



DAVOS

**Psychotherapeutische Praxis Dr. Wilkening**

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

Dr. Rainer Wilkening · Fachpsychologe für Psychotherapie FSP · Hertistrasse 5 · 7270 Davos · Tel. 081 420 1988

## Wie funktioniert das - Lernen sich zu verändern?

Bei der konkreten verhaltenstherapeutischen Arbeit mit meinen Klienten dreht sich vieles um die Frage, welche speziellen **Lern- und Veränderungsprozesse** im Einzelfall nötig sind, um die Lebenssituation des Klienten zu verbessern. Im Verständnis von Verhaltenstherapeuten hat „**Lernen**“ nicht nur mit dem zu tun, was wir aus der Schule kennen. Wir lernen beispielsweise:

- **Verhaltensweisen** (z. B. Fahrrad oder Auto fahren, selbstsicher bzw. unsicher in Gesellschaft aufzutreten, anderen zuzuhören, aggressiv gegenüber Schwächeren zu sein usw.)
- **Einstellungen, Wertvorstellungen und Lebenshaltungen** (z. B. ob es für uns wichtig ist, anderen gegenüber höflich oder gerecht zu sein, ein ruhiges bzw. aufregendes Leben zu führen, stur unsere eigenen Interessen durchzusetzen bzw. das Wohl der anderen zu achten usw.)
- **Gefühlsreaktionen** (z. B. schon bei jeder Kleinigkeit in Wut zu geraten, grosse Angst vor fremden Personen oder Situationen zu haben, sich über Erfolg oder Lob zu freuen bzw. sich zu schämen, weil man Trauer oder Schwachheit gezeigt hat usw.)
- **Körperliche Reaktionen** (z. B. in peinlichen Situationen rot zu werden, nach Streit mit dem Chef Migräne zu haben, vor Prüfungen Darmbeschwerden zu bekommen usw.),
- **Zusammenhänge** (z. B., dass ich nur dann Schonung und Zuwendung seitens der anderen Familienmitglieder bekomme, wenn ich krank bin; oder dass meine Angst nachlässt, sobald ich wieder allein in meiner Wohnung bin usw.).

Lernen ist meist ein ganz automatischer Prozess, der zu gewohnheitsmässigen Mustern führt, über die wir gar nicht mehr nachdenken. Falls es notwendig wird, durch eine Therapie Veränderungen einzuleiten, stellt das bewusste Wahrnehmen und Erkennen von solchen Routineabläufen den ersten konstruktiven Schritt dar.

Im Alltag versäumen wir es oft, aus dem Erlebten unsere Lehren zu ziehen, etwas Neues zu lernen oder Früheres auf den aktuellen Stand zu bringen. Wenn wir beispielsweise entsprechend schlechte Erfahrungen gemacht haben, ist es verständlich, dass wir die Welt oder andere Menschen für prinzipiell schlecht und gefährlich halten. Situationen, die uns an schlimme Ereignisse von früher erinnern, können bei uns Angst auslösen, sobald wir nur in deren Nähe kommen (z. B. Hunde, Aufzüge, Autofahrten, Männer/Frauen, Menschenmengen etc.). Manchmal genügt auch nur der Gedanke daran.

Auch ineffektive Reaktionsweisen sind somit ein Produkt unseres Lernens. Sie können zu sehr stabilen Gewohnheiten verfestigt sein. Besonders schwierig wird es, wenn wir gelernt haben, dass bestimmte Verhaltensweisen kurzfristig Vorteile oder Erleichterungen mit sich bringen, auf lange Sicht der Schaden aber immer grösser wird.

Lernerfahrungen begleiten uns durch unser ganzes Leben: Negative Lernergebnisse belasten oder behindern uns, positive helfen uns dabei, wichtige Fähigkeiten („Kompetenzen“) zu erwerben und lebensstüchtig zu sein. Jeder Mensch ist geprägt durch seine bisherige Lern- und Lebensgeschichte. Jeder Mensch lernt aber auch bis an sein Lebensende weiter – und dies ist der Punkt, den jede Verhaltenstherapie als Chance einsetzt.



