

# Einführung

## Worum geht's?

In wenigen Worten: Sie erfahren hier, wie man sich mit krank machen-den Denkweisen und damit einhergehenden belastenden Gefühlen den gesamten Alltag versaut ... und wie man es bleiben lässt.

Sie erkennen am Modell der Kognitiven Verhaltenstherapie, wie emotionale Probleme entstehen und bestehen bleiben, und Sie erleben an zahlreichen Fallbeispielen, wie sehr unser Denken das Gefühlsleben und Verhalten bestimmt, wie und wodurch krank machende Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen entstehen und was *Sie* dagegen ausrichten können.

Konkrete Übungsaufgaben und Tipps erleichtern es, die gewonnenen Einsichten auf eigene Probleme zu übertragen, und sie helfen dabei, selbst gesetzte Veränderungsziele zu planen und zu erreichen.

## Wem und wobei nutzt dieses Buch?

Dieses Buch ist gedacht für *psychologisch interessierte Laien*, die Einblicke in ihr Gefühlsleben gewinnen möchten, die eigene emotionale Probleme wie starke Angst, Wut, Scham oder Niedergeschlagenheit verstehen wollen und die sich entschieden haben, diesem Leid ein Ende zu bereiten. Es wendet sich damit an *Betroffene*, also an diejenigen, die unter emotionalen Problemen leiden. Es ist daher auch hervorragend als *Therapie-Begleitbuch* geeignet für diejenigen, die ihre Probleme mithilfe der Kognitiven Verhaltenstherapie bearbeiten möchten.

Auf Fachausdrücke und Psychologenkauderwelsch verzichte ich dabei weitestgehend, wenn ich Ihnen Einblicke in die Ursachen und Zusammenhänge Ihrer Gefühlszustände vermittele und Ihnen die notwendigen Veränderungsschritte für eine Problemlösung nahebringe.

Für einen Laien ist es oft schwer, sich in der Vielfalt psychotherapeutischer Richtungen, der Unmenge an Selbsthilfebüchern oder Psycho-Gruppen zurechtzufinden. Nun gibt's also noch ein Buch. Wozu das? Soll das schon wieder etwas Neues sein?

Um mit Letzterem zu beginnen: Nein. Es ist nichts Neues. Ich beschreibe auf der Grundlage meiner Therapeuten-Fachbücher (»Einführung in die KVT. Die Therapie emotionaler Turbulenzen«, 4. Aufl., 2010, und »KVT-Praxis. Strategien und Leitfäden für die Kognitive Verhaltenstherapie«, 2. Aufl., 2008) ein sehr bewährtes psychotherapeutisches Verfahren, das besonders in den letzten Jahrzehnten starke Verbreitung gefunden hat und das nachweislich als *das* erfolgreichste, effektivste psychotherapeutische Verfahren gilt.

Dieses Buch wird Ihnen eine sehr wirksame Möglichkeit aufzeigen, krank machende Denkweisen und damit verbundene emotionale Probleme gezielt anzugehen und abzubauen. Es ist so konzipiert, dass auch bzw. gerade Leser ohne psychologische Fachkenntnisse damit an eigenen Problemen strukturiert und zielgerichtet arbeiten und persönlich davon profitieren können.

Es erhebt aber *nicht* den Anspruch, *jeder* könne damit auch garantiert *alle* denkbaren psychischen Störungen loswerden. Oft wird die angelesene theoretische Einsicht allein nicht ausreichen, um dauerhafte Änderungen im gewünschten Sinne zu erzielen.

Aber wer wüsste nicht, dass Einsichten leichter zu erarbeiten als umzusetzen sind? Wer wüsste oder ahnte nicht bereits, was er oder sie *eigentlich* zu tun oder zu lassen hätte? Gäh's da nur nicht diese Angst, oder wär's doch bloß nicht so lästig und so schwer!

Bücher können in der Regel keine Psychotherapie ersetzen. Sie sind aber nützlich, um Wissen und Einsichten zu vermitteln und einen fruchtbaren Boden für therapeutische Ansätze und Veränderungsprozesse zu schaffen.

Der Sinn und Zweck dieses Buchs ist daher hauptsächlich in der systematischen Vorbereitung und Einleitung von Veränderungsprozessen sowie ggf. in der Unterstützung einer psychotherapeutischen Behandlung zu sehen.

Es vermittelt die Grundgedanken und Möglichkeiten der Kognitiven Verhaltenstherapie, ist jedoch sicherlich nicht umfassend genug, um für jedes spezielle Problem auch jedes Wenn und Aber hinreichend zu beantworten.

