

# WIE EIN PHÖNIX AUS DER ASCHE



Wie Sie sich von negativen Erinnerungen  
und Vorstellungen lösen können

Steffen Moritz & Birgit Hottenrott

## **Phönix aus der Asche:**

Der Phönix ist ein mythischer Vogel, der erst stirbt,  
um dann aus seiner Asche neu emporzusteigen.

### **Vorwort**

Dieser Leitfaden richtet sich vorrangig an Personen mit einer Angststörung, also an Menschen, die von angstvollen Erinnerungen und/oder Vorstellungen geplagt werden. Die Selbstanwendung der vorgestellten Techniken kann eine Psychotherapie nicht ersetzen. Wenn Ihre Beschwerden jedoch in einem Ausmaß vorhanden sind, das Sie zwar als störend, aber nicht lähmend oder massiv bedrohlich erleben, bietet dieser Selbsthilfeleitfaden eine gute Möglichkeit, sich mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen, und kann helfen diese zu reduzieren.

Im nächsten Abschnitt folgt eine kurze Definition der unterschiedlichen Krankheitsbilder, die unter den Angststörungen zusammengefasst werden, mit ihrer jeweiligen Kernsymptomatik. Zum besseren Verständnis der Wirkweise der hier vorgestellten Techniken schließt sich eine kleine Abhandlung über Gedächtnisprozesse und deren Fehleranfälligkeit an, die man sich mit der dargestellten Methode zunutze machen kann. Diese beabsichtigt, negative Erinnerungen und angstmachende Vorstellungsbilder, aber auch aktuelle selbstabwertende Gedanken und Bilder zu reduzieren.

Sie müssen keinesfalls das Vollbild einer Angststörung aufweisen, um von dieser Technik zu profitieren. Wenn Sie unter quälenden Erinnerungen (z.B. an einen Unfall; ein schambesetztes Erlebnis; einen schwerwiegenden Fehler, der Ihnen unterlaufen ist; einen Überfall), ängstigenden Vorstellungen (z.B. Angst, bei einem Vortrag zu versagen; Sorge, unabsichtlich jemandem zu schaden; Befürchtung, wieder „Opfer“ zu sein) und/oder einem negativen Selbstbild leiden, so sind Sie hier richtig und sollten einen Versuch wagen.

## Angststörungen

Angststörungen gehören zu den psychischen Problemen, die am weitesten verbreitet sind. Etwa 20% aller Menschen leiden Zeit ihres Lebens unter behandlungsbedürftigen Ängsten. Unterschieden werden in Psychologie/Psychiatrie spezifische Ängste oder Phobien (z.B. Angst vor Hunden, Höhe, engen Räumen, Plätzen), generalisierte Ängste (allgegenwärtige Angst und Sorge in diversen Lebensbereichen (generalisierte Angststörung) oder auch wiederkehrende plötzliche Panikanfälle, die scheinbar ohne jeden Grund einsetzen (Panikstörung), und Posttraumatische Belastungsstörungen (Ursache ist hier ein traumatisches Ereignis, das sich dem Betroffenen nachfolgend immer wieder aufdrängt). Neben den bereits erwähnten Phobien ist noch die häufig auftretende soziale Phobie zu nennen (Angst vor sozialen Situationen, vor Gruppen, vor öffentlichen Auftritten und sozialer Bewertung, z.B. Vorträge halten). Auch Zwänge (z.B. exzessives Waschen und Kontrollieren zur Abwehr schlimmer Gedanken, auch wenn der Betroffene weiß, dass diese Handlungen übertrieben oder sinnlos sind) möchten wir hier nennen, obwohl neuere Klassifikationssysteme den Zwangsstörungen einen eigenen Platz zuweisen und sie nicht mehr wie zuvor als reine Angststörung begreifen. Allen Ängsten ist gemeinsam, dass die Angst oft so stark ist, dass Betroffene versuchen, sich durch Vermeidung allen Situationen zu entziehen, die Angst auslösen könnten (z.B. Meiden von Parks bei Hundephobie, U-Bahnen bei Platzangst, dunklen Ecken bei Posttraumatischer Belastungsstörung nach Raubüberfall, Schmutz bei Zwang). Wie viele Studien übereinstimmend zeigen, trägt dies jedoch langfristig zur Aufrechterhaltung und zur Verschlimmerung der Angst bei und führt zu Folgeproblemen (z.B. Verlust des sozialen Netzwerks). Obwohl es nachvollziehbar und geradezu logisch erscheint, angstauslösende Situationen in der Folge zu meiden, da sich kurzfristige Erleichterung einstellt, entsteht langfristig ein gefährlicher Teufelskreis: Der Betroffene lernt nicht, anders mit entsprechenden Situationen umzugehen, und die Angst nimmt immer weiter zu, da man sich eine Bewältigung der Situation immer weniger zutraut.

---

**Achtung:** Für Personen, die unter schweren Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung leiden (z.B. nach sexuellem Missbrauch in der Kindheit) und/oder die zur Dissoziation neigen (das Gefühl, plötzlich „neben sich“ zu stehen, die Umgebung als unrealistisch wahrzunehmen oder für einige Zeit „Aussetzer“ zu haben, in denen sie sich der Gegenwart entrückt wahrnehmen), ist die Selbstanwendung der Techniken nicht geeignet. Wir empfehlen, die Techniken in diesen Fällen nur mit therapeutischer Unterstützung anzuwenden.

