlichen Gesicht saß und in einem Buch blätterte.

»Darf ich mich zu Ihnen setzen?«, fragte er höflichkeitshalber. Der Herr am Tisch blickte auf, lächelte und nickte. Herr K. setzte sich. Sein Tischnachbar sah ihn mit seinen freundlichen Augen an und sprach: »Gestatten, mein Name ist Dr. Rabe. Ich will mich ja keinesfalls aufdrängen – nur habe ich das Gefühl, Ihnen geht es gerade nicht so gut. Vielleicht kann ich helfen.«

Herr K. wunderte sich etwas, doch da er ja nun schon Erfahrung darin hatte, sein Leiden zu schildern, dachte er, dass es auf einmal mehr auch nicht mehr ankomme. Dr. Rabe hörte aufmerksam zu, bis Herr K. mit den Worten endete: »Ich wünschte, es wäre ein wenig mehr Ruhe in meinem Kopf.«

Dr. Rabe sah ihn eine Weile mitfühlend und nachdenklich an. »Vielleicht sollten wir einmal nachsehen, was in Ihrem Kopf los ist.«

Herr K. dachte kurz an einen Gehirnchirurgen, doch da lächelte ihn Dr. Rabe an, als ob er seine Gedanken gelesen hätte. »Keine Sorge – dazu müssen wir Ihren Kopf nicht aufmachen. Sie müssen nur selbst einmal nach innen blicken.«

Herr K. versuchte es und verdrehte die Augen. »Geht nicht«, sagte er.

Dr. Rabe lächelte. »Kommen Sie«, sagte er. »Ich helfe Ihnen. Sehen Sie mal auf meinen Finger ...«

Herr K. sah auf den Finger, und die Stimme seines neuen Bekannten klang so freundlich, angenehm und vertrauenseinflößend, dass ihm die Augen zufielen ... und er sich mit einem Mal im Inneren seines Kopfes befand.

Genauer gesagt: Er saß in einer Hütte in der Mitte eines kleinen Dorfes, durch das ein Haufen Affen tobte. Und auch Herr K. war ein Affe. Vor ihm saß ein weißer Rabe, der ihn mit klugen und freundlichen Augen ansah. Der Rabe öffnete den Schnabel und sprach: »Dafür, dass Sie der Häuptling der Affenhorde sind, haben diese Affen ziemlich viel Macht über Sie.«



Die Affenhorde mag noch so wild herumtoben – doch mach dir klar: Den lästigen, nervenaufreibenden Aktivitäten in deinem Kopf bist du nicht ausgeliefert. Du lässt dich von ihnen quälen, und dadurch haben sie Macht über dich. Doch du bist nicht das Opfer, sondern der Boss, auch wenn du dich vielleicht oft nicht gerade wie der Chef im Haus fühlst. Sorgen, Ärger, Wut und Ängste lassen sich einfach nicht so ohne Weiteres abschalten. Auch wenn du es dir noch so sehr wünschst, dass die Affen in deinem Kopf schweigen: Lange wird die Ruhe nie währen, bis der Affenzirkus wieder losgeht. Oder noch schlimmer: Die Quälgeister verstecken sich und treiben ihren Unsinn im Geheimen, in deinem Unterbewusstsein – das merkst du dann zum Beispiel daran, dass du dich müde, erschöpft, nervös, wütend oder traurig fühlst oder dass du krank wirst.

Und trotzdem: Du bist und bleibst ganz offiziell der Affenbändiger. Es bringt dir nie etwas, dich in die Opferrolle zu begeben und zu glauben, du wärest den Ereignissen hilflos ausgeliefert.

Erst recht nicht, wenn es um deine Gedanken und Gefühle geht. Auch die unangenehmsten Gefühle und die lästigsten Gedankenkarusselle sind ja ein Teil von dir.

Du bist es, der deine Gedanken denkt und deine Gefühle fühlt!

Klingt das jetzt stressig? Das könnte zumindest sein, wenn du daraus folgerst: »Oje – ich selbst bin also schuld! Schon wieder was falsch gemacht ...« Vergiss das mit der »Schuld«. Schuldgefühle gehören auch zu diesen Affen im Kopf. Du bist nicht »schuld«, dass die Dinge sind, wie sie sind. Wer sollte dich auch schuldig sprechen? Das kannst du höchstens selbst tun. Solltest du aber lieber bleiben lassen.

Klar: Verantwortung zu übernehmen ist wichtig. Aber nicht, um deinen Sorgen und Problemen eine weitere Last hinzuzufügen. Im Gegenteil. Dass du die Verantwortung hast, bedeutet vielmehr, dass letztlich nur du die Möglichkeit hast, etwas zu ändern. Du bist der Boss. Der König der Affen. Nur du kannst den Laden wieder zum Laufen bringen.

