

Willkommen zum

Metakognitiven Training bei Depression (D-MKT)

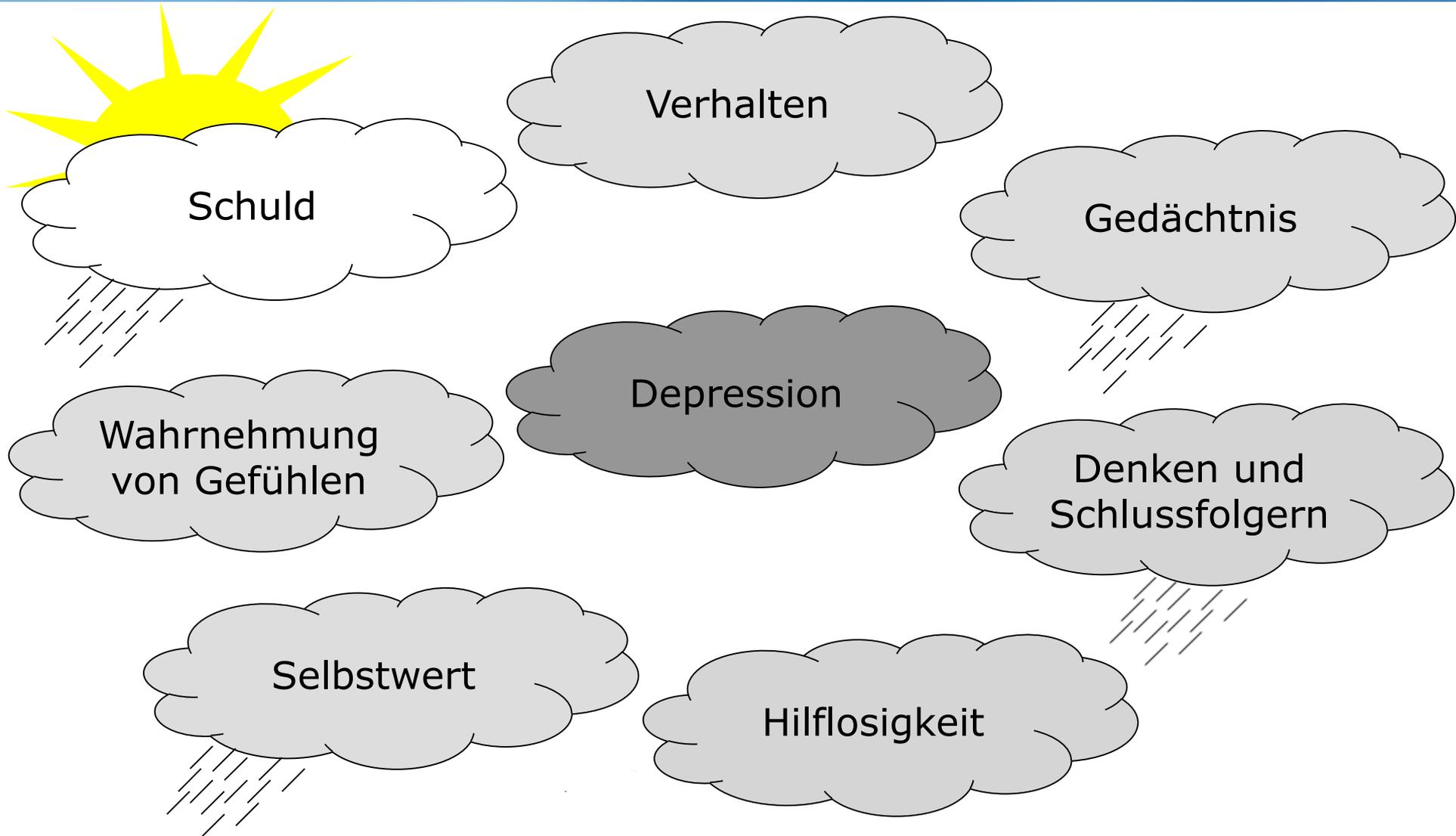
07/16

© Jelinek, Peth, Arlt &
Moritz; ljelinek@uke.de

D-MKT: Satellitenposition



Trainingseinheit heute



D-MKT Trainingseinheit:



Schuld

Schuldgefühle

- Schuld ist eine negative soziale Emotion, die nach einer sozialen Fehlhandlung oder einem Fehler auftreten kann.



