



Stavemann

# Im Gefühlsdschungel

Emotionale Krisen verstehen und bewältigen

2. Auflage



**BELTZ**

Harlich H. Stavemann  
**Im Gefühlsdschungel**



Harlich H. Stavemann

# Im Gefühlsdschungel

Emotionale Krisen verstehen und bewältigen

2., vollständig überarbeitete Auflage

**BELTZ**

*Anschrift des Autors:*

Dr. Harlich H. Stavemann, Dipl.-Psych.  
Institut für Integrative Verhaltenstherapie e. V.  
Osterkamp 58  
22043 Hamburg  
stavemann@i-v-t.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

1. Auflage 2001
- 2., vollständig überarbeitete Auflage 2010

© Psychologie Verlags Union, Verlagsgruppe Beltz, Weinheim 2001  
<http://www.beltz.de>

Lektorat: Barbara Buchter, extratour, Neuenbürg  
Herstellung: Grit Möller  
Reihengestaltung: Federico Luci, Köln  
Graphische Realisation: ROBS – Robert Szczówka, Hamburg  
Umschlagbild: Dennis Bennett, Frankfurt am Main  
Satz: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

E-Book

ISBN E-Book: 978-3-621-28004-4

# Inhalt

<b>Einführung</b>		8
<b>Teil I Was ist mit mir los? Gefühle unter der Lupe</b>		
<b>1 Das ABC der Gefühle</b>		18
1.1 Was sind eigentlich Gefühle oder Emotionen?		18
1.2 Wie entstehen Gefühle?		24
1.3 Lassen sich Gefühle beeinflussen?		32
1.4 Das ABC-Modell der Gefühle		39
<b>2 Zentral und gefühlsbestimmend: das Bewertungssystem</b>		50
2.1 Was ist ein Bewertungssystem?		50
2.2 Wie komme ich meinem Bewertungssystem auf die Schliche?		57
2.3 Wie entstehen Denkmuster?		67
2.4 Angemessene und unangemessene Denkmuster		72
<b>3 Typische Denkfallen – eine Expedition in den Gefühlsdschungel</b>		75
3.1 Katastrophendenker		76
3.2 Versicherungsdenker		81
3.3 Absolute Forderer und Muss-Denker		84
3.4 Gerechtigkeitsapostel		92
3.5 Schwarz-weiß-Maler und Generalisierer		96
3.6 Menschenwertbestimmer		99
3.7 Null-Verzicht-Spezialisten oder: ewig unzufriedene Trockenschwimmer		102
3.8 Meinungsverkäufer und Tatsachenverdreher		107
3.9 Verrenkungsdeuter		113
3.10 Applausfetischisten		118
3.11 Selbstschutzwertexperten		124
3.12 Punktekämpfer		130

3.13	Verantwortungslose Untertanen	134
3.14	Kindchenspielen oder: Erwachsene Küken	141
3.15	Fallgruben im Gefühlsdschungel – ein Expeditionsbericht	146
<b>4</b>	<b>Detektivarbeit: Eigene Denkfallen aufspüren</b>	150
4.1	Bewusste Konzepte aufstellen	150
4.2	Bewertungssysteme »von oben« rekonstruieren	152
4.3	Bewertungssysteme »von unten« rekonstruieren	154
4.4	Bewertungssysteme durch Gedankenstopp rekonstruieren	159
<b>Teil II Wege aus dem Gefühlsdschungel: Der Veränderungsprozess</b>		
<b>5</b>	<b>Voraussetzungen für erfolgreiche Änderungsprozesse</b>	166
<b>6</b>	<b>Motiv und Maßstab allen Handelns: Das Ziel</b>	170
6.1	Zielsetzungen	170
6.2	Angemessene und unangemessene Ziele	173
6.3	Zielsicher? – Ziele auf Angemessenheit prüfen	176
6.4	Realität und Ziele im Vergleich	188
<b>7</b>	<b>Der Gedanken-TÜV: Denkmuster auf dem Prüfstand</b>	193
7.1	Qualitäts-Checks für Denkweisen	193
7.2	Spezial-Checks für B1, B2 und B3	198
7.3	Beispiele für Bewertungssystem-Prüfungen	204
<b>8</b>	<b>Austauschmuster: sinnvolle Alternativgedanken erlernen</b>	250
<b>9</b>	<b>Ab jetzt helfe ich mir selbst: Das Modell zur Selbstanalyse von Emotionen</b>	254
<b>10</b>	<b>Startprobleme? Die neuen Erkenntnisse glauben lernen</b>	288
10.1	Einsicht: Ja. Und nun?	288
10.2	Wo ist die Löschtaste? Oder: Wohin mit den Klapperweihnachtshasen?	292

10.3	Sinnvolle Übungen bestimmen	295
10.4	Übungsleitern erstellen	297
10.5	Trockenübungen: theoretische Überzeugungsarbeit	305
10.6	Das innere Drehbuch: Übungen in der Vorstellung	306
10.7	Die praktische Umsetzung: Übungen im Alltag	313
<b>11</b>	<b>Achtung: Stolpersteine und Fallgruben!</b>	<b>320</b>
11.1	Die Fallgrube der unrealistischen Zielsetzungen	320
11.2	Die Könnenziel-Falle	325
11.3	Probleme mit dem Problem: übergeordnete Probleme	327
11.4	Die Bewertung körperlicher Begleitsymptome von Emotionen	336
11.5	Huch, der Krankheitsgewinn geht flöten!	345
11.6	Kein Erfolg ohne Neider. Oder: Auf dem Sockel weht eine steife Brise	349
11.7	Der innere Schweinehund macht mobil	354

## Anhang

<b>12</b>	<b>Übungsaufgaben</b>	<b>360</b>
	Hinweise zu den Online-Materialien	367



Das Maus-Icon weist auf Arbeitsblätter hin, die Online zur Verfügung stehen.

# Einführung

## Worum geht's?

In wenigen Worten: Sie erfahren hier, wie man sich mit krank machen- den Denkweisen und damit einhergehenden belastenden Gefühlen den gesamten Alltag versaut ... und wie man es bleiben lässt.

Sie erkennen am Modell der Kognitiven Verhaltenstherapie, wie emotionale Probleme entstehen und bestehen bleiben, und Sie erleben an zahlreichen Fallbeispielen, wie sehr unser Denken das Gefühlsleben und Verhalten bestimmt, wie und wodurch krank machende Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen entstehen und was *Sie* dagegen ausrichten können.

Konkrete Übungsaufgaben und Tipps erleichtern es, die gewonnenen Einsichten auf eigene Probleme zu übertragen, und sie helfen dabei, selbst gesetzte Veränderungsziele zu planen und zu erreichen.

