



## Kognitive Therapie

### Dysfunktionale Gedankenprozesse

*Depressionen* und *Angststörungen* bilden die erfolgreichen Hauptgebiete für kognitive Umstrukturierungen (kognitive Therapien). Schematisch ablaufende, dysfunktionale kognitive Prozesse treten bei vielen psychischen Störungen auf, am auffälligsten sind sie bei depressiven Verstimmungen. Sie beginnen in kürzeren oder längeren Zeitabständen nach bestimmten auslösenden Ereignissen, machen sich in beinahe stereotyp ablaufenden inneren Texten (*automatischen Gedanken*) oder Bilderfolgen bemerkbar und bevölkern das Bewusstsein oder überfallen es lawinenartig. Oft bilden sie *mentalen Gewohnheiten*, die sich fortlaufend wiederholen, und stellen dadurch die hartnäckigen Widersacher von kreativen Prozessen dar, die zum Lösen menschlicher Probleme gebraucht werden. Die schematisch ablaufenden Kognitionen eröffnen einen gedanklich - emotionalen Teufelskreis, aus dem schwer zu enttrinnen ist, weil er sich in seinem Ablauf immer wieder selbst bestätigt. Depressive Kognitionen führen zu folgenden negativen Perspektiven:

- Negative Selbstbeurteilung: *man kann nichts, taugt nichts, macht alles falsch usw.*
- Negative Weltsicht: *es ist immer schwierig, kaum zu schaffen, unüberwindliche Hindernisse türmen sich auf usw.*
- Negative Zukunftssicht: *es geht immer so weiter, wird nie besser, wird sich wiederholen, bleibt ewig das gleiche usw.*

Diese *automatischen Gedankenprozesse* enthalten *auffällige Verzerrungen*. Man macht Alles- oder- Nichts- Pauschalisierungen und übertriebene Verallgemeinerungen einzelner Erfahrungen. Man greift ein einziges negatives Detail aus einer ganzen Kette von Erlebnissen heraus und wälzt es ausgiebig aus. Positive Gegenbeispiele werden als nicht bedeutsam abgelehnt. *Negative Schlussfolgerungen* werden felsenfest behauptet, obwohl sie oft nur auf einem negativen Erlebnis aus einer Reihe von Erlebnissen beruhen, und für die Zukunft werden überwiegend *negative Entwicklungen prognostiziert*. *Über- und Untertreibungen* erfolgen typischerweise so, dass den Handlungen und Äußerungen von anderen ein riesiges Gewicht beigelegt wird, den eigenen hingegen fast keines. Und man nimmt an, dass die eigenen negativen Gefühle tot sicher das ausdrücken, was auch die anderen gedacht und gefühlt haben. Gleichzeitig steigt der Druck der Forderungen im eigenen Kopf, die mit einem "du musst" oder "du sollst" beginnen und eine *destruktive innere Kritikerin bzw. ein innerer Kritiker* wird laut. Man wird *überempfindlich für Reaktionen und Äußerungen* anderer Menschen, die man als persönlich gemeint und negativ gegen sich selbst gerichtet sieht, obwohl sie, nüchtern betrachtet, in einem anderen Zusammenhang stehen oder zufällig sind.

### Kognitive Umstrukturierung

Kognitive Umstrukturierungen zielen auf die Korrektur der *Verzerrungen* und insgesamt auf die Veränderung der *automatischen Gedankenabläufe* ab. Meist dauert es einige Zeit, bis die automatisch ablaufenden Denk- und Gefühlsschemata klargelegt sind. Gelegentlich sind sie allerdings auch schon zu Behandlungsbeginn deutlich. Nicht selten ist man die

Schemata gewohnt und manchmal ist man sogar damit identifiziert. Eine Kognitive Therapie könnte - stark typisiert - folgendermaßen ablaufen: Im Dialog mit dem Therapeuten werden die automatischen Gedanken bzw. die gedanklichen & gefühlshaften Ablaufschemata identifiziert und es wird versucht herauszufinden, welches Leid in diese automatischen Gedanken indirekt zum Ausdruck kommt und mit welchen Lebensthemen sie zusammenhängen, d.h. es die Schädlichkeit der dysfunktionalen Gedanken für das eigene Leben untersucht. Anschließend werden Vorgehensweisen ausprobiert, die die selbst- schädigenden Gedankenabläufe stoppen oder umgehen helfen und wertschätzende sowie sich selbst akzeptierende Aussagen aufbauen. Neue Muster des inneren Sprechens, die zur Bewältigung von Angst und anderen negativen Gefühlen beitragen, werden erprobt. Neue Selbstbeurteilungen werden getestet, ihre Handlungskonsequenzen werden überprüft und ihre positive Wirkung festigt sie. Schließlich wird untersucht, was im alltäglichen Lebensablauf verändert werden müsste und diese Veränderungen werden auch tatsächlich eingeleitet. All das ist hier tatsächlich sehr schematisch dargestellt und deshalb soll eigens betont werden: Kognitive Therapie beruht *nicht* auf der oft zu hörenden Annahme, dass sie einem das «richtige Denken» lehre, weil dadurch die Depression verschwände. Kognitive Therapie hilft, mit dem Leben besser zurecht zu kommen! Auch werden die Gedanken nicht vor das Tribunal einer sie richtenden Logik gerufen. Der Dialog mit dem Therapeuten ist kein Gerichtshof der Besserwisserei!

