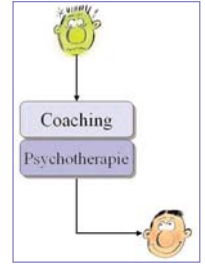


Newsletter

Coaching & Psychotherapie



Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es um die Veränderung von negativen Gedanken durch Kognitive Techniken. Unser Gastautor Stefan Muth wird Ihnen die Kognitiv Verhaltenstherapie vorstellen und zeigen, warum nicht eine Situation an sich gut oder schlecht ist, sondern diese Bewertung erst durch unsere Gedanken entsteht. Vorgestellt wird Ihnen auch Sokrates, der durch Fragen zu Einsicht führte. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen
Ihr Norman Ehlert

Wer war Sokrates?

Sokrates (470 v.Chr. - 399 v.Chr., u.a. der Lehrer von Platon) gilt als bedeutender Philosoph der Antike. Als "Freund der Weisheit" (die Übersetzung von "Philosophie") interessierte er sich für die Ethik und suchte Einsichten über das "Gute" und das "Böse". Durch gezielte Fragen und Antworten ermöglichte er es seinen Mitmenschen ebenfalls, Erkenntnisse zu gewinnen. Dadurch entwickelten die Befragten aus ihrem Scheinwissen umfassendere Selbsterkenntnisse. Heute wird diese Technik als "Sokratischer Dialog" in der Kognitiven Therapie verwendet.

Anders als die Sophisten versuchte Sokrates nicht, die Leute durch Überreden zu beeinflussen und zu täuschen, sondern er wollte erreichen, dass sie selbst zur richtigen Erkenntnis kamen, dass alles Tugendhafte richtig und alles Lasterhafte schändlich sei.

Wie seine Mutter, die als Hebamme tätig war, wollte er den Menschen helfen, selbst Antworten hervorzu-bringen. Er war überzeugt, dass Leute, die erkannt haben, was richtig oder falsch ist, auch richtig handeln würden. Diejenigen, die nicht erkannt haben, was richtig oder falsch ist, würden nur auf Grund von Nichtwissen bzw. Scheinwissen Schandtaten begehen. Ein Zitat von Sokrates besagt: "Niemand tut freiwillig (wissentlich) unrecht!"

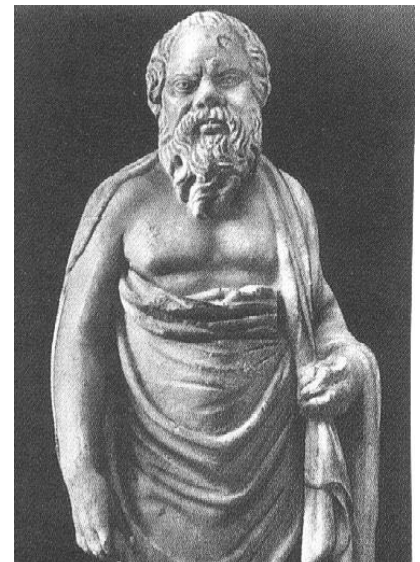
© norman-ehlert.de

Sokrates wurde 399 v. Chr. mit knapper Mehrheit wegen Gotteslästerung und Verführung der Jugend schuldig gesprochen wurde. Er unterbreitete in seiner Rede dem Gericht, den für sie beleidigenden Vorschlag, für seine Freiheit eine bestimmte geringe Summe zu zahlen, die dem Wert eines Philosophen für den Staat entspreche.

Daraufhin war das Gericht derart empört, dass ihn fast alle zum Tode verurteilten. Obwohl seine Freunde ihn aus dem Gefängnis befreien wollten, zog Sokrates es vor, für seine Ideale lieber zu sterben als davor wegzulaufen und fügte sich deshalb seinem Todesurteil. Seine letzten Stunden verbrachte er bei seiner Familie und trank gegen Abend den Schierlingsbecher, einen Giftrank. Somit beugte er sich dem Gesetz und vertrat bis zu seinen letzten Minuten seine Philosophie.

Sehr streitsüchtige Frauen bezeichnet man übrigens nach dem Vorbild und Namen von Sokrates Ehefrau als "Xanthippe". Diese soll wesentlich jünger gewesen sein und Sokrates mehrere Male von den öffentlichen Plätzen weggeholt haben, mit der Aufforderung, er solle sich mehr um das Wohl seiner Familie kümmern und Geld verdienen, da Sokrates für seinen Unterricht kein Geld verlangte wie die Sophisten.