## Wem und wobei nutzt dieses Buch?

Dieses Buch ist gedacht für *psychologisch interessierte Laien*, die Einblicke in ihr Gefühlsleben gewinnen möchten, die eigene emotionale Probleme wie starke Angst, Wut, Scham oder Niedergeschlagenheit verstehen wollen und die sich entschieden haben, diesem Leid ein Ende zu bereiten. Es wendet sich damit an *Betroffene*, also an diejenigen, die unter emotionalen Problemen leiden. Es ist daher auch hervorragend als *Therapie-Begleitbuch* geeignet für diejenigen, die ihre Probleme mithilfe der Kognitiven Verhaltenstherapie bearbeiten möchten.

Auf Fachausdrücke und Psychologenkauderwelsch verzichte ich dabei weitestgehend, wenn ich Ihnen Einblicke in die Ursachen und Zusammenhänge Ihrer Gefühlszustände vermittele und Ihnen die notwendigen Veränderungsschritte für eine Problemlösung nahebringe.

Für einen Laien ist es oft schwer, sich in der Vielfalt psychotherapeutischer Richtungen, der Unmenge an Selbsthilfebüchern oder Psycho-Gruppen zurechtzufinden. Nun gibt's also noch ein Buch. Wozu das? Soll das schon wieder etwas Neues sein?

Um mit Letzterem zu beginnen: Nein. Es ist nichts Neues. Ich beschreibe auf der Grundlage meiner Therapeuten-Fachbücher (»Einführung in die KVT. Die Therapie emotionaler Turbulenzen«, 4. Aufl., 2010, und »KVT-Praxis. Strategien und Leitfäden für die Kognitive Verhaltenstherapie«, 2. Aufl., 2008) ein sehr bewährtes psychotherapeutisches Verfahren, das besonders in den letzten Jahrzehnten starke Verbreitung gefunden hat und das nachweislich als *das* erfolgreichste, effektivste psychotherapeutische Verfahren gilt.

Dieses Buch wird Ihnen eine sehr wirksame Möglichkeit aufzeigen, krank machende Denkweisen und damit verbundene emotionale Probleme gezielt anzugehen und abzubauen. Es ist so konzipiert, dass auch bzw. gerade Leser ohne psychologische Fachkenntnisse damit an eigenen Problemen strukturiert und zielgerichtet arbeiten und persönlich davon profitieren können.

Es erhebt aber *nicht* den Anspruch, *jeder* könne damit auch garantiert *alle* denkbaren psychischen Störungen loswerden. Oft wird die angelesene theoretische Einsicht allein nicht ausreichen, um dauerhafte Änderungen im gewünschten Sinne zu erzielen.

Aber wer wüsste nicht, dass Einsichten leichter zu erarbeiten als umzusetzen sind? Wer wüsste oder ahnte nicht bereits, was er oder sie *eigentlich* zu tun oder zu lassen hätte? Gäb's da nur nicht diese Angst, oder wär's doch bloß nicht so lästig und so schwer!

Bücher können in der Regel keine Psychotherapie ersetzen. Sie sind aber nützlich, um Wissen und Einsichten zu vermitteln und einen fruchtbaren Boden für therapeutische Ansätze und Veränderungsprozesse zu schaffen.

Der Sinn und Zweck dieses Buchs ist daher hauptsächlich in der systematischen Vorbereitung und Einleitung von Veränderungsprozessen sowie ggf. in der Unterstützung einer psychotherapeutischen Behandlung zu sehen.

Es vermittelt die Grundgedanken und Möglichkeiten der Kognitiven Verhaltenstherapie, ist jedoch sicherlich nicht umfassend genug, um für jedes spezielle Problem auch jedes Wenn und Aber hinreichend zu beantworten.

## Und jetzt Sie

Warum lesen *Sie* dieses Buch? Wenn Sie den Eindruck haben, zu sehr oder zu häufig unter bestimmten Gefühlen zu leiden: Schreiben Sie diese Gefühle auf und suchen Sie typische Beispielsituationen dafür. Versuchen Sie einzuschätzen, wie häufig Sie davon pro Woche betroffen sind.

### Wie ist das Buch aufgebaut?

Nach kurzer Einführung und einigen Begriffsklärungen stelle ich dar, wie emotionale Probleme entstehen und bestehen bleiben und wie sehr unsere Denkweisen unser Gefühlsleben und Verhalten bestimmen.

Hierzu beschreibe ich im ersten Teil des Buches, wie Sie mithilfe der beschriebenen therapeutischen Werkzeuge und Beispiele eigene verinnerlichte, teilweise schon automatisch ablaufende, krank machende Gedankengänge, Gefühle und Verhaltensweisen *erkennen* können. Dies ist also der *Diagnoseprozess*.

Im zweiten Teil, im *Veränderungsprozess*, lernen Sie dann diverse Methoden und Verfahren kennen, um die zuvor diagnostizierten Probleme zu bearbeiten. Sie erfahren nicht nur, wie man die im ersten Teil herausgearbeiteten Denk- und Verhaltensmuster daraufhin prüft, ob sie realistisch, logisch, moralisch und sinnvoll und auf die persönlichen (Lebens-)Ziele ausgerichtet sind oder nicht, sondern auch, wie man unnötig krank machende Denk- und Verhaltensweisen mithilfe spezieller Trainingsprogramme durch angemessene ersetzt.

Im Anschluss daran beschreibe ich die häufigsten Probleme und Hindernisse im Veränderungsprozess und die günstigsten Strategien, mit denen man diese Stolpersteine überwindet.

Oft haben Menschen mit psychischen Problemen ihre innere Struktur verloren und sind oft nur kurzfristig »aus dem Gleis gesprungen«. Mir kommt es daher besonders darauf an, Ihnen Fähigkeiten zu vermitteln, wie Sie den eigenen inneren roten Leitfaden wiederherzustellen lernen und wie Sie Gefühlsstürmen präzise, zielgerichtet und geplant begegnen. Dazu lege ich in diesem Buch großen Wert auf Klarheit, Strukturiertheit und inhaltliche Logik.

**Übungsaufgaben.** Innerhalb der einzelnen Kapitel sowie im kompletten Kapitel 14 finden Sie Übungsaufgaben. Die Leser, die sich nicht nur ei-

nen grundlegenden Überblick über die Thematik verschaffen wollen, sondern selbst an eigenen Problemen verändernd arbeiten möchten, haben dadurch die Möglichkeit, zur Vertiefung und zur besseren Umsetzung der eigenen Veränderungsziele für jedes einzelne Kapitel Übungen durchzuarbeiten.

Gleichzeitig dienen Ihnen diese Aufgaben zur Prüfung, ob Sie die gelernten »Rezepte« auch noch nach einigen Wochen parat haben. Denn ähnlich wie bei Kochrezepten reicht es nicht, die einzelnen Schritte zu verstehen. Für die Anwendung im Alltag muss man sie im Kopf haben, um sie erfolgreich anwenden zu können. Das gilt auch für die hier vermittelten Einsichten und Strategien.