Kognitive Therapie ausüben heisst weder einem Leidenden etwas einzureden noch ihm / ihr etwas auszureden; sie ist ein Klärungsprozess, der schlussendlich zu verändertem Handeln anleitet, die auf eine neue Erfahrung abzielt. Kognitive Therapien sind in den letzten 30 Jahren zu wichtigen Behandlungsmethoden für ein weites Spektrum psychischer Probleme geworden. Ihre Wirksamkeit ist durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Befunde belegt. Entwickelt wurden sie durch die Therapeuten und Forscher Aaron T. Beck (Kognitive Therapie der Depression), Albert Ellis (Rational Emotive Therapie), Arnold Lazarus (Multimodale Therapie) und Donald Meichenbaum (Stressimpfungstraining) u.a. Die im einzelnen verschiedenen Vorgehensweisen haben einen gemeinsamen Grundansatz: Es sind nicht die Ereignisse selbst, die die Störungen hervorrufen und aufrechterhalten, sondern die Bedeutungen und Interpretationen, die diesen Ereignissen beigelegt werden. Ellis zitierte gerne den Satz des stoischen Philosophen Epiktet (ca. 50 - ca. 125): "Die Menschen werden nicht durch die Dinge als solche beunruhigt, sondern durch die Meinungen, die sie davon haben." Indes - man sollte weder die philosophische noch die psychologische Weisheit dieses Satzes überdehnen: Eine für das Leben unbrauchbare, dysfunktionale Sicht auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erzeugt als solche noch nicht schwere psychische Probleme, sie ist jedoch oft ein zentraler Beitrag zu deren Aufrechterhaltung. Man muss zwischen der Entstehung von Problemen und deren Fortdauer unterscheiden! Die Entstehung psychischer Probleme hat ihre langen emotionalen Wurzeln in der individuellen Lebensgeschichte. Wenn jedoch die Probleme einmal angelaufen sind, lösen sie sich von der Entstehungsgrundlage ab und werden zu Selbstläufern. Und im Einsatz gegen diese Selbstläufer hat die Kognitive Therapie ihren Nutzen bewiesen.

## **Rückfallvorsorge**

Inzwischen hat die Forschung gezeigt: Ebenso wichtig wie die Behandlung der akuten depressiven Störung ist die Rückfallprävention. Denn das Abklingen einer akuten Episode heisst nicht, dass das Störungspotential verschwunden ist, das eine weitere depressive Episode hervorzurufen vermag. Nicht selten existiert dieses weiter und reaktiviert sich in

kritischen Lebenssituationen. Deshalb ist es wichtig, einen veränderten Umgang mit diesem inneren Störungspotenzial zu erlernen. Dieser veränderte Umgang besteht in erster Linie nicht aus einer Veränderung von Handlungsabläufen und Denkgewohnheiten (Gedankenmustern), worauf die kognitive Therapie abzielt, vielmehr geht es um eine insgesamt veränderte «Geisteshaltung», d.h. eine Haltung innerer Distanz zum Störungspotenzial zu gewinnen («Dezentrierung»).

Das setzt voraus, seine Existenz anzuerkennen, um eine innere Distanz dazu aufbauen zu können, damit man sich bei seiner - sicherlich unerwünschten - Aktivierung nicht hinein ziehen lässt. Nötig ist es ebenfalls, die dann noch vorhandenen Restkräfte nicht dazu zu verwenden, das Störungspotenzial zu bekämpfen. Denn erfahrungsgemäß führen solche inneren Kämpfe nicht weg von einer drohenden depressiven Verstimmung weg, sondern umgekehrt direkt in sie hinein. Ein anderer Name für diese veränderte «Geisteshaltung» ist *Achtsamkeit*, gelegentlich treffender als *Gewahrsamkeit* bezeichnet. Meditation ist gut als Rückfallvorsorge, weniger hilft sie gegen eine akute Depression. Eine Alternative, die in beiden Fällen helfen kann, ist Neurofeedback.

© 2010 – 2014 Dr. Wolfgang Palm, Kopieren nur mit Erlaubnis