

## *Wie ein Phoenix aus der Asche*

Techniken, um sich von negativen Erinnerungen und Vorstellungen zu lösen

Steffen Moritz, Birgit Hottenrott & Fiona Brown



Phoenix aus der Asche: Der Phoenix ist ein mythischer Vogel (lat.: „*Der Wiedergeborene/der neugeborene Sohn*“), der erst stirbt, um dann aus seiner Asche neu empor zu steigen

### Vorwort

Dieser Leitfaden richtet sich vorrangig an Personen mit einer Angststörung, also Menschen, die von angstvollen Erinnerungen und/oder Vorstellungen geplagt werden. Die Selbstanwendung der vorgestellten Techniken kann eine Psychotherapie nicht ersetzen. Wenn Ihre Beschwerden jedoch in einem Ausmaß vorhanden sind, das Sie zwar als störend aber nicht lähmend oder massiv bedrohlich erleben, ist dieser Selbsthilfeleitfaden eine gute Möglichkeit, sich mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen und kann helfen diese zu reduzieren.

Im nächsten Abschnitt wird kurz definiert, welche unterschiedlichen Krankheitsbilder unter den *Angststörungen* zusammengefasst werden und die jeweilige Kernsymptomatik wird beschrieben. Zum besseren Verständnis der Wirkweise der hier vorgestellten Techniken folgt danach eine kleine Abhandlung über Gedächtnisprozesse und deren Fehleranfälligkeit, die man sich mit der dargestellten Methode zunutze machen kann. Diese beabsichtigt negative Erinnerungen und angstmachende Vorstellungsbilder, aber auch aktuelle selbstabwertende Gedanken und Bilder zu reduzieren.

Sie müssen keinesfalls das Vollbild einer Angststörung aufweisen, um von dieser Technik zu profitieren. Wenn Sie unter quälenden Erinnerungen (z.B. ein Unfall; ein schambesetztes Erlebnis; ein schwerwiegender Fehler, der Ihnen unterlaufen ist; ein Überfall), ängstigen Vorstellungen (z.B. Angst, bei einem Vortrag zu versagen; Sorge unabsichtlich jemandem zu schaden; Befürchtung, wieder "Opfer" zu sein) und/oder einem negativen Selbstbild leiden, so sind Sie hier richtig und sollten einen Versuch wagen.

### Angststörungen

Angststörungen gehören zu den psychischen Problemen, die am weitesten verbreitet sind. Etwa 20% aller Menschen leiden Zeit ihres Lebens unter behandlungsbedürftigen Ängsten.

Psychiater und Psychologen unterscheiden **spezifische Ängste/Phobien** (z.B. Angst vor Hunden, Höhe, engen Räumen, Plätzen etc.), **generalisierte Ängste** (allgegenwärtige Angst

und Sorge in diversen Lebensbereichen (generalisierte Angststörung) oder auch wiederkehrende plötzliche Panikanfälle, die scheinbar ohne jeden Grund einsetzen (Panikstörung)) und **posttraumatische Belastungsstörungen** (Ursache ist hier ein traumatisches Ereignis, welches sich dem Betroffenen ständig wieder aufdrängt). Neben den bereits erwähnten Phobien ist noch die häufig auftretende **soziale Phobie** zu nennen (Angst vor sozialen Situationen, vor Gruppen, vor öffentlichen Auftritten und sozialer Bewertung, z.B. Vorträge halten). Auch **Zwänge** (z.B. exzessives Waschen und Kontrollieren zur Abwehr schlimmer Gedanken, auch wenn der Betroffene weiß, dass diese Handlungen übertrieben oder sinnlos sind) möchten wir hier aufzählen, obwohl neuere Klassifikationssysteme den Zwangsstörungen einen eigenen Platz zuweisen und sie nicht mehr wie zuvor als reine Angststörung begreifen. Allen Ängsten ist gemeinsam, dass die Angst oft so stark ist, dass Betroffene versuchen sich durch Vermeidung allen Situationen zu entziehen, die Angst auslösen könnten (z.B. Meiden von Parks bei Hundephobie, U-Bahn bei Platzangst, dunkle Ecken bei Posttraumatischer Belastungsstörung nach Raubüberfall, Schmutz bei Zwang etc.). Wie viele Studien übereinstimmend zeigen trägt dies jedoch langfristig zur Aufrechterhaltung und Verschlimmerung der Angst bei und führt zu Folgeproblemen (z.B. Verlust des sozialen Netzwerks). Obwohl es nachvollziehbar und geradezu logisch scheint, angstausslösende Situationen in der Folge zu meiden, da sich kurzfristige Erleichterung einstellt, entsteht langfristig ein gefährlicher Teufelskreis: der Betroffene lernt nicht anders mit entsprechenden Situationen umzugehen und die Angst nimmt immer weiter zu, da man sich eine Bewältigung der Situation immer weniger zutraut.

**Achtung:** Für Personen, die unter schweren Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung leiden (z.B. nach sexuellem Missbrauch in der Kindheit) und/oder die zur Dissoziation neigen (das Gefühl plötzlich „neben sich“ zu stehen, die Umgebung als unrealistisch wahrzunehmen oder für einige Zeit „Aussetzer“ zu haben, in denen sie sich der Gegenwart entrückt wahrnehmen) ist die Selbstanwendung der Techniken nicht geeignet. Wir empfehlen, die Techniken in diesen Fällen nur mit therapeutischer Unterstützung anzuwenden.