---

## Der Drei-Fronten-Krieg der Angst

Die Angst kann zunehmend bestimmen, wie die **Vergangenheit** bewertet wird, und taucht die **Zukunft** in düstere Farben (z.B. die Vorstellung, man könnte wieder von einem Hund gebissen oder zum Opfer einer Gewalttat werden; Angst vor Blamage [soziale Phobie]; die Befürchtung, durch Unachtsamkeit ein Unglück zu verursachen [Zwang]). Darüber hinaus beherrscht die Angst auch die **Gegenwart** durch negative verbale Selbstzuschreibungen („Du Versager“, „Opfer“, „Angsthase“, „Reiß Dich zusammen“) oder entsprechende Bilder. Dieser Drei-Fronten-Krieg erscheint den Betroffenen oft als ausweglos.

Traumatische und andere sehr negative Erinnerungen (z.B. Mobbing während der Schulzeit; plötzlicher Abbruch eines Vortrags aufgrund von Schwindel oder Angst) sind leider nicht einfach lösbar und verblassen oft schlechter als andere Erinnerungen, da sie durch zahlreiche Auslöser, die an die damalige Situation erinnern, oder auch durch Grübeln konserviert werden. Außerdem bleiben uns mit starken Emotionen verknüpfte Situationen besser in Erinnerung als weniger emotional aufgeladene Erlebnisse. Willentliches Unterdrücken und Verdrängen ist verlockend und naheliegend, aber leider nicht möglich. Das aktive Unterdrücken von Erinnerungen oder Vorstellungen verstärkt nur die Intensität, mit der sie sich wieder ins Bewusstsein drängen.

Probieren Sie es aus! Denken Sie für eine Minute nicht an einen blauen Elefanten!

---

Denken Sie nicht an einen blauen Elefanten!

---

Ist es Ihnen gelungen? Nein, na also ...

Häufige Gegenmaßnahmen sind das kritische Hinterfragen der Bedeutung einschneidender Erlebnisse („Klar, doof gelaufen damals, aber – mal ehrlich – einmal ist keinmal“; „Sag Dir lieber: Zum Glück ist nicht noch Schlimmeres passiert ...“) und deren Bewertung („Du bist kein Versager, nur weil Du ...“; „Du hattest keine Schuld, Du warst ja noch ein Kind ...“). Diese meist verbalen Manöver helfen einigen Betroffenen in der Tat sehr gut, aber gerade bei sehr lebendigen, wahrnehmungsnahen Erlebnissen, die man quasi live, 3D und in Farbe vor dem geistigen Auge, Ohr etc. hat, verpuffen die Maßnahmen oft relativ wirkungslos. Das bedeutet, dass manchmal die sehr lebendigen, bildhaften Erinnerungen an ein angstausslösendes Ereignis oder die sehr lebendige Vorstellung einer zukünftigen Angstsituation/Gefahr/Katastrophe so stark wirken, dass man sie nur schwer oder gar nicht gedanklich kontrollieren und sich damit beruhigen kann. Der Verstand weiß zwar, dass diese Bilder nicht wahr sind bzw. nicht die ganze Wahrheit oder aktuelle Wirklichkeit widerspiegeln,

aber man kann sich ihrer negativen Wirkung trotzdem kaum entziehen und ist den Eindrücken scheinbar ohnmächtig ausgeliefert.

---

Ziel dieses Leitfadens ist es, negative Erinnerungen und angstbesetzte Vorstellungen abzumildern und positiv zu transformieren. Dafür müssen wir ein wenig ausholen. Bitte haben Sie etwas Geduld und überspringen Sie die nächsten Abschnitte nicht!

---

## Der Verrat der Bilder



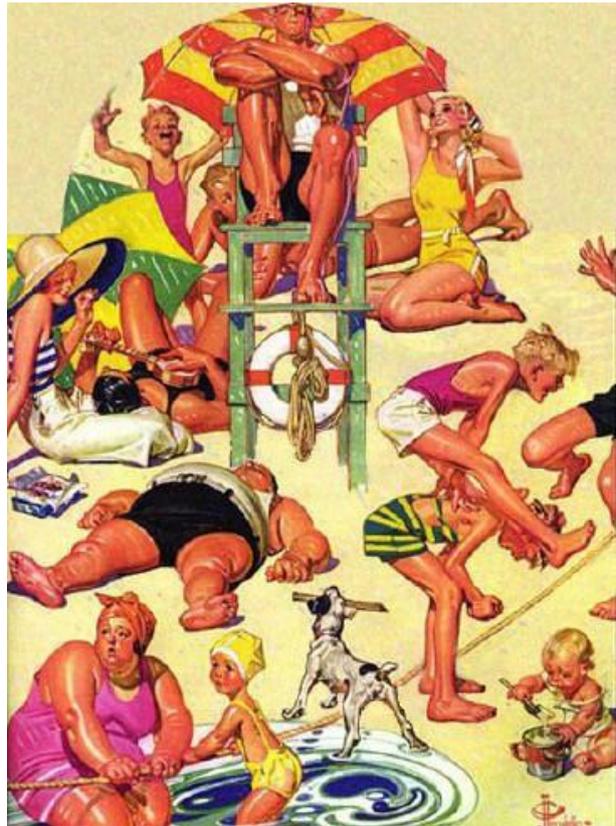
Abbildung 1. René Magritte Der Verrat der Bilder

Der belgische Künstler René Magritte malte 1929 ein Ölbild mit dem Titel „Der Verrat der Bilder“, das den Untertitel „Ceci n'est pas une pipe“ („Dies ist keine Pfeife“) trägt. „Blödsinn und spitzfindig“, werden Sie vielleicht denken, „Das ist doch eindeutig eine Pfeife!“ Magritte wollte damit zeigen, dass selbst die

detailgetreue Abbildung eines Objekts oder einer Situation bzw. die Erinnerung daran nicht mit dem Objekt oder der Situation selbst identisch ist, denn man sieht in Wahrheit nur das Bild einer Pfeife und nicht die reale Pfeife. Die Unterschiede zwischen Realität und Abbild bzw. Repräsentation (als Bild, Erinnerung etc. in unserer Vorstellung) werden uns auf den nächsten Seiten beschäftigen und sollen als Hebel für eine positive Veränderung dienen.