Wie entstehen Schuldgefühle?

- Schuld ist eine negative soziale Emotion, die nach einer sozialen Fehlhandlung oder einem Fehler auftreten kann.

Ein Beispiel:

- Ein Kind macht die Fensterscheibe des Nachbarhauses mit einem Fußball kaputt. Die Nachbarin reagiert sehr verärgert und schimpft mit dem Kind. Das Kind fühlt sich schuldig und vermeidet weitere Schuldgefühle, indem es nicht mehr in der Nähe von Fenstern Fußball spielt.



Was hilft gegen Schuldgefühle?

Was würden Sie dem ausgeschimpften Kind sagen, wenn es mit Schuldgefühlen nach Hause kommt?



Was hilft gegen Schuldgefühle?

Was würden Sie dem ausgeschimpften Kind sagen, wenn es mit Schuldgefühlen nach Hause kommt?

- Trösten („Das war keine Absicht.“)
- Mitgefühl zeigen und Gefühle aufnehmen („Da würde ich mich auch nicht gut fühlen.“)
- Über „Ent“-schuldigung nachdenken („Wir bezahlen die Scheibe, und Du entschuldigst Dich mit einem Blumenstrauß.“)
- Die negative Reaktion relativieren („Da muss man ja nicht gleich so doll schimpfen.“)

Was hat das mit Depression zu tun?

- Viele Menschen mit Depression (aber nicht alle) kennen Schuldgefühle auch ohne einen (sozialen) Fehler gemacht zu haben („irrationale“ Schuldgefühle).



Was hat das mit Depression zu tun?

- Viele Menschen mit Depression (aber nicht alle) kennen Schuldgefühle auch ohne einen (sozialen) Fehler gemacht zu haben („irrationale“ Schuldgefühle).
- Oder sie empfinden „übertriebene“ Schuld (z.B. sehr schlechtes Gewissen, wenn nicht direkt auf einen Anruf reagiert wird).



Was hat das mit Depression zu tun?

- Viele Menschen mit Depression (aber nicht alle) kennen Schuldgefühle auch ohne einen (sozialen) Fehler gemacht zu haben („irrationale“ Schuldgefühle).
- Oder sie empfinden „übertriebene“ Schuld (z.B. sehr schlechtes Gewissen, wenn nicht direkt auf einen Anruf reagiert wird).

Kennen Sie das?





Fallbeispiel: Frau M.

- Frau M. (45 Jahre alt, davon 25 Jahre verheiratet, 2 Kinder) wird von ihrem Mann betrogen und verlassen. Sie macht sich Vorwürfe, dass sie sich zu viel um die Kinder, den Haushalt und ihren Job gekümmert habe. Sie glaubt, ihren Mann vernachlässigt und deswegen die Trennung verursacht zu haben.



