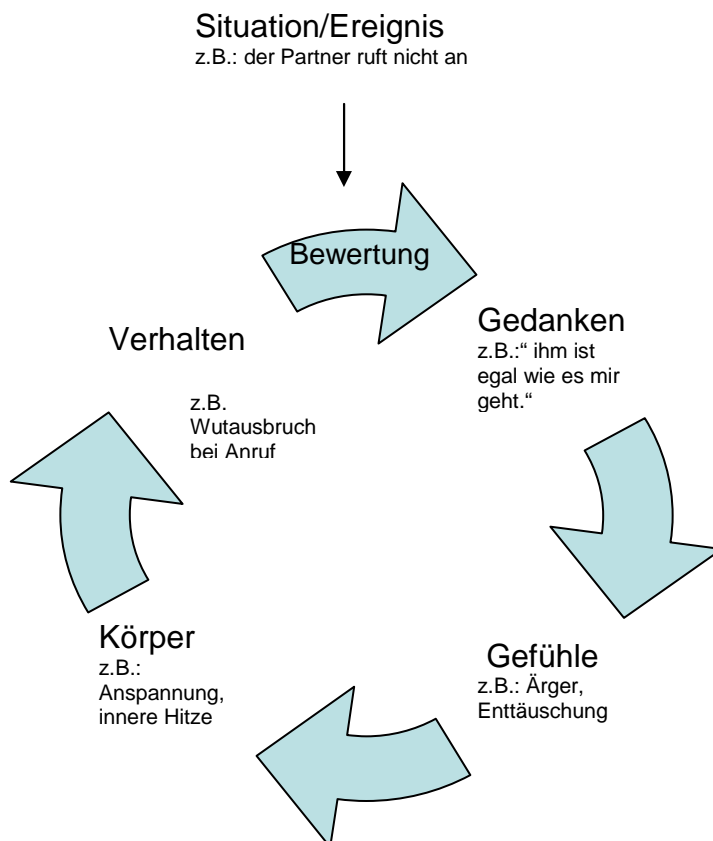


Gefühle fallen nicht einfach so vom Himmel. Ursachen für unsere Gefühlszustände sind Bewertungen der Situation, in der wir uns befinden. Bewertungen entstehen, wenn wir das Wahrgenommene zu interpretieren und verstehen versuchen. Bewertungen sind also unsere Gedanken, die wir uns zu unseren Wahrnehmungen machen. Fühlen wir uns z.B. einer Situation gewachsen, stehen wir ihr völlig anders gegenüber, als wenn wir uns überfordert fühlen. Unsere Bewertung geschieht oft nicht bewusst – sie passiert einfach. Relevant sind hierfür frühere Erfahrungen, die ungeprüft als Maßstab angesetzt werden, die unsere Einstellung zu uns und anderen Menschen geprägt haben. Automatisch ablaufende, negative Gedanken sorgen damit für schlechte Stimmung. Aufgrund dieses Automatismus fällt die Zuordnung unserer Gefühlszustände schwer – es scheint, die Situation sei daran schuld. Doch tatsächlich sind es unsere Gedanken.

Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig, manchmal schaukeln sie sich geradezu hoch. Der Kreislauf verrät viel über unser Denken und unsere Verhaltenspräferenzen. Häufig zeigen sich so genannte Verhaltensmuster: Bestimmte Gedanken und Verhaltensweisen kehren immer wieder und sind Teil unseres Verhaltensrepertoires geworden.

Das Schema lässt sich auf alle Alltagssituationen übertragen. Hier ein vereinfachtes Beispiel aus dem Beziehungsalltag, das sich in beliebig vielen Kreisläufen und weiteren, sich aufschaukelnden negativen Gedanken spezifizieren ließe.



Jeder Gedanke und jede Vorstellung hat Einfluss auf unser seelisches und körperliches Befinden. Unserem Gehirn ist es gleichgültig, ob eine Bedrohung aktuell und real, antizipiert oder vorgestellt ist. Ob wir etwas erleben oder es uns nur einbilden, unser Körper reagiert. Vorstellungen sind daher ebenso oder zumindest ähnlich wirksam wie reales Erleben. Dieser Effekt kann positiv bei der Hypnose und in mentalen Trainings genutzt werden. Der Nachteil ist, dass somit unsere negativ gefärbte Vorstellung davon, wie etwas sein wird (z.B. „alle Menschen werden mich enttäuschen!“), auf uns einwirkt und uns prägen kann. Gewisse Erfahrungen wie Kränkungen werden durch die Vorstellung immer wieder durchlaufen und oftmals noch tiefer eingraben. Unsere Denkmuster machen uns also voreingenommen und eingefahren.

Ein Beispiel kann dies verdeutlichen: Die belastende Erfahrung abgewiesen zu werden führt zur Befürchtung, wieder gekränkt zu werden. Im Alltag suchen wir nach entsprechenden Hinweisen – oder wir stolpern unwillentlich über sie. Situationen werden entsprechend durch einen Wahrnehmungsfilter wahrgenommen und interpretiert. Schon kleine Reize wie bestimmte Worte, eine gewisse Körperhaltung genügen, um eine alte Erfahrung wieder aufflammen zu lassen.

Eine Äußerung wie: „Wow, hast du große Hände“ kann dazu führen, dass sich eine Frau schlagartig an die kränkenden Worte ihrer Eltern oder anderer wichtiger Personen erinnert fühlt, sie sei grobschlächtig mit ihren großen Händen, einfach keine richtige Frau, weil viel zu maskulin. Sie fühlt sich wieder nicht angenommen, ungeliebt, und enttäuscht von Menschen, die sie gerne mag. Von dieser subjektiven Bedeutung dieser Worte weiß jedoch der aktuelle Sender nichts! Und dennoch wird diese Frau genau darauf reagieren – und ihr Gegenüber wird ihre Reaktion nicht verstehen, nicht verstehen können und irritiert reagieren. Dann wird sich die Person vielleicht abwenden – und unsere Frau fühlt sich bestätigt in ihren Gedanken. Und schon hat Sie sich tiefer in ihren gedanklichen Teufelskreis hineingedreht.

Dieses Modell kann wertvolles Hilfsmittel sein, wenn es darum geht, die eigenen Verhaltensweisen und Reaktionen zu analysieren und besser zu begreifen. Mittels dieser Methode kann es gelingen, unsere Automatismen systematisch in ihre einzelnen Bestandteile zu zerlegen. Durch Selbstbeobachtung lassen sich neue, überraschende Zusammenhänge herausfinden, die vorher nicht oder nicht in dieser Deutlichkeit klar waren. Über unsere inneren Abläufe Bescheid zu wissen ist wichtige Grundlage dafür, Veränderungen in Gang zu setzen und Muster zu unterbrechen. Durch Beobachten statt Bewerten gelingt es besser, sich von dysfunktionalen Gedanken zu distanzieren statt sie ungeprüft als wahr anzunehmen.