

Modul 5: Gedankenkontrolle

Die meisten unserer Gedanken sind zwar lenkbar, sie führen aber auch zu einem gewissen Grad ein Eigenleben und gehorchen nicht immer dem eigenen Willen. Es ist also normal, dass sich Gedanken ungefragt einschleichen.

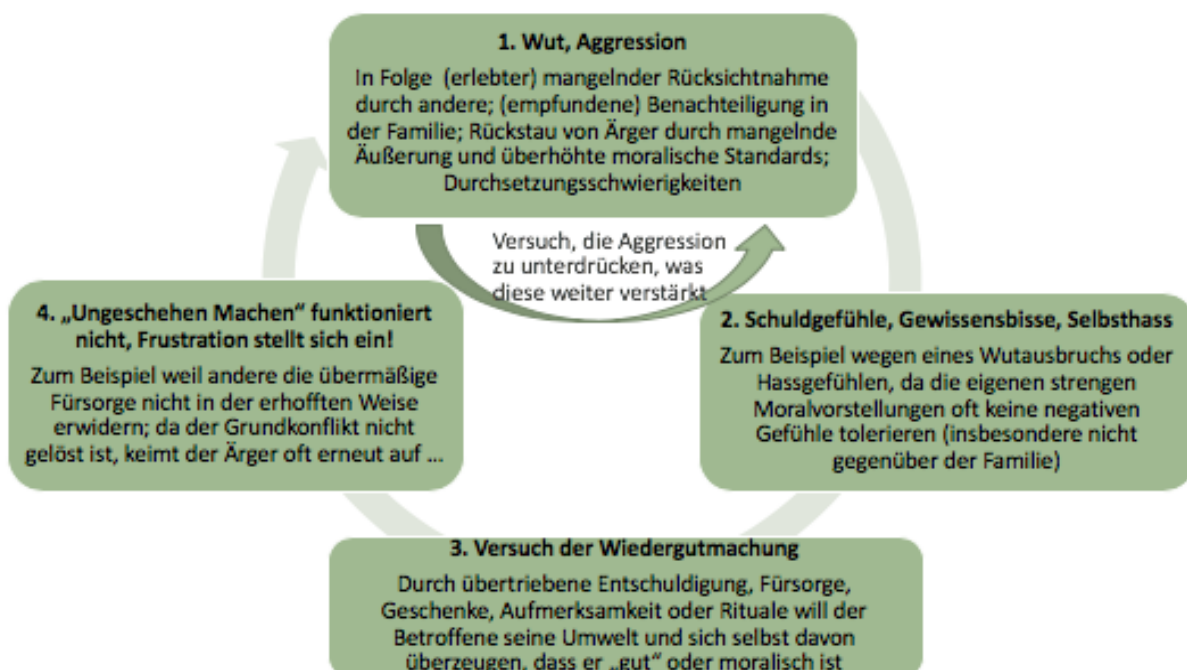
Gedankenunterdrückung:

- ▶ Auch negative Gedanken können ungewollt auftreten. Da dies oft negative Gefühle auslöst, versuchen viele Menschen die Gedanken aktiv zu unterdrücken
- ▶ Der Versuch, einen Gedanken zu unterdrücken, verstärkt jedoch paradoxerweise sogar die Intensität, Häufigkeit und Lebendigkeit dieses Gedankens
- ▶ Dies gilt insbesondere für negative und belastende Gedanken, wie z.B. Zwangsgedanken

„Richtig“ handeln trotz „falscher“ Gedanken

- ▶ Es ist weder nötig den Gedanken zu unterdrücken, noch sich inhaltlich mit ihm zu befassen
- ▶ Das Denken ist oft automatisiert, Gedanken entstehen auch, wenn wir sie nicht haben wollen oder wenn wir wissen, dass sie „falsch“ sind
- ▶ Sie können etwas „Falsches“ oder „Schlechtes“ denken und trotzdem „richtig“ oder „gut“ handeln

Teufelskreis: Aggression – Schuld – Enttäuschung



Wie entkomme ich dem Teufelskreis?