Abbildung 2. Szene eines  
Strandurlaubs

Bevor es weitergeht: Schauen Sie sich bitte  
für 10 bis 15 Sekunden das folgende Bild an.  
Wir werden später darauf zurückkommen.  
Was sehen Sie?



## Erinnerung ≠ Realität

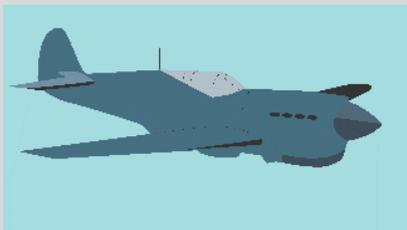
Die meisten Menschen sind der Meinung, ihr Gedächtnis funktioniere ähnlich wie ein Videorekorder. Das heißt, sie glauben, dass bei der Erinnerung an ein Erlebnis in ihrem Kopf eine Art Film abläuft, der während des Erlebnisses aufgezeichnet wurde und der es nun wirklichkeitsgetreu wiedergebe. Unsere Erfahrungen und Erinnerungen sind jedoch nicht unveränderbar in unser Gedächtnis eingraviert, sondern können durch neue Erfahrungen und Informationen und begleitende Gefühle modifiziert werden. Dies geschieht in der Regel sehr subtil, das heißt, ohne dass wir uns dessen bewusst werden. Unsere Erinnerung ist also nicht die exakte Kopie eines Erlebnisses, sondern kann Lücken aufweisen, fehlerbehaftet und verzerrt sein.

Was wir erinnern und wie wir es erinnern, ist also oft sehr verschieden von dem, was wir wirklich erlebt haben. Die folgende Tabelle enthält eine Reihe von Beispielen für (teilweise kollektive) Fehlerinnerungen.

### Tabelle 1: Fehlerinnerungen



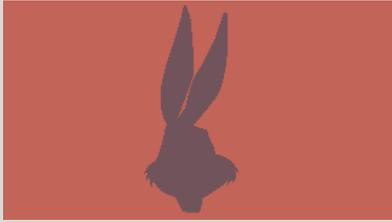
**Abbildung 3.** Der Satz „Beam me up, Scotty“ wird häufig mit der TV-Serie „Raumschiff Enterprise“ in Verbindung gebracht, ist dort aber wortwörtlich nie gesagt worden.



**Abbildung 4.** Einige Zeitzeugen der Dresdner Bombennächte erinnern sich daran, dass nach der Bombardierung Tiefflieger Jagd auf Flüchtende gemacht hätten. Dies wird von Historikern jedoch zunehmend in Zweifel gezogen.



**Abbildung 5.** Jean Piaget, ein Schweizer Biologe und Pionier der kognitiven Entwicklungspsychologie, erinnerte sich daran, als Zweijähriger beinahe entführt worden zu sein. Dies stellte sich jedoch später als eine erfundene Geschichte seines Kindermädchens heraus.



**Abbildung 6.** In einem Experiment wurden den Teilnehmer:innen manipulierte Werbeanzeigen für Disney World gezeigt, auf denen Bugs Bunny abgebildet war. Danach erinnerten sich tatsächlich 30% der Befragten, den Hasen bei einem Besuch in Disney World getroffen zu haben (obwohl er eine Figur der Konkurrenzfirma Warner Brothers ist).

Aber was ist mit prägenden Ereignissen wie dem 11. September 2001 oder dem Tag, an dem Kennedy erschossen wurde, Prinzessin Diana tödlich verunglückte etc.? Daran konnte man sich doch als Zeitzeuge sehr wohl fast fotografisch genau erinnern. Untersuchungen zeigen, dass diese Erinnerungen in der Tat meist sehr viel plastischer sind und länger andauern als normale Erinnerungen. Zum Vergleich: Kaum jemand wird noch wissen, was er am 9. oder 10. September 2001 gemacht hat. Gleichzeitig enthalten solche Erinnerungen aber auch viele Fehler bzw. decken sich nicht mit dem, was andere Leute berichten, die sich in exakt derselben Situation befanden. Fehlerinnerungen können viele Facetten haben. Oft werden Zeitfolgen verdreht (wer z.B. was wann in einem Streit gesagt hat) oder Ereignisse verzerrt. Ein Beispiel für Letzteres: Fragt man Zeugen, die zuvor den Aufprall eines Autos gegen eine Mauer gesehen hatten, danach, mit welcher Geschwindigkeit der Wagen gegen die Mauer fuhr oder raste, so fallen die Geschwindigkeitsangaben deutlich höher aus, wenn die zweite Formulierung verwendet wird. Die Erinnerung wird quasi durch den verbalen Anker überschrieben, wodurch die Geschwindigkeit überschätzt wird.

Zurück zu dem Strandbild, das Sie sich eben anschauen sollten (bitte nicht zurückblättern!): An was können Sie sich noch erinnern? Waren die folgenden Objekte zu sehen?

Ball

Wasser

Menschen, die ein Sonnenbad nehmen

Rettungsring

Handtuch

...

Falls Sie sich an einen Ball oder ein Handtuch erinnern, so geht es Ihnen wie ca. 80% aller Menschen. In Wirklichkeit waren diese Objekte nicht abgebildet! Unsere Erinnerung spielt uns hier einen Streich, indem die konkrete Szene durch den Prototypen eines Urlaubsstrands, auf dem man eben auch einen Ball und Handtücher sehen würde, bzw. durch logisches Schlussfolgern (die meisten Menschen liegen beim Sonnenbad nun einmal auf Badetüchern) überschrieben wird.