### **Kognitive Verhaltenstherapie – was ist das?**

Hinter der Bezeichnung »Kognitive Verhaltenstherapie« verbirgt sich eine psychotherapeutische Methode zur gezielten Behandlung emotionaler Probleme. In den letzten 30 Jahren sind nun allerdings explosionsartig unterschiedlichste psychotherapeutische Schulen entstanden. Sie traten und treten mehr oder weniger begründet mit dem Anspruch an, etwas völlig Neues gegenüber bisherigen Verfahren darzustellen und bei der persönlichen Reifung oder Bearbeitung psychischer Probleme Entscheidendes zu bewirken.

Ich möchte an dieser Stelle nicht einzelne therapeutische Richtungen und Schulen beschreiben oder bewerten. Bislang haben jedoch nur drei unterschiedliche Psychotherapierichtungen eine Zulassung zur Abrechnung mit den gesetzlichen Krankenkassen erhalten: Die Psychoanalyse, die Tiefenpsychologie und die Verhaltenstherapie. Zu Letzterer zählt auch die Kognitive Verhaltenstherapie. Aufgrund langjähriger wissenschaftlicher Begleitforschung wurde jedoch insbesondere die Wirksamkeit und Effizienz der Kognitiven Verhaltenstherapie eindeutig nachgewiesen.

### **Verhaltenstherapie**

Die Verfahren der Verhaltenstherapie basieren auf den *Lerngesetzen* und werden ebenso wie diese bereits über 80 Jahre beforscht und angewendet.

Die Lerngesetze beschreiben, wie wir neue Informationen verarbeiten, unter welchen Bedingungen wir besonders leicht neue Erfahrungen behalten oder vergessen und unter welchen Umständen wir einmal Gelerntes leichter ablegen oder verändern können.

Verhaltenstherapeuten gehen davon aus, dass es sich bei den meisten emotionalen Problemen entweder um Defizite bei bestimmten Lernerfahrungen handelt oder dass gelernte Denk- und Verhaltensmuster unangemessen und problematisch sind. Das heißt: Einige für die alltägliche Lebensbewältigung oder Lebenszielsetzung notwendige Dinge wurden bisher nicht gelernt oder das Gelernte ist sozial ungünstig oder psychisch ungesund.

Verhaltenstherapeuten werden nun genau hier ansetzen, indem sie mit speziellen Übungsprogrammen helfen, fehlende Fähigkeiten aufzubauen oder unangemessen verarbeitete Lernerfahrungen zu löschen oder zu verändern. Das bedeutet:



In der verhaltenstherapeutischen Arbeit geht es darum, angemessene Denk- und Verhaltensweisen zu erlernen oder bereits gelernte ungünstige Denk- und Verhaltensmuster zu verändern.

Verhaltenstherapeuten benutzen hierzu die vielfältigen Möglichkeiten, die die Lerngesetze bieten. Die Patienten üben anhand eines speziell für ihr Problem erstellten Arbeitsplans neue Verhaltensalternativen. Durch den Aufbau dieser neuen Verhaltensmöglichkeiten, die damit verbundenen Erfahrungen und Erfolgserlebnisse und das dadurch steigende Selbstvertrauen und Selbstwertempfinden sollen bestehende krankmachende Denkweisen und belastende Gefühle nach und nach abgebaut werden.

### **Kognitive Verhaltenstherapie**

Im Gegensatz zur herkömmlichen Verhaltenstherapie konzentrieren sich Kognitive Verhaltenstherapeuten auf unangemessene, krankmachende *Gefühle* und deren Ursachen. Dabei, und damit auch in diesem Buch, geht es in erster Linie um die Diagnose und die Behandlung *emotionaler Probleme* und nicht, wie die leider völlig unzutreffende Bezeichnung nahelegt, um die Änderung von Verhaltensauffälligkeiten oder -defiziten. »Kognitiv« heißt: das Erkennen, Wahrnehmen, Denken betreffend. Damit ist der Schwerpunkt dieses Ansatzes treffend beschrieben, denn gerade die Art und Weise unseres Denkens, unsere Normensysteme und Wertmaßstäbe einerseits und die damit einhergehenden Gefühle andererseits

rerseits sind Kognitiven Verhaltenstherapeuten besonders wichtig, da sie einen direkten Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen sehen.

Nun, auch diese Einsicht ist ebenso wenig neu wie psychische Probleme selbst. Bereits im ersten Jahrhundert n. Chr. hat der Philosoph Epiktet die Bedeutsamkeit der inneren Werturteile und Normensysteme für unser Fühlen und Verhalten erkannt und beschrieben. Als Beispiel hierfür steht sein Ausspruch:



Die Menschen werden nicht durch Dinge beunruhigt, sondern durch die Ansichten, die sie darüber haben.

Insofern handelte es sich um eine Aktualisierung der wohl ältesten psychotherapeutischen Methode überhaupt, als man in den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts begann, diese alten Einsichten und Erkenntnisse systematisch auszuwerten und in die moderne psychotherapeutische Behandlung emotionaler Erkrankungen einzubauen.

**Denken und Fühlen.** Aus diesem Bemühen heraus entstand die Kognitive Verhaltenstherapie. Sie legt besonderes Gewicht auf das Erkennen und Überprüfen von Wertmaßstäben, verinnerlichten Normen und häufig ablaufenden Gedanken. Denn wenn daraus offensichtlich gefühlsmäßige Probleme entstehen können, wird ihr Hauptziel in der Überprüfung und gegebenenfalls in der Veränderung eben dieser Wertmaßstäbe und Normen liegen.

Im Unterschied zur herkömmlichen Verhaltenstherapie bemüht sich der Kognitive Verhaltenstherapeut daher zunächst um eine Veränderung der krank machenden Gedankenmuster. Dann geht auch er daran, mithilfe eines strukturierten Arbeits- und Übungsprogramms die gewonnenen Erkenntnisse von der Einsichtsebene in geänderte, zielgerichtete Denk- und Verhaltensweisen umzusetzen, um so das zunächst noch theoretische Wissen durch neue Erfahrungen auch glauben zu lernen.

**Im Fokus: Das emotionale Problem.** Wir haben bereits bemerkt, dass der Ausdruck »Kognitive Verhaltenstherapie« manchen zu der Schlussfolgerung verleiten mag, es ginge bei der Bearbeitung psychischer Probleme hauptsächlich und in erster Linie um die Änderung von Verhaltensmustern. Das hieße jedoch, Ursache und Wirkung oder Problem und Symptom miteinander zu verwechseln. Wenn wir als Erwachsene bestimmte Fä-

higkeiten, Verhaltensweisen oder Fertigkeiten nicht gelernt haben, liegt das meist daran, dass wir dies stets für zu gefährlich, zu lästig oder zu peinlich hielten und es aus Angst oder Bequemlichkeit vermieden haben, uns damit zu beschäftigen. Sollten wir bestimmte Dinge nur *nicht gelernt* haben, wäre das allein kein Grund, sofort zum Psychotherapeuten zu gehen, denn wir könnten ja heute damit beginnen, unser Verhalten zu ändern. So könnten wir zum Beispiel lernen, Kritik angemessen auszudrücken oder zu ertragen, mit dem Alkoholtrinken oder Rauchen aufzuhören, Vorträge zu halten, uns Freunde oder Partner zu suchen, auf dem Eis Pirouetten zu drehen oder im Mittelpunkt einer Menschenmenge zu stehen.

