Mit Gedanken das Leben steuern

Ist das Glas halb voll? Lachen die Leute dort hinten über mich? Erreiche ich meine Ziele? Habe ich es verdient, glücklich zu sein? Meint es sowieso niemand gut mit mir?

Wie wir denken, beeinflusst direkt, wie wir fühlen und handeln. Damit steuern wir die Richtung, in die unser Leben geht. iStock

Ob wir auf diese Fragen mit ja oder nein antworten, lässt tief blicken. Es zeigt nämlich, welche Denkmuster sich in unserem Gehirn durchgesetzt haben. Diese Denkmuster sind nicht einfach nur da. Sie beeinflussen unsere Emotionen. Sorgen dafür, dass wir uns gut und optimistisch fühlen. Oder aber niedergeschlagen, unsicher oder mutlos. Dadurch beeinflussen sie auch unser Handeln. Wer davon ausgeht, seine Träume niemals Realität werden zu sehen, packt Aufgaben anders an. Wer denkt, nicht liebenswert zu sein oder stets ausgelacht zu werden, geht kaum auf Menschen zu.
Obwohl die Strukturen, in denen diese negativen Gedanken verlaufen, nicht realistisch sind, beeinflussen sie das ganze Leben. Das allerdings lässt sich ändern. Der Psychotherapeut Charles Benoy weiss, wie das geht: Mit kognitivem Umstrukturieren. Wer das eigene Denken hinterfragen kann, wird auch anders fühlen und handeln.

Herr Benoy, woher kommt das unrealistische Denken?
Wenn Menschen denken, machen sie auch Fehler. Das gilt für alle und passiert mir selber auch. Wir ziehen teilweise willkürliche oder falsche Schlüsse aus unserem Erleben. So entstehen Stereotypen und Verallgemeinerungen, die nicht der ganzen Realität entsprechen. Das passiert meist automatisch.

Charles Benoy, leitender Psychologe am Zentrum für Psychosomatik und -therapie, UPK BS. zVg

Wie sehen diese Denkfehler denn aus?
Bei willkürlichen Schlussfolgerungen oder Verallgemeinerungen sind der Phantasie oft keine Grenzen gesetzt. Ganz typisch: Studenten, die fix davon überzeugt sind, sie schaffen ihr Studium nicht. Oder Menschen, die denken, sie sind generell nicht liebenswert und andere Leute gehen beispielsweise nur aus praktischen Gründen eine Beziehung mit ihnen ein. «Alle arbeiten gegen mich» oder «alle werden mich auslachen», das denken auch viele. Oder: «Wenn mir mal etwas gelingt, ist es nur Glück.»

Gibt es auch spezifische Auslöser für diese Denkfehler?
Einzelne prägende Erlebnisse können unser Denken beeinflussen und unbeweglich werden lassen. Ein Unfall zum Beispiel: Sie schätzen anschliessend das Risiko, dass ein solcher Unfall erneut passiert, viel höher ein als zuvor. Oft auch deutlich höher, als die eigentliche Wahrscheinlichkeit. Daraus können übermässige Ängste und Vermeidungsverhalten entstehen.

Wie können diese Gedanken bekämpft werden?
Erstmal müssen die Betroffenen sich überhaupt bewusst werden, welche Gedankenstrukturen sie haben. Darüber denkt man im Alltag kaum nach. Wir versuchen in einem ersten Schritt, die nicht-hilfreichen Gedanken, die unser Verhalten negativ beeinflussen, zu erkennen. Dann gemeinsam zu hinterfragen: Wie realistisch und vor allem wie hilfreich sind sie?

Das ist das kognitive Umstrukturieren?
Kognitives Umstrukturieren ist nur ein Teil einer Verhaltenstherapie. Aber das ist das grundlegende Vorgehen beim kognitiven Umstrukturieren, ja. Viele Patienten sind sich ihrer automatischen Gedanken gar nicht bewusst. Wir müssen also erstmal klären: Was habe ich für Grundannahmen über mich, die Welt, mein Umfeld? Das wird dann gemeinsam mit dem Patienten erst im Alltag beobachtet. Dann in einem weiteren Schritt hinterfragt. Wie gültig ist dieser Gedanke? Woher kommt er?

Was passiert, wenn der Patient seine Gedankenmuster erkennt?
Erkennen Betroffene solche Gedankenmuster, ist ein wichtiger Schritt getan. Anschliessend erarbeiten wir, wie diese Gedanken unsere Gefühle und unser Verhalten beeinflussen. Dann versuchen wir, das gedankliche Muster, wir nennen es Glaubenssatz, angemessener und hilfreicher zu formulieren. In einem weiteren Schritt erarbeitet man dann, wie diese neue Sichtweise das eigene Verhalten konkret im Alltag verändern könnte.