„Das Leben ist nicht das, was man gelebt hat, sondern das, woran man sich erinnert  
und wie man sich daran erinnert – um davon zu erzählen.“

(Gabriel García Márquez, 2002)

Dass unser Gedächtnis kein exaktes Abbild der Vergangenheit und zudem veränderbar ist, ist aus zwei Gründen bedeutsam für diesen Leitfaden. Zum einen sollten wir uns unbedingt klarmachen, dass unser Gedächtnis kein Archiv ist, das streng chronologisch und repräsentativ die Dinge in Raum und Zeit einordnet. Wir haben v.a. jene Dinge in Erinnerung, die uns geprägt haben bzw. an die wir häufig denken. Das können selbst vergleichsweise kurze Episoden in unserem Lebens sein. Wenn man z.B. zwei Jahre in der Schule gehänselt und von Mitschüler:innen gequält wurde und einen das für das weitere Leben gezeichnet hat, so kann es sein, dass man in der Rückschau (sagen wir im Alter von 40 Jahren) statt 11,11% (bei 2 von 18 Jahren) seiner Kindheit gefühlt 100% negativ erinnert („meine Kindheit war schrecklich, immer wurde ich von allen gehänselt“). Andere neutrale oder positive Eindrücke verblassen vor der Erinnerung an die Befürchtungen, in der großen Pause in den Mülleimer gesteckt zu werden, oder die Todesangst, die man hatte, als man in den Spind im Umkleideraum des Schwimmbads eingesperrt wurde. Die Erinnerungen mögen hier sehr nah am Geschehen sein oder dieses in Teilen vielleicht sogar fotorealistisch abbilden, aber sie sind aufgrund der starken Emotionen, die damit einhergingen, zu dominant und überrepräsentiert und stellen keinesfalls ein Abbild der gesamten Kindheit dar.

Zum anderen ist die Tatsache, dass das Gedächtnis und auch die Vorstellungskraft veränderbar sind, nützlich für die psychotherapeutischen Techniken, die weiter unten im Text vorgestellt werden und bei denen es darum geht, die Erinnerungen und Vorstellungsbilder zu verändern. Um Missverständnisse zu vermeiden, soll hier deutlich betont werden: Wir wollen nicht die Tatsachen verdrehen – denn was geschehen ist, ist nun einmal geschehen. Wir können nicht wie in den Hollywood-Klassikern „Terminator 2“ oder „Zurück in die Zukunft“ einfach in die Vergangenheit reisen und den Verlauf des Lebens neu ausrichten. Aber wir können die Bilder, die uns peinigen, sozusagen die unerlösten Geister der Vergangenheit, und hier v.a. die Gefühle, die sie heraufbeschwören, eindämmen. Ziel ist nicht ein Leugnen des Geschehenen, sondern ein verbesserter Umgang und eine adäquate Einordnung in den Zeitstrahl der eigenen Biografie. Zwei schlimme Jahre mit Hänseleien bleiben zwei schlimme Jahre, aber im Rückblick werden sie nicht mehr zu „der Kindheit“. Um Magritte aufzugreifen: Wir müssen den „Verrat der Bilder“ (peinigende Erinnerungen und Vorstellungen) beenden, die uns daran hindern, unser Leben im Hier und Jetzt unbeschwert zu leben.

„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit!“ Dieser Satz des Fernsehmoderators und Schriftstellers Hubertus Meyer-Burckhardt, der selbst eine schwierige Kindheit erlebt hat, fasst

dies sehr schön zusammen. Holen Sie sich die schönen Erinnerungen zurück und lassen Sie diese nicht von Erinnerungen besudeln, die schlimm waren, aber räumlich-zeitlich anders angesiedelt sind. Kein Schönfärben, aber eben auch kein Schwarzmalen.<sup>1</sup> Und v.a. sollten diese Erinnerungen Ihnen Ihr heutiges Leben nicht verderben und Ihnen im Wege stehen, dieses nach Ihren Wünschen zu gestalten. Hierfür ist es zum einen wichtig, die Erlebnisse als vergangen einzuordnen, und zum anderen, die Macht der Bilder und Vorstellungen zu entkräften.

---

Wir müssen unterscheiden zwischen unserer Erinnerung und der Realität. Es geht nicht darum, infrage zu stellen, dass die erinnerten Situationen tatsächlich stattgefunden haben. Gleichzeitig ist die Erinnerung ein oft abgewandelter und v.a. nicht repräsentativer Ausschnitt der Realität, und diesen gilt es in seine Grenzen zu weisen, da die aufsteigenden Bilder der Vergangenheit keinen positiven Bewältigungsversuch darstellen, sondern das eigene aktuelle Unwohlsein verstärken. Der Verrat der Bilder!

---

Da sich diese Erinnerungen und Vorstellungen selten mit Worten besiegen lassen, sind Psycholog:innen zunehmend dazu übergegangen, quasi Feuer mit Feuer zu bekämpfen, sprich: Bilder gegen Bilder einzusetzen (an etwas Schönes zu denken, wenn negative Bilder aufkeimen) bzw. – und das ist der Kern der im Folgenden geschilderten Übungen – Erinnerungen (Vergangenheit) und Vorstellungen (Zukunft) abzuwandeln bzw. negative Selbstzuschreibungen (Gegenwart) abzumildern.

---

<sup>1</sup> Leider gibt es Menschen mit einer durchweg furchtbaren Kindheit ohne Lichtblicke. Wir bitten darum, das Zitat nicht als zynisch aufzufassen.