## Und jetzt Sie

Warum lesen *Sie* dieses Buch? Wenn Sie den Eindruck haben, zu sehr oder zu häufig unter bestimmten Gefühlen zu leiden: Schreiben Sie diese Gefühle auf und suchen Sie typische Beispielsituationen dafür. Versuchen Sie einzuschätzen, wie häufig Sie davon pro Woche betroffen sind.

### Wie ist das Buch aufgebaut?

Nach kurzer Einführung und einigen Begriffsklärungen stelle ich dar, wie emotionale Probleme entstehen und bestehen bleiben und wie sehr unsere Denkweisen unser Gefühlsleben und Verhalten bestimmen.

Hierzu beschreibe ich im ersten Teil des Buches, wie Sie mithilfe der beschriebenen therapeutischen Werkzeuge und Beispiele eigene verinnerlichte, teilweise schon automatisch ablaufende, krank machende Gedankengänge, Gefühle und Verhaltensweisen *erkennen* können. Dies ist also der *Diagnoseprozess*.

Im zweiten Teil, im *Veränderungsprozess*, lernen Sie dann diverse Methoden und Verfahren kennen, um die zuvor diagnostizierten Probleme zu bearbeiten. Sie erfahren nicht nur, wie man die im ersten Teil herausgearbeiteten Denk- und Verhaltensmuster daraufhin prüft, ob sie realistisch, logisch, moralisch und sinnvoll und auf die persönlichen (Lebens-)Ziele ausgerichtet sind oder nicht, sondern auch, wie man unnötig krank machende Denk- und Verhaltensweisen mithilfe spezieller Trainingsprogramme durch angemessene ersetzt.

Im Anschluss daran beschreibe ich die häufigsten Probleme und Hindernisse im Veränderungsprozess und die günstigsten Strategien, mit denen man diese Stolpersteine überwindet.

Oft haben Menschen mit psychischen Problemen ihre innere Struktur verloren und sind oft nur kurzfristig »aus dem Gleis gesprungen«. Mir kommt es daher besonders darauf an, Ihnen Fähigkeiten zu vermitteln, wie Sie den eigenen inneren roten Leitfaden wiederherzustellen lernen und wie Sie Gefühlsstürmen präzise, zielgerichtet und geplant begegnen. Dazu lege ich in diesem Buch großen Wert auf Klarheit, Strukturiertheit und inhaltliche Logik.

**Übungsaufgaben.** Innerhalb der einzelnen Kapitel sowie im kompletten Kapitel 14 finden Sie Übungsaufgaben. Die Leser, die sich nicht nur ei-

nen grundlegenden Überblick über die Thematik verschaffen wollen, sondern selbst an eigenen Problemen verändernd arbeiten möchten, haben dadurch die Möglichkeit, zur Vertiefung und zur besseren Umsetzung der eigenen Veränderungsziele für jedes einzelne Kapitel Übungen durchzuarbeiten.

Gleichzeitig dienen Ihnen diese Aufgaben zur Prüfung, ob Sie die gelernten »Rezepte« auch noch nach einigen Wochen parat haben. Denn ähnlich wie bei Kochrezepten reicht es nicht, die einzelnen Schritte zu verstehen. Für die Anwendung im Alltag muss man sie im Kopf haben, um sie erfolgreich anwenden zu können. Das gilt auch für die hier vermittelten Einsichten und Strategien.

### **Kognitive Verhaltenstherapie – was ist das?**

Hinter der Bezeichnung »Kognitive Verhaltenstherapie« verbirgt sich eine psychotherapeutische Methode zur gezielten Behandlung emotionaler Probleme. In den letzten 30 Jahren sind nun allerdings explosionsartig unterschiedlichste psychotherapeutische Schulen entstanden. Sie traten und treten mehr oder weniger begründet mit dem Anspruch an, etwas völlig Neues gegenüber bisherigen Verfahren darzustellen und bei der persönlichen Reifung oder Bearbeitung psychischer Probleme Entscheidendes zu bewirken.

Ich möchte an dieser Stelle nicht einzelne therapeutische Richtungen und Schulen beschreiben oder bewerten. Bislang haben jedoch nur drei unterschiedliche Psychotherapierichtungen eine Zulassung zur Abrechnung mit den gesetzlichen Krankenkassen erhalten: Die Psychoanalyse, die Tiefenpsychologie und die Verhaltenstherapie. Zu Letzterer zählt auch die Kognitive Verhaltenstherapie. Aufgrund langjähriger wissenschaftlicher Begleitforschung wurde jedoch insbesondere die Wirksamkeit und Effizienz der Kognitiven Verhaltenstherapie eindeutig nachgewiesen.

### **Verhaltenstherapie**

Die Verfahren der Verhaltenstherapie basieren auf den *Lerngesetzen* und werden ebenso wie diese bereits über 80 Jahre beforscht und angewendet.

Die Lerngesetze beschreiben, wie wir neue Informationen verarbeiten, unter welchen Bedingungen wir besonders leicht neue Erfahrungen behalten oder vergessen und unter welchen Umständen wir einmal Gelerntes leichter ablegen oder verändern können.

Verhaltenstherapeuten gehen davon aus, dass es sich bei den meisten emotionalen Problemen entweder um Defizite bei bestimmten Lernerfahrungen handelt oder dass gelernte Denk- und Verhaltensmuster unangemessen und problematisch sind. Das heißt: Einige für die alltägliche Lebensbewältigung oder Lebenszielsetzung notwendige Dinge wurden bisher nicht gelernt oder das Gelernte ist sozial ungünstig oder psychisch ungesund.

Verhaltenstherapeuten werden nun genau hier ansetzen, indem sie mit speziellen Übungsprogrammen helfen, fehlende Fähigkeiten aufzubauen oder unangemessen verarbeitete Lernerfahrungen zu löschen oder zu verändern. Das bedeutet:



In der verhaltenstherapeutischen Arbeit geht es darum, angemessene Denk- und Verhaltensweisen zu erlernen oder bereits gelernte ungünstige Denk- und Verhaltensmuster zu verändern.

Verhaltenstherapeuten benutzen hierzu die vielfältigen Möglichkeiten, die die Lerngesetze bieten. Die Patienten üben anhand eines speziell für ihr Problem erstellten Arbeitsplans neue Verhaltensalternativen. Durch den Aufbau dieser neuen Verhaltensmöglichkeiten, die damit verbundenen Erfahrungen und Erfolgserlebnisse und das dadurch steigende Selbstvertrauen und Selbstwertempfinden sollen bestehende krankmachende Denkweisen und belastende Gefühle nach und nach abgebaut werden.

### **Kognitive Verhaltenstherapie**

Im Gegensatz zur herkömmlichen Verhaltenstherapie konzentrieren sich Kognitive Verhaltenstherapeuten auf unangemessene, krankmachende *Gefühle* und deren Ursachen. Dabei, und damit auch in diesem Buch, geht es in erster Linie um die Diagnose und die Behandlung *emotionaler Probleme* und nicht, wie die leider völlig unzutreffende Bezeichnung nahelegt, um die Änderung von Verhaltensauffälligkeiten oder -defiziten. »Kognitiv« heißt: das Erkennen, Wahrnehmen, Denken betreffend. Damit ist der Schwerpunkt dieses Ansatzes treffend beschrieben, denn gerade die Art und Weise unseres Denkens, unsere Normensysteme und Wertmaßstäbe einerseits und die damit einhergehenden Gefühle andererseits

rerseits sind Kognitiven Verhaltenstherapeuten besonders wichtig, da sie einen direkten Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen sehen.

Nun, auch diese Einsicht ist ebenso wenig neu wie psychische Probleme selbst. Bereits im ersten Jahrhundert n. Chr. hat der Philosoph Epiktet die Bedeutsamkeit der inneren Werturteile und Normensysteme für unser Fühlen und Verhalten erkannt und beschrieben. Als Beispiel hierfür steht sein Ausspruch:



Die Menschen werden nicht durch Dinge beunruhigt, sondern durch die Ansichten, die sie darüber haben.

Insofern handelte es sich um eine Aktualisierung der wohl ältesten psychotherapeutischen Methode überhaupt, als man in den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts begann, diese alten Einsichten und Erkenntnisse systematisch auszuwerten und in die moderne psychotherapeutische Behandlung emotionaler Erkrankungen einzubauen.

**Denken und Fühlen.** Aus diesem Bemühen heraus entstand die Kognitive Verhaltenstherapie. Sie legt besonderes Gewicht auf das Erkennen und Überprüfen von Wertmaßstäben, verinnerlichten Normen und häufig ablaufenden Gedanken. Denn wenn daraus offensichtlich gefühlsmäßige Probleme entstehen können, wird ihr Hauptziel in der Überprüfung und gegebenenfalls in der Veränderung eben dieser Wertmaßstäbe und Normen liegen.