Wie lange dauert es, einen solch neuen Gedanken im Kopf zu verankern?
Bei einmaligen, nicht allzu intensiven Ereignissen, wie einem leichteren Unfall oder einem einmaligen Scheitern, ist das Umstrukturieren meist einfacher und schneller. Bei Menschen, die über Jahre immer wieder ähnliche Erlebnisse machen hingegen, Missbrauch oder Gewalt im häuslichen Umfeld beispielsweise, ist der Gedanke, dass man nichts wert ist oder nur ausgenutzt wird, oftmals viel tiefer verankert. Auch Verallgemeinerungen, die sich auf die eigene Person beziehen – «mich mag niemand» oder «ich kann nichts» – brauchen meist eine etwas längere Behandlung.

Was passiert beim kognitiven Umstrukturieren im Kopf eines Patienten?
Erkennen Betroffene solche unrealistische Gedanken, können sie diese sozusagen mit realistischeren Einschätzungen und neuen Erfahrungen «überschreiben». Wendet man sie oft genug an, greift das Hirn immer automatischer auf diese neuen Muster zurück. Wie Muskeln, die man regelmässig trainiert. Wir können alte Muster, Erfahrungen oder Gedanken nicht einfach löschen. Aber in den Hintergrund rücken lassen und Neues dazu lernen.

Wenn jemand gelernt hat, einen Gedanken zu hinterfragen und neu auszurichten, kann er es dann immer?
Ja, in den meisten Fällen schon. Denn man lernt genauso, das eigene Denken anzuschauen und zu hinterfragen. Das ist im Endeffekt das, was uns als Mensch ausmacht. Aber automatisch passiert das selten. Auch ich ziehe willkürliche Rückschlüsse, derer ich mir erst wieder bewusst werden muss. Das sind ganz normale, menschliche Denk-Phänomene.

Ist kognitives Umstrukturieren auch für Menschen, die sich gerne bessere Gewohnheiten antrainieren würden, eine Option?
Klar, kognitives Umstrukturieren hilft nicht nur Menschen, die an psychischen Krankheiten leiden – oder in einer akuten Notsituation stecken. Hinterfragen und reflektieren, was wir denken, ist für uns alle gesund und macht uns flexibler.

Kann man sich bewusst selber umstrukturieren?
Jeder kann eigene Glaubenssätze und innere Konzepte über sich und die Umwelt hinterfragen. „Könnte ich das nicht auch anders sehen?“ So entwickeln wir uns weiter, werden flexibler.

Heisst kognitives Umstrukturieren, immer positiv Denken?
Nein, es heisst, realistischer zu denken. Das eigene Verhalten vor allem nach hilfreichen Gedanken auszurichten. Immer nur positiv zu denken, kann sogar gefährlich sein. So könnte man sich beispielsweise überschätzen. Es geht darum, Gedanken und inneren Überzeugungen nicht einfach blind zu folgen, sondern flexibler mit diesen umzugehen.

Die Autorin dieses Artikels, Nadine A. Brügger, ist Redaktorin bei «**gesundheit**heute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1.

Haben Sie einen besonderen Themenwunsch?

Worauf sind Sie neugierig? Was interessiert Sie brennend? Schreiben Sie es uns auf **info@gesundheit-heute.ch**

Unser Thema am nächsten Samstag, 13. April 2019, 18.10 Uhr: «Wenn das Gesicht erstarrt»

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Wenn das Gesicht erstarrt

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, Vamed Rehakliniken, Viollier

Ein starres Gesicht muss nicht Ausdruck von Gefühlen oder ein Zeichen von Schrecken sein. Es kann die Folge einer seltenen Krankheit sein, das Resultat einer sogenannten Systemischen Sklerose, bei der auch innere Organe massiv geschädigt werden.
gesundheitheute zeigt, was die Ursachen dieser Krankheit sind, wie sich Symptome zeigen und inwiefern es neue Behandlungschancen gibt. Im Studio berichten Betroffene über ihren Leidensweg und ihre Aussichten.

Schweizer Fernsehen
Samstag, 13. April 2019, 18.10 Uhr

SRF 1

Wiederholungen:
Sonntag, 14. April 2019, 09.30 Uhr, SRF 1 und 20.30 Uhr, SRF info

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch