

# Sie fühlen, wie Sie denken



## *In diesem Kapitel*

- ▶ Die Kognitive Verhaltenstherapie kennen lernen
- ▶ Die Macht der Bewertungen
- ▶ Wie Ihre Gedanken Gefühle und Verhalten beeinflussen
- ▶ Die ABC-Formel

---

**D**ie *Kognitive Verhaltenstherapie* – bekannt auch unter der Abkürzung *KVT* – konzentriert sich auf die Denk- und Handlungsweise eines Menschen und versucht, darauf aufbauend, seine emotionalen und das Verhalten betreffenden Probleme zu lösen.

Viele der hier vorgestellten KVT-Praktiken entsprechen im Grunde dem, was uns der gesunde Menschenverstand auch sagen würde. Die Kognitive Verhaltenstherapie verfolgt einen auf einfachen und klaren Prinzipien beruhenden, praktisch orientierten Ansatz, um Menschen bei der Lösung ihrer Probleme zu unterstützen. Jedoch empfinden die meisten Menschen selbst einfache Lösungen oft als nur sehr schwer in die Tat umsetzbar. Die Kognitive Verhaltenstherapie kann Ihnen dabei helfen, das Optimum aus Ihrem gesunden Menschenverstand herauszuholen und sonst eher spontanes, automatisiertes Handeln in bewusstes und sich selbstverstärkendes alltägliches Handeln umzusetzen.

In diesem Kapitel machen wir Sie mit den Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie vertraut und zeigen Ihnen, wie Sie darauf aufbauend sich selbst und Ihre Probleme besser verstehen können.

## *Mit wissenschaftlich fundierten Methoden arbeiten*

Die Effektivität der Kognitiven Verhaltenstherapie für verschiedene psychologische Probleme wurde ausgiebiger erforscht als jeder andere psychotherapeutische Ansatz. Ihr Ruf als höchst effektive Behandlungsmethode wächst stetig. Mehrere Studien belegen, dass die Kognitive Verhaltenstherapie bei der Behandlung von Ängsten und Depressionen erfolgreicher ist als eine rein medikamentöse Behandlung. Infolge dieser Ergebnisse wurden für einige Angststörungen, wie Panikattacken, Ängste in sozialen Situationen oder ständiges Sorgen, kürzere und intensivere Behandlungsmethoden entwickelt.

Die fortschreitende wissenschaftliche Erforschung der Kognitiven Verhaltenstherapie fördert weitergehende Erkenntnisse, welche Behandlungselemente für verschiedene Kliententypen den größten Nutzen bringen und welche therapeutischen Eingriffe für die verschiedenen Problemtypen am effektivsten sind.

So zeigt sich beispielsweise, dass Menschen, deren Probleme – insbesondere Ängste und Depressionen – mit Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie behandelt wurden, Verbesserungen ihres Zustands länger aufrechterhalten können. Es kommt also dank der Kognitiven Verhaltenstherapie zu weniger Rückfällen als bei anderen Formen der Psychotherapie oder einer rein medikamentösen Behandlung. Das mag zum Teil an den erzieherischen Aspekten der Kognitiven Verhaltenstherapie liegen – Menschen, die sich einer Kognitiven Verhaltenstherapie unterziehen, kommen in den Genuss vielfältiger Informationen, mit deren Hilfe sie sich selbst therapieren können.

Kognitive Verhaltenstherapie gewinnt zunehmend an Popularität. Immer mehr Ärzte und Psychiater sehen für ihre Klienten bei einer Vielzahl von Problemen in der Kognitiven Verhaltenstherapie eine Behandlungsmöglichkeit mit guten Erfolgsaussichten. Zu diesen Problemen zählen unter anderem:

