

# Wenn man will und doch nicht kann

**Kognitive und verhaltenstechnische Beratungsmöglichkeiten bei  
depressiven Verstimmungen**

**Abschlussarbeit der Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin  
bei der BTS von Britta Goldner, April 2008**

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Ansätze aus der kognitiven Verhaltenstherapie	4
2.1. Das kognitive Modell der Depressionen	4
2.2. System der Grundannahmen	6
2.2.1. Identifikation der dysfunktionalen Grundannahmen	6
2.2.2. Techniken zur Veränderung der Grundannahmen	10
2.3. Kritikpunkte zur kognitiven Verhaltenstherapie	13
3. Ansätze aus der Transaktionsanalyse	13
3.1. Die drei Ich-Zustände	13
3.2. Grundhaltungen	14
3.3. Lebensskript	14
3.3.1. Antreiber	15
3.3.2. Bannbotschaften	16
3.3.3. Miniskript	16
3.3.4. Widerstände	18
3.3.5. Kritikpunkte zur Transaktionsanalyse	20
4. Bedeutung der langfristigen Zielsetzung	20
4.1. Techniken der Zeitstrukturierung unter Berücksichtigung langfristiger Ziele	20
5. Schlussbetrachtung	24
6. Literaturverzeichnis	26

## Einleitung

Depressive Verstimmungen können als dunkle Wachstumsphasen angesehen werden, in denen etwas Neues zum Licht durchbrechen will. Sie können zu mehr Tiefgang führen und eingefahrene Verhaltensweisen ändern und neue Lebensziele eröffnen. C.G. Jung verglich die Depression mit einer Dame in Schwarz, die man nicht abweisen sollte, denn sie hat etwas Wichtiges zu sagen. Wie können wir dieser Dame in Schwarz begegnen? Wie finden wir heraus, was sie zu sagen hat?

Die entscheidende Schaltstelle für die Entstehung und Überwindung einer depressiven Verstimmung liegt sehr häufig im Denken. Wir denken oft „gedankenlos“ und lassen uns dadurch von Gedanken bestimmen, ohne über sie nachzudenken. Wenn wir uns bewusst beobachten, entdecken wir, dass uns häufig Sätze durch den Kopf gehen, durch welche wir andere Menschen, Situationen oder uns selbst be- oder manchmal auch verurteilen. Damit reagieren wir auf die Situationen oder Anforderungen, welche die Umwelt an uns stellt. Unser Denken, Fühlen und Verhalten ist zum größten Teil abhängig von der bisherigen Erkenntnis über das Leben und unser Umfeld. Unser Denken wird durch unterschiedliche Grundüberzeugungen geleitet. Das setzt voraus, dass wir an gewissen Leitsätzen, die uns oft nicht bewusst sind, festhalten. Verhaltensweisen haben sich eingeschliffen und sind zur ungesunden Gewohnheit geworden. Wir schenken den konstruktiven und den destruktiven Leitsätzen Glauben, ohne sie tatsächlich zu kennen.

„Ich vermag alles, durch den, der mich mächtig macht!“, schrieb Paulus an die Philipper (Phil. 4,13), obwohl er Dinge erliden musste und viel aufgab. Der Vers spricht zum einen von der Selbstbeherrschung des Paulus, zum anderen von Gott, der Paulus die Macht dazu gab. Um die destruktiven Gedanken zu ändern, brauchen wir Selbstbeherrschung, Ausdauer und den Glauben, dass Gott uns die Macht und Kraft dazu schenkt.

Durch die Ausbildung bei der BTS habe ich erfahren und erleben dürfen, dass wir weder hilflose Opfer unserer Vergangenheit, noch unserer mechanisch ablaufenden Konditionierungen sind. Wir haben die Fähigkeit umzulernen. „Das Durcheinander von Gedanken und Gefühlen kann durch Lernprozesse wieder in die angemessene Ordnung gebracht werden.“<sup>1</sup>

In der vorliegenden Abschlussarbeit gehe ich auf Konzepte ein, die mein persönliches Erleben in der Gedankenwelt bisher am nachhaltigsten beeinflusst haben. Sie befassen sich mit der Aufdeckung der unbewussten, destruktiven Gedanken und bieten relativ kurzfristige Lösungsansätze zu deren Veränderung. Grundlage für die Arbeit ist das biblische Menschenbild, nachdem der Mensch eine Seele *ist*. Die Trennung in psychische, spirituelle und körperliche Aspekte ist nur aus didaktischen Gründen notwendig und dient als Hilfestellung, um mögliche Störungen spezifisch behandeln zu können. Die vorliegende Arbeit befasst sich hauptsächlich mit den psychischen Aspekten.

Der erste Teil der Arbeit befasst sich mit Ansätzen aus der kognitiven Verhaltenstherapie nach Aaron T. Beck. Im zweiten Teil gehe ich auf einige Elemente der Transaktionsanalyse ein. Im dritten Teil möchte ich, inspiriert durch die sinnzentrierte Psychotherapie nach V. Frankl, Techniken der Verhaltensänderung unter Berücksichtigung der Zeitstrukturierung vorstellen, durch welche Ziele und Visionen aufgedeckt werden können. In der Schlussbetrachtung werden Parallelen und Kombinationsmöglichkeiten der Ansätze kurz erläutert.

---

1 Vgl.: M. Dieterich, Seelsorge kompakt, S.61, 2004

## 2. Ansätze aus der kognitiven Verhaltenstherapie nach Aaron T. Beck

Aaron T. Beck hat während seiner Forschungsarbeiten untersucht, warum depressive Menschen beharrlich an ihrer Selbstkritik festhalten, potentielle positive Zukunftserwartungen negativ auslegen und sich an den negativen Konstruktionen der eigenen Lebenserfahrung festklammern<sup>2</sup>. Er ist zu der Ansicht gelangt, dass depressive Menschen *kein Bedürfnis zu leiden* haben. Sie möchten sich nicht in ihrem Leid ausruhen, sondern haben noch keine bessere Lösung gefunden. Seine Arbeit ist durch den Wunsch motiviert, eine Struktur der Depression aufzuzeigen, um eine *erfolgreiche Kurztherapie* zu entwickeln<sup>3</sup>. Durch empirische Untersuchungen kam er zu der Überzeugung, dass die Depressionen durch *kognitive Verzerrungen der Realität* verursacht werden. Er entwickelte daraufhin Techniken zur *Korrektur der Verzerrungen* durch die Anwendung logischer Regeln der Beweisführung. Zum anderen erarbeitete er Techniken, um die *Informationsverarbeitung an die Realität anzupassen*. Ihm ist dabei wichtig geworden, dass die Ratsuchenden ihre Selbsteinschätzung regelmäßig anhand von Alltagserfahrungen überprüfen. Die Überprüfung erfolgt durch die Bearbeitung von *Hausaufgaben*, die auch der späteren „Selbsttherapie“ dienen. Dadurch lässt sich der Therapieprozess deutlich verbessern. Er hat mit seinem Team eine strukturelle Organisation der dysfunktionalen Gedanken und Lösungsansätze zu deren Veränderung entwickelt. Das Ergebnis wird in dem Buch „Kognitive Therapie der Depression“ dargestellt. Er beschreibt *Kognitionen* als bildhafte oder verbale Ereignisse in einem Bewusstseinsstrom. Die Kognitionen gehen auf Einstellungen oder Annahmen (Schemata) zurück, die aus vergangenen Erfahrungen entstanden sind. Wenn wir also in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen in bestimmten Bereichen gesammelt haben, kann es sein, dass wir diese negativen „Programmierungen“ ein Leben lang mit uns tragen<sup>4</sup>. Wir haben unerklärliche Ängste, fühlen uns minderwertig und trauen uns bestimmte Dinge, die wir gern tun möchten, nicht zu. Manchmal können diese Ängste uns auch daran hindern, unsere Berufung, die Gott in unser Leben gelegt hat, auszuführen. Der Ratsuchende kann durch diesen Ansatz lernen:

- 1) Negative, automatischen Gedanken zu erkennen und zu kontrollieren,
- 2) den Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen,
- 3) zu prüfen, was gegen oder für sein automatisches Denken spricht,
- 4) einseitigen Kognitionen durch ein stärker an der Realität orientiertes Verständnis zu ersetzen,
- 5) zu lernen unrealistische, negative Überzeugungen, zu erkennen und zu ändern.

Im Folgenden möchte ich auf das *kognitive Modell der Depressionen* und auf das *System von Grundannahmen* eingehen. Beide Ansätze bieten eine hilfreiche Struktur der dysfunktionalen Gedankenwelt, die *Interventionsmöglichkeiten* sind durch die konkrete Arbeit an den Grundannahmen gegeben.

### 2.1. Das kognitive Modell der Depression

Das kognitive Modell<sup>5</sup> geht von drei Themenbereiche aus, um die psychischen Gegebenheiten der Depression zu erklären: *Die kognitive Triade, die Schemata und die kognitiven Fehler*.

#### a) Die kognitive Triade

Die erste Komponente der kognitiven Triade (Dreiheit) konzentriert sich auf das *negative*

---

2 Vgl.: Aaron T. Beck et al., *Kognitive Therapie der Depression*, 1999

3 Vgl.: Ebenda, S. 5,6

4 Vgl.: Ebenda, S. 33ff

5 Vgl.: Ebenda, S. 41ff

*Selbstbild* des Ratsuchenden. Er schreibt sich negative Eigenschaften zu, indem er sich als z.B. wertlos, fehlerhaft, krank und unzulänglich sieht. Unangenehme Erfahrungen werden einem psychischen, moralischen oder physischen Mangel seiner Selbst zugeschrieben. Dadurch neigt er dazu sich zu unterschätzen oder zu kritisieren, er sieht sich als jemand, dem die wesentlichen Eigenschaften fehlen, um glücklich und zufrieden zu sein.

Die zweite Komponente bezieht sich darauf, dass der Ratsuchende dazu neigt, *seine Erfahrungen ständig negativ zu interpretieren*. Die Anforderungen der Umwelt empfindet er so belastend, dass sie für ihn zu unüberwindlichen Hindernissen werden, die von Niederlagen und Enttäuschungen geprägt sind. Sichtbar werden diese Fehlinterpretationen dann, wenn erkennbar ist, dass auch vernünftige, positivere und realistischere Bewertungen und Interpretationen der Umwelt möglich sind. Wenn der Ratsuchende erkennt, dass die Bewertungen seiner Erfahrungen zu einseitig sind, kann er zu der Einsicht gelangen, dass er sich selber diese Erfahrungen so zurechtlegt, dass sie in sein System von negativen Interpretationen und den Folgen daraus, passen.

Die dritte Komponente der kognitiven Triade, bezieht sich auf *die negativen Zukunftserwartungen*. Es fällt ihm schwer seine Zukunft zu planen, da er erwartet, dass seine derzeitigen Schwierigkeiten oder Leiden beständig weitergehen. Wenn er über die Zukunft nachdenkt, geht er davon aus, dass er Frustration, Mühsal und Fehlschläge erleben wird. Aus dieser Hoffnungslosigkeit, kann ein Vermeidungsverhalten und eine Lähmung des Willens resultieren. Aufgrund der negativen Erwartungen, werden Ziele und Unternehmungen, die sein Selbstbild positiv beeinflussen könnten, gar nicht erst in Angriff genommen. Der Ratsuchende fühlt sich energielos.

#### b) Die Schemata

Dieses Konzept versucht zu erklären, warum ein Ratsuchender trotz positiver Faktoren in seinem Leben seine schmerzverursachende und selbstverletzende Haltung beibehält. Man kann davon ausgehen, dass jeder Mensch einer Menge von Reizen erlebt, die er selektiv zu einem Muster kombiniert und dadurch ein Konzept seiner Situation bildet. Unterschiedliche Menschen können in der gleichen Situation zu verschiedenen Konzepten kommen. Wie die Reize verarbeitet werden, liegt an dem zugrunde liegenden Verarbeitungsmuster. Diese *relativ stabilen Verarbeitungsmuster* werden als „Schema“ bezeichnet. Ist der Mensch also mit bestimmten Begebenheiten konfrontiert, so bildet das Schema die Basis, wie die Umstände bewertet und eingeordnet werden. Die erlebten Tatsachen werden gemäß des Schemas strukturiert und in Kognitionen umgewandelt.

