



IKVT
Institut für Kognitive
Verhaltenstherapie

Denken hilft!

Einsichtsorientierte Metareflexion in der KVT am Beispiel des
Themenbereichs Selbstwertprobleme, Schuld
und Sühne

Dr. Kai Born

Facharzt für Psychosomatische Medizin

Fallbeispiel

32jährige Patientin, verheiratet, 3 Kinder

Fallbeispiel

Kontrollzwang

- Ausgeprägtes Kontrollverhalten beim Autofahren und beim Bewegen in der Öffentlichkeit seit Jahren
- Autofahren: Angst, jemanden zu schaden oder gar zu töten → langsame Fahrt, viele Kontrollblicke und Kontrollfahrten wenn alleine, Rückversicherung in Begleitung
- Bewegen in der Öffentlichkeit: Angst, die Kontrolle über sich zu verlieren und jemanden, v.a. Kindern zu schaden → nur in Begleitung das Haus verlassen, Festhalten und Festhalten lassen, Rückversicherung

Fallbeispiel

Exploration zugrunde liegender Befürchtungen

- Die Kontrolle über sich oder über die Situation zu verlieren und anderen zu schaden oder diese gar zu töten
- Aber: Keine Aussage über die persönlichen Konsequenzen!

Fallbeispiel

Exploration zugrunde liegender Befürchtungen

- Angenommen, die befürchtete Situation tritt ein:
Was bedeutet das oder welche Folgen hätte das für die Patientin?
 - ➔ Sie mache sich schuldig an diesen Menschen
 - ➔ Sie wäre dann aufgrund der Tat und aufgrund der folgenden Ausgrenzung ein schlechter Mensch
 - ➔ Sie könne dann nicht mehr glücklich sein und müsse diese Tat bis zum Lebensende büßen
 - ➔ Dann könne sie sich auch gleich umbringen

Fallbeispiel

Emotionale Probleme der Patientin

- **Wirksamkeitsproblematik** – Sie versucht sicher zu stellen, niemandem unwillkürlich zu schaden – unlösbares existenzielles Dilemma!
- **Selbstwertproblematik** – Sie koppelt ihren Selbstwert an ihr Handeln und an die Zuwendung anderer Menschen
- **Glücksproblematik** – Sie glaubt, nicht mehr glücklich werden zu können und zu dürfen, wenn sie sich an anderen Menschen schuldig gemacht hat und von anderen abgelehnt wird

Fallbeispiel

Therapieziele

- Unterscheiden, über welche Phänomene sie Kontrolle hat und über welche nicht; Nutzen ihrer Kontrollmöglichkeiten; Akzeptanz ihrer Ohnmacht bzgl. der Phänomene, die sie nicht kontrollieren kann
- Entkoppeln des Selbstwerts von ihrer Leistung und von der Zuwendung bzw. Ablehnung anderer Menschen
- Auflösen des Schuld-Sühne-Konzepts

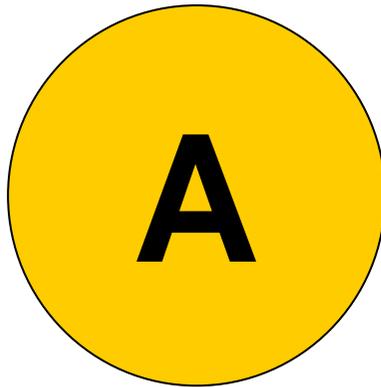
Grundlagen

Erkenntnis und Erleben

- Erkenntnis der Welt (Realität) ist objektiv nicht möglich
- Das Gehirn bildet die Welt nicht ab, sondern konstruiert seine erlebte Welt (Wirklichkeit)
- Aus der erlebten Welt werden Regeln abgeleitet, die zukünftig die Wahrnehmung, die Bedeutungen und das davon abgeleitete Handeln prägen
- Etablierten Regeln werden dann typischerweise mehr Gewicht zugemessen als den (neuen) Erfahrungen