Ein Zeitzeuge berichtete: "Damals auf dem Feldzug [...] stand er, in irgendeinen Gedanken vertieft, vom Morgen an auf demselben Fleck und überlegte, und als es ihm nicht gelingen wollte, gab er nicht nach, sondern blieb nachsinnend stehen. Inzwischen war es Mittag geworden; da bemerkten es die Leute, und verwundert erzählte es einer dem anderen, dass Sokrates schon seit dem Morgen dastehe und über etwas nachdenke. Schließlich, als es schon Abend war, trugen einige von den Ioniern, als sie gegessen hatten, ihre Schlafpolster hinaus; so schliefen sie in der Kühle und konnten gleichzeitig beobachten, ob er auch in der Nacht dort stehen bleibe. Und wirklich, er blieb stehen, bis es Morgen wurde und die Sonne aufging! Dann verrichtete er sein Gebet an die Sonne und ging weg."



Die Kognitive Verhaltenstherapie (Teil 1)

Die **Kognitive Verhaltenstherapie** (KVT) ist die am intensivsten wissenschaftlich untersuchte Therapieform der psychotherapeutischen Verfahren. Vor allem Ellis (Rational-Emotive Therapie) und Beck (Kognitive Therapie) gelten als Begründer der "emotionalen" Wende in der Verhaltenstherapie. KVT hat sich insbesondere in der Behandlung von Phobien, Panikattacken und Depressionen als sehr effektiv erwiesen.

Das Kognitiv-emotionale Modell geht davon aus, dass alle psychischen Probleme immer auch emotionale Probleme sind und dass Gefühle immer durch Denkprozesse entstehen.

Der Philosoph Epiktet sagte:

"Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellungen von den Dingen."

Dies bedeutet auch die Eigenverantwortlichkeit des Menschen für das emotionale Erleben und daraus resultierende Handeln herauszuarbeiten.

Gefühle entstehen nicht durch das Handeln anderer Menschen oder durch Situationen, sondern **durch unsere individuelle Bewertung**.

Nicht die Situation ist an sich gut oder schlecht, nur unsere Bewertung macht sie dazu!

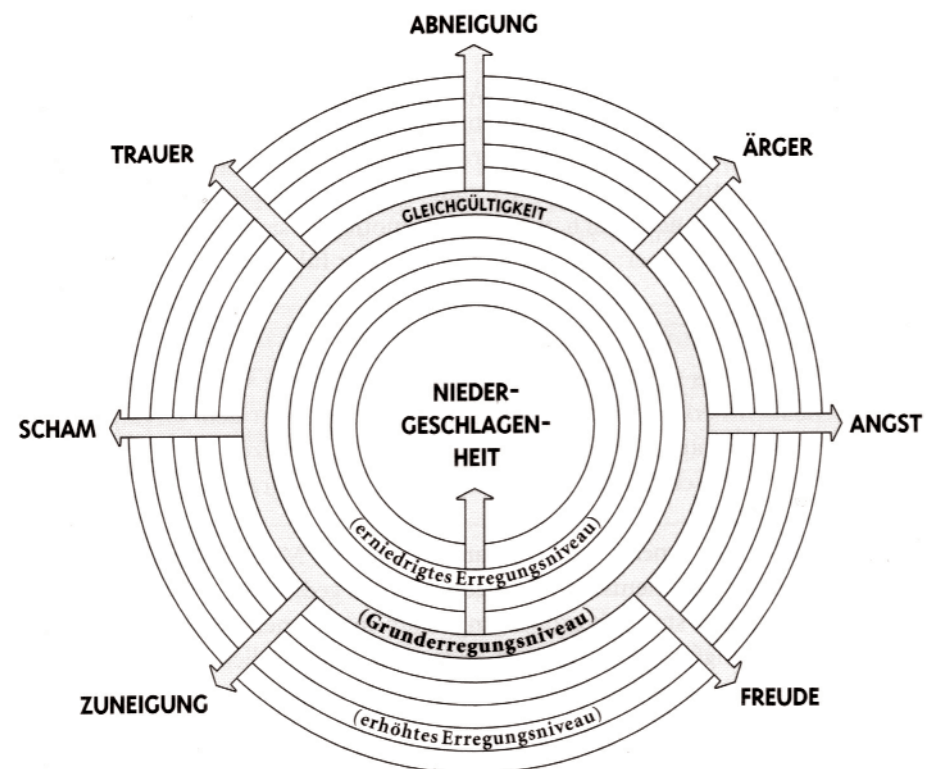
Jeder Mensch hat die Möglichkeit, Situationen als mehr oder weniger schlimm, ärgerlich, traurig oder peinlich zu beurteilen. Die Art der Beurteilung beruht auf vergangenen Erfahrungen sowie auf Werten und Normen, die uns vermittelt wurden.