Das aktivierte Schema bzw. Verarbeitungsmuster bestimmt, wie eine Person reagiert. Wenn jemand depressiv veranlagt ist, werden die Reize entsprechend des zugrundeliegenden Schemas (bestimmter Situationen) automatisch negativ interpretiert, obwohl eine andere Einordnung der Situation auch möglich und realistisch wäre. Die Wahrnehmung des depressiven Menschen ist durch die negative Bewertung der Situation gestört. Ein verzerrtes Schema führt zu einer Folge von systematischen Fehlern im Denken, wobei es keinen logischen Zusammenhang zwischen aktuellen Situationen und den negativen Interpretationen zu geben braucht. Je mehr das Denken von so einem verzerrten Schema dominiert wird, desto mehr wird der Ratsuchende von den negativen Gedanken gesteuert. Es fällt ihm immer schwerer sich auf alltägliche Dinge zu konzentrieren und seinen Alltag sinnvoll zu strukturieren.

#### c) Fehlerhafte Informationsverarbeitung

Fehlerhafte Informationsverarbeitung resultiert aus kognitiven, fehlerhaften Denkmustern. Durch diese kognitiven Verarbeitungsfehler halten Ratsuchende an der Gültigkeit ihrer negativen Konzepte fest, obwohl Gegenbeweise vorliegen.

Im Folgenden sind einige *systematische Denkfehler* aufgeführt, die zur fehlerhaften Informationsverarbeitung führen:

- *Willkürliche Schlussfolgerungen* liegen dann vor, wenn Schlüsse aus bestimmten Situationen gezogen werden, obwohl es keine Beweise dafür gibt oder Gegenbeweise nicht akzeptiert werden. Folgeentscheidungen können dadurch in eine falsche Richtung lenken.
- *Selektive Verallgemeinerung* bedeutet, die Konzentration auf ein Detail des Gesamtaspektes. Dabei werden andere bedeutsame Situationsmerkmale ignoriert. Die Realität wird verzerrt dargestellt.
- *Übergeneralisierung* bezeichnet ein Verarbeitungsmuster, welches allgemeine Regeln oder Schlussfolgerungen aufgrund einiger betrachteter Vorfälle in einem gedanklichen Konzept festsetzt. Ähnliche aber auch unähnliche Situationen werden gemäß dieses Konzeptes beurteilt.
- *Maximierung und Minimierung* zeigen sich dadurch, dass das Ausmaß der Bedeutung bestimmter Ereignisse über- bzw. unterbewertet wird.
- *Personalisierung* bedeutet, dass äußere Ereignisse auf sich bezogen werden, obwohl keine Grundlage für diesen Zusammenhang zu finden ist.
- *Verabsolutiertes Denken* zeigt sich in der Neigung, alle Erfahrungen in eine von zwei sich gegenseitig ausschließenden Kategorien einzuordnen, z.B. sauber oder schmutzig, heilig oder sündhaft. Depressive Menschen klassifizieren sich gemäß dieses Denkfehlers häufig als extrem negativ.

All diese negativen Konzepte verzerren die Realität und können Basis für Fehlentscheidungen sein.

## 2.2. System von Grundannahmen

Der Mensch lernt im Laufe seiner Entwicklung, die Welt nach bestimmten Regeln und Formeln zu interpretieren. Die Interpretation basiert auf funktionalen und dysfunktionalen Grundannahmen. Diesen Vorgang kann man sich wie ein automatisches Denkmuster vorstellen, durch welches die täglichen Ereignisse bewertet und eingeordnet werden. Wenn die Grundannahmen fehlangepasst sind, ist das automatische Denkmuster dysfunktional und die täglichen Ereignisse werden einseitig oder falsch bewertet. Fehlangepasste Grundannahmen unterscheiden sich von angepassten insofern, dass sie unangemessen, starr und übertrieben wirken.<sup>6</sup> Es stellt sich die Frage, wie man die fehlangepassten Grundannahmen während der Beratung identifizieren und ändern kann.

### 2.2.1. Identifikation der dysfunktionalen Grundannahmen

Die Aufdeckung der fehlangepassten und dysfunktionalen Grundannahmen hat eine unmittelbare Auswirkung auf die Fähigkeiten der Ratsuchenden, um künftige depressive Störungen zu vermeiden. Wenn der Ratsuchende erkennt, dass, die ihn beherrschenden Grundannahmen häufig willkürlich sind, ist eine gute Basis geschaffen, um die dysfunktionalen Annahmen durch funktionale zu ersetzen.

Grundannahmen sind häufig verbunden mit *negativen Schlussfolgerungen*<sup>7</sup>. Sie verursachen eine starke Traurigkeit oder führen zu depressiven Störungen. Einige Beispiele dazu:

- Um glücklich zu sein, muss ich bei allem, was ich unternehme Erfolg haben.
- Um glücklich zu sein, muss ich immer von allen Menschen akzeptiert werden.
- Wenn ich einen Fehler mache, bedeutet das, dass ich unfähig bin.

---

6 Vgl.: Ebenda, S. 277ff

7 Vgl.: Ebenda, S. 279

- Ich kann ohne dich nicht leben.
- Wenn jemand anderer Meinung ist als ich, bedeutet das, dass er mich nicht mag.
- Mein Wert als Mensch hängt davon ab, was andere von mir denken.

Der Ratsuchende hält oft mit großer Zähigkeit an seinen Grundannahmen und den negativen Schlussfolgerungen fest. Sie sind Teil seiner Identität geworden, er möchte sie meist nicht genauer überprüfen oder in Frage stellen. Für den Ratsuchenden ist es einfacher, die automatischen Gedanken zu identifizieren, als die abstrakten und schwer fassbaren Grundannahmen. Martin Hautzinger definiert die automatischen Gedanken folgendermaßen: „Damit sind schnell ablaufende, reflexhaft auftretende und in der Situation subjektiv plausibel erscheinende Kognitionen gemeint, die zwischen einem Ereignis und einem emotionalen Erleben ablaufen.“<sup>8</sup> Erkennbar werden die automatischen Gedanken, wenn der Berater Stimmungsschwankungen des Ratsuchenden wahrnimmt und diese thematisiert. Der Berater versucht die Gedanken, die hinter plötzlich auftretenden negativen Gefühlen stecken, zur Sprache zu bringen. Die automatischen Gedanken sind zwar nichts versteckt Unbewusstes, aber solange sich die Aufmerksamkeit nicht darauf richtet, werden sie dennoch nicht wahrgenommen.<sup>9</sup> Die Thematisierung der automatischen Gedanken erleichtert die Identifizierung der Grundannahmen.

Der Berater versucht aus den Schilderungen des Ratsuchenden, auf die zerstörerischen Grundannahmen zu schließen. Dabei bildet er vorsichtige Hypothesen über die vorhandenen Grundannahmen. Das ist der Bereich, in welchem der Berater besonders feinfühlig mit dem Ratsuchenden umgehen sollte. Die Hypothesen werden nicht verbalisiert. Anhand der Äußerungen des Ratsuchenden, kann der Berater überprüfen, ob er tatsächlich die richtige Hypothese getroffen hat. Er muss sich also selbst sorgfältig reflektieren und beobachten, ob seine Hypothese passt. Verfrühte oder fehlerhafte Schlussfolgerungen könnten den Heilungsprozess verhindern. Die Haltung des Beraters sollte bezüglich der Grundannahmen naiv, unwissend und neugierig sein, um nicht zu voreiligen Schlussfolgerungen zu kommen. Aus dieser Haltung heraus werden Fragen formuliert, durch welche vorsichtige Rückschlüsse getroffen werden. Wie können nun dem Ratsuchendem die verdeckten Grundannahmen bewusst gemacht werden?

Den meisten Nutzen ziehen die Ratsuchenden daraus, wenn sie bei der Aufdeckung der zerstörerischen Grundannahmen eine aktive Rolle übernehmen. Die Ratsuchenden werden angeleitet ein selbstständiges Denken zu erlernen, welches nicht von zerstörerischen und unproduktiven Gedanken geleitet wird.

Beck<sup>10</sup> nennt *drei Stadien*, durch die der Ratsuchende bei dem Prozess der Bewusstwerdung geführt werden kann:

Im *ersten Stadium* identifiziert und berichtet der Ratsuchende seine automatischen Gedanken. Im *zweiten Stadium* geht es darum, von den automatischen Gedanken auf allgemeine Themen oder Denkmuster zu schließen. Hat der Ratsuchende eine ausreichende Zahl von automatischen Gedanken mitgeteilt, kristallisieren sich gewisse Themen heraus. Das können Überzeugungen sein, wie z.B. nicht lebenswert, unzulänglich, hässlich oder hilflos zu sein. Im *letzten Stadium* konzentriert man sich darauf, Grundregeln bzw. Lebensanschauungen ans Licht zu bringen. Der Ratsuchende wird angeleitet sich in diesem Prozess aktiv einzubringen. Der Berater kann durch vorsichtiges, geschicktes Fragen den Ratsuchenden an die Grundannahmen heranführen. Hat sich z.B. die Überzeugung „ich bin nicht lebenswert“ herauskristallisiert, kann sich die Grundannahme „ich bin nur lebenswert, wenn ich immer und von allen Menschen akzeptiert werde“, entwickeln. Diese Grundannahme wird selten von dem Ratsuchenden selber artikuliert. Der Berater kann aus den Sichtweisen, bzw. aus der

8 Vgl.: M. Hautzinger, *Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen*, Weinheim 1997, S.97

9 Vgl.: H.A. Willberg, *Depression*, 2001, S.192

10 Vgl.: Beck, 1999, S. 281

Bewertung des Ratsuchenden zu bestimmten alltäglichen Gegebenheiten auf die Grundgedanken schließen. So hatte zum Beispiel ein achtunddreißigjähriger Ingenieur folgende, ihn bedrückende automatische Gedanken:

1. Meine Arbeitsleistung ist von schlechter Qualität.
2. Ich kann das Gras nicht schneiden.
3. Ich kann das Fahrrad nicht reparieren.
4. Ich kann nichts verkaufen.
5. Die Tapete ist nicht schön genug aufgezogen.

Diese Gedanken lassen auf ein Thema schließen, bei dem es um Leistung und um perfektionistische Maßstäbe geht. Die perfektionistischen Maßstäbe traten zutage, als der Berater sich die Situation durch gezieltes Nachfragen genauer schildern ließ. So fiel es niemanden sonst auf, dass die Tapete nicht schön aufgezogen war. Den Rasen hatte er gemäht, nur das Gras am Rand konnte nicht geschnitten werden, da die Grasschere kaputt war. Nachdem die einzelnen Situationen näher beleuchtet wurden, sprach der Berater folgende Grundannahmen aus: „Wenn ich einen Fehler mache, bin ich untüchtig“, „etwas unvollständig oder unvollkommen zu machen, ist genauso schlimm, wie es gar nicht zu tun.“ Der Ratsuchende wurde gefragt, ob diese Vermutungen stimmten. Wenn sich der Ratsuchende in diesen Grundannahmen wiederfindet, ist die Basis für eine produktive und langfristige Veränderung dieser tief verwurzelten Kognitionen gegeben.

Ein immer wiederkehrendes Thema bezüglich der Grundannahmen sind „*Sollte – Sätze*“<sup>11</sup>. Dabei vergleicht der Ratsuchende im Stillen das, was er tun oder sein sollte, mit dem was er tatsächlich tut und ist. Bei diesen Vergleichen wird das Verhalten an meist unerreichbaren Idealvorstellungen gemessen. Der Ratsuchende gibt sich selber Anweisungen, die er nicht befolgen kann. Er wird frustriert und enttäuscht von sich selbst sein. Diese willkürlichen Regeln hindern den Ratsuchenden daran:

- eigene Erfolge zu identifizieren und zu genießen,
- Prioritäten zu setzen, um den Alltag sinnvoll zu strukturieren,
- zu entscheiden, was er für sich selbst tun möchte.

