



Leseprobe aus Find, Wähle die Freude,  
ISBN 978-3-407-86748-3 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86748-3](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86748-3)

# INHALT

## ANGST IST DIE FOLGE VON UNGEEIGNETEN GEDANKENMUSTERN

*Ein Vorwort*

9

## MACH RUHIG EINE PSYCHOTHERAPIE

*Die hilft aber nicht,  
wenn du eine Angststörung hast*

13

## WAS IST ANGST?

*Ein Gefühl, das zu einer Krankheit werden kann*

17

## MEINE BEGEGNUNG MIT DER ANGST

*Wie ich eine massive Angststörung  
entwickelte und sie auch wieder loswurde*

25

## DEINE PSYCHE REGULIERT SICH SELBST

*Wenn du es zulässt*

39

## DAS UNIVERSUM UNSERER GEDANKEN

*Über spontane und strukturierte Gedanken  
und metakognitive Überzeugungen*

47

CAS

*Wenn der Versuch, ein vorübergehendes  
Unwohlsein zu beheben,  
zu anhaltender Angst führt*

55

TRIGGERGEDANKEN

*Wenn spontane Gedanken  
die CAS-Lawine auslösen*

103

METAKOGNITIVE ÜBERZEUGUNGEN

*Welche Programme  
unser Denken bestimmen*

115

PROGRAMM: WÄHLE DIE FREUDE

*Auf dem Weg zu neuem Denkverhalten*

169

SCHLUSSBETRACHTUNG

*Was konntest du mitnehmen?*

251

LITERATUR

269

HINWEISE ZUM ONLINEMATERIAL

271

# MACH RUHIG EINE PSYCHOTHERAPIE

*Die hilft aber nicht,  
wenn du eine Angststörung hast*

Diese Überschrift ist ein wenig provokativ, das gebe ich zu. Aber es stimmt. Wenn dich die Angst quält, brauchst du keine Psychotherapeutin und keinen Psychotherapeuten, um über die Auslöser deiner Angst zu sprechen. Dir hilft auch nicht, wenn sie versuchen, dich davon zu überzeugen, dass deine Ängste unrealistisch sind (obwohl das ziemlich sicher der Fall ist). Denn dies wird im Gegenteil deine Angst nur schüren.

Heute weiß man, dass die Aspekte, die man bisher mit einer Psychotherapie verbindet, bei der Beseitigung einer Angststörung weitestgehend ineffektiv sind. Es hilft zum Beispiel nicht weiter, seine Gedanken in Worte zu fassen oder zu lernen, besser »nachzuspüren«. Dasselbe gilt für »die Reise in die Vergangenheit« und »das Entleeren des Rucksacks«, um traumatische Erlebnisse loszuwerden. Das alles befreit nicht von der Angst.

Mir ist durchaus bewusst, dass diese Worte stutzig machen können. Vor allem, weil sie von einer Psychotherapeutin kommen. Aber wenn du das Buch gelesen hast, werden sie hoffentlich Sinn ergeben. Wenn du unter Angst leidest, musst du lernen, *deine Gedanken in Ruhe zu lassen*. Du musst aufhören, sie ununterbrochen zu bearbeiten, auch und gerade in der Therapie.

Wenn du deine Gedanken in Ruhe lässt, verlieren sie ihre Überzeugungskraft. Deine Angst lässt nach und deine Lebensqualität steigt.

Diese Erkenntnis hatte ich vor acht Jahren, als ich unter massiven Angstsymptomen litt. Aber davon gleich mehr.





# WAS IST ANGST?

*Ein Gefühl, das zu einer  
Krankheit werden kann*

Angst hat viele Gesichter. Und sie tritt in verschiedenen Stärkegraden auf, von leichter Unruhe und verhaltenem Unbehagen bis zu einer heftigen Panikattacke.

Angst gehört zum Leben. Wir *müssen* Angst bekommen, wenn wir oder unsere Nächsten in Gefahr sind. Denn die Angst lässt uns handlungsfähiger und effektiver sein, um die Konsequenzen der Gefahr so gering wie möglich zu halten.

