

Die Macht der Gedanken

Gedankenmuster und Glaubenssätze

Viele Menschen sind der Überzeugung, dass ihr Gefühl primär von äußeren Situationsbedingungen und dem Tun und Lassen ihrer Mitmenschen bestimmt werden. Ob sie sich gut oder schlecht, glücklich oder unglücklich fühlen, hängt ihrer Auffassung nach von der Beschaffenheit ihrer Lebensbedingungen und dem Verhalten derjenigen Personen ab, mit denen sie tagein, tagaus zu tun haben.

Äußerungen wie „Du machst mich glücklich“, „Mein Mann / meine Frau macht mich verrückt“, „Mein Job geht mir auf die Nerven“, „Die Kritik meines Chefs macht mich fertig“ spiegeln diese Einstellung wider. Sie hat für das Wohlbefinden der Betroffenen, die dieser Denkweise huldigen, weitreichende Konsequenzen. Sie betrachten ihre Gefühle als etwas, das von außen gemacht wird und auf das sie keinen oder nur geringen Einfluss haben.

Wenn sie sich schlecht fühlen oder sie unter Angst, Depressionen und Schuldgefühlen neigen, neigen sie dazu, sich als hilflose Opfer der Macht oder Umstände anzusehen. Sie glauben, dass sie sich nur dann gut fühlen und glücklich sind, wenn die Lebensumstände ihren Wünschen entsprechen und die Mitmenschen sich so verhalten, wie sie es gerne hätten.

Indem sie alle Anstrengungen unternehmen, die äußeren Umstände zu verändern und die Personen, mit denen sie zu tun haben, zu einem anderen Verhalten zu bewegen, versuchen sie die Wogen ihrer Gefühle zu glätten und aus den emotionalen Turbulenzen wieder herauszukommen.

Das Motto, das diesen Anstrengungen zu Grunde liegt, lautet „Wenn die äußeren Umstände anders sind, werde ich glücklich sein.“

Häufig erweist sich im schlechten Management der Emotionen die Illusion: Die Lebensverhältnisse lassen sich nicht ändern. Ihre Veränderung verbessert die Gefühlslage nicht. Arbeitskollegen, Partner, Freunde und Nachbarn leisten allen Versuchen, sie zum erwünschten Verhalten zu bringen, hartnäckig Widerstand. Selbst wenn es gelingt, die erwünschten Lebenssituationen, die das große Glück versprechen, herbeizuführen, bleiben die erhofften Glücksgefühle häufig aus.

Oft sieht man sich stattdessen mit Emotionen konfrontiert, die man am liebsten vermeiden möchte. Der Traumjob erweist sich als eine Quelle der Belastungen, die von Jahr zu Jahr ständig zunehmen. Die Ehe mit der Traumfrau / dem Traummann endet in der Hölle des Ehekrieges. Der Lottogewinn führt zur Entwicklung eines aufwändigen Lebensstils mit

anschließendem Bankrott. Immer wieder müssen wir erleben, dass die erwünschten Veränderungen der Lebensumstände, die außerhalb des eigenen Tuns liegen, nicht zwangsläufig emotionales Wohlbefinden nach sich ziehen.

Das ABC-Modell

Eine genauere Untersuchung der Beziehungen zwischen Situationsbedingungen und Gefühlen macht deutlich, dass die emotionalen Reaktionen nicht unmittelbar von den Gegebenheiten und Erlebnissen der Umwelt ausgelöst werden, sondern von den Gedanken, mit denen wir sie beurteilen und bewerten.

Albert Ellis, der Begründer der rational-emotionalen Verhaltenstherapie hat diese Zusammenhänge mit seinem A-B-C-Modell verdeutlicht.

A stellt das aktivierende Ereignis, den Auslöser für das Gefühl bzw. das damit verbundene Verhalten dar. Es kann sich um ein Ereignis in der Außenwelt handeln, wie z. B. eine Beförderung, Kritik vom Chef, Trennung vom Partner usw. Möglich sind auch Reaktionen des eigenen Körpers wie etwa Schmerzen oder Gedanken und Vorstellungen, die sich auf bestimmte Ereignisse beziehen, z. B. bevorstehende Prüfungen, einen Termin beim Zahnarzt, ein Rendezvous mit der Freundin / dem Freund usw.

C bezieht sich auf alle Reaktionen, die von A aktiviert wurden, wie z. B. Gefühle, damit verbundene kognitive Vorgänge und Handlungen. Normalerweise neigen wir dazu, C als unmittelbare Folge von A anzusehen. Dies ist jedoch eine Täuschung. C wird nämlich bedingt durch B, die Gedanken, mit deren Hilfe das Individuum die von A bezeichneten Erfahrungen interpretiert und umsetzt.