Eine Möglichkeit den Sollte-Sätzen die Kraft zu nehmen, ist die Realitätsprüfung. Was passiert, wenn man den Sollte-Sätzen nicht folgt? Dazu:

- formuliert der Ratsuchende den Sollte-Satz,
- sagt voraus, was passieren könnte, wenn er nicht befolgt wird,
- macht ein Experiment, um die Vorhersage zu testen.

Ein häufig vorkommender Sollte-Satz lautet: Wenn ich gemocht werden will, sollte ich immer freundlich und angepasst sein. Dieser Satz hindert Ratsuchende daran, ihre Bedürfnisse durchzusetzen und Grenzen zu ziehen. Eine hilfreiche funktionale Grundannahme zu diesem Sollte-Satz wäre z.B.: „Ich darf mich wichtig nehmen und herausfinden, was ich selbst will.“ Der Ratsuchende wird von dem Berater unterstützt sich in Konfrontationen vorzuwagen. Es wird z.B. eingeübt, die Bedürfnisse in kurzen und präzisen Sätzen zu formulieren, dem Gegenüber in die Augen zu gucken und eine selbstbewusste Haltung einzunehmen. Das Gelernte wird in einer konkreten Situation umgesetzt, wobei der Verlauf des Experimentes mit dem Berater reflektiert wird. In der Regel treten die negativen Voraussagen nicht ein, und der Ratsuchende ist erleichtert den Schritt getan zu haben. Die Realitätsprüfung ist ein wichtiges Instrument, um neu formulierte Glaubensgrundsätze zu unterstützen und in dem System der funktionalen Grundannahmen des Ratsuchenden zu manifestieren.

---

<sup>11</sup> Vgl.: Ebenda, S. 288 ff

Häufig haben Grundannahmen einen **Vertragscharakter**<sup>12</sup>. Wenn ich x mache tritt y ein. „Wenn ich keine Fehler mache, werde ich erfolgreich und glücklich sein.“

Die Verträge sind meist absolut, fordernd und starr. Basis für diese Annahme ist ein unangepasster Gerechtigkeitssinn verbunden mit der These, dass man als selbstverständliche Konsequenz etwas „verdient“. Die Frage nach der Gerechtigkeit wird oft im Sinne von „Fairness“ interpretiert. „Wenn ich eine bestimmte Verhaltensweise befolge, ist es fair, wenn die erwartete Konsequenz eintritt.“ Tritt die erwartete Konsequenz nicht ein, wird die Welt Gott und die Gesellschaft als furchtbar unfair empfunden. Die Verträge sind deshalb unbrauchbar und fehlangepasst, weil die Bedingungen des Vertrages meist vage und ungenau sind. Aufgabe des Beraters ist es, mit dem Ratsuchenden neue Verträge auszuhandeln oder sie ganz aufzugeben. Dabei wird der Ratsuchende motiviert ein erreichbares Ziel zu formulieren und die dazugehörigen Schritte auszuarbeiten, um diese in einen Wochenplan zu integrieren. Dem Ratsuchenden sollte bewusst werden, dass Fairness und Unfairness nicht konkret definierbare, sondern abstrakte und hypothetische Begriffe sind. Wenn der Ratsuchende sich entschließt die Welt in vagen und abstrakten Begriffen zu sehen (die Welt ist grausam und ungerecht), kann ihn das sehr unglücklich machen. Es ist hilfreich, wenn der Ratsuchende erkennt, dass er zwar nicht die Welt verändern kann, aber dass die Möglichkeit besteht, konkrete Aspekte seiner Welt schrittweise zu verbessern.

Andere Grundannahmen äußern sich durch **selbsterfüllende Prophezeiungen**<sup>13</sup>. Wenn ein Ratsuchender glaubt, dass er ohne Anerkennung unglücklich sein müsse, wird er wahrscheinlich unglücklich sein, wenn ihm diese vorenthalten wird. Indem er die Folgen voraussagt, führt er sie herbei, da er sich entsprechend verhält. Während der Beratung kann der Ratsuchende lernen, diese Thematik zu durchschauen und den Teufelskreislauf durch funktionale Annahmen und Realitätsprüfung zu durchbrechen.

Des Weiteren treten dysfunktionale Grundannahmen häufig in Form von **Übergeneralisieren**<sup>14</sup> auf. Der Ratsuchende geht davon aus, dass etwas, was in einem Fall stimmt, in jedem halbwegs ähnlichen Fall auch stimmt. Negative Erfahrungen in der Vergangenheit werden überbewertet und verhindern, dass sich der Ratsuchende auf neue Erfahrungen einlässt. Häufig hält der Ratsuchende an seiner Meinung fest, um riskante Situationen zu vermeiden. Er ist der Überzeugung aus seiner negativen Erfahrung gelernt zu haben und stellt für sich eine Lebensregel auf (z.B. ich gehe nie wieder in eine Kirche, da es dort viele Verbote und wenig Spaß gibt). Der Berater kann die mangelnde Logik aufdecken indem er nach Kriterien fragt, welche die unterschiedlichen Situationen genauer beleuchten. Dadurch wird die Kausalität unterschiedlicher Ereignisse überprüft und willkürliche Zusammenhänge in Frage gestellt.

Ähnlich verhält es sich mit dem Annehmen einer **zeitlichen Kausalität**. Aus den Erfahrungen der Vergangenheit werden Vorhersagen getroffen. Die Grundannahme besagt, dass etwas, was in der Vergangenheit zutraf, immer wieder zutreffen wird. Der Ratsuchende benutzt z.B. folgende Sätze: „Warum muss mir das nur immer passieren“, „ich bin eben ein Pechvogel“, „das war schon immer so bei mir“. Auch hier kann die mangelnde Logik aufgedeckt werden. Die Situationen sollten auf unterschiedlich Faktoren hin untersucht und automatische Schlussfolgerungen in Frage gestellt werden.

Bei einem **übertriebenen Verantwortungsgefühl** empfinden die Ratsuchenden sich als schuldig und bezeichnen sich als Versager, wenn Vorgänge in ihrem Handlungsbereich misslingen oder nicht optimal funktionieren. Der Ratsuchende überprüft mit dem Berater das relevante Ereignis nach logischen Gesetzmäßigkeiten anhand der zur Verfügung stehenden Informationen. Mit zunehmender Objektivität kann sich der Ratsuchende von der Last der Verantwortung befreien und angemessene Lösungsstrategien entwickeln.

---

12 Vgl.: Ebenda, S. 290 ff

13 Vgl.: Ebenda, S. 294 f

14 Vgl.: Ebenda, S. 295 f

Menschen die ständig an das Schlimmste denken und dieses auch erwarten, neigen zum **Katastrophisieren**. Sie können lernen realistische Wahrscheinlichkeiten zu formulieren und sich auf vergangene positive Ereignisse zu konzentrieren.

Die therapeutischen Interventionen bei dysfunktionalen Grundannahmen, basieren im Grunde auf zwei hervorstechenden Maßnahmen: Zum einen die Entmachtung der dysfunktionalen Grundannahmen durch funktionale Annahmen, zum anderen die Festigung der funktionalen Annahmen durch regelmäßige praktische Übungen verbunden mit einer sorgfältigen Realitätsprüfung.

Wenn die verborgenen Grundannahmen verbalisiert werden, erkennt der Ratsuchende meist schnell die Absurdität der Annahmen.<sup>15</sup> Neue Sichtweisen können die Veränderung lang gehegter Überzeugungen bewirken. Der Ratsuchende wird motiviert, Beweise gegen seine dysfunktionalen Glaubensgrundsätze zu finden. Der Berater kann mit Hilfe von zielgerichteten Fragen den Ratsuchenden dahin führen, alternative realistische Annahmen zu bilden. Es hat sich als effektiv erwiesen, dysfunktionale Grundannahmen mit funktionalen Annahmen zu verknüpfen.

Beispiel: Ein Ratsuchender ist der Überzeugung, dass er von Menschen, die nicht seine Meinung vertreten, nicht gemocht wird. Andererseits ist es für ihn einleuchtend, dass nicht alle Menschen die gleiche Meinung haben können. Somit kann er sich zur neuen Erkenntnis durchringen, dass es ihm relativ gleichgültig sein kann, wenn andere seine Ansichten nicht teilen und dass anderer Meinung zu sein, nicht automatisch bedeutet, nicht gemocht zu werden.

### **2.2.2. Techniken zur Veränderung der dysfunktionalen Grundannahmen<sup>16</sup>**

Bei der *Spaltentechnik*<sup>17</sup> werden Ereignisse, Kognitionen, Gefühle und realistische Gedanken tabellarisch erfasst. Der Ratsuchende erhält einen Arbeitsbogen mit einer bestimmten Anzahl von Spalten. Folgende Inhalte können in den Spalten aufgeführt werden: Datum, Situationsbeschreibung, Gefühle, automatische Gedanken, rationale Gedanken, emotionales Ergebnis. Negative Emotionen treten häufig in Form von „automatischen Gedanken“ auf. Die Gedanken kommen wie ein Reflex, ohne Vorüberlegung. Sie wirken erst mal plausibel und werden kritiklos anerkannt, obwohl sie bei einigem Nachdenken bizarr und unrealistisch wirken. Sie sind unfreiwillig. Ratsuchende haben oft große Schwierigkeiten diese Gedanken auszuschalten. Die Ratsuchenden sind sich in der Regel nicht bewusst, dass die automatischen Gedanken häufig stereotyp sind und ständig wiederkehren. Durch die Spaltentechnik kristallisieren sich typische Gedankenmuster heraus. So können sich die Gedanken z.B. auf die Themen Ablehnung oder Versagen beziehen.

Dem Ratsuchenden wird die Verwendung des Fragebogens anhand von Beispielen erklärt. Das Ausfüllen der Spalten kann als Hausaufgabe erfolgen. Der Ratsuchende wird aufgefordert sich regelmäßig etwas Zeit zu nehmen, um unangenehme Situationen im Tagesablauf mit Hilfe des Arbeitsblattes zu betrachten. Die Intensität der emotionalen Erfahrung kann mit Hilfe von Zahlenwerten zwischen 1 und 10 eingeschätzt werden. Durch die quantitative Bewertung können die Veränderungen der Emotionen über einen bestimmten Zeitraum beobachtet werden. So kann z.B. das Gefühl der Unsicherheit in einer Situation den Wert 9 betragen und der Glaube an den Gedanken „die anderen mögen mich nicht“ den Wert 10. Die Hauptaufgabe des Beraters besteht darin, den Ratsuchenden bei der Suche nach vernünftigen Reaktionen und funktionalen Gedanken zu unterstützen. Allein schon durch das Ausfüllen der Tabelle gewinnt der Ratsuchende eine gewisse Distanz zu den destruktiven Gedanken. Das Ziel der Technik ist eine realistische Betrachtung und eine angemessene Bewertung der

---

15 Vgl.: Ebenda, S. 285

16 Vgl.: Ebenda, S.157 ff

17 Vgl.: Beck , S. 206 ff, S. 391, M. Hautzinger, 1997, S. 107, H.A. Willberg, 2001, S. 194

Ereignisse. Anzahl und Inhalt der einzelnen Spalten, können nach Absprache variiert werden. Das folgende *Tagesprotokoll negativer Gedanken* dient zum einen der Identifizierung der negativen Gedanken und beinhaltet zum anderen auch schon die Auseinandersetzung damit.

