

**ARNOLD LAZARUS
ALLEN FAY**

ICH KANN, WENN ICH WILL

**Anleitung zur
psychologischen
Selbsthilfe**

KLETT-COTTA

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »I Can If I Want To« im
Verlag William Morrow and Company, Inc., New York

© 1975 Arnold Lazarus and Allen Fay

Für die deutsche Ausgabe

© 1977/2011 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,
gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Rothfos & Gabler, Hamburg

Gesetzt aus der Scala von Kösel, Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-94682-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Wer wir sind und wie dieses Buch zustande kam	9
Was wir über Menschen gelernt haben und wie wir Ihnen beim Sichändern helfen wollen	11
Irgendetwas stimmt da nicht	12
Auf geht's!	17
Therapie als Lernprozess	20
Psychisches Leid ist selbstverursacht	22
Wie Sie sich ändern	24
Warum sich viele Menschen nicht ändern	28
Alltägliche Fehler, die Ihr Leben ruinieren können – und wie sie beseitigt werden können	33
<i>Fehler Nr. 1: Mach keine Fehler!</i>	34
<i>Fehler Nr. 2: Versuche, überall gut zu sein, oder tu so, als wüsstest Du alles!</i>	37
Ein Fall zur Veranschaulichung	40
<i>Fehler Nr. 3: Je weniger Du offen von Dir zeigst, desto besser geht es Dir</i>	42
<i>Fehler Nr. 4: Du bist ein Opfer Deiner Verhältnisse. Dein Leben wird letztlich von äußeren Mächten beherrscht</i>	46
Ein Fall dazu	48

<i>Fehler Nr. 5:</i> Andere Menschen sind glücklich	51
<i>Fehler Nr. 6:</i> Lass deinen Ärger raus!	56
<i>Fehler Nr. 7:</i> Du solltest Dich schuldig fühlen, wenn Du tust, was Du für richtig hältst und andere sich darüber aufregen!	61
<i>Fehler Nr. 8:</i> Sieh zu, dass Du es anderen Leuten recht machst und dass sie Dich mögen und anerkennen!	67
<i>Fehler Nr. 9:</i> Hab recht! Zeige den anderen, dass Deine Ansichten besser sind als ihre!	71
<i>Fehler Nr. 10:</i> Du musst Dein Glück verdienen!	74
<i>Fehler Nr. 11:</i> Geh auf Nummer sicher! Riskiere nichts!	77
Eine Fallgeschichte zur Veranschaulichung	79
<i>Fehler Nr. 12:</i> Versuche, völlig unabhängig und selbstständig zu werden!	82
<i>Fehler Nr. 13:</i> Wenn Du Problemen und unangenehmen Situationen aus dem Weg gehst, dann verschwinden sie mit der Zeit von selbst	85
<i>Fehler Nr. 14:</i> Bemühe dich, perfekt und vollkommen zu sein!	88
<i>Fehler Nr. 15:</i> Von einzelnen Aussagen und Handlungen kannst Du auf den ganzen Menschen schließen	91
<i>Fehler Nr. 16:</i> Einige Menschen sind besser als andere	94
<i>Fehler Nr. 17:</i> Der »Entweder-oder«-Fehler	97
<i>Fehler Nr. 18:</i> Hohe Leistungsfähigkeit ist wichtig, um ein erfülltes Leben zu führen	99

<i>Fehler Nr. 19: Teil 1: Das meiste von dem, was Du hörst, kannst Du glauben! Teil 2: Du musst Deine abwegigen Gedanken sehr ernst nehmen!</i>	102
<i>Fehler Nr. 20: Therapie kann Dir nicht schaden!</i>	106
Fragebogen zur Therapeutenwahl	109
Fünf kurze Geschichten, die Sie hilfreich finden könnten	113
Fall Nr. 1: Depression	113
Fall Nr. 2: Angstanfälle	117
Fall Nr. 3: Eheprobleme	120
Fall Nr. 4: Zwangshandlungen	122
Fall Nr. 5: Ständig unglücklich	124
Ein Wort zur medikamentösen Behandlung	129
Und nun die Bilanz	131
Zu den Autoren	137

Wer wir sind und wie dieses Buch zustande kam

Dieses Buch ist das Ergebnis einer persönlichen und beruflichen Verbindung, die auf den Herbst 1972 zurückgeht, als wir, die Autoren, bei einem Arbeitstreffen zusammenkamen, das einer von uns, Arnold Lazarus, leitete. Es entstand in Zusammenarbeit zwischen einem Psychologieprofessor, dessen Hauptbeschäftigung es ist, Therapeuten auszubilden, und der außerdem eine Teilzeit-Therapie-Praxis führt, mit einem hauptberuflich tätigen Psychiater, Allen Fay, der nebenher Heim-, Schul- und Klinikpersonal sowie Medizinstudenten unterrichtet.

In den vergangenen drei Jahren haben wir gemeinsam viele Erfahrungen gesammelt. Während wir unseren jeweiligen persönlichen Arbeiten nachgingen, haben wir uns gegenseitig bei den Gruppen- und Einzelsitzungen des anderen dazugesetzt, sind uns gegenseitig Ko-Therapeuten gewesen, haben zusammen Arbeitstreffen und Seminare geleitet und Informationen über eine Reihe von Themen ausgetauscht. Es wurde immer deutlicher: Obwohl unsere Ausbildung und sonstigen Hintergründe sehr unterschiedlich waren, hatten wir ähnliche therapeutische Stile, ähnliche Methoden und Techniken entwickelt und waren zu annähernd gleicher Weltanschauung und Lebensphilosophie gekommen. Wir haben buchstäblich Stunden damit verbracht, unsere Enttäuschung über die Beschränkungen in Kunst und Wissenschaft der Therapie zu diskutieren und

die Ernüchterung zu problematisieren, die die Parteiengläubigkeit bei uns hervorgerufen hat, mit der jede psychologische Richtung beansprucht, *die* Antwort geben zu können, den einzig richtigen Ansatz zu haben.