- ✓ Abhängigkeit von Alkohol oder Drogen
- ✓ Ängste
- ✓ Beziehungsprobleme
- ✓ Chronische Schmerzen
- ✓ Chronisches Erschöpfungssyndrom
- ✓ Depressionen
- ✓ Essstörungen
- ✓ Panikstörungen
- ✓ Persönlichkeitsstörungen
- ✓ Phobien
- ✓ Posttraumatische Belastungsstörungen
- ✓ Psychotische Störungen
- ✓ Somatoforme Störungen
- ✓ Soziale Phobien
- ✓ Störungen im Zusammenhang mit Aggression/Impulskontrollstörungen
- ✓ Zwangsstörungen

Obwohl viele dieser Störungen in diesem Buch im entsprechenden Kontext eingehender behandelt werden, ist es aus Platzgründen kaum möglich, auf alle detailliert einzugehen. Da aber die hier vorgestellten KVT-Verfahren und -Fertigkeiten glücklicherweise bei den meisten psychischen Problemen angewendet werden können, sollten Sie unabhängig davon, ob Ihr konkretes Problem hier angesprochen wurde oder nicht, den einen oder anderen Versuch ruhig wagen.

## ***Was ist Kognitive Verhaltenstherapie?***

Ziel der Kognitiven Verhaltenstherapie ist die Unterstützung der Menschen bei der Überwindung emotionaler Probleme.

- ✓ **Kognitiv** bezeichnet geistige Prozesse wie das Denken und bezieht sich auf alles, was sich in Ihrem Kopf abspielt, etwa Träume, Erinnerungen, Bilder, Gedanken und Aufmerksamkeit.
- ✓ **Verhalten** bezieht sich auf alles, was Sie tun. Dazu gehört, was Sie sagen, wie Sie Ihre Probleme zu lösen versuchen, was und wie Sie es tun und was Sie lassen. Verhalten umfasst dabei sowohl das Handeln als auch das Nicht-Handeln. Wenn Sie sich beispielsweise auf die Zunge beißen anstatt zu sagen, was Sie denken, haben Sie sich damit verhalten, auch wenn Sie versucht haben, etwas *nicht* zu tun.
- ✓ **Therapie** ist ein Wort, das die systematische Herangehensweise an die Bekämpfung eines Problems, einer Krankheit oder eines gestörten Zustands bezeichnet.

Der Satz »Sie fühlen, wie Sie denken« ist ein zentraler Gedanke der Kognitiven Verhaltenstherapie. Kognitive Verhaltenstherapie arbeitet deshalb nach dem Grundsatz, dass man glücklicher und produktiver leben kann, wenn man gesund denkt. Dieser Grundsatz bringt Kognitive Verhaltenstherapie zunächst vereinfachend auf den Punkt. In diesem Buch werden wir nach und nach dieses Bild mit vielen weiteren Einzelheiten auffüllen.

## ***Fruchtbares Zusammenwirken: Wissenschaft, Philosophie und Verhalten***

Die Kognitive Verhaltenstherapie ist nicht zuletzt deshalb so wirkungsvoll, weil hier in dem Bestreben, allgemeine psychische Probleme zu verstehen, wissenschaftliche, philosophische und das Verhalten betreffende Aspekte zusammengeführt werden.

- ✓ **Wissenschaftlich** ist die Kognitive Verhaltenstherapie nicht nur in dem Sinne, dass sie in zahlreichen wissenschaftlichen Studien überprüft und entwickelt wurde, sondern auch insofern, als sie Klienten dazu ermutigt, selbst zum Wissenschaftler zu werden. Zum Beispiel erwerben Sie im Verlauf einer Kognitiven Verhaltenstherapie unter Umständen die Fähigkeit, Ihre Gedanken nicht etwa als unumstößliche Fakten, sondern als Theorien und Annahmen der Realität zu begreifen, die erst überprüft werden müssen (was Wissenschaftler als *Hypothese* bezeichnen).
- ✓ **Philosophisch** ist die Kognitive Verhaltenstherapie insofern, als sie berücksichtigt, dass Menschen Werte und bestimmte Vorstellungen von sich, der Welt und anderen Menschen entwickeln und verinnerlichen. Ein Ziel der Kognitiven Verhaltenstherapie ist es, Menschen dabei zu helfen, flexiblere und weniger extreme Überzeugungen zu entwickeln, die sie bei der Anpassung an die Realität und der Verfolgung ihrer Ziele unterstützt.



