

Welche kognitiven Fehler finden Sie in den folgenden Aussagen?

1. Ein 35-jähriger Sozialarbeiter, der seine Stelle verloren hat und unter starken Grübeleien leidet. "Meine Gedanken kreisen nur noch um mich selbst. Ich bin ein Egoist."
2. Eine 55-jährige Patientin mit einer Depression und rheumatischen Beschwerden. "Meine Knie schmerzen mich so, daß ich die ganze letzte Woche nicht in den Garten gehen konnte. Wahrscheinlich werde ich nie mehr mein geliebtes Hobby betreiben können. Ich werde immer ans Wohnzimmer gefesselt sein."
3. Ein 29-jähriger Jurist: "Ich bringe es nicht fertig, den Gutachtenantrag zu formulieren. Ich frage mich, ob ich überhaupt noch etwas Sinnvolles schreiben kann."
4. Eine 49-jährige Hausfrau: "Ich gehe nicht mehr einkaufen. Alle sehen mir meine Depression an. Mit meiner Traurigkeit stecke ich die anderen an. Ich spüre schon, wie man mir aus dem Weg geht."
5. Eine 48-jährige Hausfrau: "Früher war ich eine tolle Gastgeberin. Alle bewunderten meine Kochkunst. Aber jetzt lade ich niemand mehr ein. Ich kann erst wieder Gäste haben, wenn ich so perfekt wie früher bin."
6. Eine 36-jährige Sekretärin: "Seit dieser Depression habe ich stark nachgelassen. Eigentlich sollte ich am Abend immer einen leeren Schreibtisch zurücklassen. Aber jetzt sieht jeder, daß ich der Aufgabe nicht mehr gewachsen bin."
7. Eine 25-jährige Arztgehilfin nach einer Trennung von einem ohnehin schwierigen Freund: "Ich bin nicht liebenswert. Ich frage mich, ob ich je wieder einen Partner an mich binden kann."
8. Ein 50-jähriger Lehrer: "Ich fürchte mich jeden Tag vor der Schule. Ich habe meine Schüler nicht im Griff. Und immer mehr habe ich Angst, daß ich im Unterricht plötzlich nicht mehr weiter reden kann, daß erboste Eltern mich beschimpfen könnten, daß man allgemein über mich redet und der Rektor mich schließlich entläßt. Was wird dann aus meiner Familie? Dann müssen wir unser Haus verkaufen und in eine Notschlafstelle gehen. Ich weiß oft nicht weiter."
9. Eine Mutter: "Gestern hat mein Sohn schon wieder eine schlechte Note heimgebracht. Dabei habe ich versucht, mit ihm zu lernen. Wenn er das Gymnasium nicht schafft, dann bin ich dafür verantwortlich!"
10. Eine Geschäftsfrau: "Ich war es immer gewohnt, selbständig zu sein. Aber jetzt bin ich abhängig von ärztlicher Hilfe und von Tabletten -- völlig unselbständig. So ist mein Leben nicht mehr lebenswert."

Welche rationalen Antworten könnte man auf die folgenden automatischen Gedanken geben?

Situation	Automatische Gedanken	Rationalere Bewertung
<p>Anruf von einer Bekannten, die um einen Rat fragt. Spüre Ärger, Einsamkeit, Minderwertigkeit.</p>	<p>„Das muß wohl an mir liegen, daß die Leute mich nur anrufen oder besuchen, wenn sie in Not sind, sonst sich aber monatelang nicht melden.“</p>	
<p>Zuspätkommen bei einer Verabredung. Ärger, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle.</p>	<p>„Ich mache nie etwas richtig. - Ich komme ständig zu spät. - Alle werden mich schief ansehen - Ich mache mich zum Versager. - Ich bin ein Trottel.“</p>	
<p>Ein Mann kommt am Abend erschöpft nach Hause, als seine Kinder schon im Bett sind. Schuldgefühle.</p>	<p>„Ein guter Vater nimmt sich jeden Abend Zeit, um etwas mit seinen Kindern zu unternehmen.“</p>	
<p>Eine Mutter rafft sich am Abend auf, noch in ein Schulheft ihres Sohnes zu schauen. Schuldgefühle.</p>	<p>„Ich hätte Peter bei seinen Hausaufgaben helfen sollen. Jetzt hat er ein unordentliches Heft und ist für die Schule schlecht vorbereitet. Wenn er schlechte Noten macht, bin ich schuld.“</p>	
<p>Ich sehe meinen 16-jährigen Sohn mit seiner Freundin ausreiten. Fühle mich deprimiert, minderwertig.</p>	<p>„Ich habe meinem Sohn zuwenig Liebe gegeben. Ich bin eine schlechte Mutter.“</p>	

Ärztliche Antworten auf depressionsbezogene Befürchtungen

Der Patient befürchtet	Beruhigende Versicherung
<p>Selbst wenn die Behandlung eventuell vorübergehend anschlagen sollte, wird es doch letztendlich schlecht ausgehen.</p> <p>So wie ich zur Zeit bin, kann mich keiner mögen. Auch der Arzt wird bald von mir genug haben, wenn ich mich nicht bessere, wie er sich das vorstellt.</p> <p>Solange ich mich nicht <i>richtig</i> besser fühle, hat die Therapie auch noch nichts genützt.</p> <p>Auch wenn ich eine Besserung erlebe, so werde ich doch nur wieder in eine Depression zurückfallen.</p> <p>Mögliche weitere Befürchtungen, die Ihnen in Ihrer Praxis begegnen:</p>	