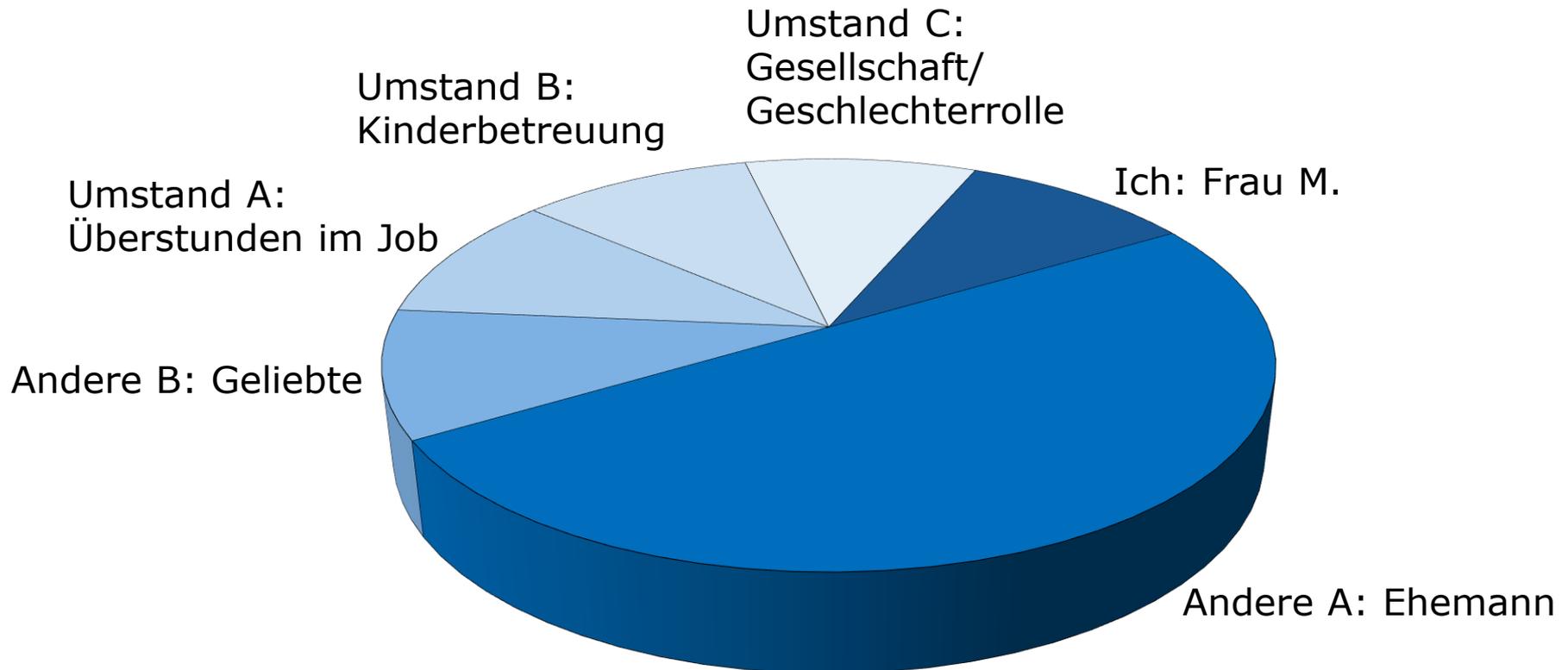
Fallbeispiel: Frau M.

- Frau M. (45 Jahre alt, davon 25 Jahre verheiratet, 2 Kinder) wird von ihrem Mann betrogen und verlassen. Sie macht sich Vorwürfe, dass sie sich zu viel um die Kinder, den Haushalt und ihren Job gekümmert habe. Sie glaubt, ihren Mann vernachlässigt und deswegen die Trennung verursacht zu haben.

Was denken Sie: Wer hat hier wieviel Schuld an der Trennung?

Fallbeispiel: Frau M.

Unterschiedliche Faktoren beachten
(Ich/Andere/Umstände)!





Fallbeispiel: Frau M.

- Frau M. (45 Jahre alt, davon 25 Jahre verheiratet, 2 Kinder) wird von ihrem Mann betrogen und verlassen. Sie macht sich Vorwürfe, dass sie sich zu viel um die Kinder, den Haushalt und ihren Job gekümmert habe. Sie glaubt, ihren Mann vernachlässigt und deswegen die Trennung verursacht zu haben.

Was denken Sie: Wer hat hier wieviel Schuld an der Trennung?



Fallbeispiel: Frau M.

- Frau M. (45 Jahre alt, davon 25 Jahre verheiratet, 2 Kinder) wird von ihrem Mann betrogen und verlassen. Sie macht sich Vorwürfe, dass sie sich zu viel um die Kinder, den Haushalt und ihren Job gekümmert habe. Sie glaubt, ihren Mann vernachlässigt und deswegen die Trennung verursacht zu haben.

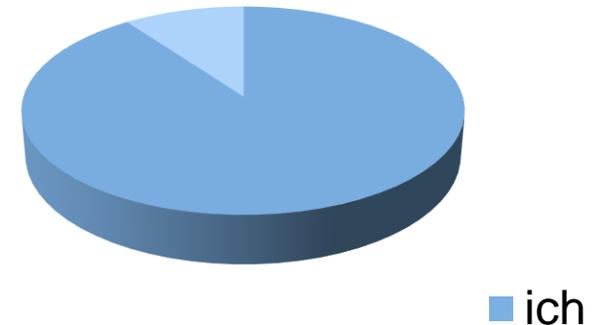
Was denken Sie: Wer hat hier wieviel Schuld an der Trennung? Das lässt sich so einfach nicht sagen, da viele Aspekte für die Trennung verantwortlich sein können. Aber es ist sehr **unwahrscheinlich**, dass es einzig und allein an Frau M. lag.