Das geht nicht mit Gewalt. Es ist ja nicht so wie in einer Firma: Wenn dort die Angestellten unverschämt, aufsässig und geschäftsschädigend sind, kannst du ihnen einfach kündigen – oder die Firma verkaufen und Gott einen guten Mann sein lassen. Bei der Firma in deinem Kopf, die von den Affen scheinbar sabotiert wird, klappt das jedoch nicht. Denn jetzt kommt's: Du bist nicht nur der Boss, sondern du bist auch all die affigen Angestellten! Alles in dieser inneren Firma ist ein Teil von dir! Das alles bist du!

Erschreckt dich das? Oder ist es dir ohnehin schon klar? Wie auch immer, es ergeben sich daraus zwei wichtige Konsequenzen:



Erstens bedeutet es, dass du gar nicht anders kannst, als die Verantwortung zu übernehmen.



Zweitens heißt es, dass der »Kampf gegen die innere Affenbande« völliger Blödsinn ist – denn die Affen (wie auch der angebliche »innere Schweinehund«) sind ein Teil von dir. Wenn du gegen sie kämpfst, kämpfst du gegen dich selbst. Und das heißt, dass du auf jeden Fall verlieren wirst, wann immer du dich auf einen Kampf einlässt.

Die gute Nachricht lautet nun, dass sich dein Leben sehr schnell verändern wird, wenn du ein einfaches Geheimnis entdeckst: Da alle diese »Affen im Kopf« ein Teil von dir sind, haben alle letztendlich eine gute Absicht, auch wenn die Mittel, die sie einsetzen, oft nicht gerade effektiv und manchmal sogar schädlich sind. Darüber werden wir später noch ausführlich sprechen, weil es sehr, sehr wichtig ist und weil darin der Schlüssel zur Lösung (fast) all deiner Probleme liegt.

Und noch eine gute Nachricht: Du musst überhaupt nicht kämpfen. Überhaupt musst du nichts Anstrengendes oder Zusätzliches machen – im Gegenteil. Du musst nur lernen, mit dir selbst richtig umzugehen und loszulassen.

Das ist schnell gesagt, und natürlich wissen wir nur zu gut, dass es nicht so einfach umzusetzen ist. Obwohl: Genau genommen ist es sogar richtig einfach – aber das Einfache ist eben oft schwer. Wie Picasso einmal sagte: »Als ich ein Kind war, konnte ich malen wie Raffael. Doch ich habe ein Leben gebraucht, um zu malen wie ein Kind.«

Um die Affen in deinem Kopf zu bändigen, wirst du nicht dein ganzes Leben brauchen. Keine Sorge – das geht viel schneller. Von selbst wird es aber leider auch nicht geschehen. Und ausnahmsweise ist dabei dein Wille wichtig: Du musst dich *entscheiden*, etwas zu verändern, wenn du eine Veränderung beginnen willst. Der erste Schritt erfordert also etwas Energie, die restlichen Schritte ergeben sich dann wie von selbst.

Kämpfe nicht gegen dich selbst – entscheide dich für Veränderung!



Herr K. dachte nach. Ja, die Affen hatten in der Tat zu viel Macht. Sie tobten durchs Dorf und gaben einfach keine Ruhe. Dabei hatte der Rabe ja gesagt, dass er, Herr K., der Häuptling sei. Und Herr K. spürte, dass das stimmte. Also würde er jetzt für Ruhe sorgen! Entschlossen stand er auf, öffnete die Tür und brüllte: »Ruhe da draußen!«

Tatsächlich hielten die tobenden Affen für einen Moment inne. Manche liefen sogar weg. Andere sahen betreten zu Boden, viele grinnten unverschämt und einige streckten ihm die Zunge heraus und lachten. Aber immerhin: Jetzt war es schon deutlich ruhiger.

Kaum hatte Herr K. jedoch die Tür hinter sich zugemacht, ging das Gejohle und Getobe erneut los. Herr K. sah den Raben hilflos an. Der schüttelte nur den Kopf. »So wird das nichts.«

»Ja, das merke ich auch. Aber was soll ich denn nur tun?« Herr K. klang wirklich verzweifelt.

Der Rabe legte den Kopf schief. »Nun, ich frage mich, ob Sie Ihre Affenhorde überhaupt kennen.«

»Wie – kennen?« Herr K. schüttelte den Kopf.