Wenn aber Besorgnis, Anspannung, Nervosität und innere Unruhe unseren Alltag bestimmen, ist aus der Angst ein psychisches Problem oder sogar eine psychische Krankheit geworden. Es gibt eine große Vielfalt von Angststörungen, hier ist eine Auswahl der häufigsten:

## Generalisierte Angststörung

*Langanhaltende Ängste und Sorgen, die zu Anspannung, innerer Unruhe und Nervosität führen, aber nicht an bestimmte Orte oder Situationen gebunden sind. Der Alltag wird von übertriebenen Sorgen beherrscht, die von einem Thema zum anderen springen und sich an kleinen Alltagsproblemen oder weltbewegenden Ereignissen aufhängen. Obwohl sich der Gegenstand ändert, hat das keinen Einfluss auf das Ausmaß der Sorgen und grübelnden Gedanken. Sie dominieren den Geist und erzeugen einen konstanten Zustand von Angst und Unruhe.*

## Soziophobie

*Angst vor dem Kontakt mit anderen Menschen*

## Gesundheitsangst

*Angst vor einer ernsthaften Krankheit*

## Panikstörung

*Heftige Angstattacken*

## Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

*Zwangsgedanken und -handlungen*

## Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

*Angst, die durch traumatische Erlebnisse ausgelöst wird*

Wir alle kennen das Gefühl von Angst. Die meisten von uns hatten zum Beispiel schon einmal Herzrasen oder waren angespannt und nervös, weil sie unter Leistungsdruck standen oder sich neuen Aufgaben stellen mussten.

Wir sprechen erst von einer Soziophobie oder anderen Angststörungen, wenn die Symptome lähmend sind und uns im Alltag massiv beeinträchtigen. Die metakognitive Methode, auf die mein Programm aufbaut, wirkt auch bei mildereren Formen problematischer Stressreaktion, bei Ängstlichkeit, Entspannungsproblemen und Ähnlichem.

Die Symptome aber sind fast immer identisch, ganz gleich um welche Form der Angstzustände es sich handelt. Ich habe dir die häufigsten zusammengestellt.

*Katastrophengedanken – Konzentrationsschwierigkeiten –  
Verspannungen – Unruhe – Reizbarkeit – Jähzorn –  
Schlafbeschwerden – Herzrasen – hoher Puls – trockener Mund –  
zitternde Hände – Atemnot – Unwirklichkeitsgefühl –*

*Erstickungsgefühle – Schluckbeschwerden – Druck auf der Brust –  
Übelkeit – nervöser Magen – Schwindelgefühl*

## WARUM ENTWICKELN EINIGE EINE ANGSTSTÖRUNG?

Bis vor Kurzem hat man die verschiedenen Angststörungen als getrennte Krankheiten betrachtet, die bei erblich Vorbelasteten vorkamen oder durch Umwelteinflüsse verursacht wurden.

In den psychodynamischen Therapieverfahren versteht man eine Angststörung als Ausdruck unbewusster Konflikte, die ihre Wurzeln in der Vergangenheit des Patienten haben. In der kognitiven Verhaltenstherapie gelten Fehlinterpretationen und dysfunktionale Gedanken über sich selbst und seine Umwelt als Ursache einer Angsterkrankung. Wiederum andere Ansätze meinen, dass eine Kombination aus psychischen und biologischen Faktoren der Auslöser ist, wobei die Fehlleitung von Botenstoffen im Gehirn eine entscheidende Rolle spielt.

In Forschung und Praxis herrscht also keineswegs Einigkeit über die Ursache, warum einige Menschen eine Angststörung entwickeln, während andere Angst lediglich als ein temporäres Phänomen erleben, das wieder vorbeigeht.

Dies hat zur Folge, dass es so viele Therapieansätze wie Theorien gibt. In der psychodynamischen Therapie sollen die unbewussten Konflikte aufgedeckt und sichtbar gemacht werden, die kognitive Verhaltenstherapie will die Fehlinterpretationen umkodieren, in der Psychiatrie werden Psychopharmaka verschrieben.

Man muss sich darüber im Klaren sein, dass sich hinter *jedem* Therapieansatz und hinter *jedem* Ratschlag, wie man mit der Angst umgehen soll, eine Theorie steht, was Angst ist. Und wie sie behandelt werden sollte. Auch wenn niemand diese Theorie benennt.

Ich will dir in meinem Buch meine Theorien und Methoden detailliert beschreiben, bevor du die Übungen und Fokusaufgaben des Sechs-Wochen-Programms kennenlernst.

Ich will an dieser Stelle noch einmal betonen, dass es sich bei diesem Buch um einen Selbsthilferatgeber handelt und *nicht* um einen Therapieersatz. Das Buch kann keine psychotherapeutische Behandlung ersetzen. Außerdem weicht es von den Behandlungsmethoden der Metakognitiven Therapie (MCT) ab und verwendet meditative Techniken.

Wenn du die Befürchtung hast, an einer Angststörung zu leiden, solltest du auf jeden Fall eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

## MCT UND DER SCHURKE, DER FÜR DEINE ANGST VERANTWORTLICH IST

Wenn man die Ursache verstehen will, warum einige von uns eine Angststörung entwickeln, muss man sich mit der *Metakognitiven Therapie* (MCT) beschäftigen. Deren Grundzüge bringe ich dir nahe. Und nun halte dich gut fest, denn jetzt kommt eine sehr provozierende Behauptung:

Es gibt nur eine einzige Erklärung, wie Angst entsteht – vollkommen unabhängig davon, um welche Angststörung es sich handelt, und auch davon, in welchem Ausmaß sie sich zeigt. Diese Behauptung bildet die Essenz der Metakognitiven Therapie, die damit radikal mit der gängigen Auffassung bricht, dass viele verschiedene Faktoren verantwortlich sind.

Dieser Ansatz geht davon aus, dass eine *einzig*e Ursache alleinverantwortlich für sämtliche Angstzustände ist. Die metakognitive Methode behauptet sogar, dass es sich nicht um Leiden handelt, die unabhängig voneinander sind, sondern es sich lediglich um Varianten ein und derselben Problematik handelt.

Die Behauptung, dass es nur eine einzige Ursache für alle Angststörungen gibt, mag sehr provokant klingen. Weil sie alle Betroffenen über einen Kamm schert. Außerdem wäre es dann auch sinnlos, dass sie unterschiedliche Behandlungsformen über sich ergehen lassen.

Es würde ebenfalls bedeuten, dass einige Therapien weder effektiv noch zielführend sind. Ja, und genau das ist auch der Fall, wenn wir uns die metakognitive Brille aufsetzen und das Phänomen durch sie betrachten. Wenn es dir bisher nicht gelungen ist, deine Angst trotz vielseitiger Behandlungsangebote in den Griff zu bekommen, könnte das die Erklärung dafür sein.

Aber was ist denn dann diese eine Ursache, die angeblich alle Angststörungen verantwortet? Dieser Schurke hat einen Namen und heißt *Cognitive Attentional Syndrome* (kurz CAS, auf Deutsch *Kognitives Aufmerksamkeitsyndrom*). Den werden wir uns noch genauer ansehen.

Die Metakognitive Therapie geht davon aus, dass alle Formen der Angsterkrankungen vom kognitiven Aufmerksamkeitsyndrom, hier im Folgenden nur noch CAS genannt, verursacht werden. Und das gilt sowohl für die massive, lähmende Angst als auch ihre milderen Begleitformen, die unseren Alltag mit einem dauerhaften Schleier aus Unruhe und Zweifel beschweren. Aber dazu später mehr.

Hinter der Angst und dem CAS beherrschen metakognitive Überzeugungen die Szene. Auch von ihnen wirst du noch erfahren. Dazu möchte ich dir meine Geschichte erzählen, von meiner Begegnung mit der Angst und mit der Metakognitiven Therapie. Aber hier zuerst eine Zusammenfassung über diesen noch recht neuen Therapieansatz.

## Was ist Metakognitive Therapie?

Dieses Buch basiert auf dem Ansatz der Metakognitiven Therapie, einer Methode, die sich vor allem für die Behandlung von Angststörungen und Depression eignet.

Sie folgt der Theorie, dass diese psychischen Leiden auf ein einziges Reaktionsmuster zurückzuführen sind, dem Cognitive Attentional Syndrome, kurz CAS. Die psychischen Erkrankungen werden als Resultat dieses CAS betrachtet und nicht als Konsequenz von angeborener Empfindsamkeit oder schwerwiegenden Traumata.

Die Methode und ihr theoretischer Unterbau leitete einen Paradigmenwechsel innerhalb der Psychotherapie ein. Entstanden ist sie in den 1990er-Jahren und konnte ihren Erfolg bis heute anhand von zahlreichen Studien und überzeugenden Ergebnissen nachweisen.

Dr. Adrian Wells, Professor an der University of Manchester, hat die metakognitive Methode entwickelt. Er war jahrelang im Bereich der kognitiven Therapie tätig, bis er erkannte, dass die Forschung einen essenziellen Aspekt in der Betrachtung von psychischen Erkrankungen übersehen hatte.

Die gängige Vorgehensweise der Therapeuten, um den quälenden Gedanken ihrer Patienten mit Angststörungen und Depressionen auf den Grund zu gehen, war seiner Ansicht nach die falsche. Denn die negativen Gedanken seien nicht das eigentliche Problem. Alle Menschen hätten solche Gedanken, aber nur ein Bruchteil von uns würde eine psychische Erkrankung entwickeln.

Adrian Wells folgerte, dass die Ursache für die psychische Erkrankung also woanders als in den negativen Gedanken

liegen musste. Ihn interessierte vor allem, wie wir auf unsere negativen Gedanken reagieren und welche Überzeugungen uns daran festhalten lassen.

Die Metakognitive Therapie zielt darauf ab, die ungeeigneten Strategien und sogenannten metakognitiven Überzeugungen zu ermitteln und dann abzulegen. Wenn die Strategien und Überzeugungen nicht mehr greifen können, verflüchtigen sich die psychischen Symptome wie Angst, Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit von ganz allein.

Die Patientinnen und Patienten lernen das Abkoppeln ihrer Aufmerksamkeit, um in einen Zustand der losgelösten Aufmerksamkeit (*detached mindfulness*) zu gelangen. Dieser ermöglicht es ihnen, sich ihren Gedanken und unangenehmen Gefühlen gegenüber passiv und unbeteiligt zu verhalten.

Die Methode hat nicht zum Ziel, äußere oder innere Probleme zu lösen oder psychische Wunden zu heilen. Vielmehr ist ihr Ziel, die Selbstheilungskräfte der Psyche zu reaktivieren. Denn diese kann sich selbst regulieren, wenn die Aufmerksamkeit nicht ununterbrochen mit destruktiven Gedanken beschäftigt ist.

Die Metakognitive Therapie eignet sich für Einzelsitzungen, aber auch als Gruppentherapie. Die Methode folgt Leitsätzen und einem genau definierten Behandlungsablauf und kann solide wissenschaftliche Erkenntnisse vorlegen.

Das MCT-Institut hat zusammen mit Adrian Wells mittlerweile viele metakognitive Therapeuten und Therapeutinnen ausgebildet. Eine Ausbildung, die umfangreich ist und viele zusätzliche Schulungen und Supervisionen beinhaltet.

# PROGRAMM: WÄHLE DIE FREUDE

*Auf dem Weg zu neuem Denkverhalten*

Wir haben bisher schon so viel erfahren und gelernt. Jetzt sind wir bei dem Übungsprogramm angekommen. Ich lade dich herzlich ein, dich in den nächsten sechs Wochen mit einer Reihe von Übungen und Konzentrationsaufgaben zu beschäftigen, um mit neuen, nachhaltigeren Verhaltensmustern auf deine Triggergedanken zu reagieren.

Unser Ziel ist es, die alten Reaktionsmuster aufzugeben, die durch Wiederholungen und Überzeugungen zu Gewohnheiten geworden sind. Mithilfe des Programms wirst du ein realistischeres Verhältnis zu deinen Gedanken entwickeln, um dich sicher mit ihnen fühlen zu können. So erzeugst du Platz und Raum für deine sich selbst regulierende Psyche, damit sie ihre Arbeit machen kann.

Die kommenden sechs Wochen sind eine erste, wichtige Trainingseinheit für den Aufbau neuer Denkgewohnheiten. Das weiterführende Training besteht darin, dass du nach Beendigung des Programms die erlernten Methoden anwendest.

Jede der sechs Wochen hält eine Übung und eine sogenannte Konzentrationsaufgabe für dich bereit.

Die Übung machst du gleich am ersten Tag der Woche. Kalkuliere dafür ungefähr eine Stunde Zeit ein. Du kannst diese Übungen so oft wiederholen, wie es dir guttut. Wenn dir eine der Übungen

schwerfällt, versuch sie gleich noch einmal zu wiederholen. Beachte, dass die Übungen *keine* Bewältigungsstrategien sind, um deine Angst und Nervosität zu dämpfen. Ihr Sinn und Zweck ist es vielmehr, dein Verständnis zu festigen und deine mentalen Fertigkeiten auszubauen, damit du flexibler und nachhaltiger auf deine negativen Gedanken reagieren kannst.

Mit der *Konzentrationsaufgabe* beschäftigst du dich den Rest der Woche, während du das tust, was du sonst auch tun würdest: dein normales Leben. Diese Aufgabe hilft dir dabei, dein CAS und deine metakognitiven Überzeugungen zu erkennen und loszulassen. Denn sie halten dich im CAS fest.

Du kannst diese Konzentrationsaufgabe auch nach Ablauf der Woche weiterüben, bei einigen Aufgaben ist es sogar besonders sinnvoll. Aber dazu gebe ich dir später noch weitere Hinweise.

Bei einigen der Übungen ist es vorgesehen und wertvoll, sich Notizen zu machen. Im Buch sind ein paar Zeilen dafür freigelassen worden, aber vielleicht besorgst du dir ein Notizbuch oder richtest ein Dokument auf deinem Rechner ein, wenn du mehr Platz benötigst.

Zu den Konzentrationsaufgaben musst du dir keine Notizen machen, die sind am wirkungsvollsten, wenn du sie in deinen Alltag integrierst.

Die Beschreibungen der Aufgaben und Übungen sind unterschiedlich lang, was damit zu tun hat, dass du in der einen Woche mehr theoretische Grundlagen vermittelt bekommst als in einer anderen.

Die Wochen bauen aufeinander auf und du nimmst das erworbene Wissen und die Erkenntnisse von der vorherigen Woche mit in die nächste. Und am besten werden sie nach Beendigung des Programms Teil deines Lebens und Alltags. Deshalb betone ich so nachdrücklich, wie wichtig es ist, den Übungen und Konzentrationsaufgaben in den nächsten sechs Wochen deine ganze Aufmerksamkeit zu schenken.

Manche Übungen werden mit einer Audioversion unterstützt. Wo du diese finden kannst, erfährst du auf Seite 271.

## GIB DIR SELBST EIN VERSPRECHEN – UND HALTE DICH DARAN

Ein wichtiges Erfolgskriterium ist, dass du mit dir selbst eine Abmachung triffst, bevor du mit dem Programm beginnst. Gib dir selbst das Versprechen, dass du die Übungen und Aufgaben in den kommenden sechs Wochen durchführen wirst, auch wenn dir mal die Motivation dazu fehlt.

Du hast jederzeit die Wahl, wieder in deine alten Muster zu verfallen. Aber du kannst auch entscheiden, auf Pause zu drücken, während du etwas Neues ausprobierst. Die Botschaften des Buches widersprechen zum Teil anderen Ansätzen, und es kann zu Verwirrung führen, wenn du mehrere Methoden auf einmal praktizierst, weil die Werkzeuge sich gegenseitig aushebeln.

Außerdem kannst du so schwerer ermitteln, welche Methode die wirksame war, wenn du zum Beispiel gleichzeitig deine Gedanken mit der Realität abgleichst *und* ihnen freien Lauf lässt. Deshalb empfehle ich dir, dich an den sechswöchigen Ablauf des Programms zu halten.

Alle, die ihr Denkverhalten ändern wollen, fallen zwischendurch in ein Motivationsloch. Unser Gehirn belohnt uns, wenn wir an alten Mustern festhalten, selbst wenn es ungeeignete Denkmuster sind, die in uns Angst auslösen. Wir zögern, die vertrauten Muster hinter uns zu lassen, denn sie geben uns Sicherheit. Kleine Motivationstiefs werden allerdings erst dann ein Problem, wenn du dich von deinen Emotionen überwältigen lässt und sie dich vom Weg zu deinem neuen Ziel abbringen.

Natürlich benötigst du als Grundvoraussetzung den Willen und die Bereitschaft für die Durchführung des Programms, aber lass

dich nicht entmutigen, wenn du deine Motivation nicht die gesamte Zeit hochhalten kannst. Mit Disziplin und Entschlossenheit wirst du dein Ziel erreichen.