Was hat das mit Depression zu tun?

- Die Ursachen für eine Situation sind meist komplex, somit sind mehrere Parteien „Schuld“.

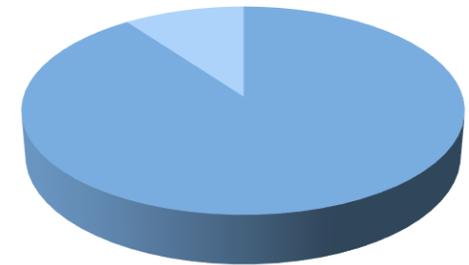
Was hat das mit Depression zu tun?

- Die **Ursachen** für eine Situation sind **meist komplex**, somit sind mehrere Parteien „Schuld“.
- Studien zeigen aber, dass Menschen mit Depression dazu neigen, bei negativen Ereignissen die Schuld vor allem bei **sich selbst** zu suchen!



Was hat das mit Depression zu tun?

- Die **Ursachen** für eine Situation sind **meist komplex**, somit sind mehrere Parteien „Schuld“.
- Studien zeigen aber, dass Menschen mit Depression dazu neigen, bei negativen Ereignissen die Schuld vor allem bei **sich selbst** zu suchen!
- Sie neigen dazu, nur ihren Anteil zu sehen und **irrationale oder übertriebene Schuldgefühle** zu entwickeln!



■ ich

Was hilft gegen Schuldgefühle?

Was denken Sie?



Was hilft gegen Schuldgefühle?

- Erstellen Sie ein Tortendiagramm (Wer ist alles an der Situation beteiligt und mit verantwortlich?)
- Überlegen Sie: Was würden Sie einem guten Freund sagen?(Perspektivwechsel)
- Seien Sie nachsichtig und versöhnlich mit sich (wie mit dem ausgeschimpften Kind).
- Verändern Sie Ihre Körperhaltung (Gesicht entspannen, Schultern zurück, Atemübungen).
- Fragen Sie andere um Rat (Realitätscheck).
- Überlegen Sie: Ändern Ihre Schuldgefühle etwas an der Situation?



Fallbeispiel: Frau M.

- Frau M. (45 Jahre alt, davon 25 Jahre verheiratet, 2 Kinder) wird von ihrem Mann betrogen und verlassen. Sie macht sich Vorwürfe, dass sie sich zu viel um die Kinder, den Haushalt und ihren Job gekümmert habe. Sie glaubt, ihren Mann vernachlässigt und deswegen die Trennung verursacht zu haben.

Überlegen Sie: Welches Gefühl könnte Frau M. neben den Schuldgefühlen ihrem Mann gegenüber noch haben?



Fallbeispiel: Frau M.

- Frau M. (45 Jahre alt, davon 25 Jahre verheiratet, 2 Kinder) wird von ihrem Mann betrogen und verlassen. Sie macht sich Vorwürfe, dass sie sich zu viel um die Kinder, den Haushalt und ihren Job gekümmert habe. Sie glaubt, ihren Mann vernachlässigt und deswegen die Trennung verursacht zu haben.

Überlegen Sie: Welches Gefühl könnte Frau M. neben den Schuldgefühlen ihrem Mann gegenüber noch haben? Menschen, die verlassen werden, empfinden oftmals starke Wut.



Schuld und Wut

- Wut oder Ärger können **gegen sich selbst** („Ich bin verantwortlich...“) oder **gegen andere** („Mein Mann ist verantwortlich...“) gerichtet sein.



Schuld und Wut

- Wut oder Ärger können **gegen sich selbst** („Ich bin verantwortlich...“) oder **gegen andere** („Mein Mann ist verantwortlich...“) gerichtet sein.
- Menschen, die sich allein die Schuld an einer Situation geben, können schlecht wütend auf andere sein. Häufig werden sie dann wütend auf sich selbst.



Schuld und Wut

- Wut oder Ärger können **gegen sich selbst** („Ich bin verantwortlich...“) oder **gegen andere** („Mein Mann ist verantwortlich...“) gerichtet sein.
- Menschen, die sich allein die Schuld an einer Situation geben, können schlecht wütend auf andere sein. Häufig werden sie dann wütend auf sich selbst.
- Tiefenpsychologische Theorien (nach S. Freud) verstehen eine **Depression als „Wut gegen sich selbst“**.