Es sei denn, irgendetwas hielte uns davon ab, beispielsweise die Angst vor Blamage oder Ablehnung, Scham, Trauer oder Niedergeschlagenheit. Meist vermeiden wir wegen dieser unangenehmen Gefühle, uns mit Situationen, Personen oder Sachen so auseinander zu setzen, wie es zum Aufbau angemessener Verhaltensweisen notwendig wäre. Dadurch entstehen Defizite oder unangemessene Muster, die längerfristig zu psychischen Beschwerden und nachfolgend zu weiteren Verhaltenseinschränkungen führen können. Grundsätzlich gilt daher für die Kognitive Verhaltenstherapie:



Psychische Probleme sind immer auch emotionale Probleme.

**Probleme und ihre Symptome.** Die emotionalen Konsequenzen psychischer Probleme können vielfältig und schillernd sein. Manche leiden unter Angsterkrankungen, hierzu zählen zum Beispiel soziale Ängste wie die Angst vor Ablehnung und Kritik, existenzielle Befürchtungen vor Tieren, Krankheiten oder finsternen Mächten, Panikattacken oder der Angst vor der Angst, andere unter unterschiedlichen depressiven Störungen bis hin zu Selbstmordgedanken oder selbstschädigendem Ärger mit oder ohne ausgelebten Aggressionen, wieder andere leiden unter Scham, Selbstzweifeln und Minderwertigkeitskomplexen.

### **Problemtypen psychischer Erkrankungen**

Emotionale Probleme, die wir in unserer eigenen Lebensgeschichte gelernt haben, lassen sich recht gut in lediglich drei zugrunde liegende Problembereiche kategorisieren:

- ▶ Selbstwertprobleme,
- ▶ existentielle Probleme und
- ▶ Probleme wegen zu geringer Frustrationstoleranz (GFT).

Diese Aufteilung hilft Ihnen, die typischen »symptomatischen« Reaktionen Ihres Problems leichter zu verstehen.

**Selbstwertprobleme.** Bei einem Selbstwertproblem beziehen sich die krank machenden Denkweisen auf Regeln oder Eigenschaften, die den Zugewinn oder Verlust eigener Wertigkeit bedeuten. Sie sind besonders stark von sozialen und kulturellen Einflüssen, Moralvorstellungen und Erziehungsnormen geprägt. Befürchtungen beziehen sich hierbei stets auf drohenden Selbstwertverlust, wenn der dafür gewählte Maßstab (z. B. Leistung, Anerkennung, Beliebtheit, Besitz) unzureichende Ergebnisse liefert. Soziale Ängstlichkeit und die meisten depressiven Störungsbilder, Burn-out- und Schamreaktionen sind hierfür typisch.

Der geschätzte Anteil der Selbstwertprobleme bei der Erklärung der Beschwerdebilder liegt in der ambulanten psychotherapeutischen Praxis bei über 80 Prozent.

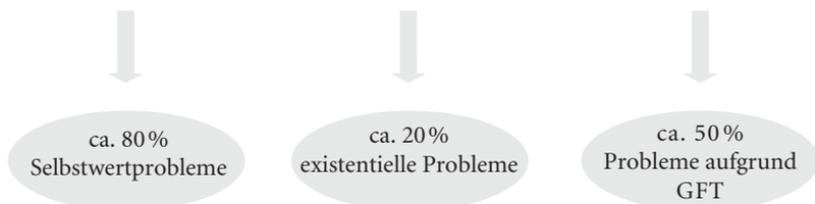
**Existentielle Probleme.** Ein existentielles Problem beinhaltet Befürchtungen, die sich auf die eigene körperliche Existenz beziehen (nicht auf den materiellen oder sozialen Status). Sie zeichnen sich meist durch Verallgemeinerung oder Überzeichnung einer prinzipiell tatsächlich möglichen existentiellen Gefahr aus. Typische Beschwerdebilder sind die meisten Zwangs- und Angsterkrankungen (nicht die Soziale Angst), hypochondrische und etliche körperliche oder »psychosomatische« Störungsbilder.

Existentielle Probleme sind für etwa 20 Prozent der lerngeschichtlich erworbenen psychischen Erkrankungen verantwortlich.

**Geringe Frustrationstoleranz.** Probleme aufgrund mangelnder Frustrationstoleranz entstehen durch Anspruchshaltungen wie: »Das Leben muss einfach und leicht sein. Alles soll so sein, wie ich es möchte und es darf keinen Verlust oder Verzicht geben!« und »Eine gute Lösung muss die Vorteile aller Alternativen enthalten und darf keine Nachteile mit sich bringen; bevor diese Lösung nicht gefunden ist, sollte man besser gar nichts tun!« Typische emotionale Reaktionen sind Angst, Ärger und Niedergeschlagenheit.

Im letzten Jahrzehnt haben die berichteten Probleme aufgrund geringer Frustrationstoleranz stark zugenommen. Heute sind wohl 50 Prozent aller lerngeschichtlich erworbenen Störungen darauf zurückzuführen.

## Ursachen für erlernte psychische Probleme



**Ursachen für erlernte psychische Probleme.** Die Summe der Prozentsätze ergibt über 100 %, da man auch an zwei oder drei Problemtypen erkranken kann.

### Und jetzt Sie

Wenn Sie unter unangemessenen emotionalen Problemen leiden und zu häufig oder zu intensiv ängstlich, verschämt, wütend oder deprimiert reagieren, überlegen Sie bitte nun, auf welches oder welche der oben genannten Ursache(n) dies zurückzuführen ist:

- ( ) Selbstwertprobleme
- ( ) Existentielle Probleme
- ( ) Probleme wegen geringer Frustrationstoleranz

### Im Zentrum: Die kognitive Ursache für emotionales Leid

Auf diese verursachenden Faktoren konzentrieren sich Kognitive Verhaltenstherapeuten. Zunächst werden sie diagnostizieren, aus welchen dieser drei beschriebenen Gründe jemand leidet, um dann die Ursachen für dieses Leid direkt anzugehen. Die Behandlung bezieht sich daher nicht auf die schmerzlichen Symptome einer psychischen Erkrankung, sondern auf die dahinter stehenden Ursachen. *Diese* gilt es zu verändern, damit die Krankheitssymptome in Form der unangenehmen emotionalen Probleme verschwinden.

Therapeutisch steht also stets im Vordergrund, die Ursachen für die Symptome zu bearbeiten und nicht die Symptome selbst. So müssen auch Patienten mit psychosomatischen Beschwerden oder körperlichen Symptomen (wie zum Beispiel häufigem Erröten, Herzrasen, Magenbeschwerden, Schwindelanfällen) erst erkennen und akzeptieren lernen, dass es sich dabei nicht um körperlich bedingte Erkrankungen oder um Verhaltensdefizite handelt, sondern um (Begleit-)Symptome emotionaler Probleme.