DAVOS

**Psychotherapeutische Praxis Dr. Wilkening**

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

Dr. Rainer Wilkening · Fachpsychologe für Psychotherapie FSP · Hertistrasse 5 · 7270 Davos · Tel. 081 420 1988

---

## Veränderung: Wie funktioniert das bei mir?

### 1. Sich ändern heisst, alten Gewohnheiten den Kampf anzusagen

Veränderung bedeutet immer, ausgetretene Pfade zu verlassen und etwas aufzugeben z. B. die bisherigen Routinen. Selbst wenn das alte Verhalten unbefriedigend oder belastend erscheint – es ist „eingeschliffen“, vertraut und deshalb leicht auszuführen.

Etwas sehr Bekanntes und Geläufiges – oft über Jahre praktiziertes und automatisch ablaufendes Verhalten - muss also erst einmal unterbrochen/beendet werden.

### 2. Veränderung braucht Ziele, die zumindest eine grobe Orientierung über die Richtung der Veränderung geben

Veränderung heisst, sich in Richtung neuer Soll-Zustände zu bewegen. Diese fehlen in vielen Fällen oder sind zumindest unklar (nach dem Motto: „So kann es nicht weitergehen, aber ich weiss noch überhaupt nicht, was stattdessen werden soll“).

Folglich muss erst Orientierung gesucht werden. Manche Ziele erscheinen vielleicht in der Phantasie recht verlockend, weichen aber sehr von den bisherigen Gewohnheiten ab. So wird es eine Weile dauern, bis man neue Ziele gefunden hat.

### 3. Sich ändern ist anstrengend

Jede Veränderung kostet Mühe, denn einerseits ist es erst einmal notwendig, den altvertrauten Gewohnheiten zu widerstehen und sich stattdessen auf Neues einzulassen. Andererseits erfordern die neuen Strategien anfangs viel Konzentration, Aufmerksamkeit und Energie. Noch länger wird es brauchen, bis sich das Neue gefestigt hat und man damit zufrieden ist.

### 4. Bei Änderungsversuchen gibt es keine Vorab-Erfolgsgarantie, und diese Ungewissheit macht Angst

Was aus den geplanten Veränderungen tatsächlich werden wird, ist nie vollständig vorherzusehen und zunächst noch ungewiss. Wer sich verändert, geht immer ein gewisses Risiko ein.

Dagegen sind selbst schlimme alte Verhaltensmuster voraussagbar und von ihren Resultaten her vertraut („Lieber die bekannte Hölle als der unbekannte Himmel!“). Wir Menschen scheinen leider nur begrenzt bereit zu sein, Unsicherheiten auszuhalten und uns auf Neues einzulassen. Dieses dürfte mit ein Grund sein für die Angst vor Veränderung, die wir häufig erleben.



DAVOS

**Psychotherapeutische Praxis Dr. Wilkening**

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

Dr. Rainer Wilkening · Fachpsychologe für Psychotherapie FSP · Hertistrasse 5 · 7270 Davos · Tel. 081 420 1988

## Die typischen Stufen menschlicher Veränderungsprozesse

Wollen, Wissen, Tun und Beibehalten – Diese Schritte in dieser Reihenfolge beschreiben den natürlichen Ablauf von Veränderungen im Leben.

### 1. Wollen

Jede Veränderung muss gewollt werden, und so geht es zunächst einmal um das Klären der Beweggründe und das Fördern von „Änderungsmotivation“. Was genau veranlasst mich dazu, etwas anders haben zu wollen? Wo gibt es **Druck**, wo gibt es **Anreize** für Veränderung? Will ich mich überhaupt ändern? Muss ich etwas ändern (ob ich will oder nicht)?