Stell dir vor, du bist auf einer Mission. Du wirst mehr als einmal versucht sein aufzugeben und umzukehren. Du wirst erschöpft sein, enttäuscht, verwirrt oder wütend. Das Versprechen, das du dir am Anfang deiner Reise selbst gegeben hast, wird sicherstellen, dass du deinen Weg fortsetzt. Trotz Zweifel und Widerstand.

Wenn du nur halbherzig dabei bist, wirst du eher zu dem Schluss kommen, dass dieses Programm für dich nicht funktioniert. Weil du keinen Unterschied, keine Entwicklung feststellen wirst. Ohne dich ganz auf das Programm einzulassen, wirst du weder Erfolgserlebnisse haben noch einen Effekt bemerken.

Wenn du dein Ziel nicht aus den Augen verlierst, wird es dir leichter fallen, den Kurs zu halten, auch wenn dir zwischendurch mal die Motivation abhandenkommt. Entscheide dich deshalb vom ersten Tag an, dich mit ganzem Herzen darauf einzulassen und die Übungen und Konzentrationsaufgaben durchzuführen. Dein Versprechen wird sicherstellen, dass du deinen Weg fortsetzt, *auch* wenn es mal schwer wird.

## TROTZE DEINEN GEDANKEN

Wie du mittlerweile weißt, sendet das Gehirn ununterbrochen Gedanken. Denn das ist eine seiner Hauptfunktionen. Und wenn es keinen Gegenstand oder Inhalt findet, über den es sich berechtigterweise Gedanken machen soll und kann, denkt es sich einfach etwas aus.

Sobald du mit dem Programm losgelegt hast, wird sich dein Gehirn tausend Dinge ausdenken, die du ebenfalls *dringend* erledigen musst. Gesundere Ernährung, mehr Sport, die To-do-Liste abarbei-

ten, eine Serie sehen, sich nach einem anderen Ansatz als der metakognitiven Methode erkundigen oder schnell runter zum Bäcker gehen und sich mit einem Croissant belohnen.

Wir alle kennen das. Wir treffen eine Entscheidung, die sehr wichtig für uns ist. Aber dann beginnt unser Gehirn, uns mit Gedanken und Impulsen zu überschütten, und wir hinterfragen unseren Entschluss. Und plötzlich ist das geplante Projekt hinfällig.

Dein Gehirn wird auch Kritik üben. Es wird anregen, das Programm zu verlassen oder erst gar nicht damit anzufangen. Es wird dir versichern, dass es nichts für dich ist. Es liegt in der Natur unseres Gehirns, uns mit kritischen Gedanken abzulenken – daran kannst du nichts ändern.

Bleib aber dran! Es hat nichts zu bedeuten, wenn dir plötzlich das leckere, warme Croissant vom Bäcker an der Ecke einfällt. Oder du plötzlich findest, dass dieses bekloppte Programm überhaupt keinen Sinn ergibt. Halte an deinem Plan fest und geh nicht auf diese Gedanken ein.

Ablenkende Gedanken werden kommen und gehen, du wirst dich immer wieder darin üben müssen, die *störenden Gedanken* ziehen zu lassen. Deine Aufgabe ist es, dich an dein *Versprechen* zu erinnern. Je hartnäckiger du bist, desto schneller wirst du feststellen, dass es dir gelingt, deine Gedanken vorbeiziehen zu lassen, wenn du dich dazu entscheidest.

Auch musst du weder deine Fortschritte noch die Rückschläge genauer untersuchen – eine solche Mikroevaluation solltest du vermeiden, denn sie erzeugt nur Zweifel und noch mehr Gedanken, ein Denkmuster, das du eigentlich verabschieden wolltest.

Du bist erst am Ziel, wenn du das Ziel erreicht hast.

Bevor du mit dem Programm beginnst, gibst du dir ein verbindliches Versprechen. Du versprichst dir, alle Übungen und Konzentrationsaufgaben auszuführen. Setz den Vertrag mit dir auf, lies ihn dir ein paar Male durch und fang dann mit der ersten Woche an.

## VERTRAG

Hiermit gebe ich mir folgendes Versprechen:

Ich werde das Programm »Wähle die Freude« absolvieren.

.....

Ich verpflichte mich dazu, die Übungen durchzuführen, die Aufgaben zu absolvieren und mit der Beurteilung und Evaluierung zu warten, bis ich das Programm beendet habe.