**Teil I**

**Was ist mit mir los?**

**Gefühle unter der Lupe**

# 1 Das ABC der Gefühle

Im Weiteren geht es darum zu verstehen, weshalb wir unter bestimmten Gefühlen leiden und was wir ab sofort tun können, um damit aufzuhören, falls wir dieses Leid für unangemessen halten. Die Worte »Gefühl« oder »Emotion« verwenden wir in der Alltagssprache allerdings oft mit recht unterschiedlicher Bedeutung. Bevor wir nun genauer betrachten, was wir gegen emotionale Probleme ausrichten können, werden wir deswegen zum besseren Verständnis zunächst eine Begriffsbestimmung vornehmen.

## 1.1 Was sind eigentlich Gefühle oder Emotionen?

Die seelischen Gefühle (oder Emotionen) des Menschen unterscheiden sich meist nicht oder nur unwesentlich von denen anderer höher entwickelter Tiere. Sie lassen sich auf wenige Bereiche begrenzen und beschreiben.

Freude und Zuneigung als angenehme Empfindungen, Gleichgültigkeit als neutrale, Angst, Ärger, Scham, Trauer, Abneigung und Niedergeschlagenheit als unangenehme.

**Gefühlsintensität.** Eine Vielzahl weiterer Begriffe zur Beschreibung von Gefühlszuständen sind entweder Mischformen aus diesen Emotionen (wie z. B. Eifersucht) oder sie dienen zur Bestimmung ihrer Stärke, der *Gefühlsintensität*.

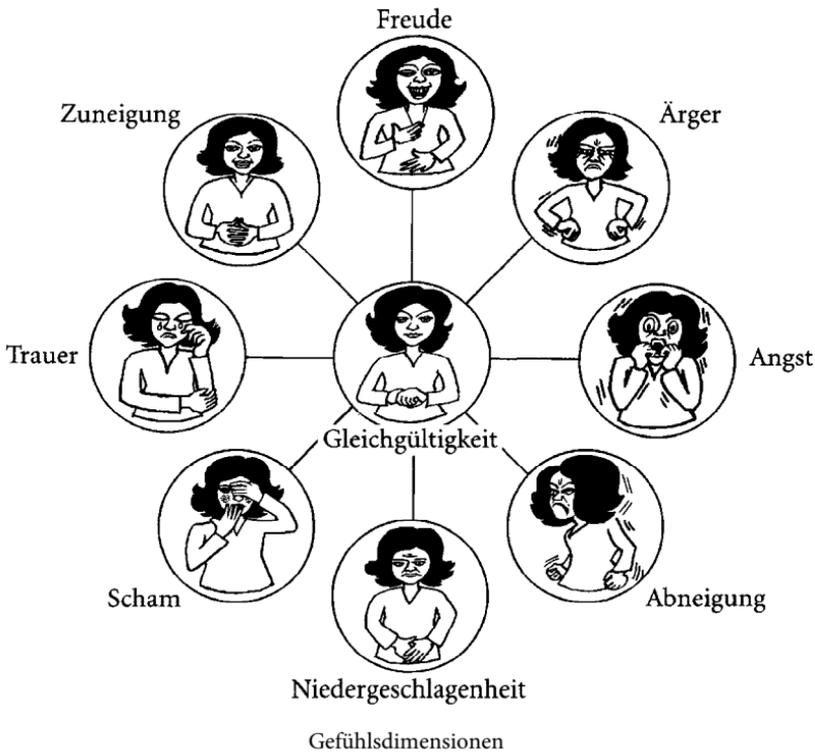
Unter Angst können wir so z. B. Bezeichnungen wie Besorgnis, Bammel, Ängstlichkeit, Schiss, Angst und Panik einordnen, unter Ärger auch die Begriffe Unzufriedenheit und Wut.

Diese Bezeichnungen sind vom jeweiligen Sprachgebrauch geprägt und besitzen deshalb häufig eine sehr persönliche, von Person zu Person unterschiedliche Bedeutung.

Der nachfolgende Gefühlsstern zeigt daher nur *eine* mögliche Einordnung dieser Begriffe in die unterschiedlichen Bereiche.

Da sich die Wortbedeutungen und Wortschöpfungen einer Sprache meist regional, schicht- oder altersabhängig unterscheiden, könnte die

Reihenfolge auf den einzelnen Skalen auch anders aussehen. Neue Benennungen könnten hinzukommen, andere wegfallen.

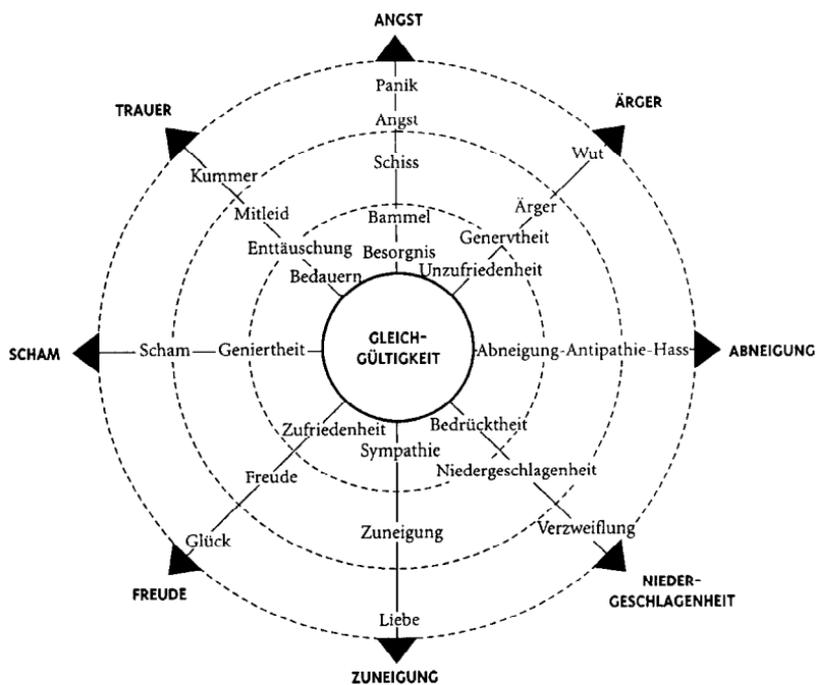


**Und jetzt Sie**

Erstellen Sie nun Ihren eigenen »persönlichen« Gefühlsstern, indem Sie zusätzliche eigene Begriffe für Emotionen in die acht Gefühlsbereiche einordnen.



