



Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es um die innere Einstellung und den Umgang mit Belastungen. Ausserdem wird dargestellt, wie das Denken unsere Wahrnehmung beeinflusst, wie bestimmte Denkfilter (logische Denkfehler) diese Wahrnehmung verzerren können und was man therapeutisch dagegen machen kann.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

Das Loch

1. Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren ...
Ich bin hoffnungslos.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert ewig, da wieder herauszufinden.

2. Ich gehe dieselbe Straße.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als ob ich es nicht sehe.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann kaum glauben, dass ich wieder an derselben Stelle bin.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Es dauert immer noch lange, wieder herauszukommen.

3. Ich gehe dieselbe Straße.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe, dass es da ist.
Ich falle immer noch rein ... aus Gewohnheit.

4. Ich gehe dieselbe Straße.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum.

5. Ich gehe eine andere Straße.

(von Lama Sogyal Rimpoche)



Cocktailparty-Syndrom

Wissen Sie eigentlich, was das "Cocktailparty-Syndrom" ist?

Das Cocktailparty-Syndrom (oder auch "Salonblödsinn") gibt es bei Erkrankung an Hydrocephalus (Wasserkopf) und bezeichnet formal richtiges, jedoch inhaltloses, phrasenhaftes Geschwätz.

Zwiegespräch

"Was bedeutet dir eine Milliarde Franc, Allmächtiger?" fragt ein Mann den lieben Gott.

"Kaum einen Centime", antwortete der Herr.

"Und was sind hunderttausend mal hundert Jahre?"

"Kaum eine Sekunde."

"Dann schenke mir doch einen Centime, Herr!" bat der Mann.

"Gern, mein Sohn, wart' eine Sekunde."

(Aus Frankreich)

Coping

In der schriftlichen Überprüfung zum eingeschränkten Heilpraktiker für Psychotherapie in Dortmund im März 2004 lautete die Frage Nr. 12:

Einfachauswahl

Ein schwer kranker Patient äußert: "Es ist nur halb so schlimm, im Grunde genommen geht es mir gut."

Welches kognitionsbezogene Coping kommt in dieser Äußerung am ehesten zum Ausdruck?

- A) Ablenkung
- B) Dissimulation
- C) Fatalismus
- D) Stoizismus
- E) Problemanalyse

Welche Antwort würden Sie wählen?

Die richtige Antwort ist B) Dissimulation und bezeichnet das bewusste Verhehlen, Verheimlichen und Herunterspielen von Krankheiten.

Ablenkung wäre, wenn der Patient sagen würde, "ich mache ganz viele andere Sachen und denke nicht darüber nach".

Fatalismus (lateinisch von fatalis = vom Schicksal bestimmt). Alles ist vorher bestimmt, dann würde der Patient sagen, "ich kann sowieso nichts dagegen machen".

Stoizismus, als römische Philosophie vor dem Christentum, besagt, dass einige Dinge in unserer Macht stehen, andere hingegen nicht, wie z.B. der Körper. Der Mensch soll Situationen, die nicht in seiner Macht liegen, tugendhaft ertragen. Der Patient würde sagen, "ich werde nicht klagen".

Die Problemanalyse aus der Verhaltenstherapie analysiert genau das Problem und seine Bedingungen.

Dissimulation könnte als emotionsorientierte Copingstrategie bezeichnet werden. Aber:

Was ist Coping?

"To cope with" heißt auf deutsch soviel wie "einer Sache Herr werden, gewachsen sein". Coping beschreibt also, wie Menschen mit bestimmten Situationen fertig werden. Dabei gibt es in vergleichbaren Situationen große individuelle Unterschiede. So kann z. B. eine Prüfung für den einen Menschen eine große Belastung, für den anderen eine Herausforderung sein. In Abhängigkeit davon wählt jeder Mensch unterschiedliche Strategien, um mit der gleichen Situation zurechtzukommen.

Lazarus und seine Kollegen (1984, 1993) haben zwei verschiedenartige Copingstrategien beschrieben:

Problemorientierte Copingstrategien führen zu Handlungen, die zur Lösung eines Problems führen (z.B. das Lernen von Entspannungstechniken gegen Stress) oder zur Suche nach Informationen, die zur Lösung des Problems beitragen.

Bei **emotionsorientierten Copingstrategien** geht es darum, Wege zu suchen, um die negativen emotionalen Reaktionen auf Stress abzubauen. Strategien wie Ablenkung, Vermeidung, Verdrängung, Wunschenken aber auch positive Neubewertung und Sinnsuche werden angewendet.

Effektive Bewältigungsstrategien variieren in Abhängigkeit von der individuellen Wahrnehmung und Interpretation einer Situation. So sollte z.B. die angemessenere Copingstrategie bei unkontrollierbaren Ereignissen wie chronischen Erkrankungen das emotionsfokussierte Coping sein, dagegen bei "lösbaren" Problemen das problemorientierte Coping.