Datum: .....

Unterschrift: .....

## ZUR METHODE MEINES PROGRAMMS

Ich will kurz den Hintergrund des Programms für jene Leser:innen erläutern, die ein bisschen mehr über meinen wissenschaftlichen Standpunkt erfahren wollen. Wenn du gleich loslegen willst und keine weiteren Informationen brauchst, blätterst du einfach vor und fängst mit der ersten Woche an.

Die Grundlage des Programms bildet die Erkenntnis, dass die Ursachen einer Angststörung die CAS-Strategien sind. Wir müssen also das CAS loswerden, um auch die Angst loszuwerden. Das gelingt uns teils mit metakognitiven Methoden, teils mit meditativen Techniken. Das Programm verbindet Übungen aus beiden Welten.

Die meditativen Techniken verwende ich auch in den Meditationsbootcamps, die ich zusammen mit Jon Bertelsen anbiete. Jon unterrichtet seit mehr als zwanzig Jahren Meditation und durch ihn habe ich die direkte Verbindung zwischen Metakognitiver Therapie und der Welt der Meditation erlebt.

Es ist ein weitverbreitetes Missverständnis, dass es einen Widerspruch zwischen Meditation und Psychologie gibt. So hat der amerikanische Meditationslehrer und Philosoph Ken Wilber Psychotherapeuten als *Zuhälter des Narzissmus* bezeichnet. Er war der Ansicht, dass sie Geld damit verdienten, Menschen in ungesunden Mustern der Selbstreflexion verharren zu lassen.

Die Psychotherapeuten hingegen kritisieren die Meditation als eine Art *emotional bypassing*. Man würde sich um das eigentliche Problem herumschleichen. Eine relativ junge Kritik aus den Reihen der metakognitiven Therapeuten reiht die Meditation sogar in die Bewältigungsstrategien des CAS ein.

Ich persönlich kann mich keiner dieser kritischen Stimmen anschließen. Es gibt meiner Ansicht nach Überschneidungen und Verwandtschaften dieser beiden Welten, die sehr stark sind. Stattdessen

würde ich gerne zwei Paradigmen anführen und die Unterschiede dieser beiden Paradigmen in den jeweiligen Welten aufzeigen.

## Zwei Paradigmen

Das eine Paradigma beschäftigt sich damit, wie es uns geht.

Das andere Paradigma beschäftigt sich damit, wie es uns damit geht, wie es uns geht.

*Das traditionelle Paradigma der Psychotherapie* bezieht sich auf den Inhalt der Gedanken. Vereinfacht gesagt, zielt die Behandlung darauf, die problematischen Gedanken und Gefühle zu bearbeiten und sich seinen Problemen mit einer neuen Haltung zu stellen. Man hält also an den dunklen Gedanken so lange fest, bis sie heller werden.

Es gibt viele Therapieformen, die auf diesem Paradigma aufbauen, aber die Botschaft ist immer dieselbe: Wir werden krank, weil es uns schlecht geht. Deshalb müssen negative Gedanken und Gefühle durch noch mehr Aufmerksamkeit bekämpft und kontrolliert werden.

*Das metakognitive Paradigma der Psychotherapie* geht nicht von der Prämisse aus, dass wir krank werden, weil es uns schlecht geht. Wie du mittlerweile weißt, sieht diese Haltung die Ursache psychischer Krankheiten nicht in unseren negativen Gedanken und Gefühlen.

Unsere *Reaktionen* auf belastende Gedanken und Gefühle aber können uns, im Zusammenspiel mit unseren metakognitiven Überzeugungen, auf Dauer krank machen. Wir müssen uns nicht mit unseren negativen Gedanken beschäftigen oder gar versuchen, sie zu kontrollieren. Im Gegenteil. Diese andauernde Selbstreflexion macht uns krank. Wenn es uns gelingt, unseren Geist nicht kontrollieren zu wollen, wird er sich von ganz allein regulieren.

Eine ähnliche Unterscheidung finden wir auch in der Meditation.

*Die traditionellen Meditationsformen*, auch *Meditation mit Objekt* genannt, sind die Praxis, die in unserem Teil der Welt am wei-

testen verbreitet ist. Sie besteht darin, seine Aufmerksamkeit nach innen zu richten, auf ein Objekt. Beispielsweise den Atem. Die *Achtsamkeitsmeditation* ist die wohl bekannteste westliche Praxis, aber es gibt unzählige andere.