**»Gefühle« in der Alltagssprache.** In der Alltagssprache benutzen wir häufig die Bezeichnung »...-Gefühl« für etwas, was nach der obigen Begriffsbestimmung nicht wirklich als Emotion einzuordnen ist. Das können körperliche (*physiologische*) Begleiterscheinungen von Gefühlen sein (wie das »Gefühl«, in Ohnmacht zu fallen, zu ersticken, zu erröten) oder Ge-



Der Gefühlsstern

danken (wie zum Beispiel das »Gefühl«, der lacht mich aus, der verarscht mich, dem kann man nicht trauen) oder Körpergefühle (wie Schmerz, Hunger, Durst, Wärme und Kälte).

Dass beispielsweise »Eifersucht« oder »Einsamkeit« selbst keine Gefühle sind, erkennt man daran, dass Menschen, die wir »eifersüchtig« nennen, sowohl wütend, ängstlich, traurig oder deprimiert reagieren können. Auch »Einsamkeit« kann durchaus unterschiedlich empfunden werden, je nachdem, ob man denkt: »Wie furchtbar, ganz allein!« oder: »Endlich allein!«. Denken wir z. B. an den entspannt vor sich hin meditierenden Einsiedler, der plötzlich von einer Busladung Touristen »beglückt« und aus seiner furchtbaren Einsamkeit errettet wird ...

Um dies künftig besser auseinanderhalten zu lernen, gibt nachstehende Aufstellung eine grobe Übersicht der einzelnen Bereiche:

Gefühle	Begleitsymptome von Gefühlen	Gedanken, Einschätzungen	Körpergefühle
Freude	Erröten	Unsicherheit	Hunger
Zuneigung	Schwindelgefühl	Misstrauen	Körperschmerz
Gleichgültigkeit	Ohrensausen	ausgeliefert sein	Kopfschmerz
Hass	Herzrasen	Freiheit	Kopfschmerz
Zufriedenheit	Herzstiche	Vertrauen	Kälte
Scham	Schwitzen	Einsamkeit	Durst
Besorgnis	Zittern	Sicherheit	Druck
Enttäuschung	Atembeschwerden	Verbundenheit	Müdigkeit
Angst		Abhängigkeit	Wärme
Kummer	Harndrang	verhöhnt werden	Verstopfung
Niedergeschlagenheit	Übelkeit	verpflichtet sein	
Trauer	Kreislaufstörungen	Unglaublichkeit	
Unzufriedenheit	Erblassen	gemocht werden	
Panik	Muskelspannung	ohnmächtig sein	
Wut	in Ohnmacht	abgelehnt werden	
Liebe	fallen	ausgelacht werden	
Ärger			
Ablehnung			

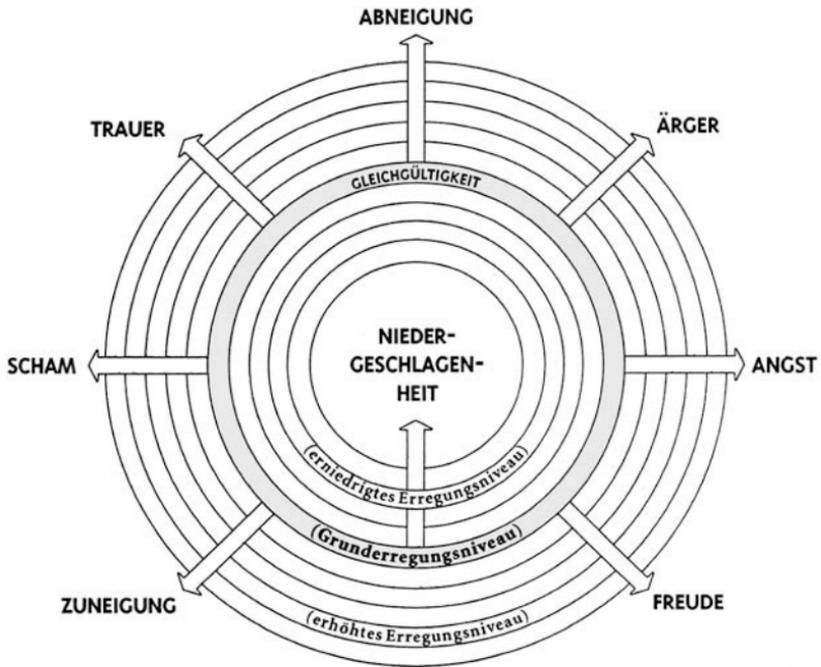
**Das Erregungsniveau.** Gefühle gehen mit mehr oder weniger großer körperlicher Aufregung, dem *Erregungsniveau*, einher. Hierbei gilt die Regel, dass wir Emotionen umso stärker empfinden, je höher die sie begleitende Erregung ist. Ausnahme: Nur beim Gefühl der Niedergeschlagenheit nimmt das Erregungsniveau ab, je intensiver die Deprimiertheit wird.

In nachfolgender Abbildung bezeichnet der grau unterlegte Kreis in der Mitte des Gefühlssterns das Grunderregungsniveau und damit den Gefühlszustand, den wir erleben, wenn wir eine Situation als neutral ansehen. Was dann gerade geschieht, finden wir weder gut noch schlecht. Es ist uns egal. Nennen wir dieses Gefühl »Gleichgültigkeit«.

Je weiter die Gefühle nun nach außen auf den Strahlen angesiedelt sind, umso höher ist das sie begleitende Erregungsniveau. Mit wachsender Entfernung vom neutralen Gefühl nach innen schwächt es sich ab. Es

liegt dann unter dem Normalniveau. Die eingezeichneten Kreise stellen diese unterschiedlichen Erregungsniveaus dar.

Um die einzelnen Gefühlsintensitäten allgemein gültiger und vergleichbarer wiedergeben zu können, verzichten wir besser künftig auf unterschiedliche Bezeichnungen für ein und dasselbe Gefühl. Eindeutiger ist es, wenn wir z. B. auf der Angstdimension statt der Bezeichnungen »Besorgnis«, »Bammel«, »Schiss«, »Muffensausen« und »Panik« nur noch die Emotion »Angst« in Verbindung mit ihrer jeweiligen Stärke, ihrer Erregungshöhe auf einer Skala von 1 bis 10 angeben:



Gefühlsstern mit Einteilung nach dem Erregungsniveau

In diesem Fall z. B. Angst (1), Angst (2), Angst (4), Angst (6) und Angst (10). Auf der Ärger-Dimension wird aus Unzufriedenheit nun Ärger (1), aus Genervtheit wird Ärger (3), Wut entspricht Ärger (10). Entsprechend werden auch die anderen Gefühle in 10 Intensitätsstufen unterteilt, wobei

(1) die geringste und (10) die intensivste Form des jeweiligen Gefühls beschreibt.

Häufig können wir das Phänomen beobachten, dass sich ein Gefühl leichter in ein völlig anderes auf gleichem Erregungsniveau verändern lässt, als dass es selbst abgeschwächt werden könnte. So haben wir wohl alle schon bei uns oder bei anderen erlebt, dass es einfacher ist, zwischen Liebe und Hass, zwischen Trauer und Wut oder zwischen Angst und Wut hin und her zu pendeln, als eine starke Deprimiertheit, Trauer, Angst oder Wut in weniger intensive Gefühlszustände zu verändern.