Als wir uns gegenseitig bei der Arbeit beobachteten, unser Versagen und unsere Erfolge diskutierten, schwierige Fälle gemeinsam berieten, unsere persönlichen Probleme aufdeckten, stellten wir fest, dass Leute mit sehr verschiedenen Schwierigkeiten doch immer und immer wieder dieselben grundlegenden Fehler zu machen scheinen. Das brachte uns dazu, eine Reihe verschiedener Methoden zu testen, die geeignet sein könnten, in kurzer Zeit die üblichen Fehler zu beseitigen, die so viel Leid hervorrufen. Unsere Schlussfolgerungen veranlassten uns dazu, dieses Buch zu schreiben.

Was wir über Menschen gelernt haben und wie wir Ihnen beim Sichändern helfen wollen

Warum kommen so viele Menschen zu uns, die hart arbeiten, erfolgreich und produktiv sind, Menschen, die »es geschafft haben«, die aber nichtsdestotrotz Angst haben, sich unglücklich, leer und innerlich unerfüllt fühlen? Ihnen wurde gesagt, sie sollten »vorankommen«, »gewinnen und besser sein als andere«, »eiskalt sein«, »etwas leisten und Erfolg haben«. Und sie taten es. Und mehr noch: Sie wahrten den Schein, sie lernten, wie sie Leute beeindrucken und anderen gefallen konnten, wie sie ihre Fehler verbergen und ihre Gedanken und Wünsche für sich behalten konnten. Sie strengten sich an und übertrafen sich selbst. Sie versuchten, auch was das Allerneueste betraf, auf dem Laufenden zu bleiben. Sie hatten den Hang, nach Perfektion zu streben. Sie beobachteten ihre Sprache, ihr Verhalten und ihr Benehmen. Sie ließen sich nie gehen. Aber keiner von ihnen schien glücklich zu sein. Stattdessen waren sie oft ängstlich, zwanghaft oder einfach unglücklich. Oft litten sie unter Magen- und Darmgeschwüren, Spannungskopfschmerzen oder Schlaflosigkeit.

Irgendetwas stimmt da nicht!

Ein hervorragender Chirurg, in weiten Kreisen geachtet und bewundert, vertraut uns an, dass er das Leben sinnlos findet. Er kommt aus »bester« Familie. Er war auf den »besten« Schulen, er hat in den »besten« Krankenhäusern gearbeitet und er hat es zu Ruhm, Vermögen und Anerkennung gebracht. Und dann findet er das Leben sinnlos!

Ein anderer Mann glaubt, dass er unglücklich sei, weil er nicht zu Ruhm und Reichtum gelangt ist. Er war nicht auf den »besten« Schulen und hatte nicht die »richtigen« Kontakte. Hätte er's doch nur »geschafft«, dann wäre er glücklich!

Eine fünfundvierzigjährige Frau, die vor etwa zwanzig Jahren zweimal Schönheitskönigin gewesen war, fühlte sich während der letzten zehn Jahre mehr und mehr depressiv. Sie hat nie gelernt, viel Wert auf irgendetwas außer auf die äußere Erscheinung zu legen, und jetzt, wo ihr jugendliches Aussehen zu welken beginnt, quält sie sich und hat nichts, womit sie es wiederherstellen oder ersetzen könnte.

Unsere Werte, Meinungen und Einstellungen kommen von Menschen her, mit denen wir zusammen sind – insbesondere von unseren Eltern, Lehrern, Spielkameraden und Freunden –, von den Massenmedien und von einer Reihe anderer Erfahrungen. Wenn wir versuchen, den Wegweisern zum erfolgreichen und glücklichen Leben zu folgen, die unsere Gesellschaft aufgestellt hat, dann werden viele von uns am Ende erfolglos und unglücklich sein. *Andere, die es gut meinten, haben uns (und sich selbst) dahin irreführt, einer Menge von Täuschungen darüber aufzusitzen, wie man ein befriedigendes Leben führt, das aller Mühen wert ist. Wie wir uns alldem zum Trotz aus diesen absurden und zer-*

störerischen Vorstellungen befreien können, das ist das Thema dieses Buches.

Falsche Werte machen uns »krank«, durch sie bekommen wir Angst vor Kritik und Ablehnung, neigen wir zu Schuldgefühlen und sind besessen von unvereinbaren Gegensätzen wie »Erfolg haben« und »versagen«. Diese Irrtümer vermengen sich mit jedem Bereich unseres Lebens. Sie beeinträchtigen die sexuelle Erfüllung, untergraben die Beziehung zwischen Mann und Frau, Eltern und Kind, Arbeitgeber und Arbeitnehmer, und sie zerstören die Möglichkeit echter Freundschaft.