Schuld und Wut

- Beispiel -

„Kein Wunder, dass mein Freund nicht zurückruft. Bei unserem letzten Telefonat habe ich auch immer nur halb hingehört. Wenn das jemand mit mir machen würde, würde ich auch den Kontakt abbrechen. Ich bin echt ein mieser Freund!“



Schuld und Wut

- Beispiel -

„Kein Wunder, dass mein Freund nicht zurückruft. Bei unserem letzten Telefonat habe ich auch immer nur halb hingehört. Wenn das jemand mit mir machen würde, würde ich auch den Kontakt abbrechen. Ich bin echt ein mieser Freund!“

Kennen Sie Situationen, in denen Sie wütend auf sich selbst waren?

Was hat das mit Depression zu tun?

- Viele Menschen mit Depression nehmen ihre Wut gar nicht erst wahr oder können diese nicht zeigen.



Was hat das mit Depression zu tun?

- Viele Menschen mit Depression nehmen ihre Wut gar nicht erst wahr oder können diese nicht zeigen.
- Sie versuchen dann beispielweise Konflikte, die sie mit anderen haben, mit sich selbst auszumachen.



Was hat das mit Depression zu tun?

- Viele Menschen mit Depression nehmen ihre Wut gar nicht erst wahr oder können diese nicht zeigen.
- Sie versuchen dann beispielweise Konflikte, die sie mit anderen haben, mit sich selbst auszumachen.
- Diese Sichtweise kann Schuldgefühle zusätzlich begünstigen.



Warum ist das wichtig?

- Besonders in Krisen neigen Menschen zu übertriebenen und irrationalen Schuldzuweisungen.

Warum ist das wichtig?

- Besonders in Krisen neigen Menschen zu übertriebenen und irrationalen Schuldzuweisungen.
- Die Verantwortung für ein Problem – und auch seine Lösung – wird dann oft nur bei sich gesehen.

Warum ist das wichtig?

- Besonders in Krisen neigen Menschen zu übertriebenen und irrationalen Schuldzuweisungen.
- Die Verantwortung für ein Problem – und auch seine Lösung – wird dann oft nur bei sich gesehen.
- Wenn Wut und Ärger dazu kommen, besteht ein erhöhtes Risiko für selbstschädigendes Verhalten (z.B. Suizidgedanken, Alkohol trinken, Rückzug).

Warum ist das wichtig?

- Besonders in Krisen neigen Menschen zu übertriebenen und irrationalen Schuldzuweisungen.
- Die Verantwortung für ein Problem – und auch seine Lösung – wird dann oft nur bei sich gesehen.
- Wenn Wut und Ärger dazu kommen, besteht ein erhöhtes Risiko für selbstschädigendes Verhalten (z.B. Suizidgedanken, Alkohol trinken, Rückzug).

Kennen Sie das? Was hilft Ihnen?

Tipps gegen Wut und Ärger

Siehe Bohus & Wolf, 2009

- Entspannen Sie Schultern und Kiefermuskulatur.
- Zählen Sie langsam bis 5.
- Atmen Sie in den Bauch.
- Stellen Sie sich vor, dass der, auf den Sie wütend sind, Ihnen etwas Gutes tut (Entgegengesetztes Denken).
- Reden Sie mit anderen und machen sich „Luft“.
- Verbessern Sie Ihre Konfliktfertigkeiten, um Ihren Ärger besser mitteilen zu können (z.B. soziales Kompetenztraining).

Alternativen finden...

- Besonders in Krisen ist es wichtig, hilfreiche Lösungswege zu finden.

Alternativen finden...

- Besonders in Krisen ist es wichtig, hilfreiche Lösungswege zu finden.
- Menschen mit Depression halten jedoch häufig stark an ihren Sichtweisen und Entscheidungen fest.

Alternativen finden...

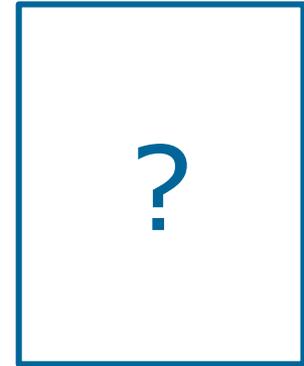
- Besonders in Krisen ist es wichtig, hilfreiche Lösungswege zu finden.
- Menschen mit Depression halten jedoch häufig stark an ihren Sichtweisen und Entscheidungen fest.