Grundsätzlich ist es leichter, ein Gefühl in ein anderes auf derselben Erregungshöhe zu verändern, als das Erregungsniveau innerhalb einer Gefühlsdimension zu verringern und das Gefühl weniger intensiv zu empfinden.

**Emotionaler Stress und seine körperlichen Begleitsymptome.** Je höher aber das Erregungsniveau ist, umso intensiver fallen die damit verbundenen körperlichen (physiologischen) Begleitsymptome aus. Dies sind beispielsweise Herzrasen, Erröten, Schwindelanfälle, Zittern, Schwitzen oder Verkrampfen. Und je ausgeprägter diese Reaktionen ausfallen, desto größer ist auch der Stress, den wir unserem Organismus zufügen.

Wer sich häufig und ausgiebig auf hohen Erregungsniveaus tummelt, wird daher über kurz oder lang mit psychosomatischen Reaktionen rechnen müssen. Hierbei handelt es sich um Erkrankungen, die zwar körperlicher (somatischer) Art sind, ohne aber eine solche Ursache zu haben. Verantwortlich für die somatische Erkrankung ist hier der psychische Stress und die damit verbundenen hohen Erregungsniveaus.

Es ist dabei unerheblich, um welches Gefühl es sich handelt. Ob Liebe, Freude, Angst, Hass oder Ärger: Stress ist Stress und er führt langfristig zu denselben Resultaten.

Wie der Organismus auf Dauerstress reagiert, ist wiederum abhängig von der Konstitution der betreffenden Person. In der Regel reagiert man zuerst mit dem Organ, das momentan die geringste Widerstandskraft besitzt. So wird der eine Magenbeschwerden bekommen, der andere Herzschmerzen, Darmerkrankungen, Migräne, Asthmaanfälle, Gürtelrose oder Kreislaufprobleme.

Dies verdeutlicht noch einmal, dass uns mit der Veränderung eines Gefühls in ein anderes auf demselben Erregungsniveau überhaupt nicht gedient ist. Wenn wir beispielsweise lernten, statt mit großer Angst nun mit immensem Ärger zu reagieren, so bliebe das langfristige Resultat in Form psychosomatischer Erkrankungen doch das Gleiche.

Fassen wir also zusammen:



Unser Ziel ist es, häufige oder extreme Erregungshöhen abzubauen, um uns nicht zu oft und zu lange auf diese Stressniveaus zu begeben. Und wenn wir denn doch einmal wieder dort gelandet sind, werden wir uns dort nicht unnötig lange aufhalten.

## 1.2 Wie entstehen Gefühle?

Wir haben bisher erfahren, dass psychische Probleme grundsätzlich auch emotionale Probleme sind, und wir haben festgelegt, was wir künftig unter Emotionen oder Gefühlen verstehen wollen. Nun sollten wir überlegen, wie oder wodurch Gefühle denn überhaupt entstehen und wie sie aufrechterhalten werden. Denn wenn es uns gelingt, dieses »Rezept« oder »Strickmuster« herauszufinden, können wir leichter und gezielter verändernd eingreifen.

Wir wissen schon, dass Philosophen bereits vor 2000 Jahren den Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen erkannten. Anhand einiger Beispiele wollen wir nun Epiktets Aussage genauer betrachten. Er stellte ja fest, dass wir nicht durch Dinge oder Situationen beunruhigt werden, sondern durch unsere Einstellungen, die wir zu ihnen haben. Anders ausgedrückt besagt dieser Satz:

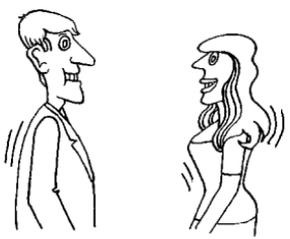
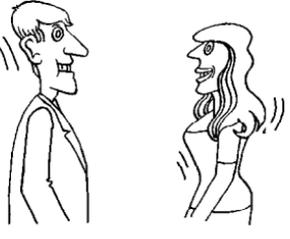


Unsere Gefühle werden durch die Art und Weise unseres bewussten oder unbewussten Denkens und Einschätzens, durch unsere verinnerlichten oder spontanen Werturteile gesteuert.

Je extremer dabei die Einschätzung einer Situation, Person oder Sache ausfällt, umso stärker ist das daraus hervorgehende Gefühl.

Betrachten wir hierzu das folgende Beispiel von Max und Maxine: Wir sehen, dass Maxine nach ihrer Bewertung »Oh, wie schön!« keine Wahl mehr in ihrer Gefühlsreaktion hat: Sie *muss* sich einfach freuen.

**Fallbeispiel: Max und Maxine**

 <p>Ausgangssituation: Ich treffe Max.</p>	 <p>Meine Bewertung in dieser Situation: Ich denke: „Oh, wie schön!“</p>
 <p>Mein durch diese Bewertung ausgelöstes Gefühl: Ich freue mich.</p>	 <p>Mein Verhalten Ich sage: „Hallo Max!“ und reiche ihm die Hand.</p>

Wenn jemand etwas schön, toll oder in irgendeiner anderen Weise positiv findet, wird das entsprechende Gefühl Freude sein, in welcher Intensität auch immer. Wenn wir etwas als egal ansehen, werden wir neutral, mit Gleichgültigkeit reagieren. Bei negativen Einschätzungen wie: »Das wäre entsetzlich!«, »Sauerei!«, »Schade.«, »Wie peinlich!«, »Der ist ja ätzend!« oder: »Das ist alles ganz entsetzlich und hoffnungslos« werden wir Angst, Ärger, Enttäuschung, Scham, Abneigung oder Niedergeschlagenheit empfinden.

Folgen wir der Einsicht, dass unsere Werturteile unser Gefühlsleben bestimmen, kommen wir zwangsläufig zu dem Schluss, dass auch belastende, krank machende Emotionen wie starke Angst, Wut, Niedergeschlagenheit oder Scham durch unsere Bewertungen hervorgerufen und aufrechterhalten werden. Das bedeutet letztendlich:

**!** Für unsere Gefühle, einschließlich der belastenden und unwillkommenen, sind nicht bestimmte Personen, Ereignisse oder Situationen verantwortlich, sondern unsere eigenen Werturteile, die wir bewusst oder unbewusst darüber gefällt haben.

Wenn wir aber davon ausgehen, dass wir grundsätzlich selbst entscheiden können, wie wir eine Situation, Person oder Sache finden, ob wir etwas als toll, peinlich, gefährlich, angenehm, egal oder schade ansehen, dann bedeutet dies auch, dass wir damit selbst bestimmen, wie wir uns in dieser Situation fühlen.

Als erwachsener, selbstständig denkender Mensch können wir nicht zu irgendwelchen Werturteilen gezwungen werden. Wir *können* uns zwar mehr oder weniger bewusst und wohl überlegt bestimmten Normen und Meinungen unserer Umwelt anschließen, *müssen* es aber nicht. Da andere uns nicht vorschreiben können, wie wir etwas beurteilen, ob wir es gut, egal oder schlecht für uns finden, können sie logischerweise auch nicht für unsere Gefühle verantwortlich sein.