Fast jeder, mit dem wir über diese falschen Auffassungen gesprochen haben, scheint sich ihrer bewusst zu sein. Sie alle legen Lippenbekenntnisse ab über die negativen Folgen von überzogenem Konkurrenzstreben, extremen Graden von Ehrgeiz, Gefallen-Wollen, Maskenhaftigkeit und verlogendem Äußeren. Unsere Patienten oder Klienten erzählen uns, dass sie von alledem wissen, und trotzdem machen sie in allen Bereichen ihres Lebens auch weiterhin das, was sie selbst verurteilen. Wir sind noch nie einem Menschen begegnet, der, gleichgültig, wie humanistisch und wie wenig materialistisch er ist, gleichgültig, wie vernünftig er zu sein scheint, nicht wenigstens einige dieser üblichen Fehler macht und dessen Leben eben deshalb weniger erträglich und lebenswert ist! Sich nur der verschiedensten Fehler bewusst zu sein, die verheerende Folgen verursachen, reicht nicht aus. Wir müssen etwas gegen sie *tun*. Ehrlich, gründlich und systematisch die Dinge neu zu durchdenken, ist zwar der erste Schritt in Richtung auf eine positive Veränderung unseres Erlebens und unserer Gefühle. Aber neu durchdenken allein ist nicht genug. Darüber hinaus müssen wir auch anders handeln, wir müssen *unser Verhalten ändern*, wenn wir wirklich unser Leben ändern wollen.

Dieses Buch kann Ihr Leben ändern! Davon sind wir überzeugt, und wir wollen Ihnen zeigen, wie Sie das in Angriff nehmen und fertigbringen können.

Folgendes werden wir Ihnen aufzeigen:

1. Grundlegende Fehler, die Ihr Leben zerstören.
2. Falsche Annahmen, die diesen Fehlern zugrunde liegen.
3. Die zwei Methoden, mit denen Sie die Fehler bekämpfen können:
 - a) indem Sie Ihr Denken ändern;
 - b) indem Sie Ihr Verhalten ändern.

Sie brauchen sich nicht erst durch Hunderte von Worten hindurchzuarbeiten, um an die grundlegenden Informationen zu kommen. Diese werden Schritt für Schritt in einer leicht lesbaren Form herausgestellt. Fühlen Sie sich von der Einfachheit des Textes und den Wiederholungen nicht auf den Arm genommen! Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass dies zwei wesentliche Elemente des Lernens und der psychischen Veränderung sind.

Wenn Sie von den verschiedenen Irrtümern und den sie begleitenden falschen Schlussfolgerungen lesen, werden Sie höchstwahrscheinlich meistens einige von Ihren eigenen falschen Auffassungen erkennen.

Wir empfehlen Ihnen: Konzentrieren Sie sich auf die Fehler, die am meisten auf Sie zutreffen, und gehen Sie nach den Strategien vor, die speziell dazu bestimmt sind, diese Fehler zu beseitigen.

Dieses Buch deckt die meisten *allgemeinen Irrtümer* ab, die wir bei unseren Klienten, Kollegen, Freunden, Bekannten und bei uns selbst beobachtet haben. Sie mögen einige Überschneidungen feststellen, aber jeder Irrtum, so meinen wir,

hat ganz bestimmte Besonderheiten, die es verdienen, gesondert behandelt zu werden.

Wir haben unsere Vorstellungen aus vielen Quellen heraus entwickelt, einschließlich – natürlich – der Erfahrungen aus unserer Arbeit als praktizierende Psychologen. Wir hoffen, dass die Art und Weise, in der die Ideen und Strategien dargestellt sind, so anders und überzeugend ist, dass sich dieses Buch von all den psychologischen Schnellratgebern abhebt – als ein Handbuch, das zeigt, wie man Probleme anpacken kann.

Wir können nicht jeden nennen, von dem wir Ideen übernommen haben, stark und weitreichend beeinflusst sind wir aber von Albert Bandura, Albert Ellis, Jay Haley, Sidney Jourard, O. H. Mowrer und Andrew Salter.

Besonderen Dank schulden wir all denen, die uns zurate gezogen haben – von ihnen haben wir das meiste gelernt.

Auf geht's!

Anders als alle anderen Lebewesen haben Menschen die einzigartige Fähigkeit, sich in kürzester Zeit ändern zu können. Menschen sind in der Lage, unmittelbare und lang wirkende Entscheidungen zu treffen, die einen starken, tief gehenden Einfluss auf ihr gefühlsmäßiges Wohlergehen haben können. Mit anderen Worten: Sogar dann, wenn jemand sich jahrelang in irgendeiner ganz bestimmten Situation immer wieder falsch oder »neurotisch« verhalten hat, kann eine systematische korrigierende Übung das Problem häufig im Handumdrehen aus der Welt schaffen. Etliche Male haben wir das miterlebt.

Zum Beispiel litt eine Frau jahrelang unter Angstattacken. Sie hatte über all die Jahre hin diverse Psychiater und ein paar Psychologen aufgesucht, aber weiterhin schränkte die Angst ihr Leben, ihren Grad an Aktivitäten ein. Wir empfehlen ihr folgendes Vorgehen: »Sprechen Sie zu Ihrer Angst, als wäre sie ein ungezogenes Kind! Sie können sagen ›Jetzt hör aber sofort auf damit!‹, ›Jetzt benimm dich aber!‹, ›Schluss! hab ich gesagt!‹ Bleiben Sie dabei, die Angst in dieser Weise zu maßregeln, nichts weiter! Eine Reihe von Leuten ist der Meinung, dass das die Angst schwäche und zum Verschwinden bringe.« Und, tatsächlich, die Frau probierte die »Hör-auf«-Technik aus, und zu ihrer großen Überraschung stellte sie fest, dass sie ihre Angst in Schach halten konnte. Nach und nach gewann sie Selbstvertrauen, und bald überwand sie die schwächende Angst völlig. Es war also

eine einfache Technik, die es ihr ermöglichte, ihr Leben zu ändern.