Dazu eine kleine Übung:

Wir zeigen Ihnen gleich drei Bilder, die eine Verbindung haben. Bitte schlagen Sie ein viertes Bild vor, das die Reihe fortsetzen könnte.

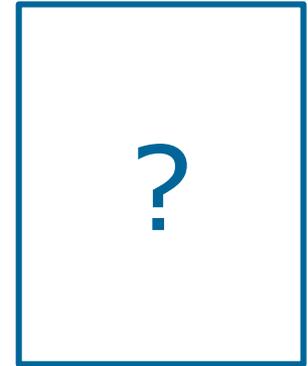
Machen Sie Vorschläge:

Es wird mit „**richtig**“ und „**falsch**“ geantwortet.



Machen Sie Vorschläge:

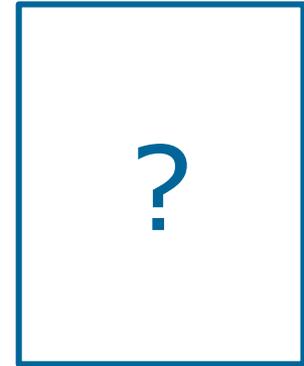
Es wird mit „**richtig**“ und „**falsch**“ geantwortet.



Tanne? Richtig!

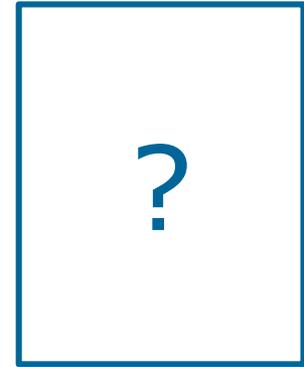
Machen Sie Vorschläge:

Es wird mit „**richtig**“ und „**falsch**“ geantwortet.



Machen Sie Vorschläge:

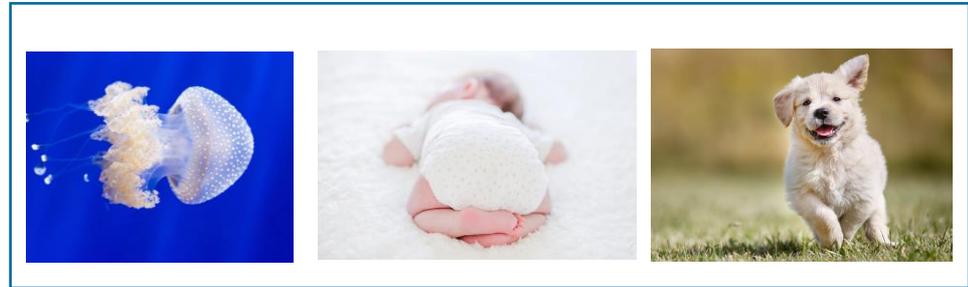
Es wird mit „**richtig**“ und „**falsch**“ geantwortet.



Wenn Sie sich sicher sind, welcher Oberbegriff die Bilder verbindet, sagen Sie diesen bitte laut.

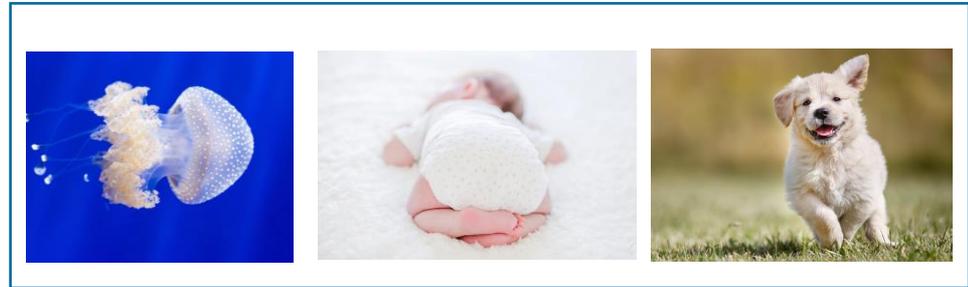
Oberbegriff: Lebewesen!

Weitere Möglichkeiten:



Oberbegriff: Lebewesen!

Weitere Möglichkeiten:



Ein häufiger Fehler: Wir suchen nur nach Informationen, die unsere Annahmen stützen (hier: scheinbar korrekter Oberbegriff *Pflanzen*), aber nicht nach Informationen, **die dagegen sprechen könnten** (Bestätigungstendenz). Es werden keine alternativen Überlegungen mehr angestellt.

Bestätigungstendenz

Beispiele im Alltag:

- Wir lesen nur Zeitungen, die unserer politischen Meinung entsprechen.
- Wir meiden den Umgang mit Leuten, die anders denken, statt die Diskussion zu suchen.
- Wenn ich mich als Versager sehe, fällt mir nur auf was mir nicht gelingt (z.B. Termin vergessen).
- Als Single auf der Suche nach einem Partner, sehen wir nur glückliche Paare und „übersehen“ deren Beziehungsprobleme.

Bestätigungstendenz

Beispiele im Alltag:

- Wir lesen nur Zeitungen, die unserer politischen Meinung entsprechen.
- Wir meiden den Umgang mit Leuten, die anders denken, statt die Diskussion zu suchen.
- Wenn ich mich als Versager sehe, fällt mir nur auf was mir nicht gelingt (z.B. Termin vergessen).
- Als Single auf der Suche nach einem Partner, sehen wir nur glückliche Paare und „übersehen“ deren Beziehungsprobleme.

Kennen Sie das?

Was hat das mit Depression zu tun?

- Menschen mit Depression neigen dazu, „Beweise“ für die Bestätigung ihrer negativen Sichtweise zu suchen (z.B. kritischer Gesichtsausdruck als Zeichen der Ablehnung, Beweise für alleinige Schuld sammeln).

Was hat das mit Depression zu tun?

- Menschen mit Depression neigen dazu, „Beweise“ für die Bestätigung ihrer negativen Sichtweise zu suchen (z.B. kritischer Gesichtsausdruck als Zeichen der Ablehnung, Beweise für alleinige Schuld sammeln).
- Alternative Sichtweisen werden häufig nicht beachtet oder übersehen.

Was hat das mit Depression zu tun?

- Menschen mit Depression neigen dazu, „Beweise“ für die Bestätigung ihrer negativen Sichtweise zu suchen (z.B. kritischer Gesichtsausdruck als Zeichen der Ablehnung, Beweise für alleinige Schuld sammeln).
- Alternative Sichtweisen werden häufig nicht beachtet oder übersehen.
- Problematisch: Basierend auf der „verzerrten Beweislage“ werden manchmal folgenschwere Entscheidungen getroffen. Im Extremfall die Entscheidung, sich das Leben zu nehmen.



Beispiele aus der Presse

- **Owen Wilson** (Schauspieler): Versuchte sich im Zuge einer Trennung 2007 das Leben zu nehmen und wurde anschließend wegen Depression behandelt. Ein Bekannter sagt: „Er weiß, dass er beinahe sein Leben beendet hätte und er ist froh, dass er vor sich selbst gerettet wurde.“
- **Jessica Schwarz** (Schauspielerin): Im Anschluss an die Trennung von ihrem Partner soll sie 2005 versucht haben sich das Leben zu nehmen. Im Interview hierzu befragt, sagte sie: „Jeder Mensch kann versagen. Wenn man daraus lernt, ist es sogar hilfreich.“

Was kann hilfreiches Verhalten fördern?

- Versuchen Sie aktiv andere Sichtweisen mit einzubeziehen (z.B. Familie, Mitpatienten), um Ihre Interpretation zu prüfen.

Was kann hilfreiches Verhalten fördern?

- Versuchen Sie aktiv andere Sichtweisen mit einzubeziehen (z.B. Familie, Mitpatienten), um Ihre Interpretation zu prüfen.
- Was würden Sie einem Freund oder einer Freundin in derselben Situation zur Bewältigung der Krise raten?

Was kann hilfreiches Verhalten fördern?

- Versuchen Sie aktiv andere Sichtweisen mit einzubeziehen (z.B. Familie, Mitpatienten), um Ihre Interpretation zu prüfen.
- Was würden Sie einem Freund oder einer Freundin in derselben Situation zur Bewältigung der Krise raten?
- Wären andere ebenfalls komplett „schuldig“ oder „unschuldig“? Was ist Ihr realistischer Anteil?

Was kann hilfreiches Verhalten fördern?