KVT bedeutet dabei nicht "positives" Denken nach dem Motto: "Egal was geschieht, ich bin immer fröhlich und gut gelaunt". Es geht vielmehr um extrem belastende Emotionen (Panik, Depressionen, extreme Scham etc), die aufgrund dysfunktionaler Denkprozesse entstehen.

Der Stern der Gefühle

Der Gefühlsstern geht von neun Grundgefühlen aus, die in jeweils verschiedenen starkem Erregungsniveau vorkommen (siehe Abb. Gefühlsstern, Stavemann 2003).

Jedes Gefühl (außer der Niedergeschlagenheit und der Gleichgültigkeit) geht bei hohem Erregungsniveau mit starken Körperreaktionen einher. Hierbei ist es einerlei, ob es sich um ein "angenehmes" oder "unangenehmes" Gefühl handelt. Die Herzfrequenz kann bei extremer Freude genauso hoch ansteigen wie bei extremer Angst, wobei ersteres natürlich positiv bewertet wird.



Wenn wir davon ausgehen, dass erst die Bewertung einer Situation bestimmt welches Gefühl wir haben (und in welcher "Stärke"), liegt die Lösung in der Veränderung des Bewertungsprozesses. Dieser wird in drei Teile unterteilt:

- B1: Die persönliche Sichtweise
- B2: Die Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen
- B3: Die abschließende Bewertung

Erst die abschließende Bewertung legt das Zielgefühl fest (Siehe Beispiel "100 Euro" von Stavemann 2003, nächste Seite). Wenn wir eine Situation als "schrecklich", "nicht auszuhalten" oder "furchtbar" bewerten, wird das Zielgefühl ein höheres Niveau haben, als wenn wir etwas als "schade" oder "ungünstig" einschätzen.

(Anmerkung: Zur besseren Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt)

Die Kognitive Verhaltenstherapie (Teil 2)

1. Frau:	2. Frau:	3. Frau:	4. Frau:
A: Ein Mann hält mir 100 Euro hin.	Ein Mann hält mir 100 Euro hin.	Ein Mann hält mir 100 Euro hin.	Ein Mann hält mir 100 Euro hin.
B1: Es gibt Männer, die Sex mit Geld kaufen wollen. Hier gibt es Prostituierte.	Es gibt Männer, die Sex mit Geld kaufen wollen. Hier gibt es Prostituierte.	Es gibt Männer, die Sex mit Geld kaufen wollen. Hier gibt es Prostituierte.	Für den Bus braucht man Kleingeld. Das kenn' ich.
B2: Der hält mich für eine Nutte. Die- sem Mistkerl muss man mal richtig die Mei- nung geigen! Er denkt sonst, er kann sich alles er- lauben.	Der hält mich für eine Nutte. Ich muss wohl heute besonders ero- tisch aufreizend aussehen, sonst hätte er mich nicht angemacht.	Der hält mich für eine Nutte. Ich muss wohl heute besonders ero- tisch aufreizend aussehen, sonst hätte er mich nicht angemacht.	Der ist in Verlegen- heit, weil er kein Kleingeld hat. Er möchte, dass ich ihm den Schein wechsele.
B3: So eine Sauerei!!!	Wie peinlich!	Toll!	Egal, das ist o.k.
C1: Wut (Erröten)	Scham (Erröten)	Freude	Gleichgültigkeit
C2: Ich knalle ihm ei- ne und gehe wei- ter.	Ich sehe weg und gehe mit gesenk- tem Kopf weiter.	Ich nehme den Schein und sage: „Danke!“	Ich sage: „Ich hab' auch kein Wechsel- geld.“

Durch KVT wird versucht, bewusste und unbewusste Denkprozesse zu analysieren und auf ihre Funktionalität zu prüfen. Funktionales Denken stützt sich nach Möglichkeit auf Tatsachen und nicht auf Vermutungen und orientiert sich an den Zielen des Klienten. Hierbei ist wichtig, dass wir den Klienten auf der Suche nach neuen Denkmustern begleiten und nicht unsere Vorstellungen von "richtigem" Denken vermitteln.

