



# SCHLIMMER GEHT'S IMMER

Neue Anleitung zum Unglücklichsein.

VON HORST LEMPART

**S**o tun als ob: Im Alltag lassen wir uns von negativen Vorstellungen der Zukunft deutlich häufiger leiten als von positiven. Ich nenne es das Klein-Hühnchen-Syndrom.

Klein Hühnchen ist eine Figur der Kinderbuchautorin Beverly Capps. In dem Buch „Klein Hühnchen überwindet die Angst“ will Klein Hühnchen wie stets am Sonntagmorgen zur Gemeinde gehen. Doch draußen fällt ihm plötzlich eine Eichel auf den Kopf. Es bekommt panische Angst und schreit: *Oh weh, der Himmel stürzt ein, bald werden wir alle tot sein!* Im Buch heißt es weiter: „Darum entschließt es sich

sogleich, zum König zu eilen, um ihn zu warnen. Auf dem Weg begegnet es nacheinander Truthahn Hermann, Gans Hans und Hahn Locke, die, als sie hören, was geschehen sollte, sich auch ganz aufgeregt anschließen.“

Der Effekt ist eher bekannt als Katastrophendenken. Der Psychologe Albert Ellis nannte das „Verschrecklichen“, weil die Betroffenen sich immer gleich das schrecklichste Szenario vorstellen. In Coaching und Beratung lässt sich das Katastrophendenken als besondere Form des „So tun als ob“ gut nutzen.

Die Psychotherapeutin einer Klinik kommt zu mir in die Supervision, weil sie mit ihrer Arbeit unzufrieden ist.

Die hochfrequente Arbeit mache ihr zunehmend zu schaffen. Vor knapp zwei Jahren hat sie sich deshalb schon auf eine Teilzeitstelle setzen lassen. Doch sie ist nach wie vor frustriert. Sie sagt, am liebsten würde sie als Coach arbeiten, Potenziale in anderen Menschen fördern und Teams in ihrer Entwicklung unterstützen. Aber: Die finanzielle Unsicherheit sei einfach zu hoch, das Risiko zu scheitern sehr wahrscheinlich.

Neugierig und liebevoll schaue ich die Klientin an und denke an „Klein Hühnchen“. Das sieht nicht nur die Katastrophe unmittelbar auf sich zurollen. Es hat auch noch das Gefühl, nichts dagegen tun zu können. „Kleine

# Angst vor der Katastrophe macht blöd im Denken.

Hühnchen“ erleben sich als schutz- und machtlos. Und das führt dazu, dass sie schnell die Nerven verlieren und damit das klare Denken. Angst vor der Katastrophe macht blöd im Denken.

„Sie haben recht“, sage ich mit sanfter Stimme zur Klientin, „finanziell wird sich vor Ihnen ein tiefes Loch auftun, wenn Sie als Coach arbeiten. Ich weiß, wovon ich rede. Sie fangen mit absolut nichts an. Ihr zuverlässiges Drecks-Gehalt als frustrierte Therapeutin erlaubt ja wenigstens etwas Bequemlichkeit.“

Sie lacht fast beschämt, als hätte ich sie beim Naschen erwischt. „So schlecht bezahlt werde ich nicht. Wenn ich aber einfach alles hinschmeiße und mich selbstständig mache, kann ich nach drei Monaten meine laufenden Kosten nicht mehr bezahlen. Wohnung, Auto, Versicherungen und so weiter. Ich lebe allein, da ist das nicht so einfach.“

„Ja, das ist schwer“, seufze ich. „Zu schwer. Nach drei Monaten würden Sie aus der Wohnung fliegen. Kein Mensch verdient nach so kurzer Zeit als Selbstständiger schon richtig Geld. Und die Vermieter kennen da keinen Spaß. Fließt die Kohle nicht, sitzt man schnell mit Sack und Pack auf der Straße. Da ist der Weg in die Obdachlosigkeit vorgezeichnet. Sie werden sich zurücksehnen in die gute alte Zeit zwischen Diagnosen, Tabletten, fremden Gesichtern, ständigen Störungen, Dokumentation und schlechter Laune. Arbeit verlangt Opfer!“

Während ich die Klientin mit dieser besonderen Form der Wirklichkeit konfrontiere, bleibe ich im Ton liebevoll und zugewandt und stets mit ihr im Kontakt. Ich folge hier der Devise: Wertschätzend zum Menschen, respektlos zum Problem. Wenn die Beziehungsebene nicht stimmt und die Übertreibung nicht offensichtlich ist, kann schnell ein Eindruck von Sarkasmus und Verarschung entstehen. Das kann den Klienten vergraulen und ist mir selbst schon passiert.