Menschliches Erleben

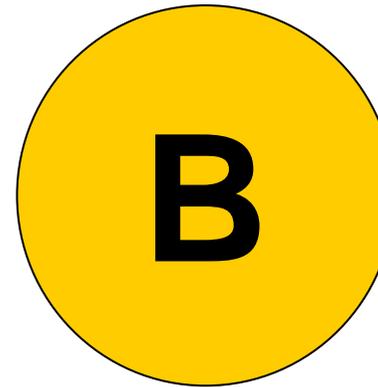
Objektive Wirklichkeit



Situation

Was passiert /
Was passiert ist

Subjektive Wirklichkeit



Wahrnehmung

Interpretation /
Bedeutung

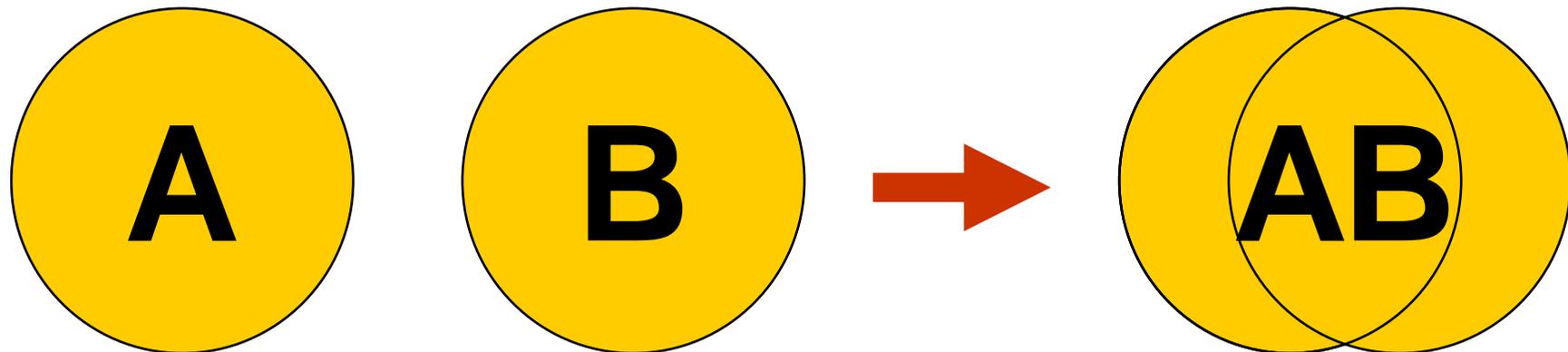
Bewertung

Menschliches Erleben

Kognitive Fusion (Hayes et al.)