Hierzu eignet sich sehr gut der sokratische Dialog, in dem der Therapeut eine nichtwissende Haltung einnimmt und durch gezielte Fragestellungen den Klienten in die Lage versetzt, seine Vorstellungen und Bewertungen selbst in Frage zu stellen und durch "günstigere" zu ersetzen.

Erst wenn der Klient neue Bewertungs- und Denkmuster gefunden hat, sollte er sie in Übungen, z.B. in angstbesetzten Situationen, ausprobieren.

Im therapeutischen Prozess wird festgelegt, wie diese Übungen aussehen und in welchem Tempo sie gesteigert werden.

Der Therapeut wird bei einer Spinnenphobie nicht bei der ersten Übung ein große Vogelspinne über den Klienten laufen lassen, sondern zuerst mit Vorstellungen und Bildern beginnen. Im Unterschied zur orthodoxen Verhaltenstherapie kann nun der Klient in den Übungen sein "neues" Denken prüfen und feststellen, dass die Art und Intensität der Gefühle beeinflussbar ist.

Buchrezension:

Das Buch "Im Gefühlsdschungel" von H. Stavemann ist für diejenigen sehr empfehlenswert, die sich mehr mit der Veränderung von negativen Denkmustern beschäftigen wollen. Dem Autor ist es gelungen, sehr kurzweilig und interessant die Bedeutung der Gedanken für die Gefühle und das Hinterfragen von ungünstigen Kognitionen darzustellen. Der Inhalt wird durch kleine witzige Cartoons und originelle Namen bei den Fallbeispielen, wie z.B. "Frau Weißschon" gut einprägsam.

ISBN: 978-3621274975; 24,90EUR



Dieser Prozess erfordert intensives Üben, da der Mensch dazu neigt, festgelegte Denkmuster beizubehalten, selbst wenn er rein rational erkennt, dass sie dysfunktional sind.

Es müssen sinnbildlich neue Nervenbahnen etabliert werden, welche die alten, eingefahrenen Denkmuster ersetzen.

Zum Autor:

Stefan Muth ist neben seiner hauptberuflichen Tätigkeit als stellvertretender Pflegedirektor in einer Psychiatrie in eigener Praxis als Heilpraktiker für Psychotherapie tätig. Seine Schwerpunkte sind die Paarberatung und Paartherapie. mehr Infos: www.muththerapie.de email: stefan@muththerapie.de

Den Mond schenken

Eines Nachts brach ein Dieb in die bescheidene Hütte des Zen-Meisters Ryokan Daigu ein, die hoch oben in den Bergen lag. Er durchwühlte die Wohnstätte des Meisters, konnte aber nichts finden, das es sich mitzunehmen lohnte.

Als Meister Ryokan von seiner nächtlichen Wanderung zurück und zur Tür hineinkam und den Einbrecher überraschte, sah er das enttäuschte Gesicht des Diebes. Darauf sagte er: "Der Weg hier hinauf zu mir war lang und beschwerlich. Ich will dich nicht mit leeren Händen gehen lassen. Deshalb schenke ich dir meine Kleider."

Der Dieb war verblüfft, ergriff aber hektisch die Kleider des Meisters und rannte Hals über Kopf davon.

Ryokan setzte sich nackt vor seine Hütte und schaute in den sternklaren Himmel hinauf. "Der arme Mensch. Ich bedauere, dass ich ihm diesen wunderschönen Mond nicht schenken kann."

(aus "Was ist die ewige Wahrheit?" von M. Aldinger, 1998)

Mondnacht

*Es war, als hätt der Himmel
Die Erde still geküsst,
Dass sie im Blütenschimmer
Von ihm nun träumen müsst.*

*Die Luft ging durch die Felder,
Die Ähren wogten sacht,
Es rauschten leis die Wälder,
So sternklar war die Nacht.*

*Und meine Seele spannte
Weit ihre Flügel aus,
Flog durch die stillen Lande,
Als flöge sie nach Haus.*

*J.F.v. Eichendorff *1788-1857*

© 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