Situation	Gefühle	Automatische Gedanken	Rationale Gedanken	Ergebnis
Aktuelle Ereignisse, Vorstellungen, die zu unangenehmen Gefühlen führen	Genau angeben, z.B. Wut, Traurigkeit, Angst Einschätzung von 1 bis 10	Negative automatische Gedanken in diesem Augenblick benennen. Wie gültig sind sie? Einschätzung 1-10	Welche anderen realistischen Gedanken, können den automatischen entgegengehalten werden? Wie gültig sind diese? Einschätzung 1-10	Welche Gefühle haben Sie jetzt, nach dem Notieren der rationaleren Gedanken? Einschätzung 1-10
Datum 27.02.				
Sitze am Computer und bin unzufrieden mit meiner Abschlussarbeit.	bedrückt 9 traurig 8	„die anderen sind viel schneller fertig, ich schaffe das alles nicht, mir ist das alles zuviel“ 9	„andere Lebensbereiche sind genauso wichtig, ich darf es auf meine Art machen, ich teile die Zeit angemessen ein“ 8	Bedrückt 2 Erleichterung 6
Datum 01.03.				
Freundin sagt Verabredung ab.	Unsicher 8	„sie mag mich nicht, ich bin zu langweilig“ 9	„wir haben immer viel Spaß zusammen, es gibt kein Anzeichen, dass sie mich nicht mag“	Unsicher 2
Datum 06.03.				
Denke an schwieriges Gespräch morgen im Büro.	Angst 7 Unsicher 8	„kann mein Anliegen nicht gut formulieren, die anderen verstehen mich nicht, alles bleibt an mir hängen“. 8	„habe mir konkrete gute Formulierungen überlegt, Arbeitskollegen werden mich unterstützen, keiner zwingt mich alles zu erledigen“.	Angst 3 Zuversicht 7

Die linke Spalte beinhaltet die Auslöser für depressive und beunruhigende Gedanken. In die nächste Spalte kommen die unmittelbaren Gefühle mit deren Intensitätsbewertung. In die dritte Spalte werden die automatischen Gedanken eingetragen und die Einschätzung deren Gültigkeit. Die nächste Spalte dient der kritischen Auseinandersetzung mit den automatischen Gedanken. Neue Gedanken werden formuliert, die den Sachverhalt in ein objektives Licht rücken. Der darunter eingetragene Gültigkeitswert zeigt an, inwieweit der Ratsuchende diesen Gedanken Glauben schenken kann. In der fünften Spalte werden die veränderten Gefühle und ihr Intensitätswert eingetragen, die im Laufe der Bearbeitung entstanden sind. Durch regelmäßiges Anwenden dieser Technik, lernt der Ratsuchende seine negativen Gedanken durch vernünftige Gedanken zu ersetzen und die Gefühlsveränderung wahrzunehmen. Das Bewusstsein, nicht Opfer der depressiven Stimmung sein zu müssen, wächst. Der Ratsuchende erlebt sich als eigenverantwortlich und fähig seine Gefühlswelt unter Kontrolle zu bekommen.

*Aktivitätenpläne*<sup>18</sup> können die Zeit der Ratsuchenden stundenweise einteilen. Die Beschäftigung mit zielorientierten Aufgaben verhindert ein Abgleiten in die Bewegungslosigkeit. Inaktivität und Grübeleien sind oft verbunden mit schmerzhaften Gefühlen. Durch gemeinsames Planen bestimmter Tätigkeiten, erkennt der Ratsuchende, dass er seine Zeit kontrollieren kann. Negative Vorstellungen, die während des Ausführens des Planes vorkommen, können beobachtet und mit dem Berater besprochen werden. Erfahrungsgemäß erkennen die Ratsuchenden, welche Aufgaben eine Erleichterung in den Alltag bringen. Der Aktivitätenplan kann als Wochenplan gestaltet werden, in welchem die Tätigkeiten, einschließlich Freizeitaktivitäten und Erholungsphasen stundenweise aufgeführt sind.

Die *Erfolg- und Vergnügentechnik* geht davon aus, dass eine erfolgreiche Ausführung der Aufgaben nicht automatisch mit einem Gefühl der Zufriedenheit verbunden ist. Einige Ratsuchende vermeiden Aktivitäten, die wirklich Spaß bringen. Der Berater kann mit dem Ratsuchenden eine Bewertungsskala entwickeln, wobei die einzelnen Tätigkeiten des Wochenplans in einem Punktesystem zwischen 0 kein Vergnügen/Erfolg und 5 viel Vergnügen/Erfolg bewertet werden. Hat der Ratsuchende z.B. geschafft, seinen Einkauf wie geplant zu erledigen, hat er auf der Skala den Wert 5 bei Erfolg erreicht, das Vergnügen lag aber evt. bei 0. Nachmittags hat er geschafft, seine Freunde zu besuchen (Erfolg 5) und sich dabei wohl gefühlt (Vergnügen 4). Der Ratsuchende wird angeleitet auch Teilerfolge und Vergnügen von geringem Ausmaß zu erkennen. Es wirkt dem Alles- oder Nichtsdenken entgegen. Der Ratsuchende wird motiviert in seinen Tagesplan gezielt Tätigkeiten mit Vergnügungswert einzubauen, um der depressiven Verstimmung entgegenzuwirken. Zum anderen kann überlegt werden, warum erfolgreiche Tätigkeiten wenig Vergnügen bereiten. Fehlinterpretationen und kognitive Verzerrungen werden aufgedeckt und korrigiert.

*Gestufte Aufgaben* erleichtern dem Ratsuchenden Teilerfolge positiv zu bewerten. Sie sind dann motiviert schwerere Aufgaben anzugehen. Diese Technik ist sinnvoll, um für den Ratsuchenden wichtige, aber in seiner Vorstellung unerreichbaren Zielen, schrittweise näher zu kommen. Dabei wird:

- ein detaillierter Plan mit erst einfachen und dann komplexer werdenden Aufgaben erstellt,
- die Durchführung unmittelbar vom Ratsuchenden beobachtet und bewertet,
- Zweifel und Herabsetzung der Leistung werden erörtert,
- zur realistischen Bewertung der tatsächlichen Leistung wird ermutigt,
- das eigene Bemühen und die Geschicklichkeit wird betont,
- neue und komplexere Aufgaben werden entworfen.

Automatischen Gedanken wie „ich schaffe das nicht“, „es ist alles sinnlos“, verlieren an Glaubwürdigkeit. Der Ratsuchende *lernt* durch die realistische Bewertung *zu glauben*, dass er Aufgaben gut ausführen kann.

Bei der Technik des *gedanklichen Übens* wird der Ratsuchende gebeten, sich die einzelnen aufeinanderfolgenden Schritte vorzustellen, die zur Erledigung einer Aufgabe führen. Die Aufmerksamkeit wird auf die einzelnen Teilschritte gelenkt und führt den Ratsuchenden zu höherer Konzentration. Der Neigung zum Grübeln und Abschweifen wird entgegengewirkt. Die mentale Vorstellung der einzelnen Schritte verursacht eine Vorprogrammierung im kognitiven System. Empirische Beobachtungen haben gezeigt, dass allein schon die Vorstellung der Arbeitsabläufe, die der Lösung einer Aufgabe dienen, bei den Ratsuchenden ein angenehmes Gefühl erzeugt. Durch das gedankliche Üben werden mentale Widerstände oder praktische Hindernisse identifiziert und Lösungen, zu deren Bewältigung, erarbeitet.

---

18 Vgl.: Beck, 1999, S. 160 ff

### 2.3. Kritikpunkte zur kognitiven Verhaltenstherapie

Folgende Punkte wurden hauptsächlich von John Teasdale<sup>19</sup> genannt:

- Beck geht davon aus, dass unrealistische Schemata und gestörte Kognitionen die Ursachen der Depressionen seien. Diese können auch die Folgen von Depressionen sein und verschwinden in der Phase der Erholung.
- Komplexe Zusammenhänge der Psyche werden zu einfach dargestellt.
- Rationale Argumente erweisen sich oft, trotz Einsicht des Ratsuchenden, als ineffektiv.
- Durch die Reduzierung der komplexen Problematik auf die Behandlung einiger Symptome, wird die Ursache der psychischen Störung zu wenig beachtet.
- Verhaltenstherapie determiniert den Menschen zu sehr von außen. Das innere Wachstum, die persönliche Verantwortung und die Willensfreiheit werden zu wenig beachtet. Das hindert die nachhaltige Entwicklung. Depressive Menschen haben oft eine bessere Einschätzung darüber, inwieweit sie Aufgaben bewältigen können oder nicht.
- Das Ziel, die Therapie möglichst kurzfristig zu halten, gibt dem Ratsuchendem zu wenig Raum zur Entfaltung.

Trotz o.g. Kritikpunkte hat sich die kognitive Verhaltenstherapie bei der Behandlung von depressiven Störungen als erfolgreich erwiesen, wie unterschiedliche Forschungsergebnisse eindeutig belegen. Empirische Untersuchungen - u.a. durch das National Institute of Mental Health - ergaben, dass unter vielen Verfahren, die für sich beanspruchen, Depressionen heilen zu können, die kognitive Verhaltenstherapie zu den erfolgreichsten gehört.<sup>20</sup> Bis in die 70er Jahre hinein, war die Depressionstherapie noch eine Domäne der Psychoanalyse. Wenn man bedenkt, dass die Behandlung mit psychoanalytischen Verfahren an die 300 Stunden in Anspruch nimmt, ist das ein bemerkenswerter Wandel!

## 3. Ansätze aus der Transaktionsanalyse

„Deine Worte sind dein Leben, deine Worte sind deine Krankheit“, Anselm Grün nennt die negativen Gedanken Einreden<sup>21</sup>. In der modernen Psychologie, misst er der Transaktionsanalyse (TA) in diesem Zusammenhang eine besondere Bedeutung zu. Die TA beschäftigt sich u.a. mit den Ursachen der negativen Einreden und bietet effektive Lösungsmöglichkeiten, um die negativen Gedanken in den Griff zu bekommen<sup>22</sup>. Die TA unterscheidet sich von der kognitiven Verhaltenstherapie insofern, dass sie andere Techniken beinhaltet, um die negativen Gedanken aufzudecken und zu ändern. Zum anderen spielen die Entwicklung und Prägung in der Kindheit eine größere Rolle. Die TA wurde Ende der fünfziger Jahre von Eric Berne ins Leben gerufen und wurde seitdem stetig weiterentwickelt. Auf einige wichtige Gedanken dazu, möchte ich eingehen.

### 3.1. Die drei Ich-Zustände

Die TA unterscheidet drei Ich-Zustände, die sich durch entsprechende Verhaltensweisen äußern: Im *Eltern-Ich (EL)* fühlen und denken wir wie unsere Eltern, bzw. deren Stellvertreter, z.B. Großeltern, Geschwister Lehrer. Es gibt *ein nährendes EL*, welches ermuntert, lobt und bestätigt und ein *kritisches kontrollierendes EL*, welches verurteilt, straft, schimpft und abwertet. Im *Erwachsenen-Ich (ER)* beobachten wir objektiv unsere Umgebung, beurteilen die Lage und treffen nüchtern und sachlich Entscheidungen. *Das Kind-Ich (K)* ist das aus der Kindheit beibehaltenen Verhaltensmuster, in welchem wir Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle finden. Das K wird unterteilt in das *angepasste, rebellische* und in das *freie*,

---

19 Vgl.: Mitglied der Emotion Research Group, wikipedia.org

20 Vgl.: H.A. Willberg, 2001, S. 155f

21 Vgl.: Anselm Grün, *Einreden*, 2004, S.7

22 Vgl.: Ebenda, S.56 ff

natürliche, das spontan handelnde Kind. Die TA beinhaltet alle Formen der zwischenmenschlichen Beziehung. Unsere Beziehungen sind in Ordnung, wenn wir fähig sind in den entsprechenden Situationen den sinnvollsten Ich-Zustand einzusetzen. Wenn wir in einen unangemessenen Ich-Zustand agieren oder reagieren erleben wir unsere Beziehungen als gestört. Ob ich angemessen reagiere, hängt von meiner Grundhaltung ab.<sup>23</sup>

### 3.2. Grundhaltungen

Die TA unterscheidet vier Grundhaltungen, die sich in konkreten Sätzen wieder finden, aber i.d.R. nicht bewusst sind. Diese Sätze sind das Grundmuster unseres Denkens und Fühlens und beeinflussen somit auch unser Handeln<sup>24</sup>. Sie sagen aus, wie wertvoll man sich im Vergleich mit anderen Menschen sieht.