## Los geht's: Die Arbeit an inneren Bildern und Leitsätzen

Jetzt widmen wir uns den Techniken, die Sie in den nächsten Wochen anwenden sollen. Diese Techniken können Ihnen dabei helfen, Ihre Erinnerungen und katastrophisierenden Vorstellungen abzumildern. Wir möchten noch einmal kurz begründen, wieso wir nicht direkt in die Techniken eingestiegen sind und uns den langen Sermon über das Gedächtnis etc. nicht gespart haben. Wir haben relativ lange über den Unterschied zwischen Realität und Erinnerung/Vorstellung gesprochen, da es eben nicht darum gehen soll, das Vergangene infrage zu stellen oder zu leugnen. Es geht einzig darum, die Bilder zu reduzieren, die durch ein schlimmes vergangenes Ereignis oder durch die Angst vor einem Geschehen in der Zukunft hervorgerufen werden. Dafür ist aber die Kenntnis elementar, dass diese inneren Bilder tatsächlich veränderbar sind. Außerdem ist die Wirkweise einer psychotherapeutischen Technik erhöht, wenn man ihren Sinn und Zweck versteht. Psychologische Verfahren wirken nicht passiv wie Medikamente.

---

Vermittelt werden drei Techniken:

1. Übermalen/Verändern von negativen Erinnerungen (**Vergangenheit**)
  2. Übermalen/Verändern von ängstigenden Vorstellungen (**Zukunft**)
  3. Veränderung negativer Vorstellungen und Selbstzuschreibungen (**Gegenwart**)
-

## 1. Übermalen/Verändern von negativen Erinnerungen (Vergangenheit)

Zunächst sollen Sie sich überlegen, welche Erinnerung sich Ihnen am häufigsten aufdrängt bzw. welche Sie am meisten quält. Sind dies mehrere, so wählen Sie jene aus, an der Sie als Erstes arbeiten wollen (quasi Ihr Gesellenstück), bevor Sie die Technik auf weitere Bilder und Szenen anwenden. So quälend es auch sein mag, beschwören Sie die Erinnerung in der Vorstellung noch einmal bewusst herauf und durchleben Sie sie. Befassen Sie sich eingehender mit dem Bild oder der Szene und versuchen Sie, diese so detailliert wie möglich wahrzunehmen und zu beschreiben. Schreiben Sie die Szene nach Möglichkeit auf. Überlegen Sie sich jetzt, ohne nochmals in die Szene einzusteigen, also sozusagen am Reißbrett, wie Sie die Szene zu einem Happy End verändern können. Hierfür kommen mehrere Möglichkeiten infrage.

Bilder aus der Vergangenheit können Sie verändern, indem Sie in Ihrer Vorstellung beispielsweise als heutige erwachsene Person (Ihr „Erwachsenen-Ich“) die Szene betreten und ins Geschehen eingreifen. So können Sie der Person, die damals in der unangenehmen, peinlichen oder bedrohlichen Situation war, also sich selbst in jüngeren Jahren („früheres Ich“ oder „Kind-Ich“) helfen und unterstützen. Alternativ könnte in Ihrer Vorstellungsübung auch eine andere Person oder Macht eingreifen und das Geschehen verändern und zu einem besseren Ende führen. Hier ist es oft hilfreich, sich vorher eine Person oder Figur zu überlegen, mit der man ausschließlich Positives, Stärke, Vertrauen und Rückhalt verbindet und die einen in der Situation rettet. Das kann eine reale Person, ein Filmheld oder auch eine Fantasiegestalt sein. Wenn Sie sich einen veränderten Verlauf der damaligen Situation überlegt haben, der zu einem Happy End führt, sollten Sie diese neue Szene möglichst detailliert skizzieren und hierfür ein eigenes Skript schreiben, ähnlich wie für einen Film (in der Psychologie wird dies als „Rescripting“ bezeichnet).

Anschließend gehen Sie diese neue Szene in Ihrer Vorstellung immer wieder in allen Details durch. Lassen Sie einen Film ablaufen mit allem Drum und Dran (Geräusche, Farben, Gerüche, Stimmen ...). Je lebendiger die neue Szene wird, desto eher ist sie geeignet, die störenden Bilder zu überschreiben und den Einfluss vergangener Ereignisse auf die Gegenwart zu reduzieren. Probieren Sie aus, welche der vorgeschlagenen Varianten am besten bei Ihnen wirkt!

## Übungen für negative Erinnerungen

### Variante 1: Zurück in die Zukunft



**Abbildung 7.** Sie greifen als Ihr jetziges „Erwachsenen-Ich“ (also die Person, die Sie heute sind) in die Szene ein und verändern sie zu einem Happy End, indem Sie Ihr jüngeres „Ich“ beschützen. Sie als Erwachsener verjagen z.B. einen Hund, der Sie als Kind einmal

gebissen hat; trösten Ihr „Kind-Ich“; schlagen einen Täter in die Flucht; lenken den Wagen wieder auf die Fahrbahn, der damals tatsächlich in die Leitplanke fuhr; führen das einst weinend abgebrochene Referat zu Ende, ohne sich zu verhaspeln, und sagen Ihrem jüngeren „Ich“, dass sie es gemeinsam doch super hingekriegt haben und dass es in Zukunft auch so laufen kann.

### Variante 2: Superman greift ein



**Abbildung 8.** Hier gehen Sie ähnlich vor wie in Variante 1, nur dass Sie sich in der Vorstellung nicht mit Ihrem „Erwachsenen-Ich“ in die Szene begeben, sondern sich einen Retter vorstellen, der wie ein liebevoller Begleiter immer in Ihrer Nähe ist und Sie unterstützt. Das

kann z.B. Superman oder Batman sein oder auch ein Avatar aus einem Computerspiel. Sie können sich auch eine reale Person vorstellen, mit der Sie Stärke und liebevolle Unterstützung verbinden und die Sie sich in der damaligen Situation als Retter gewünscht hätten.