### Der Drei-Fronten-Krieg der Angst

Die Angst kann zunehmend bestimmen, wie die **Vergangenheit** bewertet wird und taucht die **Zukunft** in düstere Farben (z.B. die Vorstellung, man könnte wieder von einem Hund gebissen oder zum Opfer einer Gewalttat werden; Angst vor Blamage (soziale Phobie); durch eine Unachtsamkeit ein Unglück zu verursachen (Zwang) etc.). Darüber hinaus beherrscht die Angst auch die **Gegenwart** durch negative verbale Selbstzuschreibungen („Du Versager“, „Opfer“, „Angsthase“, „reiß Dich zusammen“) oder entsprechende Bilder. Dieser Drei-Fronten-Krieg scheint den Betroffenen oft ausweglos.

Traumatische und andere sehr negative Erinnerungen (z.B. Mobbing während der Schulzeit; plötzlicher Abbruch eines Vortrages aufgrund von Schwindel oder Angst) sind leider nicht einfach lösbar und verblassen oft schlechter als andere Erinnerungen, da sie durch zahlreiche Auslöser, die an die damalige Situation erinnern oder auch durch Grübeln, konserviert werden. Außerdem bleiben uns Situationen, die mit vielen Emotionen verknüpft sind stärker in Erinnerung als weniger emotional aufgeladene Erlebnisse. Willentliches Unterdrücken und Verdrängen ist verlockend und naheliegend... aber leider nicht möglich. Das aktive Unterdrücken einer Erinnerung oder Vorstellung verstärkt nur die Intensität, mit der sie sich wieder dem Bewusstsein aufdrängt. Probieren Sie es aus.

Denken Sie mal die kommende Minute nicht an einen blauen Elefanten.

### **[Denken Sie nicht an einen blauen Elefanten]**

Ist es Ihnen gelungen? Nein, na also...

Häufige Gegenmaßnahmen sind das kritische Hinterfragen der Bedeutung einschneidender Erlebnisse ("Klar, doof gelaufen damals, aber, mal ehrlich, einmal ist kein Mal"; "Sag Dir lieber: Zum Glück ist nicht noch Schlimmeres passiert...") und deren Bewertung („Du bist kein Versager, nur weil Du...“; „Du hattest keine Schuld, Du warst ja noch ein Kind...“). Diese meist verbalen Manöver helfen einigen Betroffenen in der Tat sehr gut, aber gerade bei sehr lebendigen, wahrnehmungsnahen Erlebnissen, die man quasi live, 3D und in Farbe vor dem geistigen Auge, Ohr etc. hat, verpuffen die Maßnahmen oft relativ wirkungslos. Das bedeutet, dass manchmal die sehr lebendigen, bildhaften Erinnerungen an ein angstauslösendes Ereignis oder die sehr lebendige Vorstellung einer zukünftigen Angstsituation/Gefahr/Katastrophe so stark wirken, dass man sie nur schwer oder gar nicht gedanklich kontrollieren und sich damit beruhigen kann. Der Verstand weiß zwar, dass diese Bilder nicht wahr sind bzw. nicht die ganze Wahrheit oder aktuelle Wirklichkeit widerspiegeln, aber man kann sich trotzdem ihrer negativen Wirkung kaum entziehen und ist den Eindrücken scheinbar ohnmächtig ausgeliefert.

Ziel dieses Leitfadens ist es, negative Erinnerungen und angstbesetzte Vorstellungen abzumildern und positiv zu transformieren. Dafür müssen wir ein etwas ausholen. Bitte haben Sie ein wenig Geduld! Überspringen Sie die nächsten Abschnitte nicht.

### *Los geht's: Der Verrat der Bilder*

Der belgische Künstler René Magritte malte 1929 ein Ölbild mit dem Titel "Der Verrat der Bilder", welches den Untertitel "Ceci n'est pas une pipe" trägt: Dies ist keine Pfeife (siehe unten). Blödsinn und spitzfindig werden Sie vielleicht denken. Das ist doch eindeutig eine Pfeife! Magritte wollte zeigen, dass selbst die detailgetreue Abbildung oder Erinnerung eines Objekts oder einer Situation nicht mit dem Objekt oder der Situation selbst identisch ist, denn man sieht in Wahrheit nur das Bild einer Pfeife und nicht die reale Pfeife. Die Unterschiede zwischen Realität und Abbild bzw. Repräsentation (als Bild, Erinnerung etc. in unserer Vorstellung) werden uns die nächsten Seiten beschäftigen und sollen als Hebel einer positiven Veränderung dienen.



Abbildung 1: René Magritte Der Verrat der Bilder

Bevor es weiter geht: Schauen Sie sich mal 10-15 Sekunden das folgende Bild an. Wir werden später darauf zurückkommen. Was sehen Sie?



Abbildung 2: Szene eines Strandurlaubs





### Erinnerung ≠ Realität

Die meisten Menschen sind der Meinung, ihr Gedächtnis funktioniere ähnlich wie ein Videorekorder. Das heißt, sie glauben, dass, wenn sie sich an ein Erlebnis erinnern, in ihrem Kopf eine Art Film abläuft, der während des Erlebnisses aufgezeichnet wurde und dieses nun wirklichkeitsgetreu wiedergibt. Unsere Erfahrungen und Erinnerungen sind jedoch nicht unveränderbar in unser Gedächtnis eingraviert, sondern können durch neue Erfahrungen und Informationen und begleitende Gefühle modifiziert werden. Dies geschieht in der Regel sehr subtil, d.h. ohne dass wir uns dessen bewusst werden. Unsere Erinnerung ist also nicht die exakte Kopie eines Erlebnisses sondern kann Lücken aufweisen, fehlerbehaftet und verzerrt sein.

Was wir erinnern und wie wir es erinnern ist also oft sehr verschieden von dem, was wir wirklich erlebt haben. Die folgende Tabelle enthält eine Reihe von Beispielen teilweise *kollektiver Fehlerinnerungen*.



Tabelle 1. Fehlerinnerungen

|   |  |
|---|--|
|  | <p>Der Satz „Beam me up, Scotty“ wird häufig mit der TV-Serie Raumschiff Enterprise in Verbindung gebracht, ist dort aber wohl <u>nie</u> gesagt worden.</p>   |
|  | <p>Einige Zeitzeugen der Dresdener Bombennächte erinnern sich daran, dass nach der Bombardierung Tiefflieger Jagd auf Flüchtende gemacht hätten. Dies wird von Historikern jedoch zunehmend in Zweifel gezogen.</p>  |
|  | <p>Jean Piaget erinnerte sich daran, als Zweijähriger beinahe entführt worden zu sein. Dies stellte sich jedoch später als eine erfundene Geschichte seines Kindermädchens heraus, die sie ihm als Kind erzählt hatte.</p>   |
|  | <p>In einem Experiment wurden den Teilnehmern manipulierte Werbeanzeigen für <i>Disney World</i> gezeigt, auf denen Bugs Bunny abgebildet war. Danach erinnerten sich tatsächlich 30% der Befragten, den Hasen bei einem Besuch in <i>Disney World</i> getroffen zu haben (obwohl er eine <i>Warner Brothers</i> Figur ist).</p> |

Aber was ist mit prägenden Erinnerungen wie dem 11. September 2001 oder den Tagen an denen Kennedy erschossen wurde, Prinzessin Diana tödlich verunglückte etc.? Das konnte man sich doch als Zeitzeuge sehr wohl fast photographisch merken. Untersuchungen zeigen, dass diese Erinnerungen in der Tat meist sehr viel plastischer sind und länger andauern als normale Erinnerungen. Zum Vergleich: Kaum jemand wird noch wissen, was er am 9. oder 10. September 2001 gemacht hat. Gleichzeitig enthalten solche Erinnerungen auch viele Fehler bzw. decken sich nicht mit dem, was andere Leute berichten, die mit einem in derselben Situation waren. Fehlerinnerungen können viele Facetten haben. Oft werden Zeitfolgen verdreht (wer z.B. was wann in einem Streit gesagt hat) oder Ereignisse werden verzerrt. Beispiel für letzteres: befragt man Zeugen, die zuvor den Aufprall eines Autos gegen eine Mauer gesehen haben, mit welcher Geschwindigkeit der Wagen gegen die Mauer *fuhr* oder aber *raste*, so sind die Geschwindigkeitsangaben deutlich höher, wenn die zweite Formulierung verwendet wird. Die Erinnerung wird quasi durch den verbalen Anker überschrieben und die Geschwindigkeit überschätzt.

Zurück zu dem Strandbild, welches Sie sich eben anschauen sollten - bitte nicht zurückblättern. Was können Sie noch erinnern? Waren die folgenden Objekte zu sehen:

Ball

Wasser

Menschen, die ein Sonnenbad nehmen

Rettungsring

Handtuch

....

Falls Sie einen Ball oder ein Handtuch erinnern, so geht es Ihnen wie ca. 80% aller Menschen. In Wirklichkeit waren diese Objekte jedoch nicht dabei! Unsere Erinnerung spielt uns hier einen Streich, indem die konkrete Szene durch den Prototypen eines Urlaubsstrandes, wo man eben auch einen Ball und Handtücher sehen würde, bzw. durch Logik (die meisten Menschen liegen beim Sonnenbad nun mal auf Badetüchern) überschrieben wird.

"Das Leben ist nicht das, was man gelebt hat, sondern das, woran man sich erinnert und wie man sich daran erinnert - um davon zu erzählen" (Gabriel García Márquez, 2002).

Dass unser Gedächtnis kein exaktes Abbild der Vergangenheit und zudem veränderbar ist, ist aus zwei Gründen bedeutsam für diesen Leitfaden. Zum einen sollten wir uns unbedingt klar machen, dass unser Gedächtnis kein Archiv ist, welches streng chronologisch und voll repräsentativ die Dinge in Raum und Zeit einordnet. Wir haben v.a. jene Dinge in Erinnerung, die uns geprägt haben bzw. an die wir häufig denken. Das können selbst vergleichsweise kurze Episoden unseres Lebens sein. Wenn man z.B. zwei Jahre in der Schule gehänselt und von Mitschülern gequält wurde und einen das für das weitere Leben zeichnet, so kann es sein, dass man, wenn man jetzt – im Alter von sagen wir 40 Jahren auf seine Kindheit zurückblickt, statt genaugenommen 11,11% (2 Jahre/18 Jahren) seiner Kindheit als negativ zu erinnern, eine gefühlt 100% negative Kindheit hatte ("meine Kindheit war schrecklich, immer wurde ich von allen gehänselt"). Andere neutrale oder positive Eindrücke verblassen vor der Erinnerung an die Befürchtungen in der großen Pause in den Mülleimer gesteckt zu werden oder die Todesangst, die man hatte, als man in den Spind im Umkleideraum des Schwimmbades eingesperrt wurde. Die Erinnerungen mögen hier sehr nah am Geschehen sein oder dieses in Teilen vielleicht sogar photorealistisch abbilden, aber sie sind aufgrund der starken Emotionen, die damit einhergingen zu dominant und überrepräsentiert und stellen keinesfalls ein Abbild der gesamten Kindheit dar.

Zum anderen ist die Tatsache, dass das Gedächtnis und auch die Vorstellungskraft veränderbar sind, nützlich bei neuen psychotherapeutischen Techniken, die weiter unten im Text vorgestellt werden und bei denen es darum geht, die Erinnerungen und Vorstellungsbilder zu verändern. Um Missverständnisse zu vermeiden, soll hier deutlich betont werden: Wir wollen nicht die Tatsachen verdrehen, denn was geschehen ist, ist nun mal geschehen. Wir können nicht wie in den Hollywood-Klassikern "Terminator II" oder "Zurück in die Zukunft" einfach in die Vergangenheit reisen und den Verlauf des Lebens neu ausrichten. Aber wir können die Bilder, die uns peinigen, sozusagen die unerlösten Geister der Vergangenheit, und hier v.a. die Gefühle, die sie heraufbeschwören, eindämmen. Ziel ist nicht die Leugnung des Geschehenen, sondern ein verbesserter Umgang und eine adäquate Einordnung in den Zeitstrahl der eigenen Biographie. Zwei schlimme Jahre mit Hänseleien bleiben zwei schlimme Jahre, aber im Rückblick werden sie nicht mehr zu *der* Kindheit. Um Magritte aufzugreifen: Wir müssen den "Verrat der Bilder" (peinigende Erinnerungen und Vorstellungen) beenden, die uns hindern unser Leben im Hier und Jetzt unbeschwert zu leben (eventuell vorgewarnt für die Zukunft durch bestimmte Ereignisse aber eben nicht bereits vom Schicksal verdammt).

„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit!“ Dieser Satz des Fernsehmoderators und Schriftstellers Hubertus Meyer-Burckhardt, der selbst eine schwierige Kindheit erlebte, fasst dies sehr schön zusammen. Holen Sie sich die schönen Erinnerungen zurück und lassen sie diese nicht von Erinnerungen besudeln, die schlimm waren aber räumlich-zeitlich anders angesiedelt sind. Kein Schönefärben aber eben auch kein Schwarzmalen<sup>1</sup>. Und vor allem sollten diese Erinnerungen Ihnen Ihr heutiges Leben nicht verderben, und Ihnen im Wege stehen, dieses nach Ihren Wünschen zu gestalten. Hierfür ist es zum einen wichtig die Erlebnisse als vergangen einzuordnen und zum anderen, die Macht der Bilder und Vorstellungen zu entkräften.

---

<sup>1</sup> Leider gibt es Menschen mit einer durchweg furchtbaren Kindheit ohne Lichtblicke. Wir bitten darum, das Zitat nicht als zynisch aufzufassen.

Wir müssen unterscheiden zwischen unserer Erinnerung und der Realität. Es geht nicht darum in Frage zu stellen, dass die Situationen, die man erinnert, tatsächlich stattgefunden haben. Gleichzeitig ist die Erinnerung ein oft abgewandelter und v.a. nicht repräsentativer Ausschnitt der Realität und diesen gilt es in seine Grenzen zu weisen, da die aufsteigenden Bilder der Vergangenheit keinen positiven Bewältigungsversuch darstellen, sondern das eigene Unwohlsein verstärken. Der Verrat der Bilder!

Da sich diese Erinnerungen und Vorstellungen selten mit Worten besiegen lassen, sind Psychologen zunehmend dazu übergegangen quasi Feuer mit Feuer zu bekämpfen. Sprich: Bilder gegen Bilder einzusetzen (an etwas Schönes denken, wenn negative Bilder aufkeimen) bzw., und das ist der Kern der im Folgenden geschilderten Übungen, Erinnerungen (Vergangenheit) und Vorstellungen (Zukunft) abzuwandeln bzw. negative Selbstzuschreibungen (Gegenwart) abzumildern.

### Los geht's: Übermalen und Rumkrickeln in inneren Bildern und Leitsätzen

So, jetzt zu den Techniken, die Sie in den nächsten Wochen anwenden sollen. Diese Techniken sollen Ihnen helfen ihre Erinnerungen und katastrophisierenden Vorstellungen abzumildern. Wir möchten in wenigen Sätzen nochmal ein kurz begründen, wieso wir nicht direkt damit begonnen haben und uns den langen Sermon über das Gedächtnis etc. nicht gespart haben. Wir haben relativ lange über den Unterschied zwischen Realität versus Erinnerung/Vorstellung gesprochen, da es eben nicht darum gehen soll das Vergangene in Frage zu stellen oder zu leugnen. Es geht einzig darum, die Bilder zu reduzieren, die durch ein schlimmes vergangenes Ereignis oder durch die Angst vor einem Geschehen in der Zukunft hervorgerufen werden. Dafür war es aber wichtig zu zeigen, dass diese inneren Bilder überhaupt änderbar sind. Außerdem ist die Wirkweise einer psychotherapeutischen Technik erhöht, wenn man Ihren Sinn und Zweck versteht. Psychologische Verfahren wirken nicht passiv wie Medikamente.

Vermittelt werden 3 Techniken:

1. Übermalen/Verändern von negativen Erinnerungen (**Vergangenheit**)
2. Übermalen/Verändern von ängstigenden Vorstellungen (**Zukunft**)
3. Veränderung negativer Vorstellungen und Selbstzuschreibungen (**Gegenwart**)


#### 1. Übermalen/Verändern von negativen Erinnerungen (Vergangenheit)

Zunächst sollen Sie sich überlegen, welche Erinnerung sich Ihnen am häufigsten aufdrängt bzw. welche Sie am meisten quält. Sind dies mehrere, so wählen Sie jene aus, an der Sie als erstes arbeiten wollen (quasi Ihr Gesellenstück), bevor Sie die Technik auf weitere Bilder und Szenen anwenden. So quälend es auch sein mag, beschwören Sie die Erinnerung in der Vorstellung noch einmal bewusst hervor und durchleben Sie sie. Wandeln Sie eventuell ein wenig in dem Bild oder der Szene und versuchen Sie diese so detailliert wie möglich wahrzunehmen und zu beschreiben. Schreiben Sie die Szene nach Möglichkeit auf. Überlegen Sie sich jetzt, ohne nochmal in die Szene einzusteigen, also sozusagen am Reißbrett, wie Sie die Szene zu einem "happy end" verändern können. Hier kommen mehrere Möglichkeiten ins Spiel.

Bilder aus der Vergangenheit können Sie verändern, indem Sie in Ihrer Vorstellung beispielsweise als heutige erwachsene Person (Ihr „Erwachsenen-Ich“) die Szene betreten und ins Geschehen eingreifen. So können Sie der Person, die damals in der unangenehmen, peinlichen oder bedrohlichen Situation war, also sich selbst in jüngeren Jahren („früheres Ich“ oder „Kind-Ich“), helfen und unterstützen. Alternativ könnte in Ihrer Vorstellungsübung auch eine andere Person oder Macht eingreifen und das Geschehen verändern und zu einem besseren Ende führen. Hier ist es oft hilfreich, sich vorher eine Person oder Figur zu überlegen, mit der man ausschließlich Positives, Stärke, Vertrauen und Rückhalt verbindet

und die einen in der Situation rettet. Das kann eine reale Person, ein Filmheld oder auch eine Phantasiegestalt sein. Wenn Sie sich einen veränderten Verlauf der damaligen Situation überlegt haben, der zu einem happy end führt, sollten Sie diese neue Szene möglichst detailliert skizzieren und hierfür ein eigenes *Skript* schreiben, ähnlich wie für einen Film (in der Psychologie wird das *rescripting* genannt). Anschließend gehen Sie diese neue Szene in Ihrer Vorstellung immer wieder durch, mit allen Details. Lassen Sie einen Film ablaufen mit allem Drum und Dran (Geräusche, Farben, Gerüche, Stimmen...). Je lebendiger die neue Szene wird, desto eher ist sie geeignet, die störenden Bilder zu überschreiben und den Einfluss vergangener und ausgemalter Ereignisse auf die Gegenwart zu reduzieren. Probieren Sie aus, welche der vorgeschlagenen Varianten am besten bei Ihnen wirkt.

| <b>Übungen für negative Erinnerungen</b> |  |
|--|--|
| Variante 1: Zurück in die Zukunft        | Ihr jetziges "Erwachsenen"-Ich (d.h. die Person, die Sie heute sind) greift in die Szene ein und Sie verändern sie zu einem <i>happy end</i> , indem Sie Ihr jüngeres „Ich“ beschützen. Sie als Erwachsener verjagen beispielsweise einen Hund, der Sie als Kind einmal gebissen hat; trösten ihr „Kind-Ich“ oder Sie schlagen einen Täter in die Flucht; lenken den Wagen wieder auf die Fahrbahn, der damals tatsächlich in die Leitplanke fuhr; Sie führen das einst weinend abgebrochene Referat zu Ende ohne sich zu verhaspeln und sagen Ihrem jüngeres „Ich“, dass Sie es gemeinsam doch super hingekriegt haben und das es in Zukunft auch so laufen kann etc.   |
| Variante 2: Superman greift ein          | Hier gehen Sie ähnlich vor, wie in Variante 1, nur dass Sie sich hier in der Vorstellung nicht mit Ihrem „Erwachsenen-Ich“ in die Szene begeben, sondern sich einen Retter vorstellen, der wie ein liebevoller Begleiter immer in Ihrer Nähe ist und Sie unterstützt. Das kann, z.B. Superman oder Batman sein oder auch ein Avatar aus einem Computerspiel. Sie können sich auch eine reale Person vorstellen, mit der Sie Stärke und liebevolle Unterstützung verbinden und die Sie sich in der damaligen Situation als Retter gewünscht hätten. Auch absurde Szenen können sich gut eignen, negative vergangene Szenen in den Schatten zu stellen bzw. zu übernehmen; gerade die Karikatur der Erinnerung kann zu einer Abschwächung der Angst führen. Sie könnten sich zum Beispiel bei der Erinnerung an einen Autounfall vorstellen, dass Harry Potter und seine Freunde einsteigen und bevor das Auto in die Leitplanke fährt, wird es immer schneller und hebt dann ab und wird zu einem fliegenden Gefährt wie in der Verfilmung. |


|  |  |
|--|--|
|  |    |
| <p>Variante 3: Transformation, wie Phoenix aus der Asche</p> | <p>Diese Technik entspricht in etwa der Technik, die wir gleich für die Gegenwart einstudieren werden. Ihr "Opfer"-Ich verwandelt sich in eine andere Person (z.B. Ihr jetziges Ich) oder eine Phantasiegestalt (z.B. ein Ritter, eine Elfe, siehe auch weiter unten das Beispiel in der Zeichnung von Abbildung 3) oder entwickelt besondere Kräfte und dreht den Spieß um (z.B. bei tätlichem Angriff, wie im Beispiel in Abbildung 4 weiter unten) bzw. das Lenkrad bei einem Unfall, bzw. dreht – ganz allgemein gesprochen – den Lauf der Dinge. Sie wehren sich, tappen in keine Falle oder halten ein Unglück auf.</p>  |

Schmücken Sie die Szene gerne aus. Wichtig ist, dass der Ausgangspunkt die alte Szene ist, damit beide Szenen im Bewusstsein in Konkurrenz stehen. Immer wenn sich alte Bilder aufdrängen, schwingt so der *Remix* bzw. die Neuauflage mit. Fahren Sie den Bildern in die Parade. Eine ganz neue Szene wird dagegen kaum die alten Bilder überwinden können, da beide getrennt im Gedächtnis gehalten werden. Überstechen Sie sozusagen das alte hässliche Tattoo. Setzen Sie kein neues daneben!



## 2. Übermalen/Verändern von ängstigen Vorstellungen (Zukunft)

Ähnlich wie bei den negativen Erinnerungen können Sie verfahren, wenn Sie immer wieder ängstigende Vorstellungen davon haben, was alles passieren könnte, also in die Zukunft katastrophisieren bzw. dazu neigen, „Worst-Case-Scenarios“ auszumalen. Auch hier sollen Sie sich zunächst überlegen, welche Befürchtung sich Ihnen am häufigsten aufdrängt bzw. was Ihnen am meisten Angst macht. Sind dies mehrere Situationen, so wählen Sie wieder jene aus, an der Sie als erstes arbeiten wollen, bevor Sie die Technik auf weitere Bilder und Szenen anwenden. Stellen Sie sich die Situation ganz bewusst vor und durchleben Sie sie bis zu dem befürchteten schlechten Ausgang. Wandeln Sie eventuell ein wenig in dem Bild oder der Szene und versuchen Sie diese so detailliert wie möglich wahrzunehmen und zu beschreiben. Schreiben Sie die Szene nach Möglichkeit auf. Überlegen Sie sich jetzt wie Sie die Szene zu einem *happy end* verändern können. Hier fällt es eventuell leichter sich ein anderes, positiveres Bild vorzustellen, weil die Szene ja noch nicht wirklich passiert ist, sondern v.a. in Ihrer Phantasie besteht und negativ abläuft. In der Vorstellungsbildung bzgl. bevorstehender Ereignisse können Sie das eigene Handeln und somit den Ablauf verändern oder andere Hilfen oder Situationsveränderungen imaginieren und so ein Gefühl von Stärke und Kompetenz in einem entsprechend angstbesetzten Bild erleben. Auch hier kommen

wieder mehrere Möglichkeiten ins Spiel. Sie werden z.B. nicht wie befürchtet versagen, sondern ein Problem erfolgreich meistern oder Sie werden nicht vor Angst erstarren oder, unfähig sich zu helfen, in die Katastrophe schliddern, sondern sich kompetent in der befürchteten Situation verhalten, sodass nichts Schlimmes passiert. Auch hier sollten Sie wieder ein neues *Skript* schreiben, also einen veränderten Ablauf der befürchteten Situation mit möglichst vielen Details und Eindrücken verfassen, der seinen Beginn in der ursprünglichen Angstvorstellung hat, dann aber im Verlauf zu einem positiven Ende kommt. Die neue Situation sollten Sie anschließend in Ihrer Vorstellung immer wieder durchgehen, mit allen Details. Lassen Sie auch hier einen Film ablaufen mit allem Drum und Dran (Geräusche, Farben, Gerüche, Stimmen...). Je lebendiger die neue Szene wird, desto eher ist sie geeignet, die ursprünglichen angstausslösenden Bilder zu überschreiben. Probieren Sie aus, welche der vorgeschlagenen Varianten am besten bei Ihnen wirkt.

| <b>Übungen für ängstigende Vorstellungen/Befürchtungen</b> |  |
|--|--|
| <p>Variante 1: Ran an den Feind</p>                        | <p>Stellen Sie sich Ihr „Zukunfts-Ich“ als eine starke, kompetente und angstfreie Person vor, die in angstausslösenden Situationen anders reagiert, als Sie es aktuell tun oder es sich ausmalen. Vielleicht sind Sie in dieser Vorstellung größer, kräftiger und breiter als in Wirklichkeit. Sie gehen direkt auf das, was Ihnen Angst macht, zu und verhalten sich so, wie Sie es bei anderen beobachten, die sich in einer entsprechenden Situation angstfrei bewegen können. Sie können beispielsweise vor einer Gruppe frei sprechen und alle hören Ihnen interessiert zu oder Sie gehen auf einen Hund zu, halten ihm die Hand zum Beschnuppern hin und können ihn anschließend streicheln, als er freudig mit dem Schwanz wedelt. Oder Sie sehen eine Spinne in Ihrem Ferienhaus und können sie selbstständig mit einem Glas entfernen, ohne jemanden um Hilfe bitten zu müssen oder das Zimmer nicht mehr betreten zu können. Sie betreten einen Fahrstuhl und merken, dass es Ihnen Spaß macht diesen nun angstfrei benutzen zu können und fahren nur aus Vergnügen mehrfach rauf und runter. Auch hier könnten Sie wieder ausprobieren, ob es sich noch besser anfühlt wenn Sie richtig übertreiben und ihre Angst nahezu ins Gegenteil verkehren.</p>  |
| <p>Variante 2: Superman im Ohr</p>                         | <p>Stellen Sie sich abermals einen liebevollen, kompetenten und tatkräftigen Begleiter vorstellen, der Ihnen in der befürchteten Situation zur Seite steht und Ihnen hilft diese zu meistern. Hierbei ist es wichtig, dass nicht der Helfer das Problem für Sie regelt, sondern Ihnen nur zuflüstert,</p>  |



|  |   |
|--|---|
|  | <p>was Sie jetzt machen sollen, Ihnen kompetente und hilfreiche Instruktionen für den nächsten Schritt gibt. Stellen Sie sich z.B. vor, Sie hätten einen entsprechenden Knopf im Ohr oder Kopfhörer, über die Sie die hilfreichen Anweisungen erhalten. Sie führen diese dann jedoch alleine durch und wissen den kraftvollen Helfer in Ihrer Nähe. Das kann sehr effektiv sein, da die meisten Betroffenen ja genau wissen, was Sie eigentlich in einer entsprechend ängstigenden Situation gerne machen wollen, es aber alleine nicht schaffen. Es ist oft hilfreich diese Handlungsstrukturen in der Vorstellung auf eine kompetente Person zu übertragen.</p>                              |
| <p>Variante 3: Transformation, wie Phoenix aus der Asche</p> | <p>Diese Technik entspricht der bereits bei den Erinnerungen vorgestellten. Sie können diese genauso gut bei Befürchtungen bzgl. zukünftiger Situationen einsetzen. Ihr "Opfer"-Ich verwandelt sich in eine andere Person (z.B. Ihr furchtloses „Zukunfts“-Ich) oder eine Phantasiegestalt (z.B. ein Ritter, eine Elfe, siehe auch das Beispiel in der Zeichnung von Abbildung 3) oder entwickelt besondere Kräfte und dreht den Spieß um (z.B. bei tätlichem Angriff, wie im Beispiel in Abbildung 4) bzw. das Lenkrad bei einem Unfall bzw. dreht – ganz allgemein gesprochen – den Lauf der Dinge. Sie wehren sich, tappen in keine Falle oder Sie halten ein drohendes Unglück auf.</p>  |