Sie denken vielleicht, das sei grotesk. Wie kann sich so eine einfache Technik als so erfolgreich erweisen? Schließlich sind menschliche Probleme viel zu komplex, um auf irgendeine so simple Art weitreichende, stabile Erfolge erzielen zu können! Ist es etwa nicht so, dass Probleme im Gefühlsleben zeitraubende Prozeduren verlangen, um sie zu verstehen und völlig zu überwinden?! NEIN! Dieser Irrglaube bringt viele Menschen dazu, die Hoffnung darauf aufzugeben, dass sie ihr Leben ändern und ihre emotionalen Probleme beseitigen können.

Es kursieren verschiedene Mythen darüber, wie man sich ändert; am meisten verbreitet sind die folgenden:

1. Mythos: Wenn du weißt und verstehst – mit anderen Worten: Wenn du weißt, warum du so bist, wie du bist, oder warum du die Dinge tust, die du tust, oder warum du so fühlst, wie du fühlst – dann wirst du dich auch ändern.
2. Mythos: Wenn du die Ursachen nicht kennst, die hinter deinem Verhalten stecken, dann wirst du dich nicht ändern.
3. Mythos: Es dauert lange, sich zu ändern. Schließlich hast du ja auch lange Zeit Probleme gehabt.
4. Mythos: Wenn du dich ziemlich schnell änderst, ist es oberflächlich und hält nicht lange.
5. Mythos: Häufig ist es unmöglich, sich zu ändern. »So bin ich nun mal, und so bleib ich auch!«
6. Mythos: Wenn du nicht mehr jung bist, ist es zu spät, sich zu ändern.

Diese üblichen und alltäglichen Überzeugungen sind absolut falsch und bringen viele Menschen dazu, an ihrer Fähigkeit, sich zu ändern, zu zweifeln.

Ja, aber was behaupten wir stattdessen? Dass alle oder fast alle Fälle von Angst mit der »Hör-auf«-Methode bekämpft werden können? Dass die meisten unserer vielschichtigen Probleme mit einer einfachen Prozedur gelöst werden können? Nein. Wir sehen ganz deutlich, dass es oft keinen Ersatz gibt für das systematische Verlernen falscher Einstellungen, selbstzerstörerischen Verhaltens und unangenehmer Gefühle. Trotzdem muss ein Punkt nachdrücklich hervorgehoben werden: Wir haben zahlreiche Leute mit lang dauernden und scheinbar schwierigen, verwickelten Problemen gesehen, *die von dem Augenblick an, als sie anfangen, die Grundregeln und Vorgehensweisen anzuwenden, die in diesem Buch dargestellt sind, geradezu dramatisch ihr Leben geändert haben.*

Mit anderen Worten: Sobald jemand sich entscheidet, einen neuen Kurs in seinen Handlungen einzuschlagen –, indem er/sie sich Notizen macht, wie wir es vorschlagen, indem er/sie die empfohlenen Risiken eingeht und all die anderen Aufgaben ausführt, die hier beschrieben werden –, so ist das schon der erste Schritt einer Veränderung, die ihm/ihr bemerkenswerten Nutzen bringen kann.

Warum sollten ausgerechnet *Sie* anders sein als diese Leute? Sie sind nicht anders, und sobald Sie dieses Buch lesen, werden Sie in der Lage sein, Ihr eigenes falsches Verhalten und Ihre falschen Einstellungen zu erkennen. Und dann, wenn Sie die korrigierenden Übungen durchführen, die wir Ihnen hier anbieten, werden Sie eindeutige Verbesserungen in Ihrer Selbstachtung und Ihrem Selbstvertrauen feststellen. Wir schätzen, dass Sie dieses Buch an *einem Tag* lesen, Ihre eigenen »neurotischen« Fehler bemerken, anfangen, sich Notizen zu machen, ein paar neue Verhaltens-

weisen ausprobieren, alles ein wenig überdenken können und auf diese Art beginnen, in Ihrem Leben eine deutliche Veränderung hin zum Besseren zu spüren. Haben Sie einmal angefangen, einen festgelegten Weg korrektiven Denkens und konstruktiven Handelns zu gehen, werden Sie Stunde um Stunde und Tag um Tag mehr und mehr gründliche, bedeutsame und befriedigende Veränderungen erleben. Das ist der Grund, warum wir diesem Buch den Titel *Ich kann, wenn ich will* gegeben haben.

Therapie als Lernprozess

Wir betrachten Therapie als einen Lernprozess. Lange haben wir gebraucht, um herauszufinden, wie einfach es sein kann, Schmerz und Leid zu beseitigen, die schon zu einer Art lebenslänglichem Persönlichkeitsmerkmal geworden sind. Wir mussten viele der Einstellungen und Theorien verändern, die wir während unserer Ausbildung und in unseren eigenen Therapien gelernt hatten. Zum Beispiel stellten wir fest, dass Menschen mit Problemen nicht irgendwie mangelhaft sind, dass Probleme im Gefühlsleben – auch ernsthafte – keine Krankheiten sind, dass wir keine Gefangenen tief sitzender unbewusster Kräfte sind und dass Therapeuten den Leuten, die zu ihnen kommen, nicht überlegen sind. Wenn jemandem gründlich beigebracht worden ist, ungünstige Gewohnheiten als Krankheiten anzusehen, nach versteckten Bedeutungen zu suchen, aus nebensächlichen Äußerungen Bemerkungen von größter Wichtigkeit herauszuhören, Menschen und ihre Probleme zu diagnostizieren, zu klassifizieren und gar abzustempeln, dann fällt es ihm schwer, eine der grundlegendsten Wahrheiten zu erkennen: *Psychische Veränderung erfordert vielmehr, dass wir unsere*

Probleme im Hier und Jetzt lösen, statt dass wir uns in das vertiefen, was vorher war oder in Zukunft sein wird.