Auch absurde Szenen können sich gut eignen, negative vergangene Szenen abzuwandeln. Gerade das Karikieren der Erinnerung kann zum Abschwächen der Angst führen. Sie könnten sich z.B. bei der Erinnerung an einen Autounfall vorstellen, dass Harry Potter und seine Freunde einsteigen: Bevor das Auto in die Leitplanke fährt, wird es immer schneller, bis es schließlich abhebt und wie in der Verfilmung fliegen kann.

### Variante 3: Transformation, wie ein Phönix aus der Asche



Abbildung 9. Ihr „Opfer-Ich“ verwandelt sich in eine andere Person (z.B. Ihr jetziges Ich) oder eine Fantasiegestalt (z.B. einen Ritter, eine Elfe, siehe auch Abbildung 13 weiter unten) oder entwickelt besondere Kräfte und dreht den Spieß um (z.B. bei einem

tätlichen Angriff wie im Beispiel in Abbildung 14) bzw. übernimmt das Lenkrad bei einem Unfall. Ganz allgemein gesprochen verändern Sie den Lauf der Dinge: Sie wehren sich, tappen in keine Falle oder halten ein Unglück auf.

Schmücken Sie die Szenen gerne aus. Wichtig ist es, dass der Ausgangspunkt die alte Szene ist, damit beide Szenen im Bewusstsein in Konkurrenz stehen. Immer dann, wenn sich alte Bilder aufdrängen, schwingt so der „Remix“ bzw. die Neuauflage mit. Fahren Sie den Bildern in die Parade! Eine völlig neue Szene wird die alten Bilder dagegen kaum überlagern können, da beide getrennt im Gedächtnis abgespeichert werden. Überstechen Sie sozusagen das alte und hässliche Tattoo, setzen Sie kein neues daneben!

## **2. Übermalen/Verändern von ängstigenden Vorstellungen (Zukunft)**

Ähnlich wie bei den negativen Erinnerungen können Sie verfahren, wenn Sie immer wieder ängstigende Vorstellungen davon haben, was alles passieren könnte, also in die Zukunft katastrophisieren bzw. dazu neigen, sich „Worst-Case-Szenarien“ auszumalen. Auch hier sollen Sie sich zunächst überlegen, welche Befürchtung sich Ihnen am häufigsten aufdrängt bzw. was Ihnen am meisten Angst macht. Sind dies mehrere Situationen, so wählen Sie wieder jene aus, an der Sie als Erstes arbeiten wollen, bevor Sie die Technik auf weitere Bilder und Szenen anwenden. Stellen Sie sich die Situation ganz bewusst vor und durchleben Sie sie bis zu dem befürchteten schlechten Ausgang. Befassen Sie sich eingehender mit dem Bild oder der Szene und versuchen Sie, diese so detailliert wie möglich wahrzunehmen und zu beschreiben. Schreiben Sie die Szene nach Möglichkeit auf. Überlegen Sie sich jetzt, wie Sie die Szene zu einem Happy End verändern können. Hier fällt es eventuell leichter, sich ein anderes, positiveres Bild vorzustellen, weil die Szene ja noch nicht wirklich passiert ist, sondern v.a. in Ihrer Fantasie besteht und negativ abläuft.

In der Vorstellungsübung bezüglich bevorstehender Ereignisse können Sie das eigene Handeln und somit den Ablauf verändern oder andere Hilfen oder Situationsveränderungen imaginieren und so ein Gefühl von Stärke und Kompetenz in einem entsprechend angstbesetzten Bild erleben. Auch hier kommen wieder mehrere Möglichkeiten infrage: Sie werden z.B. nicht wie befürchtet versagen, sondern ein Problem erfolgreich meistern; Sie werden nicht vor Angst erstarren oder – unfähig, sich zu helfen – in die Katastrophe schliddern, sondern sich kompetent in der befürchteten Situation verhalten, sodass nichts Schlimmes passiert.

Auch hier sollten Sie wieder ein neues Skript schreiben, also einen veränderten Ablauf der befürchteten Situation mit möglichst vielen Details und Eindrücken verfassen, der seinen Beginn in der ursprünglichen Angstvorstellung hat, dann aber im Verlauf zu einem positiven Ende kommt. Die neue Situation sollten Sie anschließend in Ihrer Vorstellung immer wieder in allen Details durchgehen. Lassen Sie auch hier einen Film ablaufen mit allem Drum und Dran (Geräusche, Farben, Gerüche, Stimmen ...)! Je lebendiger die neue Szene wird, desto eher ist sie geeignet, die ursprünglichen angstausslösenden Bilder zu überschreiben. Probieren Sie aus, welche der vorgeschlagenen Varianten am besten bei Ihnen wirkt!

## Übungen für ängstigende Vorstellungen/Befürchtungen

### Variante 1: Ran an den Feind



**Abbildung 10.** Stellen Sie sich Ihr „Zukunfts-Ich“ als eine starke, kompetente und angstfreie Person vor, die in angstausslösenden Situationen anders reagiert, als Sie es aktuell tun oder es sich ausmalen. Vielleicht sind Sie in dieser Vorstellung größer, kräftiger

und breiter als in Wirklichkeit. Sie gehen direkt auf das zu, was Ihnen Angst macht, und verhalten sich so, wie Sie es bei anderen beobachten, die sich in einer entsprechenden Situation angstfrei bewegen können. Sie können beispielsweise vor einer Gruppe frei sprechen, und alle hören Ihnen interessiert zu; Sie gehen auf einen Hund zu, halten ihm die Hand zum Beschnuppern hin und können ihn streicheln, als er freudig näher heranrückt; Sie sehen eine Spinne in Ihrem Ferienhaus und können sie selbstständig mithilfe eines Glases entfernen, ohne jemanden um Hilfe bitten zu müssen oder nicht mehr das Zimmer betreten zu können; Sie treten in einen Fahrstuhl und merken, dass es Ihnen Spaß macht, diesen nun angstfrei benutzen zu können, und fahren aus Vergnügen mehrfach rauf und runter. Auch hier könnten Sie wieder ausprobieren, ob es sich noch besser anfühlt, wenn Sie stark übertreiben und ihre Angst nahezu ins Gegenteil verkehren.