*Ihre Probleme sind nicht nur in Ihrem Kopf.* Auch wenn die Kognitive Verhaltenstherapie Gedanken und Verhalten als wichtige Bereiche der Veränderung und Entwicklung in den Mittelpunkt rückt, so stellt sie Ihre Gedanken und Ihr Verhalten auch immer in einen weiteren Zusammenhang. Die Kognitive Verhaltenstherapie berücksichtigt, dass Sie durch das, was um Sie herum passiert, beeinflusst werden und dass Ihre Umwelt sich auf Ihre Denk- und Handlungsweise sowie Ihr Empfinden auswirkt. Die Kognitive Verhaltenstherapie hebt aber auch hervor, dass Sie Ihr Empfinden ändern können, indem Sie negatives Denken und Verhalten ändern – auch wenn Sie Ihre Umwelt nicht ändern können. Mit Umwelt meint die Kognitive Verhaltenstherapie im Übrigen andere Menschen und ihr Verhalten Ihnen gegenüber.

- ✓ **Verhaltensorientiert** ist die Kognitive Verhaltenstherapie, weil sie, wie ihr Name schon sagt, das Verhalten deutlich in den Vordergrund stellt. Viele KVT-Übungen zielen auf eine Veränderung des Denkens und Fühlens durch eine Veränderung der Verhaltensweise ab. Dazu zählen etwa eine gesteigerte Aktivität bei Depressionen und Lethargie oder die schrittweise Annäherung an angstbesetzte Situationen bei Angststörungen. Darüber hinaus betont Kognitive Verhaltenstherapie *mentale Verhaltensweisen* beziehungsweise *Prozesse* wie »sich Sorgen machen« oder die Aufmerksamkeitslenkung.

### Von Problemen zu Zielen

Charakteristisch für die Kognitive Verhaltenstherapie ist, dass sie Ihnen die Hilfsmittel für eine *zielgerichtete* Herangehensweise an die Hand gibt. Die Kognitive Verhaltenstherapie will Ihnen dabei helfen, auf der Grundlage definierter Probleme in den Bereichen des Fühlens und Verhaltens zu bestimmen, wie Sie gerne fühlen und sich verhalten möchten. Insofern ist die Kognitive Verhaltenstherapie ein zielgerichteter, systematischer und problemlösungsorientierter Ansatz zur Lösung emotionaler Probleme.

### Gedanken und Gefühle miteinander verbinden

Wie viele andere Menschen auch nehmen Sie wahrscheinlich an, dass das, was Ihnen widerfährt, mit Ihnen etwas *macht*. Wenn zum Beispiel Ihr Partner sich Ihnen gegenüber rücksichtslos verhält, können Sie zu dem Schluss kommen, dass er Sie böse *macht*. Sie können weiter folgern, dass diese rücksichtslose Behandlung *macht*, dass Sie sich in einer bestimmten Weise verhalten, indem Sie beispielsweise schmallen oder stundenlang nicht mehr mit ihm reden (vielleicht sogar einige Tage lang; Menschen können sehr lange schmallen!).

Die Kognitive Verhaltenstherapie möchte Ihnen nun nahebringen, dass Ihr Denken oder Ihre *Überzeugungen* zwischen dem Ereignis und Ihren daraus resultierenden Gefühlen und Handlungen liegen. Ihr Denken, Ihre Überzeugungen und die Bedeutung, die Sie einem Ereignis beimessen, gestalten Ihre emotionalen und sich im Verhalten ausdrückenden Reaktionen.

Mit den Worten der Kognitiven Verhaltenstherapie ausgedrückt ist es nicht Ihr Partner, der Sie böse *macht* und schmallen lässt. Vielmehr verhält sich Ihr Partner rücksichtslos, und Sie

weisen diesem Verhalten eine Bedeutung wie »Er macht das absichtlich, um mich zu ärgern!« zu und *machen sich selbst* böse und verfallen ins Schmollen.