Als einer von uns am ersten Tag seiner therapeutischen Gruppenarbeit noch ein wenig unbeholfen wirkte, gab ihm ein fortgeschrittener Student den Rat, zwei Leitfäden zu folgen, um sich Schwierigkeiten zu ersparen: »Beantworten Sie den Klienten keine Fragen und erzählen Sie nichts von sich selbst!« Das war der schlechteste aller möglichen Ratschläge! Psychische Probleme sind gelernt. Menschen *lernen* zu denken, zu sprechen und sich so zu verhalten, wie sie es tun, und sie können die nutzlosen oder die ihnen schaden- den (neurotischen) Verhaltensmuster, die sie sich angeeignet haben, auch wieder *verlernen*. Diejenige Verhaltensweise, bei der man am meisten lernt, ist die Beobachtung, das Teilen von Erfahrungen. Deshalb nimmt der Therapeut/die Therapeutin, der/die sehr wenig von sich spricht und fast alles von sich selbst verschließt, dem Patienten oder Klienten die Möglichkeit einer Lernerfahrung, die notwendig für seine Veränderung ist.

Wir sind der festen Überzeugung, dass Therapie eher ein Lern- als ein Heilungsprozess, eher Entwicklung als Behandlung ist.

Wenn man erst einmal zu der Einsicht gelangt ist, dass das Überwinden psychischer Probleme ein Lernprozess ist, dann ist das Konzept des *Selbst-Lern-Prozesses* leicht zu verstehen. In derselben Weise, wie es möglich ist, sich das Kochen, eine Sprache oder das Schreibmaschinenschreiben beizubringen, ist auch psychologische Selbsthilfe durchaus möglich. Und tatsächlich ist auch in der Fachliteratur die Anzahl der Beiträge enorm angewachsen, die den Wert der Selbstbeeinflussungs- und Selbsthilfemethoden bestätigen.

Psychisches Leid ist selbstverursacht

Die Bereitschaft, psychisches Leid äußeren Quellen zuzuschreiben, ist weit verbreitet. Dies zu tun ist aber einer der ernstesten psychologischen Fehler. Die Leute sagen: »Seine Bemerkung hat mich aufgeregt.« »Ihre Kommentare haben mich verletzt.« »Es hat mich unglücklich gemacht, dass er aus dem Zimmer ging.« In Wirklichkeit regt sich niemand über Bemerkungen, Kommentare und Feststellungen auf, und sie verletzen auch niemanden. *Die Leute regen sich selbst über diese Feststellungen oder Ereignisse auf.* Das Sprichwort »Stock und Stein bricht mir's Bein, doch Worte bringen niemals Pain!«^{*} bleibt (wie die meisten Sprichwörter) tiefgründig wahr. Obwohl wir solche Gedanken als Kinder aussprechen, nehmen wir sie als Erwachsene nicht ernst. Täten wir es, dann würden wir sagen: »Ich habe mich selbst über seine Bemerkung aufgeregt«, anstatt der psychologisch gesehen falschen Version »Seine Bemerkung hat mich aufgeregt«. Entsprechend würden wir sagen »Ich habe mich selbst wegen ihrer Kommentare verletzt«, »Aufgrund der Tatsache, dass er mich ignorierte, habe ich mir selbst Kummer bereitet«.

Solange wir fälschlicherweise äußere Ursachen für unsere Misere verantwortlich machen, wird es uns nicht möglich sein, viel gegen sie zu unternehmen. Wie auch immer, wenn wir einsehen, dass *wir uns selbst aufregen* über das, was uns passiert, dann können wir auf eine Änderung hinarbeiten. Der erste Schritt ist die Frage: »Wie genau bringe ich es zustande, mich aufzuregen?« Auf diese Weise finden wir die

* Das amerikanische Sprichwort heißt im Original: »Stiles and stones may break my bones but words can never hurt me!« (d. Übers.)

Anhaltspunkte dafür, wie wir es vermeiden können, uns aufzuregen.