### Variante 2: Superman im Ohr

**Abbildung 11.** Stellen Sie sich abermals einen liebevollen, kompetenten und tatkräftigen Begleiter vor, der Ihnen in der befürchteten Situation zur Seite steht und Ihnen dabei hilft, diese zu meistern! Hierbei ist es wichtig, dass nicht der Helfer das Problem



für Sie regelt, sondern Ihnen nur zuflüstert, was Sie jetzt machen sollen, und Ihnen kompetente und hilfreiche Instruktionen für den nächsten Schritt gibt. Stellen Sie sich z.B. vor, Sie hätten einen entsprechenden Knopf im Ohr oder Kopfhörer auf, über die Sie die hilfreichen Anweisungen erhalten! Sie führen diese dann jedoch allein durch und wissen

den kraftvollen Helfer in Ihrer Nähe. Das kann sehr effektiv sein, da die meisten Betroffenen ja genau wissen, was Sie eigentlich in einer entsprechenden ängstigenden Situation gerne machen wollen, es aber allein nicht schaffen. Es ist oft hilfreich, diese Handlungsanweisungen in der Vorstellung auf eine kompetente Person zu übertragen.

### Variante 3: Transformation, wie ein Phönix aus der Asche



**Abbildung 12.** Diese Technik entspricht in etwa der Technik, die bereits in Bezug auf Erinnerungen vorgestellt wurde. Sie können diese genauso gut bei Befürchtungen bezüglich zukünftiger Situationen einsetzen. Ihr „Opfer-Ich“ verwandelt sich in eine andere

Person (z.B. Ihr furchtloses „Zukunfts-Ich“) oder eine Fantasiegestalt (z.B. einen Ritter, eine Elfe, siehe auch Abbildung 9) oder entwickelt besondere Kräfte und dreht den Spieß um (z.B. bei einem tätlichen Angriff, wie im Beispiel in Abbildung 14) bzw. übernimmt das Lenkrad bei einem Unfall. Ganz allgemein gesprochen verändern Sie in Ihrer Vorstellung den Lauf der Dinge: Sie wehren sich, tappen in keine Falle oder halten ein drohendes Unglück auf.

Schmücken Sie die Szenen gerne aus. Wichtig ist es, dass der Ausgangspunkt die alte ängstigende Vorstellung ist, damit beide Szenen im Bewusstsein in Konkurrenz stehen. Immer wenn sich alte Befürchtungen aufdrängen, schwingt so der „Remix“ bzw. die Neuauflage mit. Fahren Sie den alten Bildern in die Parade!



**Abbildung 13.** Wenn Sie Angst haben, von anderen geärgert, gemobbt oder angegriffen zu werden (oder dies in der Vergangenheit tatsächlich so passiert ist), stellen Sie sich vor, wie Sie sich in einen wehrhaften Ritter verwandeln oder ein solcher Ihnen zu Hilfe eilt.



**Abbildung 14.** Zwei andere mögliche Happy Ends wären die Vorstellung, wie Sie selbst immer größer und kräftiger werden, sodass die anderen Ihnen nichts anhaben können (Beispiel links), oder dass Sie sich wehren und die anderen sich, wie im rechten Beispiel gezeigt, gegeneinander wenden, anstatt gemeinsam auf Sie loszugehen.



### 3. Veränderung negativer Vorstellungen und Selbstzuschreibungen (Gegenwart)

Wie dargelegt, prägen negative einschneidende Erlebnisse in der Vergangenheit und unsere Befürchtungen oder Ängste vor zukünftigen Geschehnissen allgemein unser Selbstbild. Dies geschieht zum einen ganz direkt, indem wir uns als minderwertig und schwach ansehen, und zum anderen, indem wir uns entsprechend verbal titulieren und uns damit abwerten. Hier kann eine Technik helfen, die der Variante 3 der ersten beiden Übungsserien ähnelt.

Wählen Sie ein Bild, das Sie vielleicht selbst schon gebraucht haben, um sich zu charakterisieren: einen ängstlichen Hasen, „klein mit Hut“, ein hässliches kleines Küken, ein Blobfisch am Grund des Aquariums, der zu allen anderen aufblickt, die ihn aufgrund seiner vermeintlichen Hässlichkeit verachten, und transformieren Sie dieses Bild vor Ihrem geistigen Augen zu etwas Schönerem, Erhabenem und Stolzem (siehe auch Abbildungen 15 und 16) – zu Ihrem „Ideal-Ich“! Die Zeichnungen in diesem Leitfaden bieten hierfür Anhaltspunkte. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, um das für Sie geeignete stärkende und kraftvolle Bild zu finden! Während des Vorstellungsprozesses sollten Sie auch eine entsprechende Haltung einnehmen: Richten Sie Ihren Körper auf, schieben Sie dabei etwas die Brust vor, heben Sie den Kopf, als ob jemand an einem Marionettenfaden am höchsten Punkt Ihres Kopfes zieht – machen Sie sich größer, während Sie förmlich als Phönix aus der Asche aufsteigen!