## ***Auf die Bedeutungen achten, die man einem Ereignis beimisst***

Die Bedeutung, die man einem bestimmten Ereignis beimisst, beeinflusst die emotionale Reaktion auf dieses Ereignis. Positive Ereignisse lösen in der Regel positive Empfindungen wie Glück oder freudige Erregung aus, während negative Ereignisse negative Empfindungen wie Trauer oder Angst hervorrufen.

Allerdings muss die Bedeutung, die man bestimmten Kategorien negativer Ereignisse zuordnet, nicht immer ganz zutreffend, realistisch oder nützlich sein. Manchmal kann das Denken dazu führen, dass man einem Ereignis eine extreme Bedeutung beimisst, die ein gestörtes Empfinden nach sich zieht.



Mit dem Wort »gestört« bezeichnen Psychologen emotionale Reaktionen, die nicht hilfreich sind und einem Menschen beträchtliches Unbehagen bereiten. In der Terminologie der Kognitiven Verhaltenstherapie bedeutet »gestört«, dass eine emotionale oder das Verhalten betreffende Reaktion mehr an der Bewältigung eines Problems hindert als zur Lösung beiträgt.

Wenn ein Mann zum Beispiel von einer potenziellen Partnerin nach dem ersten Rendezvous (Ereignis) zurückgewiesen wird, denkt er vielleicht »Klar, ich bin unsympathisch und unattraktiv« (Bedeutung) und fühlt sich niedergeschlagen (Gefühl).

Zur Kognitiven Verhaltenstherapie gehört es, die Gedanken, Überzeugungen und Bedeutungen zu ermitteln, die aktiv werden, wenn man sich emotional gestört fühlt. Wer negativen Ereignissen weniger extreme, konstruktivere und genauere Bedeutungen beimisst, wird wahrscheinlich weniger extreme und störende Gefühle und Verhaltensausrprägungen erleben.

So könnte unser zurückgewiesener Mann auch einfach »Sieht so aus, als hätte sie mich nicht sonderlich gemocht; na ja, war halt nicht die Richtige für mich« denken (Bedeutung) und einfach nur ein wenig enttäuscht sein (Gefühl).

## ***Handeln***

Denken und Fühlen wirken sich auch auf das Handeln aus. Wenn man deprimiert ist, wird man sich eher zurückziehen und isolieren. Wenn man ängstlich ist, wird man vermeintlich bedrohlichen Situationen tunlichst aus dem Wege gehen. Ihr Verhalten kann in vielerlei Hinsicht zum Problem werden, wie die folgenden Beispiele zeigen:

- ✓ **Selbsterstörerisches Verhalten** wie übermäßiger Alkoholkonsum oder Drogenkonsum zur Überwindung von Ängsten kann zu körperlichen Schädigungen führen.
- ✓ **Isolierendes und stimmungssenkendes Verhalten** wie den ganzen Tag im Bett zu verbringen und keine sozialen Kontakte zu pflegen verstärkt das Gefühl der Isolation und hält das Stimmungsbarometer unten.

### Die Reaktionen von zehn Menschen betrachten

Verschiedene Menschen messen ein und derselben Situation unterschiedliche Bedeutungen zu, was sich in einer Vielzahl möglicher emotionaler Reaktionen auf diese Situation ausdrückt. Betrachten Sie zum Beispiel zehn im Wesentlichen ähnliche Menschen, die demselben Ereignis gegenüberstehen: Ihr Partner behandelt sie rücksichtslos. Je nachdem, was sie über dieses Ereignis *denken*, ergeben sich mindestens zehn verschiedene Möglichkeiten, emotional darauf zu reagieren:

**Person 1** deutet das Ereignis so: »Dieser Idiot hat kein Recht, mich so schlecht zu behandeln – für wen hält er sich eigentlich?«, und ist entsprechend sauer.

**Person 2** denkt: »Diese Rücksichtslosigkeit zeigt mir, dass mein Partner mich nicht liebt«, und fühlt sich niedergeschlagen.