Zum Beispiel war ein junger Mann äußerst deprimiert, weil seine Freundin sich weigerte aufzuhören, sich mit anderen Männern zu verabreden. »Ihr Verhalten regt mich wirklich auf«, sagte er. »Nein«, antworteten wir, »Sie regen sich selbst auf über ihr Verhalten!« Und wir fragten ihn: »Wie bringen Sie es fertig, sich so tief davon aufwühlen zu lassen? Was sagen Sie zu sich selbst?« Es dauerte etwa 10 Minuten, um herauszubekommen, dass er sich dadurch so erregte, dass er in folgenden eingefahrenen Bahnen dachte: »Ich versage als Mann. Wenn ich überhaupt nur zu ein bisschen was gut wäre, würde sie ausschließlich mit mir ausgehen wollen. Da muss irgendwie was ernsthaft nicht stimmen mit mir. Sicher findet sie, dass andere Männer besser aussehen als ich, männlicher, interessanter und anregender sind. Ich werde wohl nie jemanden finden, der mich so wertschätzt, dass er, beziehungsweise sie, nur mit mir zusammen sein möchte.« Sobald wir wussten, wie er es so »erfolgreich« schaffte, sich selbst zu deprimieren, waren wir in der Lage, ihm zu zeigen, wie er es schaffen könnte, damit aufzuhören, sich selbst so unglücklich zu machen über den Mangel an Leidenschaft für ihn, den er im Verhalten seiner jetzigen Freundin sah. Wir forderten ihn auf, jede seiner negativen Feststellungen über sich selbst infrage zu stellen. »Wie können Misserfolge bei einer Frau (oder auch bei zehn Frauen) sich dazu aufaddieren, dass man zum Versager *als Mann* wird? Solche Misserfolge bedeuten doch lediglich, dass sich ein Verhältnis nicht so entwickelt hat, wie man es gehofft hatte! Über dich als Mann im Allgemeinen sagen sie doch überhaupt nichts aus! Und woher weißt du denn, dass nicht etwas in ihr es ihr unmöglich macht, den Grad von Anhänglichkeit zu entwickeln, den du dir wünschst!?!«

Wenn wir erkennen, wo sich der Kontrollpunkt befindet – *in unseren Köpfen und nicht in den äußeren Ereignissen* –, dann sind wir in der Lage, damit zu beginnen, etwas zu unternehmen, um die Art und Weise, in der wir Ereignisse wahrnehmen, zu verändern – das ist der springende Punkt! Falls Sie sich selbst unglücklich machen, wenn Ihr Mann (oder Ihre Frau) Sie anschreit, wenn Ihre angeheirateten Verwandten Sie besuchen oder wenn der Hund Ihres Nachbarn bellt, dann müssen Sie als Erstes genau herausfinden, wie Sie es anstellen, dieses Unglücklichsein entstehen zu lassen. Und dann können Sie sich entschließen, etwas dagegen zu tun.

Wie Sie sich ändern

Jetzt wollen wir darangehen, Ihnen zu zeigen, wie Sie es schaffen können, sich zu ändern. Wir wollen den spezifischen Ansatz darstellen, der in diesem Buch ausgeführt ist. Denken Sie daran: Die Menschen machen fälschlicherweise äußere Faktoren für ihre Stimmungen und ihr Verhalten verantwortlich! Wie oft haben *Sie* schon so etwas gesagt wie: »Er hat mich wütend gemacht.« »Sie hat mir den Tag versaut.« »Die Kinder bringen mich noch ins Irrenhaus.« »Meine Schwägerin bringt mich auf die Palme.« »Seine Einstellung regt mich auf«? Unserer Ansicht nach legen Sie – wie fast jeder andere auch – Ihre Gefühle und Reaktionen oft in äußere Ereignisse hinein, schreiben dem Außen das zu, was in *Ihrem* Innern geschieht. Man hat uns einfach nicht beigebracht zu sagen: »Ich habe mich selbst ärgerlich gemacht über Ihre Bemerkung.« »Ich habe Ihrem Verhalten erlaubt, meinem Vergnügen in die Quere zu kommen.« Nur wenige Menschen ziehen die Konsequenz daraus und sprechen und denken auf die richtige Art und Weise. Sie schaf-

fen sich damit unmittelbar Möglichkeiten, unangenehme Situationen unter Kontrolle zu bekommen. Derjenige, der sagt, »Ich rege mich selbst darüber auf, dass meine Frau zu spät nach Hause gekommen ist«, anstatt des üblichen »Meine Frau regt mich damit auf, dass sie zu spät nach Hause kommt«, kann sich auf diese Weise fragen, wie er dazu kam, sich aufzuregen. Dadurch kommt er in die Lage zu lernen, wie er es in Zukunft unterlassen kann, sich aufzuregen.

Die grundlegende Lehre einer Schulrichtung der Psychotherapie – der *rational-emotiven*, also der geistig-gefühlsmäßigen Therapie – ist die uralte Beobachtung, dass wir nicht von den Dingen – den äußeren Ereignissen – beeinträchtigt werden, sondern davon, dass wir sie beurteilen – von unseren eigenen Wahrnehmungen. Viel in unserem Denken leitet sich von dieser Schulrichtung her, und wir treten überzeugt für ihre grundlegenden Lehren ein. Wenn Sie diese Philosophie akzeptieren – es ist unser Ziel, Sie zu überzeugen, dass sie wahr und treffend ist – und wenn Sie Ihre Reaktionen und Ihre Handlungen ändern wollen, dann finden Sie hier, was Sie tun müssen:

1. *Sprechen Sie mit Ihren Freunden über die Beziehung zwischen äußeren Ereignissen und den Reaktionen der Leute auf diese Ereignisse.*

Eine gute Methode, sich selbst etwas beizubringen, ist, es anderen beizubringen. Wenn Sie anderen erklären, inwiefern wir das Wesentliche nicht begriffen haben, wenn wir Sachen sagen wie »Die Art und Weise, in der sie mich herabgesetzt hat, hat mich deprimiert«, anstatt »Ich habe mich über die Art und Weise, wie sie mich herabsetzt, selbst depressiv gemacht«, dann bringen Sie ihnen etwas bei, während Sie sich gleichzeitig selbst helfen.

2. Wann auch immer Sie sich dabei ertappen, dass Sie den äußeren Ereignissen das zuschreiben, was nur in Ihren Gefühlen ist, führen Sie Buch darüber, schreiben Sie es so schnell wie möglich in ein Notizbuch.