Schmücken Sie die Szene gerne aus. Wichtig ist, dass der Ausgangspunkt die alte ängstige Vorstellung ist, damit beide Szenen im Bewusstsein in Konkurrenz stehen. Immer wenn sich alte Befürchtungen aufdrängen, schwingt so der *Remix* bzw. die Neuauflage mit. Fahren Sie den alten Bildern in die Parade.

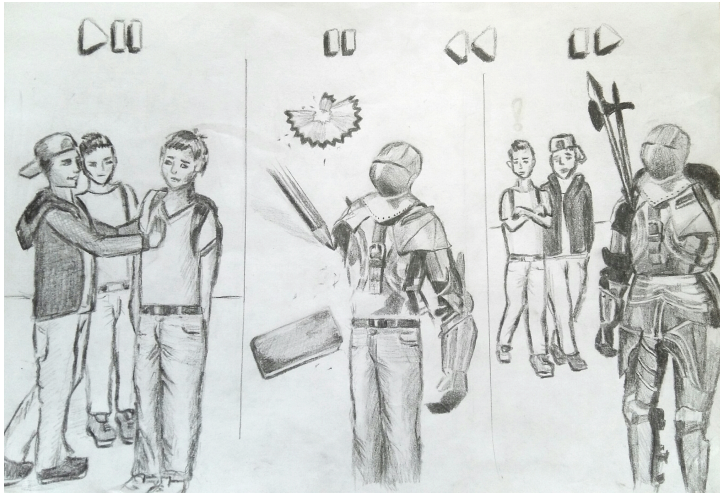


Abbildung 3: Wenn Sie Angst haben, von anderen geärgert, gemobbt oder angegriffen zu werden (oder dies in der Vergangenheit tatsächlich so passierte), stellen Sie sich vor, wie Sie sich in einen wehrhaften Ritter verwandeln oder ein solcher Ihnen zu Hilfe eilt.

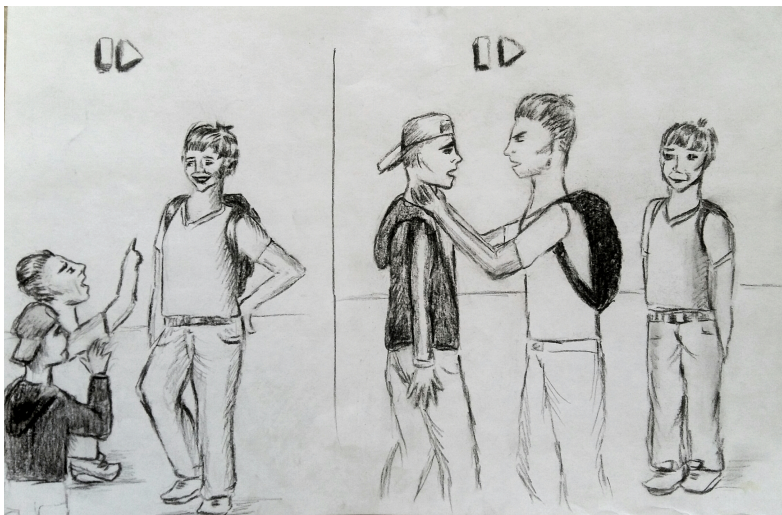


Abbildung 4: Zwei andere mögliche *happy ends* wären die Vorstellung wie Sie selbst immer größer und kräftiger werden, sodass die anderen Ihnen nichts anhaben können (Beispiel links), oder dass Sie sich wehren und die anderen sich, wie im rechten Beispiel gegeneinander wenden anstatt gemeinsam auf Sie loszugehen.

## 2. Veränderung negativer Vorstellungen und Selbstzuschreibungen (**Gegenwart**)

Wie gezeigt, prägen negative einschneidende Erlebnisse in der Vergangenheit und unsere Befürchtungen oder Ängste vor zukünftigen Geschehnissen allgemein unser Selbstbild. Dies geschieht auf zwei Weisen: ganz direkt, indem wir uns als minderwertig und schwach sehen und zum anderen auch verbal titulieren und abwerten. Hier kann eine Technik helfen, die ähnlich zu Variante 3 der ersten beiden Übungsserien ist. Wählen Sie ein Bild, welches Sie vielleicht selbst schon gebraucht haben, um sich zu charakterisieren. Ein ängstlicher Hase, "klein mit Hut", ein hässliches kleines Küken, ein Blob-Fisch am Grund des Aquariums, der zu allen andren aufblickt, die ihn verachten wegen seiner Hässlichkeit und transformieren Sie dann vor Ihrem geistigen Augen dieses Bild zu etwas Schönem, Erhabenem und Stolzem (siehe auch Abbildungen 5 und 6) - Ihrem Ideal-Ich sozusagen. Die Zeichnungen in diesem Leitfaden sollen Anhaltspunkte sein. Lassen Sie ihrer Phantasie freien Lauf, was für Sie stärkende und kraftvolle Bilder und Vorstellungen sind. Nehmen Sie dann während des Vorstellungsprozesses auch eine entsprechende Haltung ein. Drücken Sie die Schultern durch, recken Sie sich empor als ob jemand an einem Marionettenfaden am höchsten Punkt ihres Kopfes zieht. Machen Sie sich größer, während Sie förmlich als Phoenix aus der Asche aufsteigen.

Wichtig ist es auch hier, mit der negativen Szene/Bild anzufangen und diese zu verändern, denn Sie können das alte Bild/Vorstellung so weder ganz aus ihrem Kopf kriegen noch es unterdrücken. Wie als ob sie ein altes hässliches Tattoo in etwas Hübsches verändern.



Abbildung 5: Der hässliche, von allen verachtete Blobfisch verwandelt sich in der Vorstellung zu einem schnellen, starken und bewunderten Geparden.

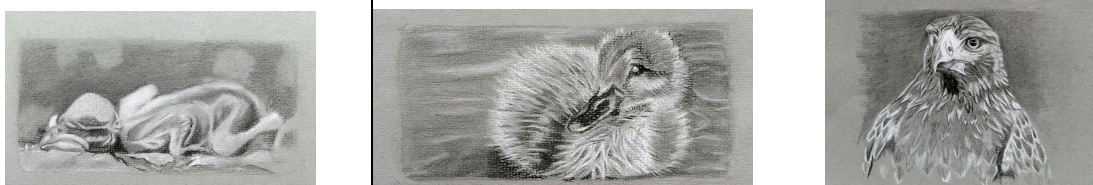


Abbildung 6: Aus dem hässlichen schutzlosen Küken wird vor dem inneren Auge ein stolzer Adler, dem niemand etwas anhaben kann.

Gehen Sie auf analoge Weise mit verbalen abfälligen Selbstbezeichnungen um. Hier wird dann kein Tattoo verhübscht sondern quasi ein böser GraffitiSpruch an der Hauswand verschönert. Spielen Sie mit den Worten. Statt "Versager" sagen Sie "Versager - Vers-Sager – Sagenhaft – fabelhaft – Fabelwesen - Phönix". Bilden Sie wie hier z.B. eine Assoziationskette, die zu einem positiven, selbstwertsteigernden Ende gelangt. Anderes Beispiel hierfür: „ich loser“ wird zu „ich loser – ich lustiger – ich am lustigsten“. Manchmal sind Unsinnwörter oder bewusste Überzeichnungen oder Ironie besonders gut, da sie die sonst vorherrschenden Gefühle von Angst und Hilfslosigkeit durch Humor in Schach halten. Hier ist also ein bisschen Ihre Kreativität gefragt. Basteln Sie sich Reime oder Wortketten oder vertauschen Sie die Buchstaben in einem Wort, sodass sich ein neues ergibt. Aus „Ich bin ein Schisshase“ wird „das ist ein Hasenschiss“, nichts Schlimmes also oder auch „Schisshase – schieß drauf“, „ich Idiot – alles im Lot“. Sagen Sie nicht "Versager - bin ich nicht". Das wird wenig helfen, da das negative Wort bleibt und sie einen hilflosen Versuch starten zu unterdrücken, was zum Scheitern verurteilt ist (siehe obiges Beispiel mit dem blauen Elefanten, an den man nicht denken soll). Aus "Du Nichtsnutz" könnte "Nützt ja nix" oder ähnliches werden. Wie gesagt, krickeln Sie in dem Graffiti herum. Schreiben Sie keinen neuen Spruch daneben. Es ist allerdings selbstverständlich nicht verkehrt, sich auch selbst zu bescheinigen, dass man kein Versager ist oder hervorzuheben, was man beispielsweise gut gemacht hat. Es gibt sehr viele hilfreiche kognitive therapeutische Maßnahmen, die das selbstentwertende Denken verändern sollen und die wir hiermit keineswegs ersetzen wollen. Es lohnt sich jedoch trotzdem diesen etwas spielerischeren Ansatz einmal auszuprobieren.

### Zum Abschluss - Goldene Regeln

1. Kein gedankliches Unterdrücken: Kämpfen Sie nicht gegen die negativen Bilder oder Wörter an, sondern verändern Sie diese. Gedankenunterdrückung verstärkt die negativen Gedanken nur.
2. Erschaffen Sie keine komplett neuen Szenen, sondern verändern Sie den "Tatort" und führen die Szene zum *happy end*. Verschönern Sie das alte hässliche Tattoo (Bild/Szene) bzw.

das Graffiti (negative Selbstzuschreibung) aber stechen/schmieren Sie keine neuen daneben, da die Kraft der Bilder am ehesten gebrochen wird, wenn man sie aus sich heraus verändert.

3. Spielen Sie mit der Technik. Dieser Leitfaden ist kurz und kein Patentrezept. Es ist ein kleiner Wegweiser. Den Weg müssen Sie zum einen selbst gehen und können und sollen ruhig auch mal ein wenig von diesem abkommen. Trauen Sie sich etwas.

**Faustregel:** Wenn es Ihnen mit einer Variante besser geht und Sie weder unterdrücken noch vermeiden, so machen Sie damit weiter.

4. Die Technik nützt nichts? Pausieren Sie eventuell mal 1-2 Tage. Lesen Sie sich die Instruktion nochmal genau durch. Machen Sie eventuell etwas falsch bzw. haben Sie etwas Wichtiges überlesen? Es gibt im Übrigen sehr viele psychotherapeutische Techniken. Wenn Ihnen diese nicht liegt oder Sie von ihr nicht profitieren, ist das kein Grund die Hoffnung aufzugeben, denn es gibt noch viele andere Ansätze zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens.

**Viel Erfolg!**