**Person 3** schließt aus dem Ereignis: »Diese Rücksichtslosigkeit muss darauf hindeuten, dass mich mein Partner wegen jemand anderem verlassen wird«, und fühlt Eifersucht.

**Person 4** denkt: »Ich habe so eine Behandlung nicht verdient, weil ich alles dafür tue, meinen Partner rücksichtsvoll zu behandeln«, und fühlt sich verletzt.

**Person 5** glaubt: »Ich muss etwas getan haben, worüber sich mein Partner geärgert hat, sonst würde er mich nicht so behandeln«, und fühlt sich schuldig.

**Person 6** meint: »Diese Rücksichtslosigkeit ist ein Zeichen dafür, dass mein Partner das Interesse an mir verliert«, und hat Angst.

**Person 7** denkt: »So, jetzt habe ich endlich einen Grund, meinen Partner zu verlassen, das wollte ich schon lange«, und fühlt sich glücklich.

**Person 8** entscheidet: »Mein Partner hat etwas Schlimmes angerichtet, indem er mich so behandelt hat, und ich bin nicht geneigt, mir das gefallen zu lassen«, und ist verärgert.

**Person 9** denkt: »Ich wünschte, mein Partner hätte sich rücksichtsvoller verhalten, denn eigentlich achten wir sehr aufeinander«, und fühlt sich enttäuscht.

**Person 10** argwöhnt: »Mein Partner muss etwas ziemlich Schlimmes über mich herausgefunden haben, dass er mich so behandelt«, und schämt sich.

Bereits an diesem Beispiel können Sie ablesen, welche unterschiedlichen Bedeutungen man ein und demselben Ereignis zumessen kann und welche unterschiedlichen emotionalen Reaktionen sich daraus entwickeln. Einige dieser emotionalen Reaktionen sind nützlicher als andere. In Kapitel 6 werden wir uns dieser Frage eingehender widmen.

- ✓ **Vermeidungsverhalten** wie Ausweichen vor vermeintlich bedrohlichen Situationen (Teilnahme an gemeinsamen Unternehmungen, Benutzen eines Aufzugs oder Sprechen vor einem größeren Publikum) verhindert, dass man sich seinen Ängsten stellt und sie überwindet.

## Das ABC lernen

Wenn Sie anfangen, sich mit Ihren emotionalen Problemen zu beschäftigen, ermutigt die Kognitive Verhaltenstherapie Sie dazu, ein bestimmtes Problem in das so genannte ABC-Format aufzuschlüsseln. Das sieht etwa so aus:

- ✓ **A** ist das auslösende Ereignis (*activating event*). Das kann ein *externes* Ereignis sein, das eingetreten ist, ein zukünftiges Ereignis, dessen Eintreten vorweggenommen wird, oder ein *internes* Ereignis im Kopf, etwa ein Bild, eine Erinnerung oder ein Traum.



Dieses A wird oft auch als Trigger (Auslöser) bezeichnet.

- ✓ **B** sind die Überzeugungen (*beliefs*). Dazu gehören Gedanken, persönliche Regeln und Ansprüche, die man stellt (an sich selbst, die Welt und andere Menschen), sowie die Bedeutungen, die man externen und internen Ereignissen beimisst.
- ✓ **C** sind die Konsequenzen (*consequences*). Dazu gehören die Gefühle, Verhaltensweisen und körperlichen Empfindungen, die mit bestimmten Gefühlen einhergehen.

Abbildung 1.1 illustriert die ABC-Komponenten eines Problems.