*Ich bin o.k. – du bist o.k. (gesunde Haltung):* Menschen mit dieser Grundeinstellung empfinden sich und die anderen Menschen als wichtig und sie respektieren sich selbst und andere. Ein solcher Mensch akzeptiert, dass andere Personen anders sind. Er stellt bei unangenehmen Verhalten nicht den Wert der Person in Frage, sondern nur das Verhalten, welches diese Person in bestimmten Situationen zeigt.

*Ich bin nicht o.k. - du bist o.k. (depressive Haltung):* Menschen mit dieser Grundeinstellung leiden an Minderwertigkeitsgefühlen und traurigen Stimmungen. Sie klagen, ziehen sich zurück oder sie klammern sich an Personen, deren Wert sie überbetonen. Sie verhalten sich oft aus der überangepassten Kindhaltung.

*Ich bin o.k. – du bist nicht o.k. (beziehungsgestörte, paranoide Grundhaltung):* Menschen mit dieser Grundeinstellung wirken oft überheblich und arrogant oder überzogen hilfreich und fürsorglich. Sie handeln aus dem überkritischen Eltern-Ich oder aus dem überfürsorglichem Eltern-Ich, wobei ihre Hilfe eher aufdringlich wirken kann.

*Ich bin nicht o.k. - du bist nicht o.k. (katastrophale Grundhaltung):* Diese Menschen tendieren dazu ihr Leben und auch das der anderen als sinnlos zu sehen. Das Leben hat nur einen geringen Wert. Sie betrachten sich und andere als nicht liebenswert.

Die Grundhaltung bestimmt aus welchem Blickwinkel wir unsere Mitmenschen und uns selbst betrachten und einschätzen. Diese Grundhaltung wird von dem Lebensmanuskript geprägt, welches uns durch unsere Eltern und deren Vertreter durch Botschaften, wie Reden, Denken, Blicke und Handlungen, vermittelt wurde. Auf einige Aspekte des skriptorientierten Verhaltens möchte ich nachfolgend eingehen.

### 3.3. Lebensskript

Im Gegensatz zur kognitiven Verhaltenstherapie beschäftigt sich die Transaktionsanalyse intensiver mit der Aufdeckung der *Botschaften*, die wir *als Kind* empfangen haben. Die Botschaften bilden ein unbewusstes System von Handlungsrichtlinien, welches wie ein geheimer Plan<sup>25</sup> unser Leben strukturiert. Diesen geheimen Plan nennt Berne<sup>26</sup> *Lebensskript* und gibt dafür folgende Definition: „Beim Skript handelt es sich um ein kontinuierliches Programm, das in der Zeit der frühen Kindheit unter elterlichem Einfluss entwickelt wird und welches das Verhalten eines Individuums in den wichtigsten Aspekten seines Lebens bestimmt.“ Einige Elemente der Lebensskriptanalyse möchte ich im Folgenden hervorheben: Den Bereich der Antreiber, die Bannbotschaften und das Miniskript.

---

23 Vgl.: Grün 2004, S.56

24 Vgl.: Grün 2004, S.56; Rüdiger Rogoll, *Nimm dich wie du bist*, 2006, S.47, Gührs u. Nowak, *Das konstruktive Gespräch*, 2006, S.68

25 Vgl.: Gührs u. Nowak, 2006, S.77

26 Vgl.: Berne, E. *Was sagen Sie, nachdem Sie Guten Tag gesagt haben*, 1975

### 3.3.1. Die Antreiber

Mit *Antreibern* sind verinnerlichte Anweisungen gemeint, denen wir, besonders in schwierigen Situationen, beinahe zwanghaft folgen. Sie dienten einmal dazu, das Leben in der Kindheitsfamilie zu erleichtern. Sie zu befolgen, verhalf uns zu einer Akzeptanz in der Familie. Durch Einhaltung dieser verinnerlichteten Anweisungen, versuchen wir auch im Erwachsenenalter eine Akzeptanz in unserem Umfeld zu erhalten und uns „in Ordnung zu fühlen“. Das Fatale an diesem Mechanismus ist, dass die Anforderungen der Antreiber letztlich unerfüllbar sind und unser Verhalten unter dem Druck der Antreiber nicht effektiv ist. Anselm Grün beschreibt die Antreiber als ein Mittel mit dem Eltern ihren Kinder bestimmte Verhaltensweisen aufzwingen wollen<sup>27</sup>. Folgende fünf Sätze sind als Antreiber in der TA definiert:

„Beeil dich! - Sei perfekt! – Streng dich an! - Mach es mir recht! - Sei stark!“ Der „*Beeil dich!*“ - Antreiber veranlasst uns noch schneller und gehetzter zu handeln, zu sprechen oder zu denken. Alles muss gleich und jetzt erledigt werden. Unter einem „*Sei perfekt*“ -Antreiber versuchen wir Perfektion zu erreichen und diese auch von anderen zu verlangen. Arbeitsschritte werden genau und detailliert erklärt, Fehler werden als Versagen definiert. Unter dem „*Streng dich an*“ - Antreiber blockieren wir unsere Spontaneität und Denkfähigkeit, wir empfinden Situationen als schwer, die auch einfach zu lösen sind. Erfolg muss durch harte Anstrengung verdient werden. Unter dem „*Sei-stark*“ - Antreiber spielen wir den Helden, zeigen kaum Gefühle, vor allem keine Schwächen, Hilfe wird nur äußerst ungern angenommen. Der „*Mach`s mir recht*“ - Antreiber lässt uns dafür verantwortlich fühlen, dass es anderen gut geht, wir wollen Erwartungen erfüllen, um geliebt und angenommen zu sein. Eigene Bedürfnisse und Wünsche sind nicht wichtig, Eigenständigkeit und Kritik werden vermieden.<sup>28</sup> Die Grundhaltung bei allen Antreibern ist; Ich bin nicht O.K., bzw. ich bin nur O.K., wenn ... ich dem Antreiber folge. Wie kommt man nun den Antreibern auf die Spur ?

Eine Möglichkeit, die Antreiber herauszufinden, ist das Analysieren der Gesprächsinhalte bezüglich der möglichen Antreiber. Der Berater kann mit dem Ratsuchenden gemeinsam das Denken und Handeln unter Berücksichtigung der Antreiber beobachten, um diese zu entlarven. Gedanken, die in stressbeladenen, brenzligen oder besonders antriebslosen Situationen in den Kopf schießen, können Hinweise auf immer wiederkommende Verschreibungen sein. Wie reagiere ich unwillkürlich auf bestimmte Situationen? Welche Worte rede ich mir immer wieder ein ? Es ist sinnvoll diese Gedanken schriftlich festzuhalten. Zum anderen gibt es Testmöglichkeiten, die im Trainingshandbuch von Gührs und Nowak aufgeführt sind<sup>29</sup>. Der Ratsuchende beantwortet die entsprechenden Fragen, durch welche man Rückschlüsse auf die Antreiber ziehen kann.

Indem man das System der Antreiber durchschaut, bekommt man bereits eine gewisse Distanz zu ihnen. Um eine kontinuierliche Verhaltensänderung zu bewirken, reicht die Erkenntnis allein allerdings nicht aus. Die Antreiber können uns nicht mehr erreichen, wenn wir gerade in Stresssituationen lernen, nicht mehr auf sie zu hören. Wir können uns aus dem gedachten fürsorglichem Eltern ich *Erlaubnisse* und Bestätigungen geben, die die Antreiber entkräften. Erlaubnissätze<sup>30</sup> können folgendermaßen lauten:

Zu „*beeil dich*“: Ich darf mir Zeit nehmen und es dann auf meine Art tun. Ich darf mich auf Menschen einlassen und genießen. Ich brauche anderen nicht vorauszuweichen, um beachtet zu werden.

---

27 Vgl.: A.Grün, 2004, S. 60

28 Vgl.: Rogoll 2006, S.118 ff

29 Vgl.: M. Gührs, C. Nowak: *Training Gesprächsführung, Trainingshandbuch*, Verlag Limmer, 2001

30 Vgl.: Gührs, Nowak 2006, S. 81ff

Zu „*sei perfekt*“: Ich darf Fehler machen und kann daraus lernen. Ich darf mich so zeigen, wie ich bin, und meinen eignen Stil entwickeln. Ich darf die Zusammenarbeit genießen und mich über Erfolge freuen.

Zu „*streng dich an*“: Ich brauche nicht für andere zu denken und Verantwortung zu übernehmen. Ich darf mich über das Erreichte freuen und ausruhen. Ich darf mir helfen lassen.

Zu „*sei stark*“ : Ich darf stark sein und zugleich Bedürfnisse haben. Ich darf meinen Gefühlen trauen und mich von ihnen leiten lassen. Ich brauche niemanden zu beeindrucken, um gemocht zu werden.

Zu „*mach`s mir recht*“: Ich darf mich wichtig nehmen und herausfinden, was ich selbst will. Ich darf nachdenken, bevor ich es auf meine Art tue. Ich habe das Recht auf meine eigene Meinung.

Wir sind dann frei von dem Druck der Antreiber, wenn wir die *Wahl* haben, uns anzustrengen, uns zu beeilen, es recht zu machen, perfekt zu sein und stark zu sein. Die Verhaltensweisen sind an sich nicht schlecht, nur, wir sollten lernen uns für oder gegen sie entscheiden zu können. Erlaubnissätze gönnen uns das Leben, rufen das Positive wach, verstärken es und entmachten den Teufelskreis der Antreiber. Sie machen Menschen gesünder und unterstützen die „ich bin o.k.“ Haltung.<sup>31</sup>

### 3.3.2. Bannbotschaften

Es stellt sich die Frage, warum die Antreiber einen so großen Einfluss auf unser Leben haben können. Warum glauben wir nur O.K. zu sein, wenn wir den Forderungen der Antreiber folgen? Warum fühlen wir uns nicht einfach so O.K. In der T.A. wird davon ausgegangen, dass hinter den Antreibern sogenannte Bannbotschaften stehen. Wir benutzen die Antreiber, um die Bannbotschaft außer Kraft zu setzen bzw. um sie nicht zu spüren. Bannbotschaften werden von den Eltern oft nonverbal durch Blicke, Handlungen und Denken vermittelt. Sie äußern sich durch negative frühkindliche Beschlüsse, welche die Kinder von den Eltern übernommen haben. Sie prägen sich dem Kind in folgenden Sätzen ein:

*Sei nicht!* ( Ich wünschte du wärst nie geboren, alles wäre einfacher wenn du nicht wärst); *Sei nicht du!* (Wir wollten viel lieber ein Mädchen);

*Sei kein Kind!* (Dein Benehmen ist kindisch, Jungen weinen nicht);

*Komm mir nicht zu nah* (Du störst gerade);

*Fühle nicht!* (Stell dich nicht so an, das ist nicht so schlimm, sei nicht wütend);

*Denke nicht!* (Du bist ein Besserwisser);

*Schaff es nicht!* (Lass mich das lieber machen);

*Sei nicht gesund!* (Du bist verrückt, bei dir stimmt was nicht).

Die Bannbotschaften, die auch Einschärfungen genannt werden, bilden die Grundlage des Lebensskriptes eines Kindes und beherrschen sein Leben. Sie geben dem Kind die Grundhaltung nicht O.K. zu sein. Wenn Eltern merken, dass sich durch ihre negativen Einschärfungen bei dem Kind Entwicklungsstörungen zeigen, so versuchen sie, diese durch Gegeneinschärfungen zu stoppen. Diese Gegeneinschärfungen sind die Antreiber. Indem den Antreibern gefolgt wird, werden die Bannbotschaften erst mal außer Kraft gesetzt. Das wirkt sich im späterem Leben so aus, dass ich mein nicht O.K. Gefühl überdecke, indem ich z.B. dem Antreiber „Mach es recht“ folge („wenn ich so handele, wie die anderen es wünschen, dann bin ich O.K.“) und mich dann erst mal O.K. fühle<sup>32</sup>

### 3.3.3. Das Miniskript

Die Skriptanalyse untersucht mit gezielt gestellten Fragen, den Einfluss der Herkunftsfamilie auf unsere Lebensgeschichte. Warum sind wir so, wie wir sind, welche Gedanken und

---

31 Vgl.: Grün 2004, S. 60,61

32 Vgl.: Grün 2004, 58 ff; Ian Steward, Vann Joines, *Die Transaktionsanalyse*, 2006 ,S.200 ff

Botschaften haben uns bisher begleitet bzw. gesteuert. Das Miniskript zeigt wie wir oft blitzartig einzelne Skriptelemente durchlaufen. Es baut auf der Erfahrung auf, dass die Antreiber (Gegeneinschärfungen), die Bannbotschaften (Einschärfungen) nicht immer entschärfen, sondern diese sogar noch verstärken.