A: Wirklichkeit: Was passiert, was passiert ist

B: Bedeutungen, Interpretationen, Bewertungen

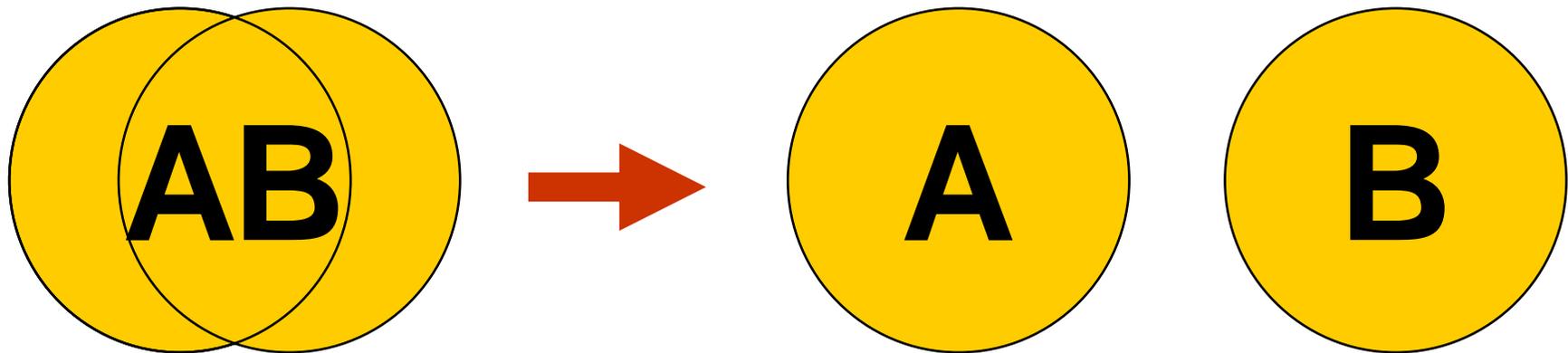


KVT

Kognitive Defusion

A: Was passiert, Wirklichkeit

B: Bedeutungen, Interpretationen, Bewertungen



KVT

Lernstruktur

- Trennung Wirklichkeit von persönlichen Sichtweisen
- Erkennen, dass eigene Sichtweisen das Erleben prägen
- Rationales Hinterfragen der persönlichen Sichtweisen

Ziel: Denkmuster zu etablieren, die unnötiges Leid minimieren, die Toleranz von notwendigem Leid erhöhen und insgesamt ein erfülltes Leben fördern

KVT

Vernunftkriterien

1. Eine Überzeugung entspricht **Tatsachen** - also beobachtbaren Phänomenen - unter Berücksichtigung der Auftretenswahrscheinlichkeit
2. Handelt es sich bei einer Überzeugung um eine **Meinung**, sollte diese **zielförderlich** sein

KVT

Werkzeuge

- Sophistische Gesprächsführung
 - Vermittlung von überprüfbarem Wissen, das sich die Patientin nicht aus ihrer Erfahrung herleiten kann
- Disputation
 - Untersuchen einzelner Aussagen auf Wirklichkeitsgehalt, Logik und Nützlichkeit
- Sokratischer Dialog
 - Umfassende Reflexion lebensphilosophischer Themen

Grundlagen

Zentrales Problem

- Psychisches Leid ist immer emotionales Leid
- Menschen leiden unter unangenehmen Gefühlen (Ausmaß und Häufigkeit)

Zentrale Fragen

- Was sind Gefühle?
- Wie entstehen Gefühle?

Emotionsmodell

5 Ebenen des Erlebens

Seelische Gefühle	Körpergefühle Körpersignale, die normale Körperfunktionen anzeigen	Körperreaktionen Körperliche Symptome bei Aufregung	Denken Sprachliches und bildliches Denken	Handeln Alles, was wir willkürlich mit unseren Muskeln tun oder lassen können
Freude Zuneigung Gleichgültigkeit Ärger Abneigung Angst Scham Trauer Niedergeschlagenheit	Schmerz Libido Hunger/Durst Sättigung Stuhl-/Harndrang Wärme/Kälte Ekel Müdigkeit Erschöpfung Entspannung etc.	Herzklopfen Schwitzen Weinen Anspannung Scheller Atem Zittern Übelkeit Kopfschmerz Durchfall etc.	Hoffnungslosigkeit Wertlosigkeit Eifersucht Neid Schuld Geborgenheit Einsamkeit Verantwortung etc.	Schreiben Sprechen Schweigen Rennen Sitzen Schlagen etc.

Emotionsmodell

Wie entstehen Gefühle?

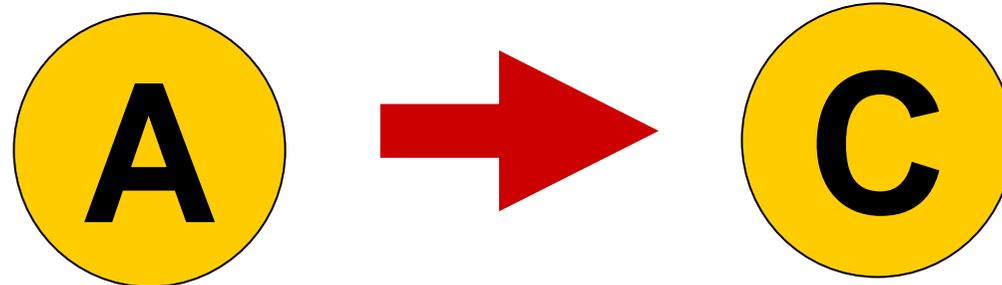
- Hausaufgabe für die Patientin
- In der 1. Therapiesitzung führt die Therapeutin einen **Sokratischen Dialog**, in dem sie das Modell der Patientin anhand von beobachtbaren Alltagsbeispielen auf Widersprüche hin untersucht und entsprechend fragend darauf hinweist
- Die Patientin beantwortet sich diese Frage damit aus ihrer eigenen Erfahrung heraus und überzeugt sich selbst