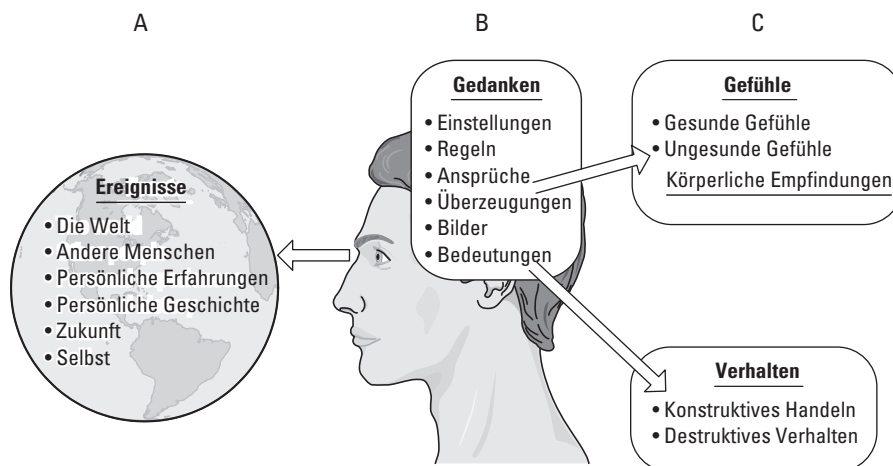


Abbildung 1.1: A ist das auslösende Ereignis, B sind Ihre Überzeugungen und Gedanken und C sind die Konsequenzen, zum Beispiel die Gefühle, die das Ereignis bei Ihnen auslöst, und das sich daraus ergebende Verhalten

Die Niederschrift eines Problems im ABC-Formular – eine wichtige KVT-Technik – hilft Ihnen dabei, zwischen Ihren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen und dem auslösenden Ereignis zu differenzieren. (In Kapitel 3 erfahren Sie mehr über das ABC-Formular.) Eine Vorlage für ein ABC-Formular finden Sie in Anhang B am Ende des Buches.

Sehen Sie sich die folgenden ABC-Niederschriften für zwei verbreitete emotionale Probleme – Angst und Depressionen – an. Das ABC der Angst könnte wie folgt aussehen:

- ✓ **A:** Sie stellen sich vor, bei einem Vorstellungsgespräch zu versagen.
- ✓ **B:** Sie sind überzeugt: »Ich darf dieses Vorstellungsgespräch nicht vermasseln, sonst stehe ich als Versager da.«
- ✓ **C:** Sie erleben Angst (Emotion), ein flaes Gefühl im Magen (körperliche Empfindung) und trinken Alkohol, um Ihre Nerven zu beruhigen (Verhalten).

Bei einer Depression kann sich folgendes Bild ergeben:

- ✓ **A:** Sie vermasseln ein Vorstellungsgespräch.
- ✓ **B:** Sie sind überzeugt: »Das hätte ich besser machen müssen. Ich bin ein Versager.«
- ✓ **C:** Sie erleben Niedergeschlagenheit (Emotion), haben keinen Appetit (körperliche Empfindung) und verkriechen sich im Bett, um niemanden sehen zu müssen (Verhalten).

## Was macht Kognitive Verhaltenstherapie aus?

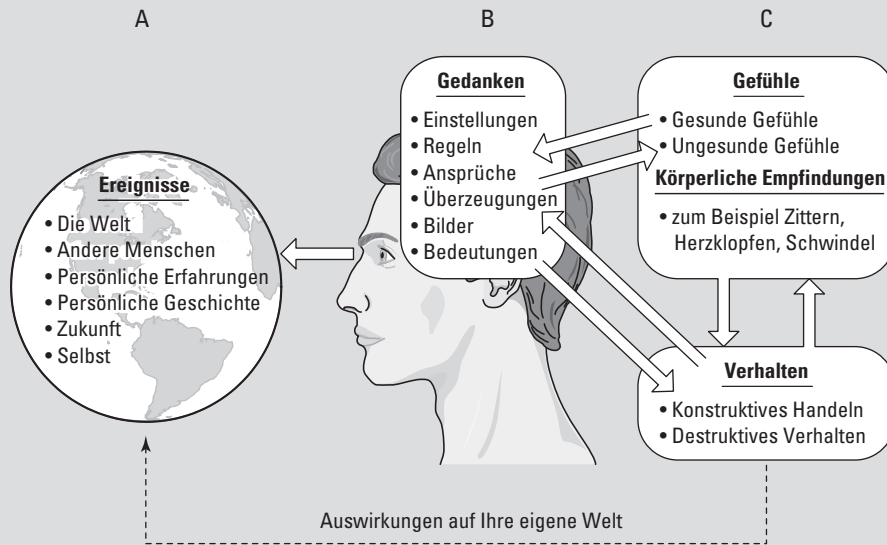
Eine ausführlichere Beschreibung der Prinzipien und praktischen Anwendungen der Kognitiven Verhaltenstherapie finden Sie jeweils im Zusammenhang mit den betreffenden Problemstellungen in den entsprechenden Kapiteln und Abschnitten dieses Buches. Hier wollen wir Ihnen aber schon einmal einige Schlüsselmerkmale präsentieren. Die Kognitive Verhaltenstherapie

