MINDSET. METHOD. MISSION.

THORSTEN KUNKEL

Dein geistiger Ankerpunkt

Besser schlafen in Krisenzeiten – auch unterwegs



WARUM WIR GRÜBELN
Wenn Gedanken den Schlaf blockieren

WIE DER ANKERPUNKT WIRKT
Mit inneren Bildern zur Ruhe finden

EINEN EIGENEN ANKERPUNKT AUFBAUEN
Schritt für Schritt in die Praxis

FORSCHUNG & ERGEBNISSE
Was Studien über besseren Schlaf zeigen

DIE RICHTIGE ROUTINE
So wird dein Kopf ruhiger und du schläfst besser



WAS IM GEHIRN PASSIERT
Grübeln, Stress und Schlaf



BILDER STATT SORGEN
Wie innere Vorstellungen helfen



ALLE SINNE EINBEZIEHEN
Sehen, hören, riechen, spüren, erleben



VON DER PRAXIS ZUR ROUTINE
Konkrete Schritte für unterwegs

Dein geistiger Ankerpunkt

Von Thorsten Kunkel

In einer Krise ist die Nacht oft schwerer zu ertragen als der Tag. Solange es hell ist, halten Aufgaben den Kopf beschäftigt, denn Wasser will beschafft, die Unterkunft gesichert und mit den Angehörigen gesprochen werden. Sobald aber Ruhe einkehrt und der Körper nach Schlaf verlangt, drängen jene Gedanken nach vorn, die tagsüber keinen Platz hatten: der Strom, der morgen vielleicht nicht zurückkommt, das Wasser, das knapp werden könnte, und die Frage, ob bei der Vorbereitung ein wichtiger Punkt übersehen wurde. Aus der Verhaltensforschung wissen wir, dass genau dieser Moment, in dem äußere Reize wegfallen, das Grübeln begünstigt, und dass ein übermüdeter Mensch am nächsten Tag schlechter entscheidet, gereizter reagiert und Gefahren später erkennt.

Gegen dieses Kreisen hilft ein Werkzeug, das in keiner Vorratsliste auftaucht und trotzdem zur Ausrüstung gehört: ein geistiger Ankerpunkt. Gemeint ist eine innere Geschichte, ein ausgedachtes Erlebnis oder eine Lage, in die du dich bewusst hineinbegibst, sobald du abschalten willst. Du baust ihn in ruhigen Zeiten auf, übst ihn, bis er dir vertraut ist, und greifst in der Krise auf ihn zurück wie auf eine Stirnlampe, die griffbereit neben dem Schlafsack liegt.

Warum Grübeln den Schlaf blockiert

Grübeln unterscheidet sich vom Nachdenken dadurch, dass es kein Ergebnis hervorbringt. Die Gedanken drehen sich um dieselben Probleme, spielen Varianten durch und landen immer wieder am Ausgangspunkt, ohne dass eine Entscheidung fällt oder eine Handlung folgt. Für das Nervensystem macht es dabei wenig Unterschied, ob eine Bedrohung real vor dir steht oder nur im Kopf durchgespielt wird, denn Herzfrequenz, Muskelspannung und Wachheit bleiben in beiden Fällen erhöht, und genau dieser Zustand verhindert, dass der Körper in den Schlaf hinübergleitet. Die britische Psychologin Allison Harvey hat dieses Zusammenspiel aus kreisenden Sorgen und körperlicher Anspannung als einen der zentralen Mechanismen hinter Einschlafstörungen beschrieben.

Der naheliegende Reflex besteht darin, die Gedanken abstellen zu wollen, doch das misslingt, und die Forschung erklärt auch, warum. Der amerikanische Sozialpsychologe Daniel Wegner bat in den 1980er-Jahren Versuchspersonen, fünf Minuten lang nicht an einen weißen Bären zu denken, und stellte fest, dass der Bär gerade dadurch immer wieder auftauchte und in der Phase danach sogar häufiger als bei Personen, die ihn nie unterdrücken sollten. Wer sich also vornimmt, nicht an die leeren Kanister zu denken, hält mit diesem Vorsatz den Gedanken an die Kanister wach. Harvey konnte später zeigen, dass Menschen mit Schlafproblemen, die vor dem Einschlafen ihre Gedanken gezielt unterdrücken sollten, länger wach lagen als jene, die das nicht versuchten. Ein Kopf lässt sich nicht leeren, wohl aber füllen, und an dieser Stelle setzt der Ankerpunkt an.