»Ich habe den Eindruck, dass Ihre Affen zwar alle außer Rand und Band sind, aber dass sie doch sehr unterschiedlich sind.«

Herr K. blickte lange aus dem Fenster. Schließlich nickte er und sagte: »Ja, stimmt. Sie sind nicht alle gleich und nerven mich ganz unterschiedlich.« Er sah den Raben direkt an. »Aber das ist mir doch egal! Ich will nur, dass sie endlich Ruhe geben.«

»Es scheint nicht sehr viel zu helfen, dass Sie das wollen.«

Herr K. senkte betrübt den Kopf. »Ja, leider. Haben Sie denn eine bessere Idee?«

Der Rabe schien zu lächeln. »Ich meine, es wäre ganz gut, die Affen mal näher kennenzulernen ...«



Die Affen beim Namen nennen

Man sollte ja meinen, dass man selbst doch wohl genau weiß, was im eigenen Kopf so alles vor sich geht. Sicher weißt du, was du denkst, oder? Man guckt einfach hin und erkennt, was im eigenen Geist passiert. Zumindest sollte man das besser können als irgendjemand anderes. Schließlich kannst nur du wirklich fühlen, was du fühlst, und denken, was du denkst. Kein Psychologe, kein Forscher mit EEG und CT, kein Guru kennt dein Inneres besser als du. Und wenn man dir etwas anderes einreden will, solltest du sehr vorsichtig sein.

Trotzdem ist es aber manchmal gar nicht so einfach, sich seine eigenen inneren Vorgänge bewusst zu machen und klar zu erkennen. Dabei können andere uns mitunter durchaus behilflich sein. Ein Optiker muss nicht sehen, was du siehst, dafür kann er blind wie ein Maulwurf sein – und trotzdem kann er dir vielleicht eine Brille machen, mit der du klarer siehst. Das eigene Innere klar zu sehen ist ziemlich schwierig: In deinem Kopf läuft ja kein Kinofilm ab, den du ganz objektiv betrachten kannst. Es ist eher eine ziemlich wilde und verrückte Theatertruppe, die die Szenen im Kopf spielt. Du bist kein Filmprojektor, sondern eher ein Regisseur. Das ist einerseits dein Glück – aber es verhindert eben auch, dass du »objektiv« hinsehen oder Gedanken und Gefühle ganz genau wiederholen kannst.

Oft merken wir nur, dass wir unruhig, ängstlich oder wütend sind, aber so ganz klar ist uns meist nicht, was da eigentlich vor sich geht. Erstaunlicherweise ist es aber gar nicht so paradox, dass wir selbst nicht wissen, was wir eigentlich denken und fühlen: Es ist ein wenig so, als ob du eine Münze, die in der Sofaritze steckt, herausholen wolltest. Du weißt, wo die Münze ist, vielleicht siehst du sie sogar – aber es ist schwierig, da du die Ritze erweiterst, indem du versuchst, die Münze zu packen. Und die Münze rutscht immer tiefer.



Ganz ähnlich ist das mit den Abläufen in unserem Geist: Wenn wir genau hinsehen wollen, verändert dieses genaue Hinsehen das, was wir anschauen wollen, und es wird immer schwieriger, es zu »packen«.

Aber ebenso, wie es durchaus gelingen kann, die Münze schließlich aus der Sofaritze zu befreien, ist es auch möglich, unseren Gedankenmustern auf die Spur zu kommen. In beiden Fällen sind wir umso erfolgreicher, je vorsichtiger und systematischer wir vorgehen.

Am besten sehen wir uns erst einmal ganz ruhig an, welche Arten von lästigen Gedanken, welche »Affen im Kopf« es überhaupt gibt. Im Folgenden werden wir also über die Grundlagen der »Affologie« sprechen. Dabei wirst du vielleicht einiges wiedererkennen und es wird dir klarer, welche »Affen« in deinem Kopf herumtoben.

Sprach der Rabe: »Lerne deine Affen kennen, und du lernst dich selbst kennen. Lerne dich selbst kennen, und du bist auf deinem Weg!«

Die Affen der Angst



Ängste sind sehr verbreitet. Es gibt eigentlich niemanden, der überhaupt keine Angst hat. Wovor hast du Angst? Du musst keine Angst davor haben, zuzugeben, dass du vor manchen Dingen Angst hast. Nur wenn du Angst hast, kannst du nämlich auch mutig sein. Menschen, die keine Angst kennen, nennt man Psychopathen.