- ▶ Negative Gefühle sozial kompetent ausdrücken oder ansprechen
- ▶ Übertriebene Moralvorstellungen hinterfragen
- ▶ Negative Gefühle bzw. ein böses Wort gegenüber geliebten Menschen sind keine Todessünden, sondern menschlich

Zwangsgedanken und Aggression

- ▶ Aggression ist ein häufiger Inhalt von Zwangsgedanken (z.B. die Furcht, Jemand könnte zu Schaden kommen) → können stark belastend sein
- ▶ Zwangserkrankte neigen **nicht** mehr als andere zu Aggression und Gewalt

Alternativer Umgang mit negativen Gedanken

- ▶ Nehmen Sie Abstand von den Gedanken, indem Sie sie beschreiben und benennen ohne sich auf den Inhalt zu konzentrieren und auf diese einzusteigen
- ▶ Versuchen Sie nicht, die Gedanken aktiv zu unterdrücken, sondern beobachten Sie das innere Geschehen ohne es zu bewerten
- ▶ Es ist nur ein Gedanke, ein Ereignis in Ihrem Kopf. Es muss nicht bedeuten, dass der Inhalt stimmt
- ▶ Betrachten Sie den Zwangsgedanken als das, was er ist: ein Zwangsgedanke - und lassen Sie ihn weiterziehen, wie andere Gedanken auch

Konkrete Umsetzung:

- ▶ Lassen Sie den Gedanken zu: betrachten Sie diesen aus einer distanzierten Haltung und sagen Sie sich „Da ist wieder so ein Zwangsgedanke“, „Ich habe den Gedanken, dass ich schuld bin“
- ▶ Lassen Sie die Gedanken kommen und gehen ohne sich daran „festzubeißen“, dagegen anzukämpfen und sich vom Inhalt zu sehr vereinnahmen zu lassen
- ▶ Machen Sie sich bewusst: „Es ist nur ein Gedanke – ein Zwangsgedanke“
- ▶ Gedanken sind keine Tatsachen!

Übung 1:

Die folgenden Vorstellungsbilder können dabei helfen, die Flüchtigkeit von Gedanken und das Weiterziehen anstatt das „daran kleben bleiben“ zu üben:

- ▶ Gedanken als Unwetter: Stellen Sie sich vor, Ihre Gedanken wären eine schwarze Wolke oder ein aufziehendes Unwetter. Beobachten Sie dieses aus

einer sicheren Distanz durch die Fensterscheibe bis es vorübergezogen ist und den Blick auf schöneres Wetter freigibt.

- ▶ Gedanken als Luftblasen: Sie können sich Ihre einzelnen Gedanken auch wie Kohlensäurebläschen in einem Glas vorstellen, die quasi aus dem Nichts kommen, nach oben steigen und dann verschwinden.
- ▶ Gedanken als Theaterstück: Stellen Sie sich einen Theatersaal vor. Setzen Sie sich in die hinterste Reihe, während Ihre Zwangsgedanken die altbekannten Sachen zum Besten geben. Sie sehen das Stück, das Ihre Zwangsgedanken aufführen zum x-ten Mal. Vielleicht müssen Sie sogar gähnen und gehen früher.

Welche Vorstellungübung haben Sie ausprobiert?

Welche Erfahrung haben Sie gemacht?

Übung 2:

Finden Sie für sich hilfreiche Sätze zur Distanzierung. Beispiele:

- ▶ Ich weiß, dass das ein Zwangsgedanke ist, ich werde nicht darauf eingehen.
- ▶ Das kommt mir bedrohlich und dringend vor, ist es aber gar nicht.
- ▶ Dafür bin ich nicht verantwortlich.
- ▶ Es ist eine gute Übung, diese Befürchtung loszulassen.
- ▶ Es schadet nichts, wenn ich Fehler mache.
- ▶ Das ist irrational. Der Gedanke hilft mir jetzt nicht weiter.
- ▶ Ein Gedanke ist keine Tatsache.

Wie könnte Ihr hilfreicher Satz lauten?

In welcher Situation haben Sie ihn angewendet? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Aufmerksamkeitslenkung:

- ▶ Statt Gedanken zu unterdrücken, können Sie Ihre Aufmerksamkeit auch bewusst lenken, nämlich...
 - auf einen anderen Gedanken oder
 - auf das, was Sie eigentlich gerade tun wollten, als der Zwangsgedanke dazwischenkam
- ▶ Sie können Gedanken als eine Art „Grundrauschen“ betrachten. Dabei ist es Ihnen überlassen, welchen Geräuschen Sie Gehör schenken wollen und welchen nicht!

Notizen

Raum für offene Fragen, Probleme, die aufgetaucht sind oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

Andere Notizen:
