

Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen

Sich wieder wohlfühlen

VON

David D. Burns, Aaron T. Beck, Theo Kierdorf

2., Aufl.

Feeling Good: Depressionen überwinden, Selbstachtung gewinnen – Burns / Beck / Kierdorf

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung 2010

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 87387 628 6

Leseprobe

Die Problemlösungs- und Bewältigungstechniken, die Sie in diesem Buch erlernen werden, eignen sich für alle Krisensituationen, mit denen Sie im modernen Leben konfrontiert werden können, angefangen von leichter Verärgerung bis hin zur emotionalen Katastrophe. Dabei kann es sich um wirklich schwerwiegende Probleme wie Ehescheidungen, Todesfälle oder Mißerfolge handeln, aber auch um eher vage, chronische Probleme ohne deutlich erkennbare äußere Ursache, etwa ein schwaches Selbstvertrauen, Frustration, Schuldgefühle oder Apathie.

Nun werden Sie sich vielleicht fragen: >>Ist das etwa auch wieder nur eine neue Selbsthilfemode?<< Ich kann Ihnen versichern, daß die kognitive Therapie eine der ersten Formen psychotherapeutischer Arbeit ist, deren verlässliche Wirksamkeit in zahlreichen streng wissenschaftlichen Studien untersucht und bestätigt worden ist. Das Besondere an der kognitiven Therapie ist, daß sie einer strengen wissenschaftlichen und klinischen (praktischen) Überprüfung unterzogen wurde und dieser Beurteilung standgehalten hat. Sie ist nicht nur eine neue Selbsthilfemode, sondern eine ernstzunehmende Neuentwicklung, die mittlerweile zu einem wichtigen Bestandteil der psychiatrischen Forschung und Praxis geworden ist. Die Anerkennung, welche die kognitive Therapie in der akademischen Welt genießt, hat sie noch wirksamer gemacht, und aufgrund dieser Bestätigung wird sie ihren positiven Einfluß wohl noch viele Jahre lang entfalten können. Aber lassen Sie sich von der Anerkennung der Fachwelt, die die kognitive Therapie heute genießt, nicht abschrecken. Im Gegensatz zu vielen älteren psychotherapeutischen Methoden haftet ihr weder eine Atmosphäre des Okkulten noch des Anti-Intuitiven an. Vielmehr ist sie praxisbezogen und basiert auf dem gesunden Menschenverstand, und Sie können sie für Ihre persönlichen Ziele nutzen.

Das erste Prinzip der kognitiven Therapie lautet, daß alle Ihre Stimmungen oder Gemütszustände durch Ihre >>Kognitionen<< oder schlicht Ihre Gedanken erzeugt werden. Eine Kognition beinhaltet die Art, wie Sie Dinge sehen - Ihre Wahrnehmungen, geistigen Einstellungen und Überzeugungen. Sie schließt auch Ihre Deutung der Dinge ein - was Sie über etwas oder jemanden denken. Sie fühlen sich, wie Sie sich im Moment fühlen, weil sie in diesem Augenblick ganz bestimmte Gedanken haben.

Ich möchte das ein wenig veranschaulichen. Wie haben Sie sich beim Lesen der letzten Sätze gefühlt? Vielleicht haben Sie gedacht: >>Diese kognitive Therapie klingt einfach zu gut, als daß sie wahr sein könnte. Bei mir würde sie bestimmt nicht wirken.<< Wenn Sie so etwas denken, sind Sie offenbar skeptisch oder fühlen sich sogar entmutigt. Was bringt Sie dazu, sich so zu fühlen? Ihre Gedanken. Sie erzeugen die genannten Gefühle durch den inneren Dialog über dieses Buch, in dem Sie sich ständig befinden! Vielleicht haben Sie aber auch infolge meiner Erläuterungen der kognitiven Therapie eine plötzliche Stimmungsverbesserung verspürt, weil Ihnen unwillkürlich der Gedanke kam: >>Heh, das klingt, als hätte ich endlich etwas gefunden, das mir vielleicht hilft!<< Ihre emotionale Reaktion entsteht nicht durch die Sätze, die Sie lesen, sondern durch Ihre Art zu denken. Sobald Sie einen bestimmten Gedanken haben und ihn glauben, erleben Sie eine unmittelbare emotionale Reaktion. Ihr Gedanke erzeugt Ihre Stimmung.

Das zweite Prinzip der kognitiven Therapie lautet: Wenn Sie sich deprimiert fühlen, werden Ihre Gedanken von einer allgegenwärtigen Negativität beherrscht. Sie nehmen nicht nur sich selbst, sondern die ganze Welt als finster und bedrückend wahr. Und was noch schlimmer ist: Schließlich glauben Sie, daß die Situation wirklich so übel ist, wie sie Ihnen vorkommt.