

## Training in konkretem Denken

Die methodische Herangehensweise untergliedert sich in drei Schritten:

1. Identifikation des vorherrschenden Verarbeitungsstils.
2. Vermittlung des Unterschieds zwischen einer konkreten und einer abstrakten Denkweise.
3. Training in konkretem Denken.

Im ersten Schritt geht es darum, dem Patienten zu verdeutlichen, dass er zu einer abstrakt-evaluativen Auseinandersetzung mit problematischen Situationen neigt.

Es kann auf die Häufigkeit, mit der Patienten „Warum-Fragen“ (Warum musste mir das passieren? Warum ich? Warum haben sie das getan? Warum kann ich das nicht tun?) stellen, geachtet werden. Die Auswirkungen dieser Art der gedanklichen Auseinandersetzung kann sodann infrage gestellt und mit Situationen kontrastiert werden, in denen Patienten sich auf konkrete Weise mit Schwierigkeiten beschäftigt haben:

Was passiert, wenn Sie sich diese Art von Fragen stellen? Hilft Ihnen das dabei, zu einer hilfreichen Lösung zu kommen?

Alternativ können Patienten darauf hingewiesen werden, wenn sie Situationen auf übergeneralisierende Weise beschreiben:

Wenn Sie sagen: „Ich bin ein Versager: Nichts von dem, was ich tue, funktioniert“, dann ist dies ein Beispiel für abstrakt-evaluatives Denken. Unterschlagen Sie nicht sehr viele Details, wenn Sie das so sagen? Lassen Sie uns das einmal genauer betrachten: Wann, wo, mit wem und unter welchen Bedingungen ist was passiert?

Auf diese Weise sollen Patienten sowohl für die Häufigkeit als auch für die Auswirkungen abstrakt-evaluativen Denkens sensibilisiert werden.

Im zweiten Schritt wird dieser Aspekt weiter forciert, indem die Auswirkungen abstrakt-evaluativen Denkens mithilfe des sogenannten „Warum-Wie-Experiments“ in der Therapiesitzung erlebbar gemacht werden. Hierzu werden zunächst ein konkretes Problem bzw. eine aktuelle Situation identifiziert und der Patient wird sodann angeleitet, für einige Minuten mithilfe von „Warum-Fragen“ über die Situation nachzudenken. Im Anschluss soll der Patient anhand von „Wie-Fragen“ über die Situation nachdenken. Vor und nach jedem Durchgang wird der Patient gebeten, seine Stimmung (z. B. Niedergeschlagenheit, Anspannung, Resignation, Zuversicht) auf einer Skala von 0 bis 10 einzuschätzen und anzugeben, als wie lösbar ihm die Schwierigkeit erscheint.

## Durchführung: Warum-Wie-Experiment

„(1) Schließen Sie bitte Ihre Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie wieder in der Situation von Dienstagmorgen sind: Es ist acht Uhr, Sie haben Ihren Anzug an und machen sich auf den Weg zu Ihrem Vorstellungsgespräch. Sie sitzen im Auto und wollen den Motor starten. Versetzen Sie sich ganz in diese Szene hinein, so als würden Sie sie jetzt erleben. Spüren Sie den Autositz ... und Ihre Hand am Lenkrad. Sie sind in Eile. Spüren Sie Ihren Herzschlag ... Sie starten den Motor ... nichts passiert. Der Wagen springt nicht an. Stellen Sie sich nun die folgenden Fragen:

Warum muss mir das passieren? Was bedeutet das für mich? Welche Konsequenzen wird das haben? Warum passiert immer mir so etwas? Warum ich? Warum können die Dinge nicht mal laufen?

Was geht Ihnen durch den Kopf? Wie fühlen Sie sich? Gibt es irgendwelche körperlichen Empfindungen? Schätzen Sie jetzt auf einer Skala von 0 bis 10 ein, wie deprimiert ..., angespannt ..., resigniert ..., zuversichtlich... Sie sich fühlen.

(2) Versetzen Sie sich nun erneut in das gleiche Szenario. Sie sind wieder in der Situation von Dienstagmorgen: Es ist acht Uhr, Sie haben Ihren Anzug an und machen sich auf den Weg zu Ihrem Vorstellungsgespräch. Sie sitzen im Auto und wollen den Motor starten. Versetzen Sie sich ganz in diese Szene hinein, so als würden Sie sie jetzt erleben. Spüren Sie den Autositz ... und Ihre Hand am Lenkrad. Sie sind in Eile. Spüren Sie Ihren Herzschlag ... Sie starten den Motor ... nichts passiert. Der Wagen springt nicht an. Stellen Sie sich nun die folgenden Fragen:

Welche Details nehme ich wahr, wenn ich mich auf meine Erfahrung dieser Situation konzentriere? Wie gehe ich jetzt am besten vor? Wie komme ich möglichst schnell hier weg? Wie entscheide ich mich am besten für einen Lösungsweg?

Was geht Ihnen durch den Kopf? Wie fühlen Sie sich? Gibt es irgendwelche körperlichen Empfindungen? Schätzen Sie jetzt auf einer Skala von 0 bis 10 ein, wie deprimiert ..., angespannt ..., resigniert ..., zuversichtlich... Sie sich fühlen."