ABC - Modell

Alltagsmodell (AC – Modell)

A Aktuelle Situation

C Konsequenzen: Gefühl, Körperreaktionen, Handeln



Gefühle entstehen durch Situationen

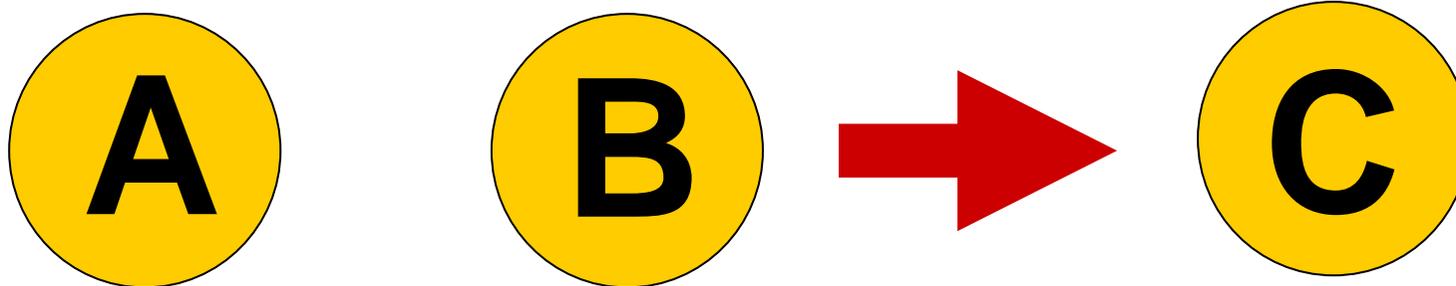
Emotionsmodell

ABC - Modell

A Aktuelle Situation

B Denken: **B**ewerten, **B**edeutung, Interpretation

C Konsequenzen: Gefühl, Körperreaktionen, Handeln



Gefühle entstehen durch Gedanken

ABC - Modell

Stoische Philosophie

Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen,
sondern die Vorstellungen von den Dingen

Epiktet

(50-138 n. Chr.)

ABC - Modell

Schlussfolgerungen

- Die aktuelle Ursache der emotionalen Reaktionen liegt ausschließlich im Individuum
 - ➔ 100%ige Selbstverantwortung für inneres Erleben
- Vorteil: Ich kann etwas ändern !!
- Nachteil: Ich bin selbst die Ursache und (heute!) kein Opfer mehr !!

A Situation	B Gedanken
<p>Freitag ca. 11.30 Uhr Ich bin mit meiner Mutter bei Ikea und stehe mit ihr vor der Treppe. Kinder gehen auf der Treppe hoch und runter.</p>	<p>B1 Wahrnehmung: Da sind viele Kinder – denen darf ich nichts antun.</p> <p>Grundannahme: <i>Schuldige Menschen sind schlechte Menschen und müssen bestraft werden</i></p> <p><i>Wer abgelehnt wird ist ein schlechter Menschen</i></p> <p><i>Ich brauche andere Menschen zum Glücklichein</i></p>
C1 Gefühl & Körperreaktionen	
<p>Angst 7-8, Muskelanspannung, Herzklopfen, Hitzegefühl.</p>	
C2 Handlung	
<p>Ich gehe an der Geländerseite, halte mich dort fest, neben mir geht meine Mutter, die ich unterhake, ich schaue auf den Boden (nicht auf die Kinder), teilweise mache ich die Augen zu.</p> <p>Am Ende der Treppe und beim Weiterlaufen frage ich meine Mutter mehrfach nach der Bestätigung, dass ich keinem Kind etwas getan habe.</p>	<p>B2 Befürchtung: Ich könnte die Kontrolle über mich verlieren. Dann könnte ich einem Kind unwillkürlich Schaden zuführen.</p> <p><i>Dann wäre ich schuld und damit ein schlechter Mensch. Ich müsste dafür büßen und könnte nie mehr glücklich sein.</i></p> <p><i>Andere würden sich dann von mir abwenden, was beweisen würde, wie schlecht ich bin und ich könnte auch deshalb nicht wieder glücklich werden.</i></p> <p>B3 Bewertung: Das fände ich schrecklich !</p>