- Versuchen Sie aktiv andere Sichtweisen mit einzubeziehen (z.B. Familie, Mitpatienten), um Ihre Interpretation zu prüfen.
- Was würden Sie einem Freund oder einer Freundin in derselben Situation zur Bewältigung der Krise raten?
- Wären andere ebenfalls komplett „schuldig“ oder „unschuldig“? Was ist Ihr realistischer Anteil?
- Üben Sie Nachsicht mit sich und anderen.

Was kann hilfreiches Verhalten fördern?

- Versuchen Sie aktiv andere Sichtweisen mit einzubeziehen (z.B. Familie, Mitpatienten), um Ihre Interpretation zu prüfen.
- Was würden Sie einem Freund oder einer Freundin in derselben Situation zur Bewältigung der Krise raten?
- Wären andere ebenfalls komplett „schuldig“ oder „unschuldig“? Was ist Ihr realistischer Anteil?
- Üben Sie Nachsicht mit sich und anderen.
- Können Sie die Situation umdeuten? („Ich werde an dem Problem wachsen.“)

Machen Sie sich bewusst:

Auch wenn Sie sich in diesem Moment Ihrer Entscheidung ganz sicher sind, können Sie falsch liegen.

Bedenken Sie: Irren ist menschlich!
Hierzu ein paar Beispiele...

Zitate von Menschen, die sich geirrt haben!

- „Dieses ‚Telefon‘ hat so viele Mängel, dass es nicht ernsthaft als Kommunikationsmittel taugt. Es hat keinen Wert für uns.“

(Western Union, führende Firma für Geldtransfer, 1876)

- „Das Pferd wird bleiben, das Automobil ist nur eine Kuriosität, eine Modeerscheinung.“

(Präsident Michigan Savings Bank, 1903)

- „Es wird noch Generationen dauern, bis der Mensch auf dem Mond landet.“

(Harold Spencer, Astronom, 1957, 12 Jahre vor Mondlandung)



Lernziele

- Oft kommt es in Krisen zu einer verzerrten Sicht auf Schuld (Bestätigungstendenzen, mangelnde Bereitschaft Entscheidung zu ändern).



Lernziele

- Oft kommt es in Krisen zu einer verzerrten Sicht auf Schuld (Bestätigungstendenzen, mangelnde Bereitschaft Entscheidung zu ändern).
- Bedenken Sie: „Entschuldigung“ bedeutet, Sie können Probleme beseitigen und sich entlasten.



Lernziele

- Oft kommt es in Krisen zu einer verzerrten Sicht auf Schuld (Bestätigungstendenzen, mangelnde Bereitschaft Entscheidung zu ändern).
- Bedenken Sie: „Entschuldigung“ bedeutet, Sie können Probleme beseitigen und sich entlasten.
- Schuldgefühle können mit Wut oder Ärger einhergehen (auf uns selbst oder auf andere).



Lernziele

- Oft kommt es in Krisen zu einer verzerrten Sicht auf Schuld (Bestätigungstendenzen, mangelnde Bereitschaft Entscheidung zu ändern).
- Bedenken Sie: „Entschuldigung“ bedeutet, Sie können Probleme beseitigen und sich entlasten.
- Schuldgefühle können mit Wut oder Ärger einhergehen (auf uns selbst oder auf andere).
- Schuld und Wut verstärken Depressionen und führen oft zu selbstschädigendem Verhalten.



Lernziele

- In Krisen ist es gut, zu überprüfen, wer oder was alles noch am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnte. Befragen Sie hierfür am besten auch andere Menschen.



Lernziele

- In Krisen ist es gut, zu überprüfen, wer oder was alles noch am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnte. Befragen Sie hierfür am besten auch andere Menschen.
- Bleiben Sie offen für alternative Sichtweisen.



Lernziele

- In Krisen ist es gut, zu überprüfen, wer oder was alles noch am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnte. Befragen Sie hierfür am besten auch andere Menschen.
- Bleiben Sie offen für alternative Sichtweisen.
- Versuchen Sie verständnisvoll und tröstlich mit sich umzugehen.



Lernziele

- In Krisen ist es gut, zu überprüfen, wer oder was alles noch am Zustandekommen einer Situation beteiligt sein könnte. Befragen Sie hierfür am besten auch andere Menschen.
- Bleiben Sie offen für alternative Sichtweisen.
- Versuchen Sie verständnisvoll und tröstlich mit sich umzugehen.
- Suchen Sie sich in Krisen Hilfe!

Vielen Dank!