Ein ineffektiver Copingstil kann bestehende Probleme noch verstärken. Z.B. nach einem erlittenen Schädel-Hirn-Trauma mit unveränderbaren Gedächtnisstörungen unbedingt das "alte" Leistungsniveau ohne Hilfsmittel wiedererlangen zu wollen, kann durch große Frustration emotional stark belastend sein. Sich dann aber statt eines u. U. mühevollen Trainings zum Erlernen von kompensatorischen Strategien lieber vor dem Fernseher abzulenken, führt letztlich auch zu keiner persönlich befriedigenden Dauerlösung.

Generell sind die Bewältigungsstrategien sehr unterschiedlich und ihre Auswahl hängt von den persönlichen Lernerfahrungen des Individuums, seinem Umfeld, seiner Art der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung und zahlreichen weiteren Faktoren ab.

Kommt ein Klient in die Therapie und berichtet von einer belastenden Lebenssituation, dann sollte mit ihm gemeinsam herausgefunden werden, welche Copingstrategien er benutzen könnte, um mit den Schwierigkeiten zurecht zu kommen. Wenn z.B. ein Klient den Tod seiner Ehefrau bewältigen muss, dann könnte eine Form der Bewältigung der intensivste Kontakt zu Freunden sein.

Wenn für dich eine Sache schwer zu bewältigen ist,
darfst du nicht gleich denken,
sie sei für Menschen unmöglich zu erreichen;
du mußt vielmehr glauben,
wenn überhaupt etwas für den Menschen möglich ist und in seinem Bereich liegt, daß es auch für dich erreichbar sei.
Marc Aurel

Wie lassen sich logische Denkfehler therapieren?

Logische Denkfehler sind geistige (kognitive) Verzerrungen, durch die wir die Realität meist negativer sehen als sie ist. Eine Form ist z.B. das bekannte Schwarz-Weiss-Denken.

Logische Denkfehler funktionieren wie Filter, durch die unser Denken verzerrt wird. Die Folge sind negative automatische Gedanken, wie z.B. "Keiner liebt mich!" Solche automatischen Gedanken sind meist in bildhafter oder verbaler Form, häufig unbewusst und schnell und nicht das Ergebnis von Überlegungen. Oft erkennen wir solche Gedanken nicht, sondern nur die Reaktion, die darauf folgt: Ein automatischer Gedanke, wie "Keiner liebt mich!", wird dann eventuell "nur" an der Emotion deutlich, d.h. die Person verspürt z.B. Traurigkeit, weiss aber gar nicht richtig warum, weil ihr der Gedanke nicht voll bewusst wird.

Vor allem in der kognitiven Therapie geht es darum, diese negativen automatischen Gedanken zu identifizieren und nach logischen Denkfehlern zu untersuchen. Das Identifizieren geschieht meist dadurch, dass sich der Klient noch einmal genau die Situation vorstellt, bei der eine negative Emotion verspürt hat.

Da nach der kognitiven Theorie Emotionen durch Gedanken ausgelöst werden:

Situation -> Gedanke -> Emotion
kann durch die Emotion auch der Gedanke wieder erinnert werden.

Durch das Wiedererinnern an das, was dem Klienten in der Situation durch den Kopf gegangen ist, gelingt es meist, die negativen automatischen Gedanken herauszufinden. Manchmal ist es auch sinnvoll, sich die Situation noch einmal plastisch vorzustellen, in einem Rollenspiel nachzuspielen oder die schlimmste Befürchtung zu erfragen.

Ist der negative automatische Gedanke identifiziert, wird geprüft, ob dieser richtig oder verzerrt ist. Dazu wird er nach logischen Denkfehlern geschaut.

Arten von logischen Denkfehlern

Dichotomes Denken: auch Schwarz-Weiss-Denken genannt; es gibt nur gut oder böse, richtig oder falsch, keine Zwischentöne

Katastrophisieren: es werden die schlimmsten Komplikationen ausgemalt, das Schlimmste angenommen

Positives Abwerten: Erfolge oder positive Ereignisse werden nicht zur Kenntnis genommen o. abgewertet

Emotionale Beweisführung: "ich fühle, dass ich abgelehnt werde, also ist das auch so", das Gefühl wird als Beweis dafür genommen, dass der Gedanke stimmt

Etikettierungen: man gibt sich Bezeichnungen, welche die gesamte Persönlichkeit umfassen, z.B. "ich bin ein Versager", statt "ich bin bei Prüfung x durchgefallen"

Minimalisierung/Maximalisierung
Erfolge werden heruntergespielt, Misserfolge übertrieben

Selektive Wahrnehmung: in einer Situation wird nur das Negative gesehen, positive Aspekte aber übersehen

Gedankenlesen: Vermutungen werden als Beweis angenommen, z.B. "Sie mag mich bestimmt nicht!"