- ✓ betont, dass die Bedeutung, die ein Individuum einem Ereignis zuerkennt, die emotionale Reaktion auf dieses Ereignis wesentlich bestimmt.
- ✓ wurde wissenschaftlich entwickelt und fortlaufend auf ihre Effektivität hin überprüft.
- ✓ konzentriert sich auf die Frage, wie Probleme *aufrechterhalten* werden, anstatt nach einer einzelnen Ursache für das jeweilige Problem zu suchen.
- ✓ bietet praktischen Rat und Hilfsmittel für die Bewältigung allgemeiner emotionaler Probleme (siehe die Kapitel 9, 10 und 11).
- ✓ vertritt die These, dass man sich durch Nachdenken und Ausprobieren neuer Ideen und Strategien ändern kann (siehe Kapitel 4).
- ✓ beschäftigt sich auch mit der Vergangenheit, sofern dies dazu beiträgt, das aktuelle Denken und Handeln zu verstehen und zu ändern (mehr darüber in Kapitel 14).
- ✓ zeigt, dass so manche Problemlösungsstrategie, die man zur Bewältigung emotionaler Probleme zu Hilfe nimmt, die Probleme eher aufrechterhält, als zu deren Lösung beiträgt (darum geht es in Kapitel 7).
- ✓ strebt eine Normalisierung der Gefühlslage, körperlicher Empfindungen und Gedanken an, anstatt auf der Existenz von Hinweisen auf »versteckte« Probleme zu bestehen.



**Jetzt wird's kompliziert**

Es kann sehr hilfreich sein, sich an das einfache ABC-Formular zu halten, in dem A plus B zusammen C ergibt. Wenn Ihnen das allerdings allzu einfach erscheint, können Sie das Modell auch ein wenig komplizierter haben:



Diese Grafik zeigt das komplexe Zusammenspiel zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten. Zwar beeinflussen die Gedanken die Gefühle, aber umgekehrt auch die Gefühle die Gedanken. Wenn Sie sich also deprimiert fühlen, ist Ihre Stimmung wahrscheinlich auf einem Tiefpunkt. Je schlechter die Stimmung, desto eher werden Sie sich niedergeschlagen verhalten und pessimistischere Gedanken hegen. Das Zusammenwirken des Sich-deprimiert-Fühlens, des pessimistischen Denkens und des niedergeschlagenen Verhaltens beeinflusst Ihre Sicht auf Ihre eigene Welt. Möglicherweise konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf negative Erlebnisse in Ihrem Leben und Ihrer Umwelt und sammeln so vermehrt negative As an. Dieses Zusammenwirken von A, B und C kann sich zu einem Teufelskreis schließen.

Die Kognitive Verhaltenstherapie zielt auf die Veränderung ungesunder Denk- und Verhaltensmuster ab.

- ✓ berücksichtigt, dass man emotionale Probleme infolge anderer emotionaler Probleme entwickeln kann, indem man sich beispielsweise dafür schämt, dass man Depressionen hat (mehr dazu in Kapitel 6).
- ✓ stützt sich auf Lerntechniken und fördert das Konzept der Selbsthilfe, um den Klienten zu seinem eigenen Therapeuten zu machen (siehe Kapitel 18).