Wir selbst sind es, die entscheiden, was wir von einer Situation, Person oder Sache halten. Folglich sind wir auch für die daraus entstehenden Emotionen haftbar, egal, ob es sich dabei um angenehme oder unangenehme oder gar um belastende, krank machende Gefühlszustände handelt. Fazit:

**!** Da wir unsere Gefühle durch unsere Werturteile selbst bestimmen, sind wir auch für sie verantwortlich.

Wir allein entscheiden durch unsere Art zu denken, ob wir uns fröhlich, ängstlich, traurig, ärgerlich, wütend, gelassen oder niedergeschlagen fühlen.

Diese Schlussfolgerung ist natürlich recht unbequem. Denn wenn andere nicht für meine emotionale Situation verantwortlich sind, keine Schuld am eigenen miesen Gefühlszustand haben ..., ja, dann müsste man ja wohl selbst etwas verändern ...

Womöglich sind auch einige über dieses Fazit ärgerlich. Denn Panik, Niedergeschlagenheit, Trauer, Wut oder Scham sind ja nun wirklich nicht gerade angenehm. Sie denken dann vielleicht:



*»Ja, aber ...!!! Der spinnt ja wohl!!! Warum zum Teufel sollte ich mich selbst depressiv, ängstlich oder traurig machen, mich selbst in Panik oder Wut versetzen???»*

Ja, warum ...???

Sinnvolle Gründe, weshalb wir uns selbst gefühlsmäßig so belasten *sollten*, gibt es wohl kaum. Aber einige, wie wir es *können*, ohne es zu wollen:

- ▶ Entweder wir treffen Bewertungen und fällen Werturteile, ohne deren belastende Auswirkungen und Gefahren für unser Gefühlsleben zu erkennen.
- ▶ Oder wir bewerten unbewusst auf eine Art und Weise, deren Schädlichkeit wir zwar kennen, aber wir merken nicht, dass wir selbst so denken.

- ▶ Oder wir erkennen sogar, dass wir unsinnig Denken, wissen aber nicht, was wir dagegen ausrichten können.
- ▶ Oder wir wollen es vielleicht auch gar nicht erst versuchen, weil es so mühsam ist.

### **Halt! Stopp! Einwände!**

»Aber es gibt doch auch belastende Situationen! Da kann man doch gar nicht anders, jeder hätte sich da so gefühlt.«

Betrachten wir zu diesem Einwand einige Umstände, die wohl die meisten besonders schlimm oder katastrophal finden: Krieg, Mord, Vergewaltigung, Kindesmisshandlung, Inzest, Tod einer Bezugsperson oder Krankheiten wie Krebs, Aids, Leukämie ... Vermutlich werden 99 Prozent oder mehr der Betroffenen hierzu Bewertungen fällen, die zu negativen Gefühlen führen. Es müssen dabei aber nicht notwendigerweise bei allen dieselben Gedanken ablaufen und identische Gefühlskonsequenzen eintreten.

Kriege werden beispielsweise von denen, die sie angezettelt haben und gut davon profitieren, ganz anders bewertet als von denen, die dafür in der ersten Reihe kämpfen sollen. Auch Zusatzbezeichnungen wie *Befreiungskrieg* oder *Heiliger Krieg* machen nur zu deutlich, dass es auch Menschen gibt, die so etwas positiv sehen.

Selbst der Tod ist objektiv weder gut noch schlecht, denn wir haben die Möglichkeit, ihn so oder so zu *finden*. Denken wir an die, die im Tod eine Erlösung sehen, oder die, die dadurch eine Verbesserung ihrer Situation erhoffen, wie zum Beispiel die *Heiligen Krieger*, die meinen, direkt in den Himmel zu kommen, und jubelnd in den Kugelhagel laufen.

Wir können auch tagtäglich beobachten, wie unterschiedlich Menschen mit Krankheiten oder Unglücksfällen umgehen. So sitzt zum Beispiel der eine Querschnittsgelähmte in der dunkelsten Ecke seines Zimmers, hadert mit sich, seinem Schicksal und der Umwelt und verfällt nach und nach in immer tiefere Depression. Ein anderer beginnt nach einiger Zeit zu überlegen, wie er sein Leben noch ausfüllen und genießen kann, und trainiert vielleicht sogar für die nächste Behindertenolympiade.

Halten wir daher fest:



Auch in Extremsituationen gibt es grundsätzlich verschiedene Bewertungsmöglichkeiten. Auch diese Situationen sind objektiv weder gut noch schlecht. Sie stellen lediglich das dar, was sie sind. Wie wir sie finden, entscheiden wir selbst unter Berücksichtigung unserer persönlichen Zielsetzungen.

Ist ein Ereignis in irgendeiner Weise schlecht für unsere Ziele, werden wir angemessenerweise ein unangenehmes Gefühl haben. Welche negative Emotion in welcher Intensität das ist, entscheiden wir wiederum selbst durch unsere Betrachtungsweise.

*»Soll das etwa heißen, dass Erziehung und Lebenserfahrungen völlig ohne Auswirkung auf unser heutiges Denken, Fühlen und Verhalten sind?«*

Nein, natürlich nicht. Es widerspräche den Erkenntnissen der Lerngesetze, wenn wir den Einfluss der persönlichen Lerngeschichte auf unser Denken, Fühlen und Verhalten bestreiten. Aber betrachten wir doch einmal genauer, was Erziehung und Lebenserfahrungen bedeuten:

Die in der Kindheit, in der Jugend und im Erwachsenenalter vermittelten, bewusst oder unbewusst gelernten, verinnerlichten Normen, Glaubensgrundsätze und Verhaltensmuster bilden unseren Erfahrungsschatz, die Gesamtheit unseres Wissens und Könnens. Auf ihn greifen wir gewohnheitsmäßig zurück, wenn wir uns über bestimmte Dinge, Personen oder Sachen eine Meinung bilden, wenn wir Vergleiche anstellen, Erfahrungen verarbeiten, vermeintliche Chancen und Gefahren abwägen.

Dieser Prozess des Erinnerns ist vergleichbar mit dem Abruf des Speicherinhalts eines Computers. Darüber hinaus sind Menschen aber grundsätzlich auch in der Lage, aus diesen Inhalten mehr oder weniger logische Schlussfolgerungen zu ziehen.

Aber ist das Erinnern und Verarbeiten von Wissen, Glaubensgrundsätzen und Informationen etwas anderes als »Denken«? Und dass die Art und Weise unseres Denkens unsere Gefühle bestimmt, haben wir ja bereits festgestellt.

Wenn wir also heute in Gefühlsstürme geraten, weil wir in unserer Lerngeschichte, sei es durch das Elternhaus, die Schule oder durch wen auch immer, bestimmte wichtige Informationen, Normen oder Verhal-