Es ist also an sich sehr gut, dass es das Warnsignal Angst gibt. Ängste sind etwas völlig Natürliches. Wir brauchen ein bisschen Angst, um zu überleben. Wer keine Angst hat, ist schnell tot. Angst ist ein Warnsignal, das uns vor Gefahren schützt. Stell dir vor, du seist ein Steinzeitmensch, der keine Angst vor Säbelzahn Tigern, Höhlenbären oder Schlangen hätte. Dann käme ein Tiger um die Ecke und du würdest nur denken: »Ach, das ist aber ein ganz schön großes Kätzchen!«

Der Tiger indes denkt gar nichts. Außer vielleicht: »Humm, lecker.« Und das war's dann. Du hättest keine Nachkommen und deine Furchtlosigkeit wird sich nicht weitervererben. Ganz im Gegensatz zu deinen Höhlenkollegen, die schon, als es nur verdächtig im Gebüsch raschelte, Reißaus nahmen. Die vergnügten sich, zwar ein wenig ängstlich, aber dafür wenigstens in einem Stück, in ihren Höhlen und zeugten Nachkommen, die die Fähigkeit hatten, sich von ihrer Angst warnen zu lassen.

»Es muss schön sein, mutig zu sein«, sagte Herr K., »Wenn man mutig ist und keine Angst hat, lässt man sich nicht von diesen Affen stören!« – »Das hört sich komisch an, finde ich«, erwiderte der Rabe. »Mut heißt ja nicht, keine Angst zu haben, sondern der Angst ins Auge zu sehen.«

Du bist kein Höhlenmensch, lebst nicht in der Steinzeit und die Säbelzahn Tiger sind längst ausgestorben. Die übrigen Tiger sind auch nicht mehr so häufig, schon gar nicht in Europa, und die, die es bei uns gibt, sitzen hinter Gittern. Eine spezielle Tigerangst brauchst du also nicht. Aber die hat ja heute sowieso keiner. Außer er ist völlig bekloppt. Oder Zoowärter.

Meistens sind Ängste nicht wählerisch. Sie breiten sich gern aus. Eine ausschließliche Tigerangst hat es wohl noch nie gegeben. Zumindest richtete sich die Angst unserer Urahnen sinnvollerweise auf alle großen Raubtiere oder überhaupt alle großen Tiere, die stärker als ein Mensch sind. Und das war auch gut so: Es ist nämlich sehr wichtig, ein automatisches Warnsignal zu ha-

ben, das den Körper schnell reagieren lässt, ohne viel Zeit mit Nachdenken zu verschwenden. Darüber hinaus sollte das Warnsignal aber nicht nur bei großen Tieren anspringen, sondern auch wenn kleinere, dafür aber giftige Tiere, wie Giftschlangen und Skorpione, im Anmarsch sind.

Die Angst-Affen lassen sich aber nicht so leicht zufriedenstellen. Würden sie nur auf reelle Gefahren anspringen, bekämen wir sie nicht oft zu Gesicht. Stattdessen fragen sie sich ständig: »Bin ich bedroht?« Und mit großen Augen halten sie rundum Ausschau nach Gefahren.

Und wozu erst auf ein Tier warten? Wenn's im Gebüsch raschelt, könnte das auch schon gefährlich sein. Stimmt. Aber was heute im Gebüsch raschelt, sind weder Tiger noch Skorpione oder Giftschlangen. Und selbst Lustmörder kriechen eher selten im Gebüsch herum. Die Angst-Affen sehen das jedoch anders. Sie geben keine Ruhe. Sind keine offensichtlichen Gefahren in Sicht, dann arbeiten sie sich eben an Gefahren ab, die sie selbst erst erzeugen – und dabei können sie richtig einfallsreich werden: der kleine Weberknecht im Keller, eine harmlose Maus oder ein Käfer können wahre Panik verursachen. Schon allein, dass da ein Mäuschen oder ein Käfer sein *könnte*, löst dann Angst aus. Der Keller selbst macht Angst. Oder das Alleinsein. Oder Menschenmengen. Oder Hühner.

Die Angst-Affen brauchen keine vernünftigen äußerlichen Gründe, um aktiv zu werden. Dass Ängste oft nicht vernünftig sind, heißt jedoch nicht, dass Menschen, die Angst haben, irgendwie dumm oder Feiglinge wären. Sie sind eben besonders sensibel gegenüber den inneren Warnsignalen – ihre Angst-Affen sind besonders aktiv. Das Leben selbst ist ja tatsächlich extrem gefährlich – immerhin endet es praktisch immer mit dem Tod. Und daher kann man selbst vor dem Leben Angst haben.