Wie ein Ankerpunkt wirkt

Das Arbeitsgedächtnis, also jener Bereich, in dem wir Gedanken bewusst festhalten und bearbeiten, hat eine begrenzte Kapazität. Sorgen laufen überwiegend in Worten ab, als innerer Dialog voller Fragen und Was-wäre-wenn-Szenarien, während eine lebendige Bildvorstellung mit Farben, Geräuschen, Gerüchen und Bewegungen dieselben Ressourcen so stark beansprucht, dass für das Grübeln kaum Raum bleibt. Der Ankerpunkt verdrängt die Sorgen also nicht durch ein Verbot, sondern dadurch, dass er den Platz besetzt, den sie sonst einnehmen würden. Harvey und ihre Kollegin Suzanna Payne haben diesen Effekt 2002 in Oxford an Menschen mit Einschlafstörungen untersucht. Eine Gruppe sollte sich vor dem Einschlafen eine angenehme, fesselnde Szene in allen Einzelheiten ausmalen, eine zweite Gruppe erhielt lediglich die Anweisung, sich auf beliebige Weise abzulenken, und eine dritte bekam gar keine Vorgabe. Die Teilnehmer, die mit inneren Bildern arbeiteten, schliefen schneller ein und berichteten über weniger belastende Gedanken in der Einschlafphase als die beiden anderen Gruppen.

Ein verwandter Ansatz stammt vom kanadischen Kognitionswissenschaftler Luc Beaudoin, der vorschlägt, sich nacheinander einfache, zusammenhanglose Bilder vorzustellen, etwa zu jedem Buchstaben eines Wortes einen passenden Gegenstand. Seine Überlegung dahinter lautet, dass das Gehirn kurz vor dem Einschlafen von selbst zwischen losen Bildern hin und her springt und dass jemand, der diesen Zustand nachahmt, dem Körper signalisiert, dass keine Gefahr besteht. Die Forschung dazu steht noch am Anfang, ihre Richtung deckt sich aber mit den Befunden zur Bildvorstellung. Der Ankerpunkt, um den es hier geht, verbindet beide Gedanken, weil er lebendige Bilder liefert und zugleich einem ruhigen inneren Faden folgt, der von dir keine Entscheidungen verlangt.

Was einen tragfähigen Ankerpunkt ausmacht

Ein guter Ankerpunkt spricht möglichst alle Sinne an. Je deutlicher du das Knacken von Holz im Feuer hörst, die raue Rinde unter den Fingern spürst und den Geruch von nassem Moos wahrnimmst, desto vollständiger nimmt die Szene dein Arbeitsgedächtnis in Beschlag. Ein Bild, das nur als vage Idee existiert, lässt dagegen Lücken, durch die sich die Sorgen schnell wieder hineinschieben.

Genauso wichtig ist die emotionale Färbung. Die Szene soll angenehm sein und Interesse wecken, ohne dich aufzuregen, denn Spannung, Zeitdruck und Gefahr treiben die Wachheit nach oben und bewirken

damit das Gegenteil dessen, was du erreichen willst. Ebenso gehört nichts in den Ankerpunkt, was mit deinen aktuellen Sorgen oder mit belastenden Erinnerungen zusammenhängt, weil der Kopf sonst über die Hintertür genau dorthin zurückkehrt, wovon er sich lösen soll. Wer in einer Stromausfalllage einschlafen will, wählt deshalb keine Szene, in der Vorräte, Technik oder Versorgung eine Rolle spielen.

Der dritte Punkt betrifft die Offenheit der Geschichte. Ein Ankerpunkt braucht kein Ende und kein Ziel, das erreicht werden muss, sondern bleibt eine Welt, in der du dich bewegen, neue Einzelheiten entdecken und an jedem Abend dort weitermachen kannst, wo du zuletzt eingeschlafen bist. Er funktioniert ohne Handy, ohne Musik und ohne Strom, und gerade diese Unabhängigkeit macht ihn in der Krise wertvoll: Du trägst ihn bei dir, auch wenn sonst nichts mehr funktioniert.

Der Held in der eigenen Geschichte

Besonders wirksam wird ein Ankerpunkt, wenn du selbst darin eine tragende Rolle spielst. Der kanadische Psychologe Albert Bandura hat mit dem Begriff der Selbstwirksamkeit beschrieben, wie stark unser Erleben davon abhängt, ob wir uns als fähig erfahren, eine Lage zu bewältigen. Eine innere Geschichte, in der du kompetent handelst, für andere sorgst und mit ruhiger Hand vorankommst, setzt dem Gefühl der Ohnmacht, das in einer Krise nachts besonders laut wird, ein Gegenbild entgegen, das du selbst gestaltet hast.

Das Heldenbild verlangt allerdings eine bewusste Wahl. Viele Menschen denken bei Heldentum zuerst an Kampf, Verfolgung oder Rettung in letzter Sekunde, und genau solche Szenen versetzen den Körper in Alarmbereitschaft, weil das Nervensystem auch eine vorgestellte Gefahr ernst nimmt. Der tragfähigere Held ist derjenige, dessen Stärke in ruhiger Kompetenz liegt: jemand, der Stamm für Stamm eine Blockhütte am Seeufer errichtet, einen Pferdetreck über weites Grasland führt und am Abend das Lager aufschlägt, ein altes Boot Planke für Planke instand setzt oder als erfahrener Spurenleser einer Fährte durch den Herbstwald folgt. Diese Bilder vermitteln Können und Verlässlichkeit, ohne Adrenalin freizusetzen.

Wie ein solcher Ankerpunkt aussehen kann, zeigt ein Beispiel: Du stehst am frühen Morgen vor einer halb fertigen Hütte, der Nebel liegt noch über dem Wasser, und du wählst den nächsten Stamm aus dem Stapel. Du prüfst die Maserung, setzt die Axt an, hörst den dumpfen Schlag und riechst das frische Harz, dann misst du die Kerbe aus, hebst den Stamm auf die Wand und spürst, wie er sauber in seiner Position liegt. Am nächsten Abend steigst du genau an dieser Stelle wieder ein, vielleicht mit dem Dach, vielleicht mit dem Kamin, und die Hütte wächst über Wochen mit dir. Entscheidend ist dabei weniger die Handlung selbst als das langsame, genaue Ausmalen jedes Handgriffs.

So baust du deinen Ankerpunkt auf

Beginne mit einer Grundszene, die dich anspricht, und nimm dir an einem ruhigen Abend Zeit, sie auszuarbeiten. Lege fest, wo du dich befindest, welche Jahreszeit herrscht, wie das Licht fällt und was du in den Händen hältst, und geh die Szene anschließend Sinn für Sinn durch, bis du sie sehen, hören, riechen und fühlen kannst. Manchen Menschen hilft es, die Szene vorab in wenigen Sätzen aufzuschreiben, weil die Einzelheiten dadurch klarer und beim nächsten Abruf schneller verfügbar werden.

Im zweiten Schritt verknüpfst du den Ankerpunkt mit einem festen Einstieg. Das kann ein bestimmter Satz sein, den du dir innerlich sagst, eine Körperhaltung oder eine kurze Atemfolge, bei der du ruhig einatmest und deutlich länger ausatmest, weil die verlängerte Ausatmung den Teil des Nervensystems anspricht, der für Beruhigung zuständig ist. Wiederholst du diesen Einstieg jeden Abend in derselben Form, lernt dein Körper mit der Zeit, dass auf dieses Signal Ruhe folgt, ähnlich wie ein festes Schlafritual bei Kindern wirkt.

Der wichtigste Schritt ist das Üben vor der Krise. Ein Ankerpunkt, den du zum ersten Mal in einer kalten Nacht ohne Strom und mit hämmerndem Herzen abrufen willst, wird kaum tragen, denn unter Stress greift der Kopf auf das zurück, was er kennt, und nicht auf das, was er sich gerade erst vornimmt. Übe deshalb über mehrere Wochen jeden Abend, bis der Einstieg in die Szene mühelos gelingt. Wenn deine Gedanken dabei abschweifen, und das werden sie anfangs häufig tun, kehrst du ohne Ärger und ohne Bewertung zur Szene zurück, denn gerade dieses wiederholte Zurückkehren bildet den Kern des Trainings. Halte dir außerdem eine zweite Szene bereit, auf die du ausweichen kannst, falls die erste an einem Abend nicht greift oder sich verbraucht anfühlt.

Der Ankerpunkt unter Krisenbedingungen

In einer echten Lage wirst du selten unter idealen Bedingungen einschlafen. Kälte, fremde Geräusche, ein unbequemes Lager und Wachdienste, die den Schlaf in Etappen zerteilen, gehören dann zum Alltag. Hier zeigt sich der Wert eines geübten Ankerpunkts besonders deutlich, denn er erlaubt dir, auch kurze Ruhephasen zu nutzen, statt sie mit Grübeln zu verbringen. Wer nach einer Wache nur zwei Stunden Zeit hat, kann sich nicht erst eine halbe Stunde lang beruhigen, und ein vertrauter Einstieg verkürzt genau diese Phase. Auch in Wartezeiten am Tag, etwa während eines langen Ausharrens in der Unterkunft, lässt sich der Ankerpunkt für fünf oder zehn Minuten aufsuchen, um Anspannung abzubauen.

Dabei ersetzt der Ankerpunkt nicht die Auseinandersetzung mit realen Problemen. Drängt sich eine konkrete Sorge immer wieder auf, etwa die Frage nach der Wasserversorgung für die kommende Woche, dann hilft es, sie vor dem Hinlegen auf einen Zettel zu schreiben und für den nächsten Morgen einen festen Zeitpunkt zu bestimmen, an dem du dich ihr widmest. Psychologen sprechen hier von einer festgelegten Grübelzeit, und sie wirkt, weil der Kopf das Problem als abgelegt und nicht als vergessen wahrnimmt.

Eine Grenze gilt es ernst zu nehmen. Kippt die Szene immer wieder in bedrohliche Bilder oder schieben sich belastende Erinnerungen in den

Vordergrund, dann ist das kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Hinweis darauf, dass eine andere Szene gewählt werden sollte. Halten Schlafprobleme nach einer belastenden Erfahrung über Wochen an oder kehren bestimmte Bilder ungewollt und quälend zurück, gehört das in die Hände von Fachleuten aus Psychotherapie oder Schlafmedizin, denn ein Ankerpunkt stabilisiert den Alltag, ersetzt aber keine Behandlung.

BUSHCRAFT COWBOY
• OUTDOOR. FREIHEIT. ABENTEUER. •
SafeZone ACADEMY Be Safe 360°
Thorsten Kunkel
Mindset. Method. Mission.