Das wird zu einem wichtigen Faktor für Ihre Veränderung und in Ihrer Entwicklung werden.

Eine typische Seite in Ihrem Notizbuch könnte etwa folgendermaßen aussehen:

Dienstag	11:30 Uhr	Habe für meine Niedergeschlagenheit die Stimmung des Chefs verantwortlich gemacht.
	15:15 Uhr	Beschuldigte Thomas*, meine Gefühle verletzt zu haben.
	22:20 Uhr	Sagte Sabine, dass ihre Mutter mir auf den Wecker geht.
Mittwoch	9:10 Uhr	Ich sagte, der Alte treibt mich noch in den Suff.
	Mitternacht	Sagte Sabine, ich könnte nicht schlafen, weil sie mich so aufgeregt hat.
Donnerstag	15:00 Uhr	Erzählte Marion, dass Thomas mir den Morgen versaut hat.

* Um auch für den deutschen Leser die notwendige Nähe zu den dargestellten Problemen herstellen zu können, wurden die amerikanischen Vornamen nicht aus dem Originaltext übernommen. So wurde zum Beispiel »Tom« zu »Thomas« und »Sally« zu »Sabine« (s. o.). Aus demselben Grund wurden an einigen Stellen die einem deutschen Leser nicht so naheliegenden Eigennamen und Tätigkeiten – speziell Spiele – verändert. »New York« wurde zu »Hamburg«, »golf« zu »Minigolf«, »bridge« zu »Skat« usw. (d. Übers.)

Freitag	18:00 Uhr	Sagte, ich wäre deprimiert, weil die Party abgesagt wurde.
Sonntag	16:45 Uhr	Sagte, ich hätte schlechte Laune, weil mein Verein verloren hat.

3. *Setzen Sie sich einen Termin, wann Sie Ihr falsches Denken korrigieren wollen!*

Auf diese Weise könnten Sie am Mittwoch in der Mittagspause die drei ersten Eintragungen vom Dienstag durchdenken.

- a) »Die Stimmung des Chefs kann mich nicht deprimieren. Wie krieg ich das bloß fertig, trotzdem so niedergeschlagen zu sein? Ja klar, wenn er so rumschreit und den wilden Mann markiert, bilde ich mir ein, er könnte mich rausschmeißen. Also ist es wahrscheinlich nicht seine Stimmung, die mich deprimiert, sondern ich mache mich selbst kaputt, wenn ich dran denke, dass er mich auf die Straße setzen könnte. Vielleicht könnte ich ja aufhören, mir so viel Sorgen zu machen, eventuell rausgeschmissen zu werden!«
- b) »Thomas kann meine Gefühle gar nicht verletzen. Ich lasse meine Gefühle doch nur von der Tatsache verletzen, dass er Rosi vor mir zum Essen eingeladen hat. Ich hab' zu mir selbst gesagt, das bedeutet, dass er mich nicht mag. Tatsächlich, ich glaube, dass er Rosis Begleitung meiner vorzieht. Das passt ja auch genau: Beide haben Spaß an Booten und Wasserski und an andern Sachen, die ich nicht ausstehen kann. Warum lassen sich meine Gefühle davon verletzen?«
- c) »Wieso rege ich mich über Sabines Mutter auf? Ich glaube, ich möchte, dass sie meiner Meinung ist, und

ich rege mich auf über sie, wenn sie kritisch ist. Ja, es stimmt – aber warum will ich denn ihre Zustimmung? Sie ist eine altmodische Frau mit Ansichten, die nun eben mal nicht mit meinen übereinstimmen. Also, wenn ich sie so gesehen so nehme, wie sie ist, dann glaub ich nicht, dass sie mir noch mal auf die Nerven geht.«

Beachten Sie, was wir hier tun: Wir empfehlen einen aktiven Prozess, den aktiven Gebrauch angewandter Psychologie. Wir reden nicht theoretisch und abstrakt. Überall in diesem Buch werden Sie aufgefordert werden, ganz bestimmte Dinge zu *tun*. Es wird Ihnen gezeigt werden, wie Sie bestimmte Reaktionen und Verhaltensweisen ausfindig machen können, die Sie ändern wollen, wie Sie Ihre falschen, selbstschädigenden Gedanken, Gefühle und Handlungen kontrollieren und wie Sie neue und verändernde Handlungen und Reaktionen in Ihr Verhaltensrepertoire aufnehmen können. Viele Menschen vergeuden Unmengen an Zeit mit dem Bemühen, sich zu ändern, indem sie die tieferen Bereiche ihrer Seele erforschen, sich in ihre Kindheit vertiefen, ihre Träume analysieren, dicke Wälzer lesen und philosophische Reflexionen über die Bedeutung des Lebens anstellen.

Das Leben ist zu kurz, und solche Mühen sind zu lang!

Warum sich viele Menschen nicht ändern

Auf den vorausgegangenen Seiten sind Sie auf verschiedene Auffassungen und Vorschläge gestoßen, die Sie provokativ oder anregend gefunden haben mögen. Oft lesen wir etwas und nicken zustimmend bei grundlegenden Wahrheiten

oder reagieren mit Interesse auf neue Einsichten. Unglücklicherweise ändern sich jedoch viele, die Selbsthilfebücher lesen oder sich sogar einer ausgedehnten Therapie unterziehen, trotz Zustimmung und Wissen keinesfalls.