Fallbeispiel

Motivation der Patientin

- Anderen Menschen nicht zu schaden
- Schutz der folgenden Bedürfnisse
 - Glück: Nicht das Lebensglück dauerhaft zu verlieren
 - Selbstwert: Kein schlechter Mensch zu sein
 - Bindung: Familie und Freunde nicht zu verlieren
 - Sinn: Nicht gegen ihre eigenen Werte zu handeln

Fallbeispiel

Dilemma der Patientin

Sie will sicherstellen, dass sie niemals die Kontrolle über sich verliert, anderen Menschen unwillkürlich dadurch schadet und sich schuldig macht

Existenzielles Dilemma:

Niemand kann das sicherstellen!

Disputation

Worüber haben Menschen Kontrolle?

- Eigene willkürliche Gedanken
 - Entscheidung, welche Gedanken man sich glaubt oder nicht
 - Entscheidung, was man tun will
 - Aktive Selbstverbalisationen

- Eigenes Verhalten

- Die Wahlmöglichkeiten für andere einschränken

- Anderen Schmerzen zufügen und anderweitig zu schaden

Disputation

Ohnmacht

- Eigene automatische bewusste und unbewusste Gedanken
- Eigene seelische Gefühle
- Eigene Körpergefühle
- Eigene Körperreaktionen
- Eigenes reflexartiges Verhalten
- Keine Kontrolle über andere Menschen

Fallbeispiel

Ergebnis für die Patientin

- Sie kann ihr Ziel niemals erreichen
- Sie versucht etwas zu kontrollieren, was sie nicht kontrollieren kann
- ➔ Angst und Stress, langfristig Depression aufgrund der Aussichtslosigkeit

KVT

1. Perspektive

- Glück oder Unglück entsteht durch das eigene Denken, nicht durch äußere Umstände (ABC-Modell)
 - ➔ Keine Zwangsläufigkeit des Glücksverlustes
 - ➔ Wahl- und Trainingsmöglichkeit
- Nutzen der eigenen Kontrollmöglichkeiten und Aufgabe der sinnlosen Kontrollversuche

Fallbeispiel

Wozu ist Bestrafung, Buße und Sühne gut?

1. Wiedergutmachung der Schuld
~ Entschuldigen
2. Motivation, es nicht wieder zu machen
~ Abschreckung

Disputation

Empirischer Disput der o.g. Absichten

1. Wie kann ich schwere Schäden an Menschen wieder gut machen?
→ Gar nicht! ~ Sühne ist sinnlos!
2. Wie kann ich unwillkürliches Verhalten mit Bestrafung abschrecken?
→ Gar nicht! ~ Bestrafung ist in ihrem Fall sinnlos!

Fallbeispiel

Ergebnis und 2. Perspektive

- Bestrafung und Sühne bringen nutzloses Leid ohne die Absichten zu erfüllen, die hinter diesen Konzepten stehen
 - Aufgabe dieses Konzepts aufgrund Nutzlosigkeit möglich und sinnvoll
 - *Keine* Aufgabe ihres Wertes, anderen nicht zu schaden

Sokratischer Dialog

Wie bestimmt man den Wert des Menschen?

- Der objektive Wert ist nicht bestimmbar
 - ➔ Wertzuordnungen sind immer subjektiv
 - ➔ Wertzuordnungen sind frei wählbar
 - ➔ Wertzuordnungen sollten die persönlichen Ziele fördern

Sokratischer Dialog

Schlussfolgerungen

1. Sinnvolle Alternative

Auf eine pauschale Wertbestimmung wird verzichtet

2. Sinnvolle Alternative

Jeder Mensch wird als wertvoll deklariert ohne den Wert an ein Kriterium zu koppeln

Sokratischer Dialog

Schlussfolgerungen

3. Sinnvolle Alternative

Patientin wählt Kriterien für ihren Wert, die für ihre Ziele hilfreich sind

Gefahr: Weiterer Abwertungen ohne positive Auswirkungen aufgrund nicht zu erfüllender Kriterien

4. Mögliche Alternative

Patientin ändert nichts und bezahlt dafür den Preis

Sokratischer Dialog

Schlussfolgerungen

5. Leistung

Verhalten wird weiterhin bewertet, jedoch ausschließlich in Bezug auf das eigene Ziel

Handeln ist „günstig“ oder „ungünstig“ für ...

Fallbeispiel

Ergebnis und 3. Perspektive

- Die Selbstwert ist subjektiv und wird durch sie selbst bestimmt
 - ➔ Kein zwangsläufiger Verlust
 - ➔ Wahl- und Trainingsmöglichkeit

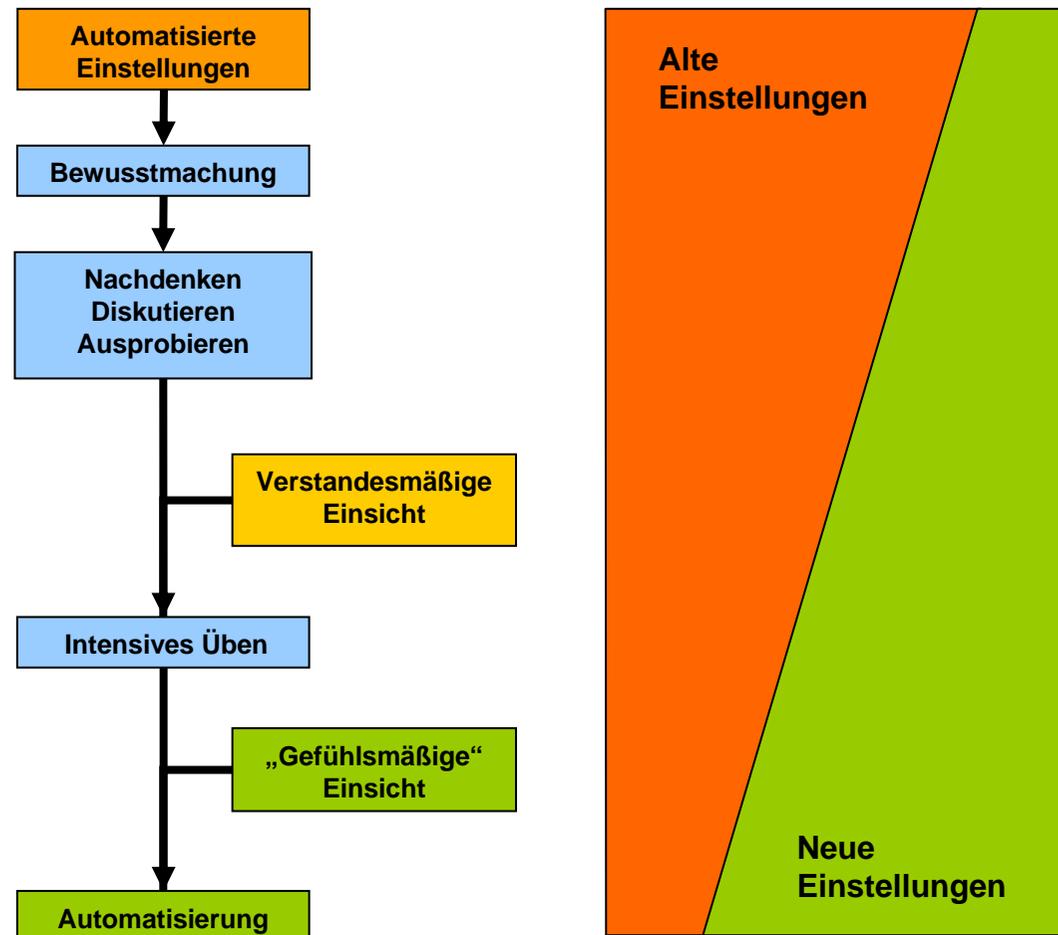
Fallbeispiel

Durch Reflexion gewonnene Einsichten

1. Gefühle entstehen durch Gedanken – ich mache mich glücklich oder unglücklich
2. Ich habe nur Kontrolle über meine willkürlichen Gedanken und mein willkürliches Verhalten; diese Kontrolle kann ich aber auch verlieren (geringe Wahrscheinlichkeit)
3. Ich akzeptiere meine Ohnmacht bzgl. unwillkürlicher Schuld
4. Sollte ich anderen unwillkürlich Schaden zufügen, werde ich das und die Folgen akzeptieren und das Beste daraus machen
5. Ich bin ein wertvoller Mensch unabhängig davon, was ich tue oder ob ich gemocht werde

Allgemeine Veränderungstheorie

Phasen der Veränderung



Aus: Schelp et al., Rational-
Emotive-Therapie als
Gruppentraining gegen Stress,
Huber 1990

Übergeordnete Probleme

1. Nicht-Akzeptanz des Problems

„Das Problem darf nicht sein – es muss unbedingt weg und darf nie wieder auftreten!“

2. Angst vor dem Problem

„Das Problem könnte in dieser Situation wieder auftreten – das fände ich schrecklich!“

3. Selbstabwertung wegen des Problems

„Ich bin doch der letzte Arsch, weil ich das Problem habe und es nicht (allein) lösen kann!“

4. Hoffnungslosigkeit wegen des Problems

„Ich werde das Problem für immer behalten und leiden - wie schlimm!“

Kontrollversuche

- Veränderungsversuche
- Vermeidung

Bestrafung zur Verbesserung

Langfristig erlebter Kontrollverlust

Problem: *Emotionales Problem
Körperliches Problem
Restriktion (unveränderlicher Zustand)*

70–90%

Veränderungsphase

Phasen der Veränderung

1. Klärung und Einsicht
2. Den automatischen Gedanken nicht mehr glauben durch Veränderung des Wahrheitskriteriums: *Es ist wahr, weil ich es fühle* → *Ich denke vernünftig, auch wenn ich anders fühle*
3. Trotz der automatischen Reaktionen zielorientiert handeln (Lösen der übergeordneten Probleme)
4. Durch gestuften Übungsprozess automatische Gedankenmuster verändern

Fallbeispiel

Übungsprogramm

- Konfrontation **in sensu**: Vorstellen, dass sie anderen unwillkürlich schadet, dies und die möglichen (auch unwahrscheinlichen) Folgen hinnimmt, sich weiterhin wertschätzt und das Beste aus ihrem Leben macht
- Konfrontation **in vivo**: Reduktion des übermäßigen Kontrollverhaltens auf ein angemessenes Niveau und Aufgabe jeglichen Rückversicherungsverhaltens; Aufgabe jeglichen situativen Vermeidungsverhalten: Alleine Autofahren ohne Kontrollblicke und –fahrt, alleine Rausgehen, Blickkontakt zu Kindern, etc.

Fallbeispiel

Übungsprogramm

- Selbstinstruktionen (Bneu):
 - Ich akzeptiere es, wenn ich mich unwillkürlich an anderen schuldig mache
 - Auch wenn ich mich schuldig mache und abgelehnt werde, bin ich 100% wertvoll (weil der Wert eine Meinung ist und ich das so wähle)
 - Wenn ich mich schuldig mache, schaffe ich wenn möglich einen Ausgleich; wenn das nicht möglich ist, nehme ich das hin
 - Auch wenn ich mich schuldig mache, darf ich weiterhin glücklich sein
 - Ich kümmere mich nur um die Phänomene, über die ich Kontrolle habe (meine Entscheidungen und mein Verhalten)



IKVT

Institut für Kognitive
Verhaltenstherapie

Denken hilft!

Einsichtsorientierte Metareflexion in der KVT am Beispiel des
Themenbereichs Selbstwertprobleme, Schuld
und Sühne

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit