

Teufelskreise/Abwärtsspiralen

Omid François Zamani

Der Nutzen

Nur durch das Erkennen des Teufelskreises kann man ihn überwinden.

Kurzfristige Belohnung – langfristiger Schaden

Allen Teufelskreisen ist gemeinsam, dass sie kurzfristig belohnen oder entlasten und dafür aber langfristig Nachteile bringen. Die mitgelieferten Bilder zeigen die häufigsten Abwärtsspiralen. Oft bewegt man sich auch in mehreren Teufelskreisen.

Das Ziel ist es, auf den Arbeitsblättern zu dieser Einheit die eigenen Abwärtsspiralen zu notieren mit mindestens einem realistischen Weg, sie zu durchbrechen. Alleine ist das natürlich schwer, aber es ist gut, vor der Gruppensitzung darüber nachgedacht zu haben.

Folge deinem Gefühl... in den Abgrund

Sich nur noch ein Mal mit der toxischen Affaire treffen, sich für ein paar Stunden begehrt fühlen... und nicht darüber nachdenken, dass man sich danach regelmäßig wie ein dreckiger Putzlappen vorkommt.

Den Mitarbeiter „zur Sau“ machen, weil er einen Fehler gemacht hat, sich dabei befreit fühlen, weil man seiner Wut Luft gemacht hat... und dadurch langfristig eine gute Fachkraft verlieren und sich noch mehr ärgern.

An einem Tag ohne Schmerzen alles nachholen, was man vorher nicht machen konnte... und sich am nächsten Tag kaum noch bewegen können mit dem sehnsüchtigen Gedanken, hoffentlich bald alles nachholen zu können.

Es gibt unzählige Beispiele für solche Kreisläufe. Um seine eigenen zu erkennen, ist es notwendig, genau auf die einzelnen Schritte zu achten und dabei die psychischen Grundbedürfnisse im Hinterkopf zu haben.

Die Bestandteile können sein

Gefühle – Gedanken – Körperempfindungen – Verhaltensweisen

Am einfachsten zu verstehen ist es, wenn man sich mit anderen Menschen dazu austauscht. Zum tieferen Verständnis hier einige

Teufelskreise/Abwärtsspiralen

Omid François Zamani

Beispiele

30jährige Mutter, alleinerziehend, hohe Belastung auf der Arbeit

Situation: Zu Hause, ein Bekannter belastet die Frau mit seinen Problemen

Gedanken: „Ich kann ihn doch jetzt nicht im Stich lassen.“ „Vielleicht mag er mich dann nicht mehr.“

Gefühl: Schuld, unterschwellig Ärger und Angst

Körper: Angespannt, unruhig, Herzstolperer

Verhalten: Sehr lange zuhören und in der Situation verharren

Kurzfristige Vorteile: Senkung des Schuldgefühls und der Angst vor Bindungsverlust

Langfristige Nachteile: Überlastung, sich weniger Wert fühlen als andere, innere Unruhe, mehr Ängste, schlechtere Stimmung

Lösungsansatz: Immer wieder Verhaltensexperimente machen: Was passiert, wenn ich das Gespräch schneller beende? Oder von mir erzähle? Geht es dann mehr um meine Bedürfnisse? Ist dieser Bekannte auch ein Unterstützer oder saugt er nur meine Energie aus?

45jähriger Mann, verheiratet, Eltern vor drei Monaten verstorben

Situation: In Entspannung erlebt der Mann einen Anflug von Trauer

Gedanken: „Es interessiert sich sowieso keiner für einen.“ „Ich kann Trauer nicht aushalten.“
(unbewusst)

Gefühl: Trauer, Ärger

Körper: Starke Anspannung, Rückenschmerzen

Verhalten: Die Hecke schneiden, das Auto putzen, am Abend Bier trinken

Kurzfristige Vorteile: Reduktion von Trauer und Ärger

Langfristige Nachteile: Überlastung, Schmerzen, anhaltende und wiederkehrende Trauer, Stimmung sinkt

Lösungsansatz: Trauer zulassen üben, sowohl alleine als auch mit anderen Menschen.

55jährige Frau, alleinstehend, zurückgezogen, verbringt viel Zeit mit Sorgen

Situation: Ihr fällt ein dunkles Muttermal auf

Gedanken: „Vielleicht ist das Hautkrebs.“ Wenig später: „Was, wenn ich mein Haus verliere?“

Gefühl: Angst

Körper: Starke Anspannung, Brustschmerzen, Atembeschwerden, Schwindel, Ruhelosigkeit

Verhalten: Grübeln, von einer Sorge zur nächsten gehen.

Kurzfristige Vorteile: Senkung von Angst durch den Grübelprozess (Ich arbeite an dem Problem)

Langfristige Nachteile: Angstgedanken werden nicht zu Ende gedacht und es wird keine Entscheidung getroffen. Es entsteht Angst vor der Angst. Positive Aktivitäten werden kaum durchgeführt, die Stimmung sinkt.

Teufelskreise/Abwärtsspiralen

Omid François Zamani

Lösungsansatz: Angst aushalten lernen. Entscheidungen treffen, was man tun möchte, um Risiken zu senken (z. B. Arztbesuch) und mit welchem Restrisiko man leben möchte.

Auswege im Überblick

Die Auswege aus Teufelskreisen können über jeden der vier Wege stattfinden, am besten kombiniert:

Gefühle – Gedanken – Körperempfindungen – Verhaltensweisen

Gedanken können häufig logisch umstrukturiert werden im therapeutischen Gespräch oder der Selbstanalyse. Alleine das Bewusstmachen bringt oft schon viel.

Gefühle können teilweise mit Techniken beeinflusst werden.

Körperempfindungen kann man beeinflussen, zum Beispiel durch die Anwendung von Skills, Entspannungstechniken oder Bewegung

Verhalten kann man teilweise unterdrücken oder durch anderes Verhalten ersetzen.

Aufarbeitung der Vergangenheit

Auch wenn die Lösungen hier als “einfach” präsentiert werden, weiß ich, dass sie oft gar nicht so einfach umzusetzen sind. Das hat normalerweise mit den begleitenden Gefühlen zu tun. Man verknüpft die aktuelle Situation unbewusst mit vergangenen Situationen. Damit umzugehen erfordert eine die Aufarbeitung der früheren Situationen. In der Einheit “Modus und Schema” lernen Sie eine Sichtweise kennen, die dabei hilfreich sein kann.

Aufarbeitung der Vergangenheit bedeutet konkret, dass man Gedanken und Gefühle von damals wieder aktiviert und durchlebt. Das funktioniert nur unter bestimmten Voraussetzungen. Man sollte sich einigermaßen sicher fühlen, den Sinn der Sache sehen und Mitgefühl zulassen (auch von sich selbst). Dann verknüpfen sich alte Schemata im Gehirn neu und man wird im Hier-und-Jetzt freier.

Quellen:

Aktueller Stand der Verhaltenstherapie mit vielen Beteiligten. Ich habe das hier nicht erfunden, versuche nur, es gut aufzubereiten.