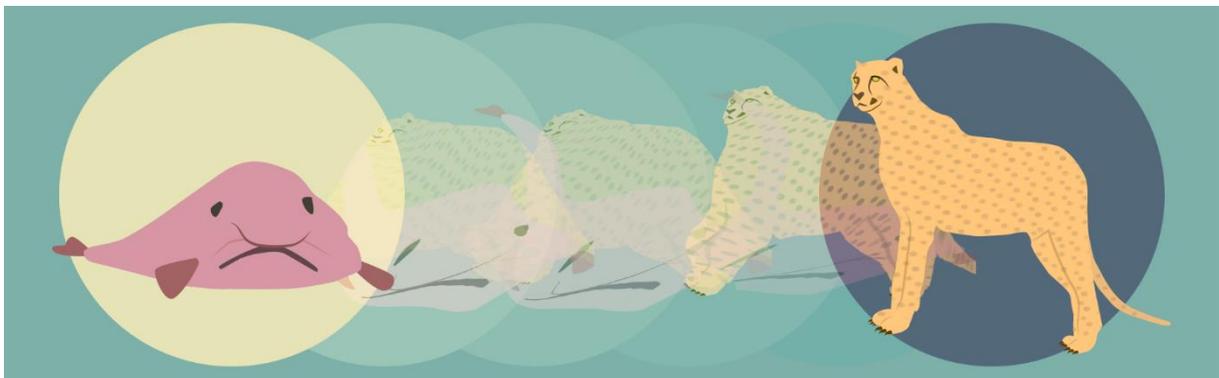


Abbildung 15. Der hässliche, von allen verachtete Blobfisch<sup>1</sup> verwandelt sich in der Vorstellung zu einem schnellen, starken und bewunderten Gepard.

---

<sup>1</sup>Der Blobfisch ist für sein ungewöhnliches Aussehen bekannt. Falls Sie noch nicht von ihm gehört haben, lesen doch einfach einmal im Internet über ihn nach.



Abbildung 16. Aus dem schutzlosen Küken wird vor dem inneren Auge ein stolzer Adler, dem niemand etwas anhaben kann.

Gehen Sie auf analoge Weise mit abfälligen verbalen Selbstbezeichnungen um. Hier wird dann kein Tattoo aufgehübscht, sondern quasi ein abwertender GraffitiSpruch an der Hauswand verschönert. Spielen Sie mit den Worten! Statt „Versager“ sagen Sie „Versager – Vers-Sager – sagenhaft – fabelhaft – Fabelwesen – Phönix“. Bilden Sie, wie hier gezeigt, z.B. eine Assoziationskette, die zu einem positiven, selbstwertsteigernden Ende gelangt. Ein anderes Beispiel hierfür wäre: „ich Loser“ wird zu „ich Loser – ich Lustiger – ich am Lustigsten“. Manchmal sind Unsinnwörter oder bewusste Überzeichnungen oder Ironie besonders gut geeignet, da sie die sonst vorherrschenden Gefühle von Angst und Hilfslosigkeit durch Humor in Schach halten. Hier ist also Ihrerseits etwas Kreativität gefragt. Basteln Sie sich Reime oder Wortketten oder vertauschen Sie die Buchstaben in einem Wort, sodass sich ein neues ergibt! Aus „Ich bin ein Schisshase“ wird „Das ist ein Hasenschiss“, nichts Schlimmes also, oder auch „Schisshase – schieß drauf“ oder „Ich Idiot – alles im Lot“.

Vermeiden Sie Verneinungen wie „Versager – bin ich nicht“! Das wird wenig helfen, da das negative Wort bleibt, Sie also einen Versuch der Unterdrückung starten, der zum Scheitern verurteilt ist (siehe obiges Beispiel mit dem blauen Elefanten, an den man nicht denken soll). Aus „Du Nichtsnutz“ könnte „Nützt ja nix“ oder Ähnliches werden.

Noch einmal: Übermalen Sie das Graffiti, schreiben Sie keinen neuen Spruch daneben! Es ist allerdings selbstverständlich nicht verkehrt, sich auch selbst zu bescheinigen, dass man kein Versager ist, oder hervorzuheben, was man gut gemacht hat. Es gibt sehr viele hilfreiche kognitive therapeutische Maßnahmen, mit denen selbstentwertendes Denken verändert werden soll und die wir hiermit keineswegs ersetzen wollen. Es lohnt sich jedoch, diesen eher spielerischeren Ansatz einmal auszuprobieren.

## Zum Abschluss – Goldene Regeln



Kein gedankliches Unterdrücken! Kämpfen Sie nicht gegen die negativen Bilder oder Wörter an, sondern verändern Sie diese! Gedankenunterdrückung verstärkt die negativen Gedanken nur.



Erschaffen Sie keine komplett neuen Szenen, sondern verändern Sie den „Tatort“ und führen die Szene zum Happy End! Verschönern Sie das alte hässliche Tattoo (Bild/Szene) bzw. das Graffiti (negative Selbstzuschreibung), aber stechen/schmierern Sie keine neuen daneben! Die Kraft der Bilder wird am ehesten gebrochen, wenn man sie aus sich heraus verändert.



Spielen Sie mit der Technik! Dieser Leitfaden ist kurz und kein Patentrezept. Es ist ein kleiner Wegweiser. Den Weg gehen Sie selbst und können ihn eigenständig ausgestalten. Trauen Sie sich etwas!  
Faustregel: Wenn es mit einer Variante gut läuft und Sie Erinnerungen/Vorstellungen weder unterdrücken noch vermeiden, so machen Sie damit weiter.



Die Technik führt bei Ihnen nicht zum erwünschten Erfolg? Pausieren Sie für 1 bis 2 Tage und lesen Sie sich die Instruktionen noch einmal durch. Haben Sie vielleicht etwas Wichtiges überlesen? Ist die Ausführung richtig?  
Es gibt neben den beschriebenen noch sehr viele psychotherapeutische Techniken. Wenn Ihnen eine Technik nicht liegt oder Sie von ihr nicht profitieren, ist das kein Grund, die Hoffnung aufzugeben, denn es gibt noch viele andere Ansätze zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens.

**Viel Erfolg!**

