

Wenn Menschen von Gefühlen überwältigt oder demoralisiert sind, betrachten sie die Dinge oft aus einer verzerrten Sicht. Dies kann dazu führen, dass sie ihre wirklichen Probleme übertreiben und ihre Fähigkeit, mit diesen Problemen fertig zu werden, unterschätzen. In diesen Situationen zeigt die Denkweise eines Menschen gewisse „negative Verzerrungen“ oder „Denkfehler“.

Einige der unten genannten Beispiele können Ihnen helfen, die Verzerrungen in Ihren negativen Gedanken zu erkennen.

Übergeneralisierung

Bei dieser Verzerrung wird ein einzelnes negatives Ereignis als Beispiel einer unendlichen Serie von Niederlagen angesehen.

Zum Beispiel, wenn Sie mit Ihrem Partner am Tag nach Ihrer Entlassung aus der Klinik streiten, denken Sie: *Es liegt am Krebs. Wir werden immer streiten, es wird nie mehr so wie früher. Wir können uns genauso gut jetzt trennen und es hinter uns bringen.*

Über- und Untertreibung

Sie überbewerten die Bedeutung von Sachverhalten, wie z. B. die Stärken und Bewältigungskompetenzen eines anderen Patienten, und gleichzeitig unterschätzen Sie andere Sachverhalte, so dass sie dann unbedeutend erscheinen, wie z. B. Ihre eigenen Bewältigungsstrategien.

Vielleicht sagen Sie sich: *Alle kommen besser zurecht als ich. Nichts ist mehr los mit mir.*

Alles-oder-Nichts-Denken

Die Welt wird nur in Schwarz und Weiß gesehen. Sobald Ihre Leistung nicht perfekt ist, sehen Sie sich als totalen Versager, oder wenn die Behandlung nicht 100%ig erfolgreich ist, betrachten Sie sie als zwecklos. So sagte zum Beispiel ein Mann, dem man mitteilte, dass sein Krebs nicht geheilt werden könne: *Wenn ich nicht geheilt werden kann, brauche ich gar nichts mehr tun. Dann kann ich genauso gut jetzt gleich sterben.* Wohingegen er mit einer adäquaten Behandlung aber noch Monate oder Jahre ein aktives Leben führen könnte.

Selektive Wahrnehmung

Wenn Sie sich deprimiert fühlen, können Sie nur über die negativen Aspekte Ihres Lebens nachdenken. Sie widmen sich diesen gezielt und ignorieren dabei all die positiven Dinge, die Ihnen widerfahren.

Eine Frau mit Brustkrebs, die vor einer Chemotherapie stand, konnte beispielsweise nur an die Nebenwirkungen denken, die sie im Verlauf der Behandlung erfahren würde. Sie dachte an die unangenehmen Aspekte der nächsten paar Monate und ignorierte die Tatsache, dass sie den Rest ihres Lebens genießen könnte, sobald die Behandlung beendet wäre. Da sie allein darauf fokussiert war, konnte sie auch nicht sehen, wozu sie sonst noch fähig war und was sie tagtäglich genießen könnte.

Negative Voraussagen

Für viele Menschen mit Krebs ist die Zukunft ungewiss. Aber Sie können aus dieser Tatsache eine negative Gewissheit machen, indem sie das Schlimmste annehmen:

Ich weiß, dass diese Behandlung nicht gelingen wird. Ich werde nicht damit zurechtkommen, wenn der Krebs wiederkommt.

Wenn ich meine Haare infolge dieser Behandlung verliere, wird mein Partner mich nicht mehr attraktiv finden.

Selbst wenn ich vom Krebs geheilt bin, wird sicher irgendetwas anderes daherkommen, das mir Probleme macht.

Gedankenlesen

Anstatt herauszufinden, was andere Menschen denken, ziehen manche voreilige Schlüsse. Aber die Versuche, die Gedanken anderer zu lesen, gelingen in den seltensten Fällen.

Eine Patientin, die wegen Speicheldrüsenkrebs erfolgreich behandelt wurde, fühlte sich zu Hause großem Druck ausgesetzt. Sie dachte, dass ihr ihre Familie absichtlich nicht half, weil sie faul waren und sich nicht um sie kümmerten. In Wirklichkeit hatten die Angehörigen zu Unrecht angenommen, dass sie sofort zu ihrem normalen Leben zurückkehren könnte, wenn sie körperlich wieder fit war. Sie handelten aus Unwissenheit, nicht aus Boshaftigkeit.

Sollte-/Müsste-Sätze

Sie versuchen, sich mit „sollte“ und „müsste“ zu motivieren, haben aber letztendlich nur Schuldgefühle. So könnten Sie sagen:

Ich sollte alles machen können, was ich vor dem Krebs gemacht habe. Selbst wenn ich mich nicht wohl fühle, sollte ich mich um meine Kinder kümmern.

Wenn Sie Sollte-Sätze an andere richten oder an das Leben allgemein, merken Sie, wie Wut und Verdruss hochkommen:

Mein Mann und meine Tochter sollten wissen, dass ich Stress habe, und mich anders behandeln.

Ich habe versucht, im Leben gut zu sein. Ich hätte nicht an Krebs erkranken dürfen.

Etikettierung

Sie versehen sich selbst mit einem kritischen Etikett, anstatt die Situation realitätsgetreu zu beschreiben.

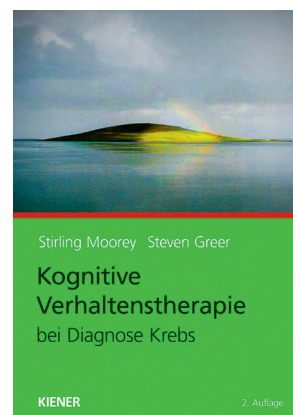
Statt zu sagen *Ich habe diese Arbeit nicht so gut gemacht, wie ich hätte können*, sagen Sie sich *Ich bin ein Versager*. Oder wenn es schwierig für Sie ist, sich aufgrund Ihrer derzeitigen Anspannung zu konzentrieren, sagen Sie sich: *Ich bin blöd*.

Personalisierung

Sie betrachten sich als die Ursache eines negativen Ereignisses, für das Sie nicht notwendigerweise verantwortlich sind.

Wenn sich Ihre Kinder schlecht benehmen, sagen Sie sich: *Das muss an mir liegen*. Wenn Freunde einen Besuch absagen, sagen Sie: *Das ist bestimmt, weil ich Krebs habe*.

Die Identifizierung negativer Gedanken ist der erste Schritt zum Umdenken. Wirklich negative Ereignisse können so übertrieben und verzerrt werden, bis sie unüberwindbare Probleme zu sein scheinen, die Sie unmöglich lösen können. Wenn Sie die Denkfehler meistern, können Sie Ihre Probleme wieder im richtigen Maßstab sehen und Ihre Energie eher dafür einsetzen, sie zu lösen, als sich ihretwegen nur Sorgen zu machen.



Stirling Mooney, Steven Greer
Kognitive Verhaltenstherapie
bei Diagnose Krebs
2. Aufl. 2021
320 S., 16 Abb., Softcover
ISBN 978-3-943324-28-0
Übersetzung: Paul Crichton und
Christl Kiener