

## Leseprobe

Im Kern geht es darum (...) immer wieder Distanz zu gewinnen zu den Geschichten, die Sie sich von sich selbst erzählen. Immer wieder zu verstehen, dass ein Gedanke, den Sie sich zu sich selbst machen, in der Regel nur einer von vielen ist und dass Sie selbst zwar nicht immer beeinflussen können, welche Gedanken Ihnen so kommen. Sehr wohl aber, was diese Gedanken mit Ihnen machen. Welche Gefühle sie auslösen und welche Folgegedanken.

Nehmen wir ein Beispiel. Ein Patient erzählt mir während der Sitzung: »Heute morgen beim Frühstück habe ich als Vater und Ehemann wieder total versagt. Meine Frau hat etwas gesagt, was mich total aufgeregt hat – und dann habe ich sie im Beisein der Kinder angemotzt.« Das Narrativ — die Geschichte also, die der Patient sich von sich selbst erzählt — des Versagens als Vater ist hier in vielerlei Hinsicht wahrscheinlich nicht sehr hilfreich. Zunächst völlig pragmatisch, ja utilitaristisch gedacht: Wer sich selber niedermacht, hat in der Regel anschließend weniger Ressourcen, es besser zu machen. Egal,

was vorher passiert ist. Manchmal sind massive Schuldgefühle notwendig, um sehr schlechte Angewohnheiten zu unterbrechen. Meistens haben sie aber zu viele unerwünschte Nebenwirkungen. Wer sich selbst sehr negativ sieht, traut sich meistens auch nicht viel zu.