Im Unterschied zur herkömmlichen Verhaltenstherapie bemüht sich der Kognitive Verhaltenstherapeut daher zunächst um eine Veränderung der krank machenden Gedankenmuster. Dann geht auch er daran, mithilfe eines strukturierten Arbeits- und Übungsprogramms die gewonnenen Erkenntnisse von der Einsichtsebene in geänderte, zielgerichtete Denk- und Verhaltensweisen umzusetzen, um so das zunächst noch theoretische Wissen durch neue Erfahrungen auch glauben zu lernen.

**Im Fokus: Das emotionale Problem.** Wir haben bereits bemerkt, dass der Ausdruck »Kognitive Verhaltenstherapie« manchen zu der Schlussfolgerung verleiten mag, es ginge bei der Bearbeitung psychischer Probleme hauptsächlich und in erster Linie um die Änderung von Verhaltensmustern. Das hieße jedoch, Ursache und Wirkung oder Problem und Symptom miteinander zu verwechseln. Wenn wir als Erwachsene bestimmte Fä-

higkeiten, Verhaltensweisen oder Fertigkeiten nicht gelernt haben, liegt das meist daran, dass wir dies stets für zu gefährlich, zu lästig oder zu peinlich hielten und es aus Angst oder Bequemlichkeit vermieden haben, uns damit zu beschäftigen. Sollten wir bestimmte Dinge nur *nicht gelernt* haben, wäre das allein kein Grund, sofort zum Psychotherapeuten zu gehen, denn wir könnten ja heute damit beginnen, unser Verhalten zu ändern. So könnten wir zum Beispiel lernen, Kritik angemessen auszudrücken oder zu ertragen, mit dem Alkoholtrinken oder Rauchen aufzuhören, Vorträge zu halten, uns Freunde oder Partner zu suchen, auf dem Eis Pirouetten zu drehen oder im Mittelpunkt einer Menschenmenge zu stehen.

Es sei denn, irgendetwas hielte uns davon ab, beispielsweise die Angst vor Blamage oder Ablehnung, Scham, Trauer oder Niedergeschlagenheit. Meist vermeiden wir wegen dieser unangenehmen Gefühle, uns mit Situationen, Personen oder Sachen so auseinander zu setzen, wie es zum Aufbau angemessener Verhaltensweisen notwendig wäre. Dadurch entstehen Defizite oder unangemessene Muster, die längerfristig zu psychischen Beschwerden und nachfolgend zu weiteren Verhaltenseinschränkungen führen können. Grundsätzlich gilt daher für die Kognitive Verhaltenstherapie:



Psychische Probleme sind immer auch emotionale Probleme.

**Probleme und ihre Symptome.** Die emotionalen Konsequenzen psychischer Probleme können vielfältig und schillernd sein. Manche leiden unter Angsterkrankungen, hierzu zählen zum Beispiel soziale Ängste wie die Angst vor Ablehnung und Kritik, existenzielle Befürchtungen vor Tieren, Krankheiten oder finsternen Mächten, Panikattacken oder der Angst vor der Angst, andere unter unterschiedlichen depressiven Störungen bis hin zu Selbstmordgedanken oder selbstschädigendem Ärger mit oder ohne ausgelebten Aggressionen, wieder andere leiden unter Scham, Selbstzweifeln und Minderwertigkeitskomplexen.

### **Problemtypen psychischer Erkrankungen**

Emotionale Probleme, die wir in unserer eigenen Lebensgeschichte gelernt haben, lassen sich recht gut in lediglich drei zugrunde liegende Problembereiche kategorisieren:

- ▶ Selbstwertprobleme,
- ▶ existentielle Probleme und
- ▶ Probleme wegen zu geringer Frustrationstoleranz (GFT).

Diese Aufteilung hilft Ihnen, die typischen »symptomatischen« Reaktionen Ihres Problems leichter zu verstehen.

**Selbstwertprobleme.** Bei einem Selbstwertproblem beziehen sich die krank machenden Denkweisen auf Regeln oder Eigenschaften, die den Zugewinn oder Verlust eigener Wertigkeit bedeuten. Sie sind besonders stark von sozialen und kulturellen Einflüssen, Moralvorstellungen und Erziehungsnormen geprägt. Befürchtungen beziehen sich hierbei stets auf drohenden Selbstwertverlust, wenn der dafür gewählte Maßstab (z. B. Leistung, Anerkennung, Beliebtheit, Besitz) unzureichende Ergebnisse liefert. Soziale Ängstlichkeit und die meisten depressiven Störungsbilder, Burn-out- und Schamreaktionen sind hierfür typisch.