Welche Visionen, Phantasien oder Träume habe ich, wenn die Änderungen erfolgreich sind? Was könnte ich gewinnen bei einer Änderung, was müsste ich investieren oder aufgeben? Lohnt sich die Änderung für mich? Kann ich die Kosten einer Veränderung verringern? etc.

### 2. Wissen (als Schlüssel zum Handeln)

Wenn ich mich entschieden habe, dass ich etwas ändern will, muss ich wissen, was das genau ist und was ich stattdessen möchte: Weiss ich, was ich in meinem derzeitigen Leben konkret ändern möchte?

Was die Ursachen und Gründe sind, die die bisherigen Probleme aufrechterhalten? Habe ich schon konkrete Vorstellungen von den Zielen und der Richtung von Veränderungen?

Weiss ich was mir fehlt und was ich bräuchte? Was ich tun muss, um mich meinen Zielvorstellungen anzunähern? Welche Hindernisse meinen Veränderungsversuchen im Weg stehen und wie ich diese umgehen, bzw. vermeiden oder verkleinern kann? etc.

### 3. Tun

Noch so gut gemeinte Änderungsabsichten müssen in praktisches Handeln umgesetzt werden: Wie werde ich das am besten tun? Wann werde ich was auf welche Weise tun? Wo/Wie fange ich an? Was wäre der erste kleine Schritt? Welche Fähigkeiten fehlen mir noch dazu? Was müsste ich erst noch lernen? Wer/Was könnte mir dabei helfen? etc.

### 4. Beibehalten

Änderungen sind erst dann „vollständig“, wenn sie stabil bleiben: Wenn ich mich verändert habe – was kann ich tun, um die Verbesserungen aufrecht zu erhalten? Worauf muss ich weiter achten? Welche neuen Strategien und Verhaltensweisen darf ich in Zukunft nicht aufgeben? Was könnte die Aufrechterhaltung schwer machen? Wie kann ich es schaffen den Rückfall in alte Gewohnheiten zu widerstehen? etc.



DAVOS

**Psychotherapeutische Praxis Dr. Wilkening**

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

Dr. Rainer Wilkening · Fachpsychologe für Psychotherapie FSP · Hertistrasse 5 · 7270 Davos · Tel. 081 420 1988

## Wie Veränderungen leider nicht funktionieren

Viele, die sich ändern möchten, fragen sich enttäuscht: Warum schaffe ich es nicht von selbst? Ein Grund liegt in der Tatsache, dass wir Menschen bei Problemen immer zu sehr in unserer eigenen Perspektive und in unseren Gefühlen gefangen sind. Statt konstruktiver Lösungen, Übernahme anderer Sichtweisen, und entsprechend andersartigem Herangehen praktizieren wir ein „mehr desselben“. Wir laufen immer wieder in die gleichen Sackgassen und werden bei jedem missglückten Versuch frustrierter, depressiver, hilf- und hoffnungsloser.

Unsere Lebenseinstellung bildet mit den Rahmen, innerhalb dessen eine Situation für uns zum „Problem“ wird. Lösungen können oft nur dann gelingen, wenn wir es schaffen, diesen Rahmen zu verändern oder zu erweitern. Dafür ist eine Therapie sehr hilfreich, weil die Gespräche mit einem Therapeuten automatisch dazu führen, neue/andere Perspektiven zu finden.