## Kernmodule des Concreteness-Trainings

### 1. Fokus auf sensorische Details und Besonderheiten der spezifischen Situation

„Konzentrieren Sie sich, so gut es geht, auf das, was ich sage und was Sie sich vorstellen - erzählen Sie mir erst dann davon, wenn ich Sie dazu auffordere.“

Vergegenwärtigen Sie sich die Situation so lebhaft und konkret, wie es Ihnen möglich ist. Gehen Sie wieder in die Situation hinein [...]. Erleben Sie die Situation so, als wären Sie jetzt gerade dort [...]. Achten Sie darauf, dass Sie die Situation, aus Ihren Augen' betrachten und nicht so, als würden Sie die Situation „von außen“ beobachten. Achten Sie auf alles, was Sie wahrnehmen können: Gerüche [...], Geräusche [...], Dinge, die Sie sehen können [...], Dinge, die Sie schmecken können [...], Körperempfindungen [...]. Achten Sie auf alles, was Sie jetzt gerade erleben. Geben Sie Acht auf Ihre Empfindungen [...]. Achten Sie auf die spezifischen Details, die diese Situation besonders und einzigartig machen [...].

Erzählen Sie mir nun kurz, was Sie sehen können und was Ihnen besonders auffällt.“

Die Therapeutin achtet darauf, dass das Vorstellungsbild tatsächlich detailliert und spezifisch beschrieben wird, beispielsweise indem weitere Details und Empfindungen erfragt werden bzw. der Patient ermuntert wird, sich weiter in das Vorstellungsbild hineinzubegeben und Besonderheiten der Situation zu erkennen:

„Was unterscheidet diese Situation von vergleichbaren Situationen? Was macht dieses Ereignis besonders?“

### 2. Fokus auf den spezifischen Entwicklungsprozess der Situation

„Bleiben Sie in dem Vorstellungsbild [...]. Konzentrieren Sie sich darauf, wie dieses Ereignis zustande gekommen ist [...].1. Versuchen Sie so lebhaft und konkret wie möglich, die einzelnen Schritte und Handlungen wahrzunehmen, die zu dem Ereignis geführt haben. Betrachten Sie die Szene wie einen Film in Zeitlupe: Lassen Sie sich die Szene ganz langsam entwickeln und achten Sie auf die einzelnen Bestandteile der Szene - was folgt auf was und was wiederum darauf [...]. Werden Sie nicht zum außenstehenden Beobachter, sondern betrachten Sie die Situation, aus Ihren Augen' heraus. [...].

Lassen Sie die Augen geschlossen und nennen Sie mir die einzelnen Schritte, die zu dem Ereignis geführt haben.“

Sobald eine ausreichend detaillierte Sequenz imaginiert wurde, fragt die Therapeutin nach potenziellen Warnzeichen:

„Nun, da Sie sich die Situation so klar vergegenwärtigen, gibt es irgendwelche Hinweise oder Warnzeichen, die ankündigen könnten, dass es zu Schwierigkeiten kommen wird? Was für Warnzeichen können Sie entdecken? Achten Sie auch auf potenzielle Wendepunkte: Gibt es einen Zeitpunkt, zu dem eine andere Entscheidung/Handlung möglicherweise die Ereignisse verändert hätte? Was hätte Einfluss auf die Ereignisse nehmen können?“

### 3. Fokus auf Lösungsmöglichkeiten

„Überlegen Sie bitte einmal kurz, was anders wäre, wenn Sie mit diesen Schwierigkeiten zurechtgekommen wären [...], dieses Problem gelöst hätten [...]: Was würden Sie anders

machen? [...] Lassen Sie Ihre Augen geschlossen und erzählen Sie mir davon, was anders wäre, wenn Sie diese Schwierigkeiten gelöst hätten. Woran könnte ich sehen, dass Sie einen anderen Umgang mit der Situation gefunden haben?

Kommen Sie in Ihr Vorstellungsbild zurück und konzentrieren Sie sich auf die ersten Schritte, die Sie machen können, um voranzukommen [...]. Wie können Sie einen Plan entwickeln? Wie können Sie handelnd etwas verändern? [...] Denken Sie daran, dass es genauso um verhaltensmäßige wie um gedankliche Handlungen gehen kann: Es kann also beispielsweise darum gehen, wegzugehen, „aktiv zu werden“, oder eine ‚Entscheidung zu treffen‘ oder ‚etwas zu jemandem sagen‘ oder ‚anders mit sich selbst zu sprechen‘.

Stellen Sie sich nun vor, dass es vorangeht. Stellen Sie sich konkret vor, was Sie machen, um die Situation zu lösen. [...] Stellen Sie sich - in Zeitlupe - die einzelnen Schritte vor, die Sie unternehmen. Es ist ganz wichtig, dass Sie sich vorstellen, wie Sie die Aufgabe in einzelne Schritte aufteilen. Was ist der erste Schritt, den Sie unternehmen können? [...] Was kommt dann?

Erzählen Sie mir, was der erste Schritt war, den Sie unternommen haben? Wie haben Sie dann weitergemacht?"

Bei Ereignissen, die in der Vergangenheit passiert sind und sich nicht mehr verändern lassen, liegt der Fokus der Auswertung auf der Frage, was sich aus dem Ereignis für die Zukunft lernen lässt:

„Was können Sie aus dieser Situation lernen? Was könnten Sie machen, um auf solche Schwierigkeiten zukünftig besser vorbereitet zu sein? Wie können Sie Ihre Gefühle über das Ereignis zum Ausdruck bringen?"

Abschließend bittet die Therapeutin den Patienten, sich ein „mentales Bild“ von seinen Handlungsideen zu machen, und bringt die Übung dann zum Abschluss:

„Sie haben sich nun auf sehr konkrete Weise mit einer Situation auseinandergesetzt. Lassen Sie sich Zeit und verabschieden sich von dem Bild, bevor Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum zurückkehren.“