Die Methode baut hauptsächlich auf die Ablenkung unseres Bewusstseins auf. Wenn wir uns auf ein bestimmtes Objekt konzentrieren, in der Regel eines mit beruhigender Wirkung, treten die negativen Gedanken und Gefühle in den Hintergrund und erschweren es uns, uns Sorgen zu machen.

Diese Meditationsform ist aus der Perspektive der Metakognitiven Therapie nichts anderes als eine weitere CAS-Strategie. Diese Methode hat die entgegengesetzte Wirkung, weil sie uns an die Strategien und somit an unsere Angst bindet. Wenn wir meditieren, um die unangenehmen Gedanken auszusperrern, verharren sie nur und bleiben unsere Feinde.

Bei der Meditation ohne Objekt konzentriert sich unsere Aufmerksamkeit nicht auf etwas anderes. Wir folgen weder unserem Atem noch scannen wir einen Körperteil nach dem anderen, um uns auf diese Weise abzulenken.

Ziel ist es, sich nicht von seinen Gedanken und Gefühlen verschlingen zu lassen. Uns soll es dadurch nicht besser gehen, wir sollen vielmehr erkennen, dass wir mehr sind als unsere Gedanken und Gefühle. Dass wir über ein Bewusstsein verfügen, einen freien Beobachter, der selbst darüber entscheiden kann, ihnen seine Aufmerksamkeit zu geben oder nicht.

Mithilfe dieser Meditationsform lernen wir, durch unseren Geist hindurchzusehen und uns nicht von unserem Innenleben terrorisieren zu lassen. Die Methode hilft uns, die Fähigkeit zu erwerben, bewusst zu wählen, welchen Gedanken und Gefühlen wir unsere Aufmerksamkeit geben wollen. Wie du dir sicher denken kannst, orientieren sich die meditativen Übungen des Programms an dieser Methode.

## 1. WOCH

### *Entdecke dein CAS*

Bevor du loslegst, bitte ich dich, die Kraft deiner metakognitiven Überzeugungen einzuschätzen, die dich in deinem CAS und somit in deiner Angst festhalten. Gib auf einer Skala von 0 bis 10 an, wie sehr die folgenden drei Aussagen auf dich zutreffen.

Mein Sorgen ist unkontrollierbar. ....

Mein Sorgen schadet meinem Körper  
und meiner Psyche. ....

Mein Sorgen ist sinnvoll und hilft mir. ....

Wir werden im Laufe des Programms regelmäßig die Kraft dieser drei Überzeugungen einschätzen.

In der ersten Woche wollen wir uns dein CAS und deine Triggergedanken genauer ansehen. Du kannst ruhig zurückblättern und noch einmal nachlesen. Vielleicht hast du in dem Kapitel schon die Konturen deines CAS erkennen können. Jetzt schalten wir den Turbo ein, um den Prozess zu beschleunigen.

Für heute habe ich eine Übung für dich, gefolgt von der ersten Konzentrationsaufgabe, die dir wie die Übung dabei hilft, deine eigenen Muster zu erkennen. Erst wenn du dein CAS identifiziert hast, kannst du damit anfangen, es abzulegen.

## Übung 1

### *Erkenne deine Muster*

Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der du Angst hattest und dir Sorgen gemacht hast? Wie kam es dazu?

Wo warst du?

Du kannst dir eine einzelne Situation oder mehrere ansehen. Wenn du verschiedene Ereignisse beleuchten willst, betrachte eins nach dem anderen und durchlaufe den gesamten Frageprozess, bevor du dich der nächsten Situation widmest. Nimm dir einen Block oder benutze deinen Computer, um ausreichend Platz zum Schreiben zu haben.

.....

.....

### **Triggergedanken**

Worauf bezog sich dein erster negativer Gedanke, der deine Angst und Sorgen getriggert hat?

Dieser Triggergedanke kann ein Gefühl, ein Symptom in deinem Körper, eine Person, eine Situation sein – irgendetwas.

Häufig zeigen sich die Triggergedanken in Form einer »Was-wäre-wenn«-Frage oder einer Vorstellung von etwas Traurigem oder Beängstigendem.

.....

.....