»Ich verstehe nicht, wieso mir das Leben solche Angst macht«, sagte Herr K. »Eigentlich habe ich es doch ganz gut.«

»Das Leben macht nicht die Angst. Das machen Sie schon

selbst. Aber sehen Sie mal: Es ist doch gar kein Problem, dass Sie Angst haben – nur dass Sie sich von Ihrer Angst herumkommandieren lassen!«

Angst ist eine Automatik des Körpers und des Geistes: Scheint es so, als ob eine Bedrohung im Anmarsch wäre, schütten die Nebennieren sofort Adrenalin aus – du wirst hellwach und fluchtbereit. Wenn die Gefahr dann vorbei ist, fährt der Körper den Alarmmodus wieder herunter. So weit ist das alles prima und sinnvoll. Die Hormone sorgen dafür, dass alle Kräfte zur Verfügung stehen. Das ist zwar belastend, kann aber im Ernstfall lebensrettend sein: Die Reaktionsgeschwindigkeit steigt, die Muskelkraft erhöht sich und alle Sinne sind geschärft. Und da eine Bedrohung normalerweise bald wieder vorbei ist, ist die Belastung durch den Hormonstoß auch kein Problem. Eine Weile ist man ein wenig matt – dann legt man sich halt kurz aufs Sofa. Die Gefahr ist ja überstanden.

Problematisch wird es dann, wenn der Stress bestehen bleibt. Das Gehirn reagiert auf Bedrohung. Aber eine empfundene Bedrohung muss eben nicht unbedingt ein körperlicher Angriff sein; auch ein Angriff mit Worten, Arbeitslosigkeit und sogar lediglich vorgestellte Bedrohungen empfindet das Gehirn als Angriff; da macht es keine Unterschiede.

*Angst-Affen lösen nicht nur Alarm aus,
wenn du tatsächlich bedroht wirst,
sondern auch, wenn du dich bedroht
fühlst.*

Weil Menschen sehr gut darin sind, zu lernen, können leicht die absurdesten Ängste entstehen. Da hat beispielsweise jemand etwas Schlechtes gegessen – er fährt mit der U-Bahn und spürt einen unangenehmen Druck im Bauch. Er denkt an einen Herzinfarkt und bekommt Angst. Wohlgermerkt: Bisher ist da noch kein wirkliches Problem. Natürlich macht ein Herzinfarkt

Angst! Aber es ist ja gar kein Herzinfarkt, sondern nur eine Verdauungsstörung. Das Gehirn verknüpft das unangenehme Ereignis daraufhin mit der U-Bahn. Als dieser Mensch das nächste Mal mit der U-Bahn fährt, hat er die vorige Fahrt schon vergessen – ganz im Gegensatz zu seinem Gehirn, das ein Warnsignal sendet. Ohne dass er weiß, warum, beginnt sein Herz wild zu klopfen. Nun hat er wieder Angst. Und er fährt wieder U-Bahn. Dass er mit der Zeit immer mehr Angst vor dem U-Bahn-Fahren bekommt, ist dann nicht mehr so erstaunlich.

Leider kann das alles noch schlimmer kommen. Ängste breiten sich nämlich gern aus. »Generalisierung« heißt das. Der U-Bahn-Gast beispielsweise hat ein unangenehmes Gefühl, wenn er mit der U-Bahn fährt; aber mit der Zeit wird es schon schwierig, überhaupt hinunter zur U-Bahn zu gehen. Und dass so viele Menschen eng beieinander sind, macht auch noch Angst. Am besten, er bewegt sich so wenig wie möglich aus dem Haus ... und schon hat die Angst sein Leben im Griff.

Solche Fälle sind zwar drastisch – aber leider nicht übertrieben. Ängste funktionieren oft so. Nicht einmal etwas Konkretes muss der Anlass sein. Manchmal ist die Angst so selbstständig und spielt sich nur im Körper ab, dass der Betroffene überhaupt keine Ahnung hat, dass es sich um eine »Angststörung« handelt.

Für unseren Körper ist das gar nicht gesund. Ein kurzer Hormonschub, auf den dann eine Erholungsphase folgt, ist völlig unproblematisch. Doch wenn der Körper im Dauerstress ist, hat das im Laufe der Zeit unangenehme Konsequenzen. Der Blutdruck steigt und die Organe werden in Mitleidenschaft gezogen. Und dann fühlen wir uns nicht nur schlapp, depressiv und gestresst, sondern wir sind es auch.

Und was können wir nun mit diesen Angst-Affen in unseren Köpfen machen? Jeder, der Angst hat, versucht natürlich, irgendwie mit der Angst umzugehen und das unangenehme Gefühl loszuwerden. Beispielsweise oben genannter Fahrgast, der eine Angst vor dem U-Bahn-Fahren entwickelt hat. Zuerst versucht er wahrscheinlich, sich »zusammenzureißen«, also die Angst-Affen