Wer die eigenen Gefühle und Gedanken mit Distanz betrachtet, bleibt besonnen und klar. Die Technik des "Inneren Beobachters" kann dabei helfen.

SPIEGEL WISSEN hat ein achtwöchiges Coaching entwickelt, mit dem Sie in kleinen Schritten lernen, Ihre Gefühle im Alltag bewusster wahrzunehmen. Dies ist Teil vier von acht. Die anderen Teile finden Sie hier.

Getty Images

Auch wenn wir das im Alltag oft nicht wahrnehmen: In unserem Inneren ist immer eine Menge los. Durch den Kopf sausen unzählige Gedanken, dazu kommen Körperempfindungen und Gefühle. Diese inneren Impulse können uns beeinflussen, ohne dass wir das richtig mitbekommen.

In der psychologischen Beratung und in Achtsamkeits-Coachings gibt es deshalb zahlreiche Übungen, in denen Teilnehmer lernen, sich selbst wie von außen zu beobachten und ohne Wertung wahrzunehmen, welche Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen gerade bei ihnen am Werk sind. Die Instanz, die von einem neutralen Punkt aus einfach zusieht, nennt man den inneren Beobachter.

Es lohnt sich, diesen aufzuspüren und zu schulen - um etwa mitzubekommen, wenn man zu viel denkt und grübelt. Oder auch, um den Unterschied zwischen Gefühlen und Gedanken noch genauer wahrzunehmen.

In dieser Woche gibt es deshalb zwei aufeinander aufbauende Übungen, die sich mit dem inneren Beobachter beschäftigen.

Wichtig: Falls Sie zu den Menschen gehören, die sehr intensiv fühlen und sich in ihre Emotionswelt oft auch hineinsteigern, sind für Sie die Übungen zum inneren Beobachter ein guter Ausgangspunkt, einen gelasseneren und sachlicheren Umgang mit dem eigenen Innenleben zu erreichen.

Mehr zum Thema in SPIEGEL WISSEN 3/2018

Fühlen!
Was uns stark und souverän macht

Bei Meine-Zeitschrift.de bestellen

Bei Amazon bestellen

SPIEGEL WISSEN im Abo

Übung 1: Ein neutraler Punkt

Um den inneren Beobachter aufzuspüren, braucht man ein paar ruhige Minuten. Setzen Sie sich allein hin und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Einen guten Anfang findet man etwa, indem man seine Atmung beobachtet. Wenn Ihnen das gelungen ist, stellen Sie sich die Fragen:

- "Wie fühle ich mich gerade?"
- "Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?"

Probieren Sie, mit einer Mischung aus Neugier und Distanz wahrzunehmen, was sich an Gedanken und Gefühlen auf Ihrer inneren Bühne abspielt. Falls es Ihnen schwer fällt, ein konkretes Gefühl ausfindig zu machen, können Sie sich auch fragen

- "Wie ist meine Stimmung heute - angenehm, unangenehm oder neutral?"

Diese Frage können die meisten Menschen beantworten. Probieren Sie im Laufe dieser Übung immer wieder, die Position des inneren Beobachters einzunehmen - mit etwas Abstand beobachten Sie Gefühle und Gedanken, ohne diese zu lenken und zu bewerten. Nach etwa fünf Minuten schließen Sie die Übung ab. Nehmen Sie sich in dieser Woche noch zwei oder drei Wiederholungen vor.

In einer weiterführenden Aufgabe können Sie auch versuchen, den inneren Beobachter in Ihren Alltag zu integrieren:

Übung 2: Kleine Pausen

Der innere Beobachter wird aktiviert, wenn wir ihn in einer ruhigen Minute bewusst ansteuern. Probieren Sie das nun gezielt in Ihrem Tagesablauf - wechseln Sie etwa drei oder vier Mal am Tag für eine Minute in den Beobachter-Modus. Um im Alltag auch daran zu denken, hilft es, die Mini-Innenschau einfach an eine wiederkehrende Alltagsaktivität zu koppeln: Schalten Sie etwa immer in diesen Modus, wenn Sie bei der Arbeit zwischen zwei Terminen sind oder wenn Sie sich ein Getränk aus der Küche holen. Probieren Sie es aus. Meist klappt das in der Kopplung ganz gut. Bereits ein einminütiges Innehalten mehrmals am Tag hat einen klärenden Effekt.

Gedanken und Gefühle unterscheiden

Wichtig: Wer den Modus des inneren Beobachters regelmäßig übt, lernt, Emotionen und Gedanken zu erkennen, zuzulassen und zu unterscheiden. Denn es gibt eine wichtige Unterscheidung zwischen Gedanken und Gefühlen: Während man quälende Gedanken oder Grübeleien, sobald man sie bemerkt, ruhig vorbeiziehen lassen und sogar ignorieren kann, ist dieser Umgang bei Gefühlen nicht ratsam. Wer im Modus des inneren Beobachters ein Gefühl wie Freude, Wut oder Angst entdeckt, sollte sich dem Gefühl kurz zuwenden, es registrieren und anerkennen, dass es da ist. Ignorieren ist hier das falsche Mittel. Man muss das Gefühl aber auch nicht künstlich aufbauschen.