### Wie Probleme sich leider nicht lösen lassen:

- **„Erst wenn es mir besser geht...“:** Manche Menschen möchten mit Veränderungen am liebsten solange warten, bis es ihnen einmal wieder besser geht. Dabei wird übersehen, dass meist erst Veränderungen zu Verbesserungen führen. So lernen Personen durch die Verhaltenstherapie, ihr Misstrauen gegenüber anderen Menschen zu überwinden, aktiv zu werden und Kontakte zu anderen Leuten zu finden. Erst danach geht es Ihnen dann langsam wieder besser.
- **Mal hier, mal dort probieren:** Ab und zu werden wir bei Problemen zwar aktiv und versuchen Änderungen, gehen dabei aber unsystematisch vor oder beenden unsere Versuche, sobald es schwierig wird. Wir entfachen „blinden Aktionismus“ und springen von einem Thema zum anderen, ohne je ein Änderungsprojekt wirklich durchzuziehen und zu Ende zu bringen.
- **Tatsachen ändern wollen:** Einige Schwierigkeiten lassen sich darauf zurückführen, dass wir – ohne dies zu bemerken – objektiv unveränderliche Tatsachen zu ändern versuchen. Besonders deutlich wird dies bei unwiederbringlichen Verlusten („*ich tue alles, um die Scheidung von meiner Frau rückgängig zu machen.*“; „*wenn doch mein Mann noch am Leben wäre.*“) oder bei naiven Versuchen, dem natürlichen Alterungsprozess zu entfliehen und stattdessen dem „Jugendwahn“ zu huldigen.
- **Auf Ziele verzichten:** Eine andere Möglichkeit, sich das Leben schwer zu machen, besteht darin, sich von vornherein keine Ziele zu setzen und keine Pläne zu schmieden. Solange diese „spontane“ Lebenshaltung funktioniert, ist nichts dagegen einzuwenden; spätestens bei Problemen aber wird es notwendig, sie aufzugeben und durch eine bessere zu ersetzen.
- **Andere ändern wollen (statt sich selbst):** „*Wenn mein Partner doch nur besser mit Geld umgehen könnte!*“; „*Meine Frau müsste einfach weniger eifersüchtig sein, dann wäre alles in Ordnung!*“, „*Mein Chef ist ein Ekel! Immer brüstet er sich mit Dingen, die ich für ihn produziert habe und tut so, als wäre das sein Verdienst!*“ Oft möchten wir, dass sich jemand anders ändert. So verständlich dieser Wunsch auch sein mag – andere Personen sind nicht zu steuern wie eine Marionette. Oft bleibt nichts anderes übrig als zu fragen: Kann ich überhaupt etwas tun, damit sich die andere Person in die von mir gewünschte Richtung verändert? Falls ja, sollte ich das versuchen. Falls nein, muss ich wohl oder übel die Grenzen meines Einflusses akzeptieren.

- **Nichtstun ausser Jammern:** Anstatt uns in kleinen Schritten auf Lösungen hinzubewegen, klagen wir nur über unser Schicksal. Dann ist die daraus entstehende Zuwendung, der Trost oder das Mitgefühl anderer Leute wichtiger als tatsächliche Anstrengungen, den Missstand zu ändern.
- **Passiv bleiben und auf ein Wunder warten:** Am besten wäre es, wenn sich die Probleme „in Luft auflösen“, was meist eine trügerische Hoffnung darstellt.
- **Kopf-in-den-Sand-stecken:** Wir tun so, als müsste sich nichts ändern, als wären keine Probleme da; wir ignorieren innere Warnsignale bzw. Rückmeldungen anderer und machen einfach weiter wie bisher.
- **Abwarten / auf die lange Bank schieben:** In diesem Fall gestehen wir zwar ein, dass Probleme vorhanden sind, tun aber (fälschlicherweise) so, als hätte eine Beschäftigung damit noch Zeit. Irgendwann einmal – meistens, wenn es sehr viel schlimmer geworden ist – werden wir uns schon der Sache annehmen.
- **Verantwortung an andere abgeben:** Auch hier sehen wir zwar ein, dass eine Veränderung notwendig wäre – aber „das sollen mal die Eltern, das Amt, die Politik etc. erledigen“.

Haben Sie sich in der Liste irgendwo wieder erkannt? Benötigen Sie professionelle Hilfe um zu lernen, sich zu verändern?



Gutes Gelingen!