

Kognitive Therapie: Denk darüber nach, was Du denkst

Von David Donivan

Der griechische Philosoph Epiktet schrieb einmal, dass Menschen „nicht durch die Dinge verwirrt werden, sondern durch die Ansichten, die sie von ihnen haben.“ Jahrhunderte später sagte der Psychologe Adler, dass „wir nicht an dem Schock unserer Erfahrungen leiden, dem sogenannten Trauma, sondern wir machen daraus genau das, was unseren Zwecken dient.“ Mit anderen Worten: wir bestimmen selbst die Bedeutung unserer Erfahrungen, die Bedeutung wird nicht von den Erfahrungen an sich bestimmt. Aus dieser Tradition ging die Kognitive Therapie hervor, die darauf beruht, dass Gefühle und Verhalten von unseren Haltungen und Annahmen bestimmt werden: Wir lernen die Probleme und Situationen des Lebens zu meistern, indem wir unser Denken neu bewerten und korrigieren, hoffentlich auf eine realistische und angepasste Art und Weise.

Aber wenn wir deprimiert sind, wird unser Denken dominiert von negativen Ideen, von denen viele in Form von „automatisiertem Denken“ oder „gedankenloses Denken“ auftreten. Wir sehen uns selbst möglicherweise als irgendwie fehlerhaft, ungenügend, krank, oder benachteiligt; die Welt ist voll von Hindernissen und stellt exorbitante Anforderungen an uns. Es mag sein, dass wir uns unterlegen fühlen und glauben, dass unsere Schwierigkeiten unendlich so weitergehen mit nichts anderem als Unrecht, Frustrationen und endlosen Bürden.

Ohne der medikamentösen Therapie im Weg zu stehen, bietet Kognitive Therapie eine Methode, die eigenen psychologischen Ressourcen zu nutzen, um mit Depression zurecht zu kommen. Die Grundannahme besteht darin, dass „automatische Gedanken“ die Depression unterstützen oder zur Depression beitragen.

Eine Person, die deprimiert oder von Depression betroffen ist, wird regelmäßig darauf beharren, dass ihre automatischen negativen Gedanken gültig sind im Gegensatz zu anders lautenden Beweisen. Einige dieser Art von Gedanken sind :

Alles- oder Nichts-Denken: Das ist die Tendenz Dinge in Extremen oder Absoluten zu sehen, wie „entweder-oder“ und dabei nichts dazwischen zu erlauben. Das schließt Wörter wie „immer“, „niemals“, „nichts“ und „alles“ mit ein. Ein typisches Statement mag sein, „ich hab dabei nicht gut abgeschnitten, also bin ich ein totaler Versager“.

Übertriebene Verallgemeinerung: Dies schließt ein, ein einzelnes Ereignis heranzunehmen, eine weitreichende Schlussfolgerung zu ziehen, und diese dann auf andere damit verbundene oder nicht verbundene Situationen anzuwenden. Das Ereignis wird scheinbar ein niemals endendes Muster von Niederlage und negativer Verallgemeinerung von einem selbst, von der Welt und der ganzen Zukunft. Zum Beispiel: „ich hab keine gute Arbeit abgeliefert, nie mach ich was richtig“.

Mentaler Filter: Die Person nimmt negative Details auf und vergrößert sie, während die positiven Aspekte einer Situation ausgefiltert werden. Diese Person macht Fehler schlimmer als sie eigentlich sind, indem sich die Person selbst die Schuld gibt.

Unbegründete Schlußfolgerung: Schlußfolgerungen ziehen, obwohl es dafür keine Beweise gibt. Das kann auch heißen, sich auf ein Detail zu konzentrieren und dabei den Kontext und alles andere zu ignorieren.

Gedankenlesen: Wir schließen, dass jemand negativ auf uns reagiert, ohne es zu überprüfen.

Zukunft vorhersagen: Die Person nimmt vorweg, dass alles schiefgehen wird, so als ob es eine gesicherte Tatsache wäre.

Schrecklich-malen oder Katastrophisieren: Die Wichtigkeit von Dingen übertreiben, so wie z.B. eigene Fehler oder die Errungenschaft von jemand anderem. Wir hören tagtägliche Statements wie „Ich kann es nicht ertragen, wenn ...“ oder „ich werde verrückt, wenn ...“.

Emotionales Argumentieren: Die Person vermischt ihre Gefühle mit der Realität und trifft negative Annahmen wie z.B. „ich fühl mich schlecht, also muss ich schlecht sein...“

Sollte-Statements: Es gibt einen strengen Kodex, wie sich die Person und Andere verhalten sollten. Sie fühlen sich schuldig oder sind verärgert, wenn die Regeln gebrochen werden.

Etikettierung: Anstatt unseren eigenen oder den Fehler eines Anderen zu beschreiben, verwenden wir ein negatives Etikett wie z.B. „Ich bin ein Verlierer“.

Vernunftserklärungen: Dies ist vielleicht etwas, das wir alle bis zu einem gewissen Grad tun. Wir finden Ausreden für etwas, das wir getan oder nicht getan haben, um uns besser zu fühlen.

Ansprüche: Zu glauben, dass wir Dinge rechtmäßig verdient haben, einfach nur dafür, dass wir sind, wer wir sind, ohne sie uns verdient zu haben.

Wir wissen dass das Denken der depressionsanfälligen Menschen von negativen Ideen eingengt und beherrscht wird, von denen viele hier erwähnt wurden. Sie können jeden Aspekt unseres Leben durchdringen, aber nicht nur bei „depressiven“ Menschen. Achtet auch einmal bei „normalen“ Leuten darauf!