Die Klientin lacht, jetzt schon etwas befreiter. „Sie meinen das aber jetzt nicht ernst, oder? So schnell landet man doch nicht unter der Brücke.“

„Ich würde Ihnen ja wünschen, dass Sie wenigstens noch mit dem Auto ein Dach über dem Kopf hätten, aber das ist das Erste, was Ihnen unter dem Hintern weggepfändet wird. Haben Sie eine Freundin, bei der Sie die nächsten Jahre einziehen könnten, bis Sie dann wieder Arbeit gefunden haben? Sie werden Freunde verlieren. Armut macht einsam. Das Schöne an der Sache ist: Irgendwann können Sie nichts mehr verlieren. Da lohnt es sich drüber nachzudenken. Beim Nichts angekommen, aber vielleicht zufrieden. Oder beim kleinbürgerlichen Durchschnittseinkommen bleiben und jeden Tag aufs Neue kotzen. Aber an den Geschmack kann man sich ja gewöhnen.“

Die Klientin rümpft die Nase. „Ich will mich aber nicht daran gewöhnen“, kontert sie und wird energisch. „Ich möchte das so nicht mehr länger machen. Schon viel zu lange schiebe ich die Entscheidung vor mir her, endlich den ersten Schritt zu machen in Richtung Selbstständigkeit.“

Widerstand ist Energie, und die gilt es an dieser Stelle konstruktiv zu nutzen, um das Gegenüber geistig in einen weiten Raum voller Möglichkeiten zu begleiten. Der hier vorgestellte provokative Ansatz ist gut geeignet eine solche Abwehrhaltung zu fördern, und das ist natürlich beabsichtigt. Der Klientin wird klar, welchen Katastrophen-Gedanken sie anhängt und wie hinderlich und destruktiv diese wirken.

Folgende weitere Interventionen können zum Ent-Katastrophisieren beitragen:

- **Realitäts-Check:** Realisten leugnen nicht, dass das Schlimmste eintreten kann, sie halten es jedoch nur für eine von vielen Möglichkeiten.
- **Spezifizieren:** Katastrophendenken ist häufig stark von Verallgemeinerungen geprägt. Da helfen Fragen: Wo gibt es Ausnahmen? Was kann

bei aller Veränderung trotzdem bleiben? Worin genau besteht die Herausforderung?

- **Wahrheitsgehalt:** Wie wahr sind die Gedanken? Gibt es auch eine andere Möglichkeit der Wahrnehmung? Was wäre die Folge?
- **Rolle rückwärts:** Vom schlimmsten zum einfachsten Fall rückwärtsdenken. Was entspricht am ehesten der Realität?
- **Plädoyer:** Wie würden Sie argumentieren, wenn Sie als Anwalt das Gegenteil der Katastrophe darzustellen hätten?
- **Aufschreiben:** Notieren Sie die Gedanken und arbeiten Sie die Glaubenssätze heraus. Das Aufschreiben erleichtert den Zugang zu unseren Stolpersteinen.

Das liebevolle Karikieren der Gedanken von „Klein Hühnchen“ kann den Klienten dabei unterstützen, seine Weltkonstruktion infrage zu stellen. Kreative Lösungen werden möglich. Dabei gilt es zu berücksichtigen: Oft sind die schönen Filme, die Traumfabriken, die uns für einen Moment in das „Als ob“ hineinziehen, gerade deshalb so schön, weil sie traumhaft, unreal sind. Manchmal reicht es, sich dieses So-tun-als-ob als inneren Film vorzuführen, um die Opferhaltung zu vermeiden und zu spüren, wie es ist, einfach mal wieder Regisseur im eigenen Leben zu sein. Ob ich dann tatsächlich die Hauptrolle übernehme, steht auf einem anderen Blatt. ◀◀



© Allea Horst

## Zum Autor

### Horst Lempart

Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.