Es wird von vier Miniskriptelementen ausgegangen, die in kritischen Situationen emotional durchlaufen werden<sup>33</sup>. Das Ausgangselement ist eine „*ich bin nicht O.K.- Haltung*“, bzw. *ich bin O.K. wenn ...* (...ich es anderen recht mache z.B.). Doch was passiert, wenn ich nicht die Möglichkeit habe, es anderen recht zu machen? Der Antreiber kann seine Funktion, uns vor den Bannbotschaften zu schützen, nicht mehr ausüben. Wir fallen in die nicht o.k. – Haltung, welche sich in folgenden Gedanken äußert: Du taugst nichts - Du bist minderwertig – Du bist ein Versager – Du bist dumm oder in ähnlichen destruktiven Gedanken. Diese Gedanken werden im Miniskript *Bremser* genannt. Das dritte Miniskriptelement ist *das rachsüchtige Kind*. Um der schmerzhaften „ich bin nicht o.k. Haltung“ auszuweichen, greift man zu einer neuen Strategie. Das Umfeld wird verurteilt, die anderen sind schuld. Diese Position kann durch folgenden Gedanken gestärkt werden: „Ich werde es euch schon zeigen-selber schuld, wenn ich meine Aufgaben nicht mehr erledige – geschieht euch recht, wenn ich nicht mehr mit euch rede...!“ Das vierte Miniskriptelement ist die Position „*Verzweiflung*“. Die Grundhaltung ist „ich bin nicht o.k. und die anderen auch nicht“ und kann sich in folgenden Gedanken äußern: „Das Leben ist sinnlos. – Ich fühle mich hilflos, ohne Hoffnung.“ Die Miniskripttheorie geht nicht davon aus, dass alle Elemente grundsätzlich der Reihe nach durchlaufen werden. Einzelne Positionen können übersprungen oder vertauscht werden. Es stellt sich nun die Frage, welche Möglichkeiten es gibt, aus diesem negativen Kreislauf auszusteigen. Wie ist es zu schaffen nach einer kritischen Situation wieder in die „ich bin O.K. - Haltung zu gelangen, bzw. wie kann ich mit Hilfe des Miniskriptes verhindern in den Negativkreislauf einzusteigen?

Der Ausstieg aus dem Miniskript im Rahmen einer Beratung gelingt durch die Arbeit an den vier Skriptelementen<sup>34</sup>. Der Ratsuchende wird aufgefordert, an gewisse Situationen der jüngsten Vergangenheit zu denken, in denen er so auf Stress reagierte, dass er sich nicht wohl gefühlt hat. Es werden mehrere Situationen durchgegangen bis zu dem Augenblick, in welchem sich das unguete Gefühl einstellte. Zu jeder Situation werden folgende Fragen besprochen: Durch welche Antreiber ist der Ratsuchende durchgegangen? Welche Position im Miniskript wurde als erstes besetzt? Welches unguete Gefühl wurde dabei erlebt? Ist der Ratsuchende in eine zweite oder dritte Position des Miniskriptes übergewechselt? War das der Fall, wird der Ratsuchende ermutigt, die Gefühle in den Positionen zu beschreiben. Nachdem unterschiedliche Situationen beschrieben und durchleuchtet wurden, wird geprüft, ob sich ein typisches Bewegungsmuster im Miniskript ergibt. Wenn der Ratsuchende bereit ist dieses Muster ändern zu wollen, wird überlegt an welchem Punkt die Veränderung vorgenommen werden kann. Mit der Veränderung kann man an jedem Punkt einsteigen. Allerdings ist die Position der Antreiber am besten therapeutisch aufzuspüren und zu bearbeiten. Am Anfang braucht der Ratsuchende Übung, um zu erkennen, in welcher Position er sich gerade befindet. Gibt es Indizien, die z.B. zeigen, dass der Ratsuchende gerade seinen Antreiber spürt? Der Ausstieg aus dem negativen Kreislauf erfolgt, indem der Ratsuchende dem Antreiberverhalten eine passende *Erlaubnis* aus dem produktiven, fürsorglichen Eltern-Ich entgegensetzt. Der Ratsuchende lernt einer Erlaubnis zu folgen, anstatt dem Antreiberverhalten und den schlechten Gefühlen Raum zu geben. Wird der Antreiber durch eine Erlaubnis ersetzt, wird indirekt der Bremser (Bannbotschaft) entschärft. Das positive Gegenstück zum Bremser wird *Förderer* genannt, und äußert sich durch z.B. folgenden Gedanken: „Ich bin ebenso viel wert wie die anderen“<sup>35</sup>. Damit wird dem rachsüchtigen Kind

---

33 Vgl.: Rogoll 2006, S. 116 ff, Steward, Joines, 2006, S. 241 ff

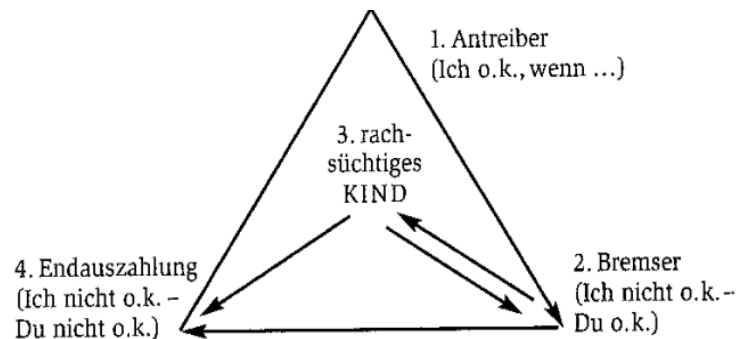
34 Vgl.: Steward, Joines 2004, S. 247 ff.

35 Vgl.: Rogoll 2006, S. 130 ff

der Nährboden für seine Rachegelüste und seinen Trotz entzogen, es kann sich o.k. fühlen und braucht andere nicht mehr abzuwerten.

Das Ziel ist, das Miniskript für die Zukunft zu löschen. Dabei wird nach und nach vom Nicht-O.K.- Miniskript zum O.K. - Miniskript übergegangen.

Nicht-OK. Miniskript:



Quelle: Rogoll, 2006, S. 121

Zusammenfassend und nach den 4 Positionen geordnet, sieht es folgendermaßen aus:

1. Der Antreiber wird durch eine passende Erlaubnis entmachtet (z.B. Ich darf Fehler machen).
2. Anstelle des Bremsers kann nun leichter ein Förderer treten (z.B. Ich bin mit meinen Fehlern wertvoll).
3. Das rachsüchtige Kind wird dadurch arbeitslos und wandelt sich zum bejahenden freien Kind (z.B. Sich neuen Situationen stellen macht Spaß und ist spannend).
4. Der letzte Punkt der Verzweigung und Depression weicht einem positiven Lebensgefühl.

Während des Beratungsprozesses werden unterschiedliche aktuelle Situationen mit Hilfe des Miniskriptes analysiert, wobei der Ratsuchende lernt selbstständig zu erkennen, an welchen Positionen er sich gerade befindet und wie er aussteigen kann.

### 3.3.4. Widerstände<sup>36</sup>

Menschen neigen dazu, traumatische Erlebnisse, ungeliebte Gefühle und Eigenschaften durch Verdrängen in ihr Unterbewusstsein zu verlagern. Aus Sicht der Betroffenen gefährden die verdrängten Inhalte in irgendeiner Weise die psychische und physische Unversehrtheit. Sie haben einen Schutzmantel in Form eines Widerstandes aufgebaut. Mit Widerstand sind diejenigen Verhaltensweisen gemeint, die vor dem schmerzlichen Kontakt mit einem als bedrohlich empfundenen Problem schützen, aber zugleich eine positive Veränderung verhindern. In fast jeder Beratung und in den meisten als schwierig empfundenen Gesprächen, geht es um die Arbeit mit und an dem Widerstand. Der Zugang zum Verdrängtem wird von sogenannten psychischen Wächtern versperrt. Die inneren Wächter binden sehr viel psychische Energie. Das kann dazu führen, dass den Ratsuchenden kaum noch Kraft für eine konstruktive Lebensgestaltung bleibt. Widerstand ist ursprünglich ein psychoanalytischer Begriff. Mit Hilfe der T.A. Termini können die Verhaltensweisen und der Umgang mit dem Widerstand gut erklärt werden.

In der T.A. wird der Widerstand als Schutzmechanismus beschrieben, der durchaus seine Berechtigung hatte und in der Vergangenheit eine kreative Leistung des angsterfüllten

<sup>36</sup> Vgl.: Gührs u. Nowak 2006, S. 201ff

angepassten „Kind-Ichs“ war, um sich vor einer Bedrohung zu schützen. Allerdings ist das angepasste Kind- Ich während der Beratung nicht gleich erkennbar. Es äußert sich häufig durch Sätze aus dem kritischen Eltern-Ich und aus dem rebellischen Kind-Ich. <sup>37</sup>

Der Widerstand kann sich im Beratungsgespräch in unterschiedlichen Formen zeigen.

So werden von dem Ratsuchenden z.B. *Diskussionen angezettelt* über eine vorher vereinbarte Vorgehensweise, um das Risiko konkreter Erfahrungen zu vermeiden. Es wird viel über Lösungsmöglichkeiten geredet und nachgedacht, anstatt etwas auszuprobieren und sich darauf einzulassen (Beispiel: Was passiert, wenn Ratsuchender nicht perfekt ist?). Der Ratsuchende richtet die Aufmerksamkeit zunehmend auf einen *Nebenaspekt* des eigentlichen Problems oder wechselt das Thema, wenn man zum kritischen Punkt kommt.

Problematische Themen werden *lächerlich* gemacht oder *bagatellisiert*.

Der Berater kann den Widerstand als Impuls nutzen, um über die Gesprächssituation und die Beziehung nachzudenken. Aus welcher Quelle wird der Widerstand genährt? Nicht nur der Ratsuchende auch der Berater gerät in die Gefahr, dem Widerstand Nahrung zu geben. Der Berater kann mit folgenden Fragen sein *eigenes Verhalten* prüfen:

- Habe ich den Widerstand provoziert
- Bin ich zu schnell?
- Habe ich einen klaren Vertrag als gute Basis?
- Trete ich dem Ratsuchendem im angemessenen Ich-Zustand entgegen oder befinde ich mich zu sehr im kritischem Eltern-Ich?
- Zeige ich genügend Respekt, besonders im Blick auf die Fähigkeiten seines Erwachsenen-Ichs?
- „Will“ ich etwas für den anderen?

Er kann das *Verhalten des Ratsuchenden* mit folgenden Fragen untersuchen:

- Was möchte die Person unbewusst erreichen?
- Was braucht sie, um sich produktiv zu entwickeln?
- Wie verhindert sie, zu bekommen, was sie braucht?
- Wovor meint sie, sich durch den Widerstand schützen zu müssen?
- Was für einen Sinn mag das früher für sie gehabt haben?
- Welche Rahmenbedingungen braucht sie, um andere Erfahrungen machen zu können?

Wie kann man den Widerstand in der Beratungssituation ansprechen? Es bieten sich folgende *Interventionsmöglichkeiten* <sup>38</sup>

- Erst mal nicht auf Widerstand reagieren, aber beobachten;
- Widerstand ansprechen, z.B. Widersprüchlichkeit bzw. Selbstschädigung aufdecken;
- Widerstand deuten, mit Ratsuchenden überlegen, welche Funktion die Reaktion im Leben hat. Wovor will sich der Ratsuchende schützen? Welches Bedürfnis wird sichtbar?
- Widerstand „streicheln“, Schutzmechanismus aus Kindheit ansprechen, ist der Schutz jetzt noch notwendig oder eher hinderlich?
- Anbieten, eigene Vorschläge und Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln;
- vermitteln, dass es in Ordnung ist, den Widerstand aufrechtzuerhalten und dabei die Selbstverantwortlichkeit betonen;
- angemessene Möglichkeiten des Schutzes und der Abgrenzung besprechen, die der aktuellen Situation dienen.