So kann ein und dieselbe Erfahrung bei verschiedenen Personen völlig verschiedene Gefühle und Verhaltensweisen hervorrufen, weil sie sie auf unterschiedliche Weise beurteilen und bewerten. Angenommen, drei Sekretärinnen werden von ihrem Chef kritisiert. Die Kritik ist in allen drei Fällen gleich. Die Reaktionen der drei Frauen sind jedoch völlig ver-

schieden, weil die ihr durch unterschiedliche Interpretationen differenzierende Bedeutungen verleihen. Die erste Frau betrachtet die Kritik als eine Bedrohung ihrer Stellung. Sie reagiert darauf mit Angst. Die zweite Frau interpretiert sie als ungerechtfertigten und böswilligen Angriff eines ignoranten Vorgesetzten. Auf diese Weise steigert sie sich in das Gefühl der Wut hinein. Die dritte fasst die kritischen Bemerkungen als belanglose Äußerungen einer gestressten Führungskraft auf, die man nicht ernst nehmen kann. Sie empfindet Gleichgültigkeit mit einer Spur Mitgefühl für die Entgleisungen ihres Chefs. Für die drei Damen handelt es sich um ein Faktum, das für sie unterschiedliche Bedeutungen besitzt, welche die unterschiedlichen Gefühle stimulieren. Nicht die reinen Tatsachen, sondern die mit ihnen verbundenen Bedeutungen rufen die emotionalen Reaktionen hervor.

Vor allem die Gedankenmuster, welche Bedeutungen darstellen, lösen Gefühle aus. Bewerte ich ein aktivierendes Ereignis als Bedrohung, so reagiere ich mit Angst. Interpretiere ich es als eine Schädigung, sind wahrscheinlich Trauer bzw. Wut die Folge. Betrachte ich es als eine Herausforderung, so empfinde ich vermutlich freudige Erwartung. Mit allen Emotionen sind wieder entsprechende Handlungen verbunden, um die Situation zu beeinflussen. Die Kognitionen, die Gedanken und Vorstellungen rufen bestimmte Gefühlsreaktionen hervor, können sie aber auch verstärken oder schwächen.

Umgekehrt beeinflussen diese aber auch die Gedankenmuster. Interpretiere ich eine Prüfung als eine Bedrohung, so löst dies Angst aus. Die Angst aktiviert andere Kognitionen, die sich mit dem drohenden Versagen befassen. Dadurch wird die Angst weiter verstärkt, was wiederum zur Einengung der Aufmerksamkeit auf belastende Gedankenformen führt. Die daraus multiplizierende Verstärkung der Furcht hat eine noch intensivere Fixierung auf Angst auslösende Kognitionen zur Folge. Die Emotion und Kognitionen schauen sich gegenseitig auf. Es entwickelt sich in diesem Fall eine Angstspirale, bei der sich der emotionale Druck immer mehr verstärkt, bis eine Panik unvermeidlich ist.

Ein ähnliches Phänomen können wir bei der Depression beobachten. Der oder die Betroffene bewertet eine Erfahrung auf eine Weise, die eine Verstimmung auslöst. Dies aktiviert wiederum Gedankenmuster, welche sie weiter verstärken. Auch hier baut sich eine Spi-



Prof. a. D. Dr. Arno Müller

ehemaliger Dozent für Psychologie an der Fachhochschule Frankfurt am Main. Ist Vorsitzender der deutschen Gesellschaft für Gesundheitsforschung und Präsident der deutschen Gesellschaft für Hypnosetherapie, außerdem Vorstandsmitglied der Akademie für Präventionen und Gesundheit. Er betreibt intensive Seminaritätigkeit im In- und Ausland.

Kontakt:

Lindenring 32, 60431 Frankfurt a.M.

rale auf, bei der spezifische Gedankenmuster eine depressive Verstimmung auslösen, die zu diesem nun destruktive Kognitionen hervorruft. Auch hier führt die Wechselwirkung von Kognitionen und der depressiven Verstimmung zu einem Prozess, der zwangsläufig in einem Stimmungstief endet.

Aaron T. Beck, einer der Pioniere der kognitiven Verhaltenstherapie, sieht in der Depression eine Störung des Denkens, die charakterisiert ist durch die kognitive Triade. Es handelt sich um eine dreifache Abwertung: Die globale und differenzierte Abwertung der eigenen Person, der Umwelt und der Zukunft. Indem sich die Person als nutzlos betrachtet, die Mitmenschen als bedrohlich und frustrierend beurteilt und die Zukunft als schlecht und hoffnungslos ansieht, manövriert sie sich in die Falle der Depression hinein.

Gedankenmuster und Glaubenssätze

Beobachten wir die Vorgänge in unserem Bewusstsein, wenn bestimmte Gefühle auftauchen, so stoßen wir zuerst auf einen Strom situationsgebundener Gedanken. Diese beziehen sich auf die gegenwärtigen Situationsbedingungen. Wenn jemand z. B. unter Prüfungsangst leidet, dann enthält der Strom der Kognitionen immer Selbstgespräche und bildhafte Vorstellungen, die sich auf die Gegebenheiten der konkreten Situation beziehen, in der sich die Person gerade befindet.

„Die Fragen sind sehr schwer.“

„Ich falle bestimmt durch.“

„Diese Fragen kann niemand beantworten.“

Hat sich die Angst vor Prüfungen zu einer stabilen Reaktion verfestigt, tauchen immer wieder die gleichen Gedanken auf. Sie stellen automatisierte Muster spontaner Vorgänge dar, die unabhängig von der Steuerung durch das Bewusstsein auftreten und sich auch gegen den Willen des Betroffenen durchsetzen. Sie laufen meist sehr schnell ab und werden nur teilweise oder überhaupt nicht bewusst. Diesem auf die konkrete Situation bezogenen Gedankenmuster liegen situationsübergreifende Grundannahmen oder Glaubenssätze zu Grunde.

Sie legen fest, in welchen Situationen welche Gedanken auftauchen. Beispiele für solche im-

mensen Programme, die das Denken unter spezifischen Situationsbedingungen bestimmen und damit auch die Art und Weise des Fühlens und Handelns regeln, sind:

„Ich bin dumm!“

„Ich kann keine Prüfung bestehen!“

„Prüfungen sind eine Katastrophe!“

„Geld macht nicht glücklich!“

Solche Grundannahmen legen fest, wie wir über bestimmte Dinge, uns selbst und über die Welt denken und welche Bedeutungen wir unseren Erfahrungen beimessen. Sie bestimmen unsere Gefühle und sind mit besonderen Handlungsregeln verbunden, die festlegen, wie wir uns in Situationen, in denen diese Denkmuster aktiviert sind, verhalten sollen. Hat jemand die Glaubenssätze „Prüfungen sind schwer!“, „Prüfungen sind eine Katastrophe!“ und „Ich kann keine Prüfung bestehen!“ verinnerlicht, wird er oder sie Angst angesichts von Prüfungen verspüren und möglicherweise sie zu vermeiden suchen, in Prüfungssituationen die Flucht ergreifen oder in ihnen geistig abschalten und einen Blackout erleben.

Die Wirksamkeit von Glaubenssätzen hängt nicht davon ab, dass sie wahr sind.

Es reicht, dass sie von dem Betroffenen geglaubt werden. Ihrer Wirksamkeit tut es keinen Abbruch, wenn sie völlig falsch sind oder, was häufig der Fall ist, nur eine sehr beschränkte Gültigkeit besitzen. Der Glaubenssatz „Alle Hunde sind bissig!“ hat einen begrenzten Wahrheitsgehalt, da einige Hunde tatsächlich bissig sind, ist aber als schrankenlose Verallgemeinerung falsch.

Die Wahrnehmung der Welt und der eigenen Person, somit unsere Reflexionen vollziehen sich immer im Medium unserer Glaubenssätze. Dabei ist es völlig gleichgültig, ob sie nun bewusst oder unbewusst sind. Häufig sind die unbewussten am wirksamsten. Unsere Denkprozesse verlaufen in den von ihnen vorgezeichneten Bahnen und wir nehmen die Dinge und uns selbst auf die Weise wahr, die sie festlegen.

Wir nehmen die Welt niemals wahr, wie sie an sich ist, sondern wie sie im Medium unserer Denkmuster erscheint.

Glaubenssätze wirken niemals isoliert, sondern bilden Systeme, wobei ihr Einfluss unterschiedlich ausgeprägt ist.

Ihre Auswirkung auf die menschliche Selbst- und Welterfahrung ist vielfältig. Manchmal filtern sie Erfahrungen heraus, die mit ihnen unvereinbar sind. Ein Mensch, der der festen Überzeugung ist, unattraktiv zu sein und von anderen abgelehnt zu werden, nimmt Versuche von liebevoller Zuwendung überhaupt nicht wahr. Sind sie unübersehbar, so kann der Betroffene sie als taktische Manöver abwerten, die einzig und allein dem Zweck dienen, ihn hereinzulegen. Manchmal heben sie die Fakten, die mit ihnen verträglich sind, überdurchschnittlich hervor und spielen die Bedeutung, die mit ihnen nicht übereinstimmt, herunter. Manchmal projizieren wir etwas in unsere Erfahrungen hinein, was nicht in ihr liegt sondern hauptsächlich unseren Überzeugungen entspringt. Wer fest daran glaubt, dass alle Rothaarigen aggressiv sind, findet ohne Mühe Indizien für ihre ausgeprägte Aggressionsbereitschaft.

Glaubenssätze implizieren die Tendenz, dass sich das bewahrheitet, was sie annehmen.

Gesetzt den Fall, eine Frau glaubt, unattraktiv zu sein und von den Männern abgelehnt zu werden. Sie kleidet sich unvorteilhaft, vernachlässigt ihre Körperpflege und verhält sich Männern gegenüber in einer Art und Weise, die Ablehnung provoziert.

Die Merkmale destruktiver Glaubenssätze

Psychische Störungen lassen sich auf destruktive Überzeugungen zurückführen. Glaubenssätze als solche sind nicht negativ. Sie repräsentieren in ihrer Gesamtheit die kognitive Landkarte, die uns die Orientierung in der Realität ermöglicht. Negative Auswirkungen entfalten sie dann, wenn sie in Konflikt mit der Realität treten, Tatsachen systematisch verleugnen und belastende Bedeutungen beinhalten. Ellis glaubt, dass Gedankenmuster, die absolutistische Forderungen implizieren, die zwangsläufig scheitern und zur Enttäuschung führen, sich besonders nachteilig auf das seelische Gleichgewicht auswirken. Wer glaubt, immer perfekte Arbeit leisten zu müssen, macht unermüdlich die frustrierende Erfahrung, dass diese Forderung zum Scheitern verurteilt ist, weil ein solches Ziel unerreichbar ist. Wenn jemand sich selbst und andere wegen kleinen Fehler und Versäumnisse als Person völlig abwertet, landet unvermeidlich im Sumpf von Minderwertigkeitsgefühlen bzw. wird von Wut gegen die unvollkommenen Mitmenschen gebeutelt. Wer jede Misshelligkeit zur Katastrophe hochstilisiert, die unerträglich ist, leidet massiv unter den kleinsten Schwierigkeiten.

Destruktive Glaubenssätze veranlassen uns auch zu Handlungen, die sich nachteilig auf unser Wohlbefinden auswirken. Wer glaubt, dass

er von allen geliebt werden muss, tendiert dazu, es allen Recht machen zu wollen – ein Unternehmen, das unvermeidlich zum Desaster führt.

Wollen wir belastende Emotionen überwinden und zielführende Handlungspläne entwickeln und realisieren, müssen wir unsere dysfunktionalen Glaubenssätze aufdecken und durch konstruktive ersetzen.

Um eine solche Veränderungsarbeit zu leisten, ist es wichtig, sich über das Ziel klar zu werden, das wir anstreben. Wenn wir beispielsweise unter Angst leiden, frei vor einer Gruppe zu sprechen, müssen wir überlegen, was wir stattdessen fühlen und wie wir uns verhalten wollen. Die Formulierung neuer Zielsetzungen, die das Fühlen und Verhalten betreffen, dient uns als Leitfaden zur Entwicklung neuer positiver Glaubenssätze.

Die Aufdeckung destruktiver Gedankenmuster

Zuerst vergegenwärtigen wir uns die Situation, in der das belastende Gefühl und das dysfunktionale Verhalten auftauchen. Dies gelingt uns, wenn wir die entsprechenden Situationsbedingungen möglichst genau visualisieren und uns dabei unsere emotionalen Reaktionen und Verhaltensweisen vergegenwärtigen. Dann achten wir darauf, welche Gedanken und Vorstellungen uns dabei durch den Kopf gehen, was wir zu uns selbst sagen und welche Bilder dabei in uns aufsteigen.

Als hilfreich hat sich dabei die Hypnose erwiesen. Im hypnotischen Zustand der Trance gelingt es meist sehr gut, die Erinnerungen an Problemsituationen einschließlich der damit verbundenen Gefühle und Gedanken wieder auftauchen zu lassen.

Auf diese Weise stoßen wir zunächst auf die situationsbezogenen automatischen Gedanken. Wenn wir mit einer entsprechenden Fragetechnik ihre Bedeutung enthüllen, stoßen wir in einer Reihe von Schritten zu den Glaubenssätzen vor, die ihnen zu Grunde liegen. Haben wir sie identifiziert, kommt es darauf an, ihre Glaubwürdigkeit zu erschüttern. Dabei steht uns eine Reihe von Methoden zur Verfügung.

In der Therapie wendet man normalerweise verschiedene Disputationstechniken an. Die Therapeutin bzw. der Therapeut lenkt die Aufmerksamkeit des Klienten auf Denkfehler, die in seinen Überzeugungen enthalten sind, sowie auf Fakten, die sie widerlegen. Dieser logisch-empirischen Disputation steht die hedonistische Disputation gegenüber. Der Klient setzt sich mit der Frage auseinander, ob seine Glaubenssätze ihm helfen, seine Bedürfnisse zu befriedigen, seine Wünsche zu erfüllen und seine Ziele zu erreichen. Die Einsicht, dass die Denkmuster, an denen er sich bislang orientiert hat, aus logischen Gründen fehlerhaft, mit den Tatsachen unvereinbar sind und sie ihre Funktionen im Leben nur mangelhaft erfüllen, macht ihn bereit, sie aufzugeben und nun konstruktive Glaubenssätze zu entwickeln.

Dabei lässt er sich von dem Ziel leiten, das er sich bei der Auseinandersetzung mit seinen belastenden Emotionen und dysfunktionalen Verhaltensweisen gesetzt hat. Er legt sich die Frage vor: „Wie muss ich denken, um auf die von mir gewünschte Weise zu fühlen und zu handeln?“

Auf dieser Grundlage wird ein neuer Glaubenssatz formuliert. Da der alte neben negativen Konsequenzen auch positive Auswirkungen hatte, ist darauf zu achten, sie beizubehalten. Der neue Text sollte die negativen psychologischen Folgen der kritisch hinterfragten Überzeugung vermeiden, ihre positiven Aspekte bewahren und das Erreichen der anvisierten Ziele ermöglichen.

Da jede neue Überzeugung, die das Verhalten bestimmt, in das Leben eingreift, ist es hilfreich, die Aufmerksamkeit auf mögliche Nebenwirkungen zu richten, die mit ihr verbunden sein könnten. Bevor man sie sich aneignet, sollte man sich die Frage stellen: „Wie wird mein Leben aussehen, wenn ich auf diese Weise denke?“ Dabei visualisiert man die möglichen Auswirkungen in den verschiedenen Lebensbereichen wie Beruf, Partnerschaft, Freundschaften, Gesundheit.

Ergeben sich keine gravierenden Probleme, kann die Denkweise in der Psyche verankert werden. Tauchen unliebsame Nebenwirkungen auf, stellt man fest, auf welche Aspekte des alternativen Glaubenssatzes sie zurückzu-

führen sind. Dann wird er so lange modifiziert und in seinen Auswirkungen kritisch überprüft, bis die unerwünschten Nebenwirkungen verschwunden bzw. auf ein erträgliches Maß reduziert sind.

Auch in dieser Phase der Veränderungsarbeit erweist sich die Hypnose als wirksames Hilfsmittel. Nach Einleitung des hypnotischen Zustands wird die Suggestion gegeben, in die Zukunft zu gehen und die Auswirkungen des neuen Glaubenssatzes in verschiedenen Lebensbereichen zu betrachten. Auf Grund seines großen Informationsbestands ist das Unbewusste in der Lage, die möglichen Ergebnisse des neuen Denkmusters hochzurechnen und in Form einer Szenerie zu präsentieren.

Die Implantierung des neuen Glaubenssatzes

Ist das neue Denkmuster formuliert, wird es in der Psyche verankert. Dabei ist es wichtig, alle Gedanken, die dem ursprünglichen Glaubenssatz entspringen, zu unterbinden. Immer, wenn sie im Bewusstsein auftauchen, blockiert man sie, indem man „Stopp“ sagt oder denkt.

Der neue Glaubenssatz wird in der Psyche implantiert, indem man ihn sich möglichst häufig vorsagt. Indem man ihn immer wieder in Gedanken wiederholt, ihn laut oder leise ausspricht, ihn aufschreibt und die eigene Aufmerksamkeit auf seine eigene schriftliche Fixierung richtet, integriert man ihn immer stärker in die eigene Psyche, bis es uns gelingt, auf die beabsichtigte Weise zu fühlen und zu handeln.

Auch bei der Aneignung neuer Glaubenssätze kann die Hypnose uns unterstützen. Wenn wir im hypnotischen Zustand die Problemsituation visualisieren und dabei die neuen konstruktiven Gedankenmuster in unserem Geist auftauchen lassen, lernen wir auf eine neue, konstruktive Weise zu denken und zu handeln.