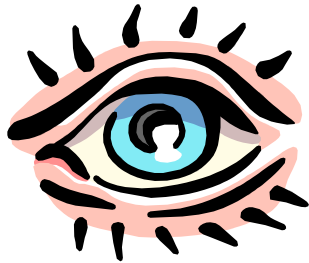


# Eine neue Sicht der Dinge ist gefragt!



Viele Menschen gehen davon aus, dass ihre Gefühle wie Ängste, Enttäuschungen, Verzweiflung, Niedergeschlagenheit etc. durch andere Menschen oder durch äussere Ereignisse verursacht werden.

Durch unser Alltagsverständnis sagen wir:

- „Das macht mir Angst.“
- „Der regt mich auf.“
- „Du bist Schuld an meinem Unglück.“
- „Der bringt mich zur Verzweiflung.“

Wir nehmen im Alltag oft an, „der andere“ oder „die Situation“ erzeugen in uns diese ungünstigen Gefühle.

Tatsächlich ist es aber so, dass es wesentlich von unseren Gedanken und Bewertungen abhängt, wie wir eine Situation erleben und welche Gefühle wir dabei oder danach empfinden. Schon der römische Philosoph Epiktet beschrieb vor fast

2000 Jahren diesen oft zitierten Zusammenhang:

**„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellung, die sie sich von den Dingen machen!“**

Es hat mehrere hundert Jahre gedauert, bis der amerikanische Psychoanalytiker Dr. Aaron Beck diesen Gedanken für die Behandlung von psychischen Störungen entdeckte. Ihm erschienen die psychoanalytischen Methoden zu langwierig und zu wenig effektiv, und so entwickelte er eine Therapiemethode, die von einer recht einfachen und logischen Idee ausgeht:

Wir erzeugen mit unseren Gedanken unsere Gefühle selbst. Negative Gefühle entstehen aus einseitigen, negativen Gedanken, positive aus positiven.

Welche Gefühle wir in bestimmten Situationen erleben, hängt somit wesentlich von unseren Gedanken und Selbstgesprächen ab, also davon, wie wir diese Situation bewerten. Wir „produzieren“ also in uns selber die schönen und die belastenden Gefühle und zwar jeweils in Abhängigkeit davon, wie wir den Anlass einschätzen. Dieser Vorhang der Bewertung geht blitzschnell, deshalb sprechen Psychologen von „automatischen Gedanken“.

Durch genaues Nachfragen kommt man selbst gut an automatische Gedanken und Selbstgespräche

heran. Solche Fragen sind z.B.:

- Was habe ich als erstes gedacht, als X oder Y geschah?
- Was sagte ich zu mir, als ich bei mir die Symptome bemerkte?
- Welche Bilder und Vorstellungen hatte ich in der Situation vor mir gehabt?
- Was wäre, wenn ihre schlimmsten Befürchtungen zuträfen?
- Was macht mich gerade so traurig/ ängstlich/ unruhig? Können Sie sich erinnern, welche Gedanken und Bilder Ihnen jetzt durch den Kopf gegangen sind?

Die britische Psychotherapeutin Christine Webber beschreibt die Mechanismen des negativen Denkens folgendermassen:

„Stellen Sie sich vor, Sie treffen Ihren Chef im Aufzug und wünschen ihm freundlich einen guten Morgen – aber er antwortet Ihnen nicht. Vielleicht denken Sie dann sofort Dinge wie: Mein Chef mag mich nicht. Niemand mag mich. Ich werde meinen Job verlieren. Dieses Denken versetzt Sie in eine sehr trübselige Stimmung. Und Sie kommen gar nicht erst auf die Idee, dass Ihr Chef Sie vielleicht einfach nicht gehört hat oder zu sehr mit seinen eigenen Gedanken beschäftigt war.“

Hat man diesen Zusammenhang erst einmal akzeptiert, fällt auch der nächste Schritt nicht schwer: Wir können unsere Gefühle und Stimmungen mit unseren Gedanken aktiv beeinflussen.

Das heisst, wir sind ihnen nicht länger ausgeliefert. Doch um unser Denken besser zu steuern und zu kontrollieren, bedarf es einiger Übung.

„Mit Unterstützung des Therapeuten können Sie die negativen Gedanken näher beleuchten und sehen, ob sie wirklich berechtigt sind. Meistens sind sie es nicht. In den meisten Fällen sind wir selbst diejenigen, die uns unglücklich machen“, erklärt Christine Webber.

Tatsächlich schleppen viele Menschen jahrelang Überzeugungen mit sich herum (die Psychologen sprechen von Grundannahmen), die ihnen das Leben schwer machen, obwohl sie überhaupt nicht zutreffen. Klassiker des negativen Denkens sind: „Ich bin dumm“, „Ich bin unattraktiv“ oder „Ich bin ein Versager“.

„Die kognitive Therapie hilft uns, unser negatives Denken zu erkennen, zu stoppen und die negativen Gedanken gegen logischere und sachlichere zu ersetzen“, erläutert die Psychotherapeutin.

Doch oft gilt es nicht nur negative Gedanken zu ändern, sondern auch störende Verhaltensmuster aufzubrechen. Bei einer kognitiven Verhaltenstherapie werden dazu Methoden aus der klassischen Verhaltenstherapie herangezogen.

Wir alle haben uns im Laufe unseres Lebens Verhaltensmuster angeeignet, die uns helfen, mit verschiedenen Situationen fertig zu werden. Z.B. kann ein kleines Mädchen die Erfahrung gemacht

haben, dass die Mutter es in den Arm nimmt, wenn es nach einem Missgeschick in Tränen ausbricht. Für eine erwachsene Frau, der ein beruflicher Fehler unterläuft, ist dies jedoch ganz offensichtlich keine besonders glückliche Strategie. Trotzdem kann es sein, dass ihr die Tränen kommen, sobald sie kritisiert wird.

Der Therapeut wird dann gemeinsam mit ihr neue Strategien entwickeln, die anschliessend in Rollenspielen geübt werden. Beispielsweise wie man sich erfolgreich und sachlich mit Kritik auseinandersetzt, anstatt die beleidigte Leberwurst zu spielen. So vorbereitet kann die Patientin ihr neues Verhaltensmuster dann auch im Alltag anwenden. Die positiven Erfahrungen werden die Patientin anschliessend in den neuen Verhaltensmöglichkeiten bestärken und ihr Selbstbewusstsein heben.

Die kognitive Verhaltenstherapie ist von allen Psychotherapien am gründlichsten erforscht worden und hat dabei ihre Wirksamkeit vor allem bei leichten bis mittleren Depressionen sowie bei Angst- und Zwangsstörungen bewiesen. Auch bei der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) erweist sich die kognitive Verhaltenstherapie – in Ergänzung zur medikamentösen Behandlung – als wirksames Behandlungsverfahren.

Der grosse Vorteil der Methode ist, dass in relativ kurzer Zeit sichtbare Erfolge erzielt werden können. Doch dazu müssen einige Voraussetzungen

gegeben sein.

„Diese Therapieform kann nicht bei Menschen funktionieren, die sich weigern, mit ihrem Therapeuten zusammenzuarbeiten, oder die eine neue Sicht ihrer Situation nicht akzeptieren können. Wenn der Patient auf seinem Standpunkt beharrt, dass er seinen Gefühlen ausgeliefert ist oder dass er nur glücklich sein kann, wenn jemand oder etwas ihn glücklich macht, ist es unwahrscheinlich, dass die Behandlung erfolgreich ist“, gibt Christine Webber zu bedenken.

Eine kognitive Verhaltenstherapie bürdet dem Patienten viel Verantwortung auf, nämlich die Erkenntnis, dass man als erwachsener Mensch im Wesentlichen selbst bestimmt, ob man glücklich ist oder nicht. Aber sie zeigt auch, dass jeder Mensch jederzeit in der Lage ist, sein Denken, sein Verhalten und damit sein Leben zum Besseren zu wenden. Und das ist doch wirklich ein guter Gedanke.

### **Weitere Informationen:**

Dipl.-Psych. P. Rossi  
Fachpsychologe f. Psychotherapie FSP  
Farmweg 4, CH-5702 Niederlenz AG  
Tel.: 062 891 77 90 Fax: 062 891 77 91  
praxis@psychologie-online.ch  
www.psychologie-online.ch

Dieses Informationsblatt wurde letztmals aktualisiert am 23.01.2009.

Urheberrechte beachten! © Copyright P. Rossi