---

37 Vgl.: Ebenda, S. 203ff.

38 Vgl.: Gührs u. Nowak 2006, S. 203 ff.

### 3.3.5. Kritikpunkte zur Transaktionsanalyse

- Die TA beschränkt sich auf die Untersuchung individueller Transaktionen. Die komplexen Strukturen im Systemumfeld, die oft das eigentliche Konfliktpotenzial bilden, wurden ursprünglich kaum berücksichtigt. In der neueren Literatur wurde diesem Anliegen durch eine systemorientierte TA Rechnung getragen.
- Die Ich- Zustände werden häufig für reale Gegebenheiten gehalten und nicht als modellhafte Darstellung gesehen. Dadurch kann es zu Fehlinterpretationen kommen.
- Die ursprünglichen Grundkonzepte der TA wurden häufig sehr vereinfacht dargestellt und verloren dadurch an Tiefe<sup>39</sup>. Es entstand das Image einer recht oberflächlichen Feld-, Wald- und Wiesenpsychologie. Berne ging es darum, seine Gedanken in eine einfache Sprache zu fassen, dennoch war das Gedankengut äußerst differenziert und komplex. Einige Autoren haben die scheinbare Einfachheit genutzt, um oberflächliche Konzepte zu entwickeln.

Dennoch ist die T.A. eine Methode, welche sich in der ganzen Welt durchgesetzt hat. Berne hat eine gut verständliche „Fachsprache“ zur Erklärung seiner Modelle genutzt. Seine Termini schöpft er nicht aus dem Lateinischen oder Griechischem, sondern aus der Umgangssprache und dem Slang<sup>40</sup>. Somit findet die T.A. auch außerhalb des therapeutischen Bereichs zunehmende Beliebtheit, wie z.B. im Schulwesen, Ausbildung von Führungskräften, Kommunikationstraining und Analyse von Organisationen.

## 4. Bedeutung der langfristigen Zielsetzung

Der bekannte Satz: „Heute ist der erste Tag deines restlichen Lebens“ ist eine kräftige Aussage, die wieder Mut macht, Neues zu wagen und vorwärts zu gehen. Der Satz ist durch Viktor Frankl, dem Begründer der sinnzentrierten Psychotherapie, ins Leben gerufen worden. Er sieht die Voraussetzung zur Sinnerfüllung als gegeben an, wenn der Mensch sich seiner *Freiheit und Verantwortlichkeit* bewusst wird. Grundlegend ist dabei nicht das Streben nach dem schnellen Glück, sondern nach dem *Sinn*, um dadurch Glück zu erfahren.<sup>41</sup> V. Frankl geht davon aus, dass der Sinn im Leben durch die *Ausrichtung* auf eine *Sache* oder auf ein *Ziel* hin gegeben sei. Der Ratsuchende wird ermutigt, nicht nur die alltäglichen Pflichten zu bewältigen, sondern dem Leben eine sinnvolle Lebensgestaltung und Richtung zu geben. In dem Beratungsprozess können die Begriffe Freiheit und Verantwortlichkeit miteinbezogen werden<sup>42</sup>. Was versteht der Ratsuchende unter diesen Begriffen? Ist er sich der Freiheit und der Verantwortlichkeit bewusst? Gibt es in der Vergangenheit Elemente in der Lebensgeschichte, die zeigen, dass eine Freiheit und Verantwortlichkeit gelebt wurde? Der Ratsuchenden wird motiviert seinen langfristigen und wichtigen Zielen nachzuspüren und diese zu formulieren. Er kann aus dieser Erkenntnis eine neue Wertfähigkeit entwickeln, mit dem Ziel, wieder „ja“ zum Leben zu sagen und Verantwortung zu übernehmen.

Im Folgenden möchte ich einige Techniken behandeln, durch welche langfristige Ziele in die Zeitplanung miteinbezogen werden.

### 4.1. Techniken der Zeitstrukturierung unter Berücksichtigung langfristiger Ziele

Ein wichtiges Hilfsmittel zur langfristigen Kontrolle der Zeitstrukturierung ist die *Schriftlichkeit*. „Wer schreibt, der bleibt!“ Ein fixierter Plan hat den psychologischen Effekt

---

39 Vgl.: Stewart, Joines, 2004, S.14

40 Vgl: Rautenberg, Rogoll, *Werde der du werden kannst*, 1992, S.9

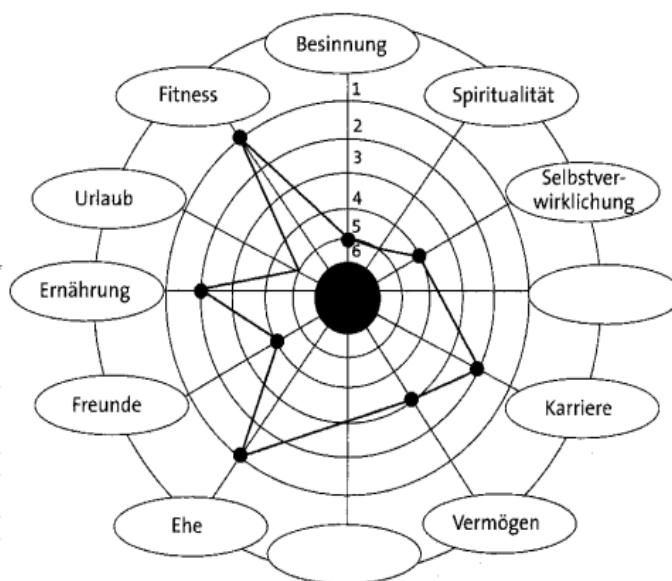
41 Vgl: Rosemarie Jaffin, *Gott zuliebe Ja zum Leben*, 2002, S.66

42 Vgl.: Hilde Dieterich, *Handbuch für Seelsorgegruppen*, 2005, S.111

der Selbstmotivation. Schriftlichkeit beinhaltet gedankliche Klarheit und macht die regelmäßige Kontrolle möglich. Ergänzend zu der Spaltentechnik und den Aktivitätenplänen, möchte ich weitere schriftliche Techniken aufführen, welche die gesunde Verteilung der Aktivitäten langfristig fördern.

Die Autoren J. Knobloch, J. Hüger und M. Mockler haben in ihrem Buch über Zeitmanagement „Ein Meer an Zeit“<sup>43</sup> ein *Balancemodell* dargestellt, durch welches einzelne Lebensbereiche definiert und bewertet werden. Anhand der Bewertung ist zu erkennen, in welche Lebensbereiche zu viel bzw. zu wenig Zeit investiert wird.

Der Ratsuchende kann überlegen, welche Bereiche für ihn wichtig sind und diese in das Rad eintragen. Anschließend wird die Höhe der Zielerreichung auf den jeweiligen Speichen durch Punkte markiert. Die Note 6 steht für eine niedrige Zielerreichung, die Note 1 steht für eine sehr hohe Zielerreichung. Anschließend werden die Punkte miteinander verbunden. Das Modell zeigt, ob ihr Lebensrad rund oder mit einer Unwucht läuft. Dabei kann man deutlich erkennen, welche Bereiche effektiver in die Zeitplanung mit einbezogen werden sollten.



Quelle: Knobloch et al. , 2005,S.192

Weitere Beispiele für Lebensbereiche: Kirchliches Engagement, Kinder, Beziehungen, Kultur, Ziele, Träume, Selbstannahme, Umwelt u.ä.

Regelmäßiges Reflektieren des Balancerades kann ein schleichendes und unbemerktes Abrutschen in eine ungesunde Verteilung der Aktivitäten verhindern. Dem Ratsuchenden sollte dabei erläutert werden, dass jeder Mensch seine eigene Balance finden muss. Was für den einen Stress bedeutet, braucht der andere, um sich wohl zu fühlen.

43 Vgl.: J. Knobloch, J. Hüger, M. Mockler, *Ein Meer an Zeit*, 2005, S. 128, 129

Der Ratsuchende kann mit dem Berater einzelne Lebensbereiche planen, indem die Aktivitäten in unterschiedliche zeitliche Kategorien, in *Etappenziele*, eingeteilt werden. J. Knobloch et al. schlagen folgende Zeithorizonte<sup>44</sup> vor:

Den *7-Jahres-Rhythmus*, welcher der Natur innewohnt. Untersuchungen haben ergeben, dass in 7-Jahresschritten Dinge abgeschlossen werden und neue beginnen. Hat man die Ziele der einzelnen Bereiche in den 7-Jahre- Etappen definiert, wird zu den *Jahresplänen* übergegangen. Was möchte der Ratsuchende dieses Jahr erreichen? Was wurde letztes Jahr erreicht? Was soll geändert werden? Ein Jahr ist ein faszinierender Planungshorizont. In einem Jahr lässt sich bei guter Planung einiges bewegen. Die nächsten Etappen sind die *Quartals-, Monats-, Wochen- und Tagespläne*. Die Probleme und Wünsche des Ratsuchenden sollten im Vorfeld als Ziele definiert werden, welche schrittweise erreicht werden können. Dabei ist es sinnvoll, sich regelmäßig Zeit für die Planung der einzelnen Etappen zu nehmen und die Zielerreichung im Nachhinein zu reflektieren. Der Ratsuchende kann sich einen entsprechenden Terminkalender zulegen oder gestalten, in welchem die Zeithorizonte aufgeführt sind. Die Ziele sollten machbar und messbar sein. Messbar heißt, dass man sagen kann, wann ein Ziel erreicht ist. Machbar bedeutet eine realistischen Einschätzung der Möglichkeiten, um das Ziel zu erreichen.

Wie werden aus Wünschen Ziele? Eine Methode ist der *1-3-5 Schritt*<sup>45</sup>: *Ein Ziel* formulieren, *drei Gründe* überlegen, warum man das Ziel erreichen möchte und *fünf Maßnahmen* planen, um dieses Ziel zu erreichen. Im Setting könnte man das folgendermaßen strukturieren:

- *ein Ziel*, welches messbar und machbar ist definieren und notieren:

Ein Gedichtband für meine Kinder erstellen.

- *drei Gründe* nennen, warum man dieses Ziel erreichen möchte:

Liebevolle Vermittlung von Werten, die mir wichtig sind. Die Kinder haben ein schönes Andenken, welches sie vielleicht an ihre Kinder weitergeben können. Mir geht es gut, wenn ich schreibe.

- Welche *fünf Aktivitäten* kann ich für die nächste Zeit planen, um das Ziel zu erreichen?

Ich belege im nächsten Halbjahr einen Kurs in einer Schreibwerkstatt, um Schreibtechniken zu erlernen. Ich kaufe mir ein Notizbuch. Ich gehe an festgelegten Terminen in die Bibliothek, um in Ruhe in Gedichtbänden zu schmökern. Ich notiere an zwei festgelegten Tagen, sinnvolle schöne Redewendungen und Reimwörter. In der letzten Woche des Monats, konzentriere ich mich an festgelegten Tagen, auf die Formulierung eines Gedichtes.

