

Januar 2016

Medien-Projekt / Konzept

Eine Volkskrankheit: Zwanghaftes Dauerdenken

Beobachtung

Nach meinen Beobachtungen (ich befrage Menschen seit ca. 15 Jahren danach) sind ca. 95% der Bevölkerung nicht imstande, willentlich mit dem „Denken“ aufzuhören. Nicht sie haben Gedanken, die Gedanken haben sie: es ist zwanghaft. Von früh bis spät, oft auch noch im Bett nach dem Schlafen-gehen, füllt ein steter Strom von Worten und Gedanken ihren geistigen Innenraum aus. Stille Präsenz ist ihnen unbekannt.

Wer sich die Mühe macht, diesen Gedankenstrom mitzuschreiben, stellt schnell fest, dass gut 85% davon absolut irrelevant ist und nichts zur Lebensgestaltung bzw. -bewältigung beitragen. Es ist nur verzichtbarer Lärm im Kopf. Funktechniker sprechen von „noise“.

Gleichzeitig erfahren wir aus den Medien, dass psychische Erkrankungen exponentiell zunehmen, dass psychisch bedingte Fehlzeiten und Krankmeldungen in Unternehmen stark zunehmen und dass mehr Psychopharmaka verschrieben werden als je zuvor, vom einfachen Beruhigungs- oder Schlafmittel bis zum starken Antidepressivum bzw. Neuroleptikum. Ich sehe hier einen kausalen Zusammenhang.

Da ich selber lange Jahre in diesem Zustand verbracht habe, weiß ich genau, wovon ich spreche. Allerdings habe ich auch gelernt, aus meinen Gedanken auszusteigen wann immer ich das möchte. Das Verfahren ist nicht schwer: Man braucht die Wahrnehmung nur zu öffnen (nicht „abschalten“, das geht nicht!), so dass der innere „Benenner“ angesichts der Fülle simultaner Sinneseindrücke überfordert ist und notgedrungen schweigt. Da wir ohne Namen und Worte nicht denken können, hört das Denken ohne sie ganz von selber auf. Stattdessen stellt sich eine stille und entspannte Präsenz ein, die von allen, die sie kennen lernen, als angenehm empfunden wird. Alle Sinne sind offen: das Hier-und-Jetzt wird zum Erlebnis.

Schlussfolgerung

Angesichts dieser Beobachtung kann ich nicht umhin, in diesem zwanghaften Dauerdenken einen Besorgnis erregenden pathogenen Zustand zu erkennen, ja eine regelrechte Volkskrankheit, die so weit verbreitet ist, dass sie als „normal“ gilt. (Was statistisch normal ist, kann doch nicht krank sein!) Viele von denen, die Alarm schlagen könnten und sollten (Ärzte, Neurologen, Hirnforscher) sind selber davon betroffen (zwanghafte Denker) und erkennen die Gefahr nicht.

In den Medien wird diese Zwanghaftigkeit durchaus thematisiert, aber die Ursachen werden in den Symptomen vermutet: ständige Erreichbarkeit auf dem Mobiltelefon, „SMS-Sucht“, Computerspiele, Dauerberieselung mit Musik und zwanghafter TV-Konsum. Das sind nur Symptome. Die Ursache liegt im Unvermögen der Menschen, aus ihrem steten Gedankenstrom und aus den zwanghaften Objektbezügen auszusteigen - und gelegentlich Stille einkehren zu lassen. Viele haben einfach Angst vor Stille.

Projektvorschlag für eine TV-Sendung

Ich würde diesem Thema gerne eine Sendung widmen (45 bis 60 Minuten).

Der Rahmen der Sendung sollte ein Studio mit Gästen sein, von denen einige zu Beginn zum Thema interviewt werden.

Die **Struktur der Sendung** könnte folgendermaßen aussehen (3 Phasen):

Phase 1

Einführung in die Thematik des zwanghaften Denkens

(ich erkläre das Thema so, dass der Zuschauer merkt, dass er gemeint ist)

Phase 2

Interviews mit Betroffenen: Studiogäste, Zufalls-VPs auf der Straße, Chefetagen, Schüler...

(Einspielung: zeigt, wie viele Menschen ihr Denken als zwanghaft erleben)

Interview mit einem Arzt (allg./Neuro) bzw. einem Apotheker, der Psychopharmaka verkauft

(Einspielung: Bericht über Patienten mit Einschlafstörungen und zwanghaftem Denken)

evtl. ein Interview mit einem Hirnforscher bzw. Spezialisten (evtl. im Studio), der selber ein zwanghafter Denker sein kann; die Chancen sind hoch.

Gespräch mit einem Meditationslehrer über zwanghaftes Denken und Innere Stille

Das kann ich gut im Studio machen, oder vorher aufnehmen

Phase 3

Wie steige ich willentlich aus meinem zwanghaften Gedankenstrom aus?

mit Studiogästen: ich gebe ihnen die Anleitung im Studio (sie tun es gleich),

und sammle danach Erfahrungsberichte (Interviews mit den Studiogästen)

Projektvorschlag für Radio und Printmedien

Analog zu dem oben skizzierten TV-Projekt lässt sich das Thema auch in anderen Medien bringen.

Wichtig ist mir nur, dass es ins Bewusstsein der Menschen dringt, die daran leiden.

Die Medien sollen eine heilsame Wirkung erzielen, d.h. die Betroffenen so ansprechen und motivieren, dass Sie das Verfahren erfolgreich an sich selber ausprobieren können.

Wer bin ich?



George Pennington, geboren 1947 in Washington (DC),
aufgewachsen in den USA, Österreich u. Frankreich, seit 1977 in Bayern.
Studium der Soziologie und Psychologie in Heidelberg (1966-72),
1972-77 weitere Studien in London (Physiotherapie, Landwirtschaft).
1978/79 Vizepräsident der Dt. Gesellschaft für Humanistische Psychologie
Lehrbeauftragter für die Soft Skills (ZfU-International Business School)
Div. Auszeichnungen für Seminare und Trainings (2005 und 2011)
Veröffentlichungen: 6 Bücher, zahlreiche Artikel, eine TV-Serie, Interviews.

Mein Spezialgebiet sind die persönlichen und sozialen Kompetenzen (Soft Skills), die ich
im Rahmen des ZfU International Business School und in Unternehmen unterrichte.

Darüber hinaus unterrichte ich am Benediktushof (Willigis Jäger) Meditation.

2005 produzierte ich zusammen mit BR-alpha eine sehr erfolgreiche Serie über dieses Thema:
„Bewusst Leben - Psychologie für den Alltag“. Sie wurde mehrmals wiederholt.

Mein neues Buch „Bewusst Leben - Psychologie für den Alltag“ (Lenzwald 2014) wird in der Presse
als „Standardwerk zum Thema Lebensführung“ bezeichnet. Es enthält viele meiner (bisherigen)
Forschungsergebnisse auf dem Gebiet der persönlichen und sozialen Kompetenzen,
unter anderem auch eine sorgfältige Darstellung des hier vorgeschlagenen Themas.

Mein Fernziel ist es, die persönlichen und sozialen Kompetenzen an unsere Schulen zu bringen.

Das o.g. Thema ist mir ein Anliegen geworden, weil ich sehe, wie viele Menschen darunter leiden.