Der geschätzte Anteil der Selbstwertprobleme bei der Erklärung der Beschwerdebilder liegt in der ambulanten psychotherapeutischen Praxis bei über 80 Prozent.

**Existentielle Probleme.** Ein existentielles Problem beinhaltet Befürchtungen, die sich auf die eigene körperliche Existenz beziehen (nicht auf den materiellen oder sozialen Status). Sie zeichnen sich meist durch Verallgemeinerung oder Überzeichnung einer prinzipiell tatsächlich möglichen existentiellen Gefahr aus. Typische Beschwerdebilder sind die meisten Zwangs- und Angsterkrankungen (nicht die Soziale Angst), hypochondrische und etliche körperliche oder »psychosomatische« Störungsbilder.

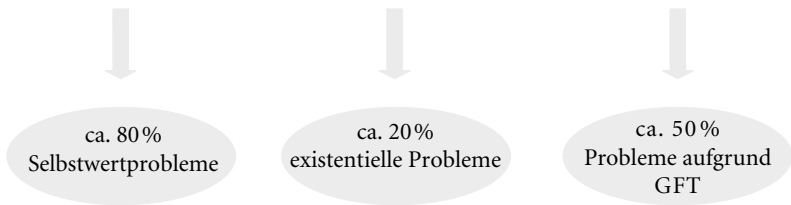
Existentielle Probleme sind für etwa 15 Prozent der lerngeschichtlich erworbenen psychischen Erkrankungen verantwortlich.

**Geringe Frustrationstoleranz.** Probleme aufgrund mangelnder Frustrationstoleranz entstehen durch Anspruchshaltungen wie: »Das Leben muss einfach und leicht sein. Alles soll so sein, wie ich es möchte und es darf keinen Verlust oder Verzicht geben!« und »Eine gute Lösung muss die Vorteile aller Alternativen enthalten und darf keine Nachteile mit sich bringen; bevor diese Lösung nicht gefunden ist, sollte man besser gar nichts tun!« Typische emotionale Reaktionen sind Angst, Ärger und Niedergeschlagenheit.

Im letzten Jahrzehnt haben die berichteten Probleme aufgrund geringer Frustrationstoleranz stark zugenommen. Heute sind wohl 50 Prozent aller lerngeschichtlich erworbenen Störungen darauf zurückzuführen.



## Ursachen für erlernte psychische Probleme



**Ursachen für erlernte psychische Probleme.** Die Summe der Prozentsätze ergibt über 100 %, da man auch an zwei oder drei Problemtypen erkranken kann.

### Und jetzt Sie

Wenn Sie unter unangemessenen emotionalen Problemen leiden und zu häufig oder zu intensiv ängstlich, verschämt, wütend oder deprimiert reagieren, überlegen Sie bitte nun, auf welches oder welche der oben genannten Ursache(n) dies zurückzuführen ist:

- Selbstwertprobleme
- Existentielle Probleme
- Probleme wegen geringer Frustrationstoleranz

### Im Zentrum: Die kognitive Ursache für emotionales Leid

Auf diese verursachenden Faktoren konzentrieren sich Kognitive Verhaltenstherapeuten. Zunächst werden sie diagnostizieren, aus welchen dieser drei beschriebenen Gründe jemand leidet, um dann die Ursachen für dieses Leid direkt anzugehen. Die Behandlung bezieht sich daher nicht auf die schmerzlichen Symptome einer psychischen Erkrankung, sondern auf die dahinter stehenden Ursachen. *Diese* gilt es zu verändern, damit die Krankheitssymptome in Form der unangenehmen emotionalen Probleme verschwinden.

Therapeutisch steht also stets im Vordergrund, die Ursachen für die Symptome zu bearbeiten und nicht die Symptome selbst. So müssen auch Patienten mit psychosomatischen Beschwerden oder körperlichen Symptomen (wie zum Beispiel häufigem Erröten, Herzrasen, Magenbeschwerden, Schwindelanfällen) erst erkennen und akzeptieren lernen, dass es sich dabei nicht um körperlich bedingte Erkrankungen oder um Verhaltensdefizite handelt, sondern um (Begleit-)Symptome emotionaler Probleme.