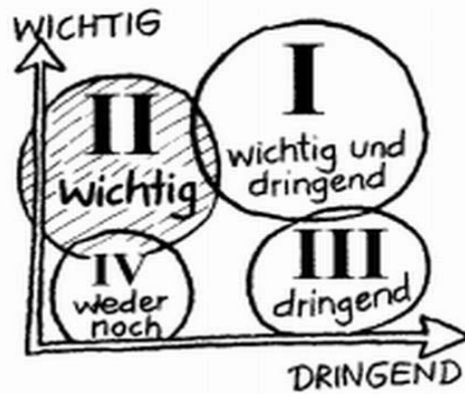
Ein weiteres Modell des Zeitmanagements ist das *Eisenhower-Prinzip*<sup>46</sup>. Es kombiniert die Kriterien „wichtig“ und „dringend“ in vier Prioritätenklassen. Die Unterscheidung zwischen wichtig und dringend, bezeichnen die Autoren Knobloch et al. als eine Entscheidung zwischen Leben und Gelebt werden. Der Ratsuchende wird aufgefordert seine täglichen Aufgaben, aber auch Wünsche und Ziele schriftlich aufzulisten. Die dazugehörigen Aktivitäten werden in die vier Prioritätenklassen einsortiert. Als „wichtig“ bezeichnet man Aktivitäten, die den Ratsuchenden seinem Ziel näher bringen und eine langfristige Planung erfordern. Als dringend bezeichnet man Aktivitäten, die eine unmittelbare Aufmerksamkeit erfordern.

---

44 Vgl.: Ebenda, S.163 ff

45 Vgl.: Ebenda, S. 107 f

46 Vgl.: Ebenda, S. 109 ff



Quelle: J. Knobloch, et al. ,2005, S. 110

Beispiele für die einzelnen Quadranten:

I : Essen für die Familie machen, Hausaufgaben der Kinder kontrollieren, Wäsche,

II: Sportliche Aktivitäten, Gedichtband schreiben, Spanischkurs

III: Fenster putzen, Schränke aufräumen

IV: Grübeln, Fernsehen, Tratschen

Anhand dieses Modells können die einzelnen Handlungen in den täglichen Aktivitätenplan (s.o. Kapitel 2.2.2., Techniken zur Veränderung der dysfunktionalen Grundannahmen) mit entsprechenden Zeitvorgaben eingetragen werden. Dabei ist es wichtig, dass man besonders den ersten Quadranten beachtet. Wichtige Aktivitäten werden oft von den dringenden und weniger wichtigen verdrängt. Die Frau aus dem vorher genannten Beispiel könnte Aufgaben, die sich auf den Haushalt beziehen und nicht wichtig sind, erst mal liegen lassen, um sich dem langfristigen Ziel -Gedichte schreiben- zu widmen.

Prinzipiell sollte dem Ratsuchenden bewusst gemacht werden, dass das Einhalten der täglichen Planungsschritte nicht immer funktionieren kann. Nicht planbare Faktoren, zu denen auch Konzentrationsschwäche, Müdigkeit o.ä. zählt, können die Ausführungen verhindern. Die Unterbrechungen dürfen nicht zu negativ bewertet werden, da sonst die Motivation sinkt. Außerdem ist nicht nur das Einhalten des Planes wichtig, sondern vor allem die Selbstbeobachtung bezüglich des Denkens, Fühlens und Handelns.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Einhaltung von *Hausaufgaben*<sup>47</sup> wesentlich dazu beiträgt, eine dauerhafte Veränderung der Befindlichkeit des Ratsuchenden zu erreichen. Die o.a. Techniken bieten Möglichkeiten, um Verhalten, verbunden mit kognitiven Prozessen im Rahmen der Hausaufgaben, langfristig zu verändern. Gelernte Techniken, Fertigkeiten und vorher besprochene Verhaltensmuster werden bewusst trainiert und bei dem nächsten Setting besprochen. Abstrakte, subjektiv gefärbte Situationsbeschreibungen aus der Vergangenheit werden durch aktuelle und detaillierte Berichte realitätsnah dargestellt und mit Hilfe des Beraters objektiv und funktional bewertet. Die Relevanz der Erledigung der Hausaufgaben sollte dem Ratsuchenden bewusst sein. Dazu wird die Nützlichkeit der einzelnen Arbeitsschritte und Handlungsweisen im Hinblick auf das zu erreichende Ziel begründet. Einwände gegen die Hausaufgaben werden ernstgenommen und besprochen.

Der Ratsuchende wirkt aktiv an der Formulierung und Strukturierung der Hausaufgaben mit. Er entscheidet, welche Hausaufgaben er wann und wie machen möchte und wird in diesem Prozess von dem Berater begleitet. Die Hausaufgaben werden als Experiment formuliert und

47 Vgl.: Beck 1999, S. 309 ff

die Möglichkeit des Versagens miteinbezogen. Da Erfolgserlebnisse einen Lernprozess entscheidend beeinflussen, ist es wichtig mit kleinen Schritten zu beginnen.

## 5. Schlussbetrachtung

Die kognitive Verhaltenstherapie und die Transaktionsanalyse unterscheiden sich durch die Art der Strukturierung der komplexen Gedankenwelt und in den therapeutischen Interventionen. So ist die T.A. in ihren Aussagen sehr konkret. Dadurch ist es möglich sich beim Umlernen auf einige wichtige Kernsätze, z.B. die Erlaubnissätze, zu konzentrieren. Didaktisch empfinde ich die komplexe Struktur der kognitiven Verhaltenstherapie als Erklärungsansatz der dysfunktionalen Gedanken - nicht nur für den Berater, sondern auch für den Ratsuchenden - als sehr hilfreich. Parallelen zwischen den Ansätzen gibt es in den Erklärungsmodellen, sowie bei den Interventionsmöglichkeiten. Beide Ansätze gehen davon aus, dass das Verhalten und die Gefühle von unbewussten funktionalen und dysfunktionalen Gedanken geleitet werden. Um eine psychische Störung zu behandeln, müssen die unbewussten Gedanken erst mal bewusst werden. Die komplexe Gedankenwelt wird bei beiden Ansätzen auf Themenbereiche reduziert, z.B. O.K. - Grundhaltungen; Eltern-, Kind-, Erwachsenen - Ich; Erlaubnisse, Antreiber bei der TA und die kognitive Triade, Schemata, fehlgeleitetes Denken bei der kognitiven Verhaltenstherapie. Bei den Interventionen erinnert das Schema in der kognitiven Verhaltenstherapie, welches den relativ stabilen Verarbeitungsprozess der Reize beschreibt, an das Miniskript der TA, welches auf Reaktionsmuster in unterschiedlichen Situationen eingeht. Interessant ist, dass der Ratsuchende bei der kognitiven Verhaltenstherapie, genauso wie bei der Transaktionsanalyse durch drei Ebenen der Bewusstwerdung geführt werden kann:

Kognitive Verhaltenstherapie: → automatische Gedanken → allgemeine Themen oder Denkmuster → Grundregeln und Lebensanschauungen

Transaktionsanalyse: → belastende Gedanken → Antreiber → Bannbotschaften

Der Ansatz der Zeitstrukturierung unter Berücksichtigung der langfristigen Ziele und Visionen empfinde ich als eine wichtige Ergänzung zu den kognitiven Methoden, um im Sinne von Viktor Frankl dem Leben einen Sinn und Richtung zu geben.

Förderlich ist eine Kombination der unterschiedlichen Ansätze, z.B.:

- Wenn der Ratsuchende durch die Strukturierung der Gedankenwelt in einzelne Themenbereiche – Ansatz der kognitiven Verhaltenstherapie- sein fehlgeleitetes Denken erkennt, ist es hilfreich, einfache und gut nachvollziehbare funktionale Gedanken aus der T.A. - Erlaubnissätze ggf. unter Einbezug des Miniskriptes- zu formulieren.
- Das Tagesprotokoll der negativen Gedanken -Spaltentechnik aus der kognitiven Verhaltenstherapie- dient der Aufdeckung situationsspezifischer dysfunktionaler Gedanken. Die Erlaubnisse aus der T.A. können in die Spalte „rationale Gedanken“ eingesetzt werden.
- In die Aktivitätenpläne aus der kognitiven Verhaltenstherapie können die langfristigen Zielsetzungen und Visionen aus dem Zeitmanagement mit einfließen.

Schon seit geraumer Zeit kommen die kognitiven Therapieansätze in der christlichen Seelsorge zum Einsatz. Sie sind gut nachvollziehbar und praktikabel, außerdem geht es in der biblischen Ethik auch viel um die Veränderung des Denkens. Es liegen mittlerweile Untersuchungen vor, die eine fruchtbare Einbindung der kognitiven Therapie in die christliche Seelsorge bestätigen.<sup>48</sup> In diesem Sinne postuliert die BTS eine Methodenpluralität, die nicht nur eine Einbindung der kognitiven Therapien in den

---

48 Vgl.: Willberg, 2001, 156

Seelsorgebereich lehrt, sondern eine große Bandbreite erfolgreicher psychotherapeutischer Methoden einbezieht. Dadurch ist eine Vielzahl an therapeutischen Instrumenten gegeben, welche passend zum Berater und zum Ratsuchenden gewählt bzw. kombiniert werden können.

Im Römer Brief heißt es: „Lasst euch vielmehr von Gott umwandeln, damit euer ganzes Denken erneuert wird. Dann könnt ihr euch ein sicheres Urteil bilden, welches Verhalten dem Willen Gottes entspricht und wisst in jedem einzelnen Fall, was gut und gottgefällig und vollkommen ist.“ (Römer 12,1) Gott möchte uns frei machen von destruktivem Denken. Eingebettet in der Hingabe an Gottes Plan für unser Leben, können die psychotherapeutischen Instrumente eine Hilfe sein, unser Denken zu erneuern. Die oben dargestellten Beratungsmodelle bieten uns die Möglichkeit den destruktiven Grundannahmen auf die Spur zu kommen. Die Bibel bietet eine Fülle von Verheißungen und Ermutigungen mit denen wir die negativen Gedanken besiegen können.

Gottes Plan für unser Leben zu entdecken, ist eine große Herausforderung. Ihm zu folgen, kann ein Abenteuer sein. Es bedeutet, aus dem sicheren Boot auszusteigen und über das Wasser dem Ziel entgegen zu gehen. Auch wenn wir bei den neuen Herausforderungen das Gefühl haben zu sinken, wissen wir, dass Jesus uns nicht untergehen lässt. Rick Warren<sup>49</sup> betont in seinem Buch „Leben mit Vision“, dass nichts in unserem Leben willkürlich ist, alles hat Sinn und Ziel. Es geht um weit mehr als um Selbstverwirklichung, persönliche Zufriedenheit oder Glück. Es gibt mir ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit, dass Gott diesen Prozess der Veränderung begleitet und uns führen möchte.

---

49 Vgl.: Warren, Rick: Leben mit Vision, Projektion J, Gerth Medien, Asslar 2004, S. 17

## 6. Literaturverzeichnis

Beck, A.T./ Shaw, B.F./ Rush, A.J./ Emery, G.: Kognitive Theorie der Depression, Hg. Martin Hautzinger, Weinheim/Basel 1999.

Berne, E.: Spiele der Erwachsenen, Rowohlt Verlag, Hamburg 2004.

Berne, E.: Was sagen Sie, nachdem Sie Guten Tag gesagt haben? Kindler Verlag, München 1975

Dieterich, Hilde: Handbuch für Seelsorgegruppen, Hg. Institut für Psychologie und Seelsorge, Freudenstadt 2005.

Grün, Anselm: Einreden, Hg. Mönche der Abtei Münsterschwarzach, Vier Türme Verlag 2004.

Gührs, Manfred u. Nowak, Claus: Das konstruktive Gespräch, Limmer Verlag, Meezen 2006.

Gührs, Manfred u. Nowak, Claus: Trainingshandbuch Gesprächsführung, Limmer, 2001

Hautzinger, Martin: Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen, Weinheim 1997

Jaffin, Rosemarie: Gott zuliebe Ja zum Leben, Johannisverlag, Lahr/Schwarzwald 2002.

Knobloch, J./ Hüger, J. /. Mockler, M.: Ein Meer an Zeit, Hg. Campus Verlag, Fankfurt, NewYork 2005.

Rautenberg, Werner/ Rogoll, Rüdiger: Werde der du werden kannst, Herder Verlag, Freiburg, Basel, Wien 1992

Rogoll, Rüdiger: Nimm dich wie du bist, Herder Verlag, Freiburg, Basel, Wien 2006.

Steward, Ian u. Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse, Herder Verlag, Freiburg, Basel, Wien 2006.

Willberg, Hans-Arved: Depression, Hochschulschriften IPS, Friedensau 2001