Schnelle, lang anhaltende Fortschritte im Bereich der psychischen Funktionen erfordern letztlich Eingriffe auf zwei Gebieten: (1) müssen wir falsches Denken korrigieren *und* (2) müssen wir unsere nachteiligen Verhaltensweisen überwinden. Wir sind überzeugt davon, dass Sie diese Ziele erreichen können, wenn Sie die grundlegenden Prinzipien anwenden, die wir hier aufzeigen.

Warum wird – auch nach jahrelanger Therapie – so wenigen Menschen geholfen, warum schaffen sie es nicht, sich zu ändern? Wir glauben, das Versagen hat folgende Gründe:

1. Falsche Auffassungen über Natur und Absicht der Therapie. Viele Leute glauben, dass es eher Sinn und Zweck der Therapie sei, über ihre Probleme zu reden, als sich – aktiv – auszudenken und zu planen, wie diese Probleme gelöst werden können. *Aber nicht das Reden ist wichtig, sondern das Handeln!*
2. Zwischen Klient und Therapeut soll sich so wenig wie möglich abspielen.
3. Das Fehlen einer Reihe von Voraussetzungen, die unserer Meinung nach unentbehrlich sind, wenn es zu einer Veränderung kommen soll.

Welches sind diese unentbehrlichen Voraussetzungen?

a) *Etwas als Problem erkennen*

Es gibt eine Menge Leute, die unausgefüllt zu sein scheinen, vielleicht sogar leiden, die sich selbst aber nicht als jemanden ansehen, der Probleme hat.

b) *Die Möglichkeit akzeptieren, dass man etwas verändern kann.*

Es gibt eine Menge Leute, die sagen, sie haben Probleme, aber die meinen, dass sie nun mal so sind und dass man da nichts machen kann.

c) *Den Wunsch, sich zu ändern, zum Ausdruck bringen.*

Und wieder gibt es eine Menge Leute, die sagen, dass sie Probleme haben, und die wissen, dass es möglich ist, sich zu ändern, die aber kein Interesse daran zu haben scheinen, sich zu ändern.

d) *Die Bereitschaft, an sich zu arbeiten und sich Mühe zu geben, sich zu ändern.*

Dies ist der *entscheidende* Punkt bei der Unterscheidung der Menschen, die sich ändern, von denen, die sich nicht ändern. Wenn Leute bereit sind, daran zu arbeiten, ihr Denken und Handeln zu ändern, was einschließt, dass sie Notizbücher führen und die Techniken anwenden, die in diesem Buch dargestellt sind, dann wird die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich ändern, bedeutend größer. Wir haben einen überraschenden Unterschied zwischen Leuten, die zur Therapie kommen, herausgefunden: Diejenigen, die sich Notizen machen, Diagramme* und Tabellen aufstellen und die empfohlenen Bücher lesen, ändern sich beständig in

* Ein Diagramm entsteht z.B., wenn jemand täglich oder mehrmals täglich auf einer Skala (etwa mit den Abstufungen: sehr gut – gut – mittel – schlecht – sehr schlecht) einträgt, wie er sich fühlt. An einem Diagramm kann man also Schwankungen und dauerhafte Veränderungen mit einem Blick erkennen; Anmerk. d. Verl.

einer positiven Richtung. Tatsache ist, dass psychische Entwicklung und emotionale Umerziehung aktive Teilnahme vonseiten des Lernenden verlangen.

Wenn Sie dieses Buch nur *lesen*, werden Sie wenig davon haben. Sogar wenn Sie es immer und immer wieder lesen, kann nicht viel an Veränderung dabei herauskommen. Würden Sie ein Buch über Muskelbildung lesen und erwarten, einen guten Körperbau zu entwickeln, ohne auch tatsächlich die Übungen zu machen? Natürlich nicht! Die »psychischen Übungen«, die auf den folgenden Seiten dargestellt sind, verlangen ganz bestimmte Aktivitäten. Diese werden sich aus besonnenem, planmäßigem Durchdenken falscher Ansichten und Überzeugungen und der anschließenden systematischen Entwicklung anderer Verhaltensweisen zusammensetzen. Vergessen Sie nicht: Wohlmeinende Menschen haben uns irregeführt, eine Menge von Falschheiten darüber zu glauben, wie man ein befriedigendes und sinnvolles Leben führt. Jetzt ist die Zeit reif, sich zu ändern! Und das bedeutet: Handeln! *Sie können, wenn Sie wollen!*

Wir können gar nicht genügend betonen, wie wichtig es ist, genaue Aufzeichnungen über das jeweilig gegenwärtige Verhalten zu machen, welches es zu überprüfen gilt. Vielleicht meinen Sie, es sei doch zu mechanisch und simpel, sich bestimmte Verhaltensweisen kurz zu notieren und verschiedene Gedanken und Reaktionen im Auge zu behalten. Tun Sie das nicht! Diejenigen, die die beeindruckendsten psychischen Fortschritte machen, stellen sich gewöhnlich als diejenigen heraus, die sich die Mühe machen, ihr Verhalten tabellarisch zu erfassen und ihre täglichen Mittelwerte zu errechnen.

Deshalb schlagen wir vor – eigentlich würden wir am liebsten darauf bestehen –, schaffen Sie sich, bevor Sie weiterlesen, ein

Notizbuch im Taschenformat an, in dem Sie die verschiedenen Reaktionen und Handlungen notieren und aufrechnen, auf die Ihre Aufmerksamkeit gerichtet sein wird.

Fast möchten wir so weit gehen zu sagen: **Kein Notizbuch – keine Änderung!**