Übergeneralisierung: "Ich habe versagt, also werde ich immer versagen!"

Personalisierung: "Ausgerechnet an meinem Geburtstag regnet es, ich bin zu nichts nütze!"

Wenn logische Denkfehler identifiziert wurden sind, können sie hinterfragt werden. Dazu gibt es die logische und die empirische Analyse:

Mit der **logischen Analyse** wird innerhalb des Denksystems nach Widersprüchen gesucht. Wenn z.B. eine Person sagt, "ich muss alles richtig machen, sonst bin ich ein Versager" kann man hinterfragen, ob jemand überhaupt alles richtig machen kann.

Bei der **empirischen Analyse** wird der Gedanke an der Realität überprüft. Es können dann Widersprüche aufgedeckt werden. Ein Klient, der z.B. den Gedanken hat, "ich bin allen egal", könnte feststellen, dass gestern Freunde angerufen und sich nach seinem Befinden erkundigt haben. Beim Gedanken, "ich mache alles falsch", könnte man Beispiele in der Vergangenheit suchen, wo derjenige etwas richtig gemacht hat.

Wenn es keine logischen Denkfehler gibt, kann der Gedanke aber dennoch ungünstig (dysfunktional) für eine Person sein, z.B. "ich muss die ganze Nacht für die Prüfung lernen, da werde ich ganz kaputt sein und es vielleicht nicht schaffen". Hier wäre die **pragmatische Analyse** von Nutzen. D.h. man kann den Klienten fragen, ob und inwieweit der Gedanke hilfreich ist. Wenn dann herauskommt, dass der Gedanke eher noch Stress erzeugt, kann der Klient alternative Gedanken überlegen und ausprobieren, z.B. "auch wenn ich die Nacht durcharbeiten muss, fange ich jetzt erst einmal an und behindere mich nicht noch zusätzlich durch Grübeleien".

Das übergeordnete Ziel bei logischen Denkfehlern ist es, sich die Verzerrungen und automatischen Gedanken bewusst zu machen und durch angemessenere Gedanken zu ersetzen.

Der Tempel der tausend Spiegel

Es gab in Indien den Tempel der tausend Spiegel. Er lag hoch oben auf einem Berg und sein Anblick war gewaltig. Eines Tages kam ein Hund und erklomm den Berg. Er stieg die Stufen des Tempels hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel.

Als er in den Saal der tausend Spiegel kam, sah er tausend Hunde. Er bekam Angst, sträubte das Nackenfell, klemmte den Schwanz zwischen die Beine, knurrte furchtbar und fletschte die Zähne. Und tausend Hunde sträubten das Nackenfell, klemmten die Schwänze zwischen die Beine, knurrten furchtbar und fletschten die Zähne.

Voller Panik rannte der Hund aus dem Tempel und glaubte von nun an, dass die ganze Welt aus knurrenden, gefährlichen und bedrohlichen Hunden bestehe.

Einige Zeit später kam ein anderer Hund, der den Berg erklomm. Auch er stieg die Stufen hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel. Als er in den Saal mit den tausend Spiegeln kam, sah auch er tausend andere Hunde. Er aber freute sich. Er wedelte mit dem Schwanz, sprang fröhlich hin und her und forderte die Hunde zum Spielen auf.

Dieser Hund verließ den Tempel mit der Überzeugung, dass die ganze Welt aus netten, freundlichen Hunden bestehe, die ihm wohlgesonnen sind.

(nach Nikolaus B. Engelmann)

Die drei Siebe

Eines Tages kam ein Bekannter zum griechischen Philosophen Sokrates gelaufen.

“Höre, Sokrates, ich muss dir berichten, wie dein Freund ...”

“Halt ein!” unterbrach ihn der Philosoph.

“Hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?”

“Drei Siebe? Welche?” fragte der andere verwundert.

“Ja! Drei Siebe! Das erste ist das Sieb der Wahrheit. Hast du das, was du mir berichten willst, geprüft ob es auch wahr ist?”

“Nein, ich hörte es erzählen, und ...”

“Nun, so hast du sicher mit dem zweiten Sieb, dem Sieb der Güte, geprüft. Ist das, was du mir erzählen willst - wenn es schon nicht wahr ist - wenigstens gut?”

Der andere zögerte. “Nein, das ist es eigentlich nicht. Im Gegenteil ...”

“Nun”, unterbrach ihn Sokrates. “so wollen wir noch das dritte Sieb nehmen und uns fragen ob es notwendig ist, mir das zu erzählen, was dich so zu erregen scheint.”

“Notwendig gerade nicht ...”

“Also”, lächelte der Weise, “wenn das, was du mir eben sagen wolltest, weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste weder dich noch mich damit.”

(Quelle unbekannt)

© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Königsteiner Straße 61
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de