

Glöckners Modell

für kognitive Umstrukturierung

Weltweit gibt es in der digitalisierten Gesellschaft eine große Belastung durch Reizüberflutung mit depressive Verhaltensänderungen im Alltag. Aus fehlerhafter Beobachtung resp. Aufmerksamkeitsstörung durch Überforderung heraus, können negative Kognitionen entstehen. Letztlich sorgt die subjektive Sicht des Betrachtenden und nicht die objektive Realität für die aktive Gestaltung des Wahrnehmungsprozesses zugunsten der Rechtfertigung eigener Anliegen oder der Zeit.

In der heutigen Zeit seien wesentliche Ziele, gesund zu altern und trotz des wachsenden alltäglichen Stresses eine zufriedenstellende Lebensqualität, einschließlich der individuellen und globalen Produktivität, aufrechtzuerhalten. Entsprechend einer WHO-Schätzung von 2017 scheinen allerdings ca. 132 Mio. Menschen an einem depressiven Syndrom in der Europäischen Union und rund 300 Mio. Menschen weltweit erkrankt zu sein. Depression alleine, mit 4,3% in dem Projekt „Global Burden of Disease“, sei unter den häufigsten Einzelursachen für Arbeitsunfähigkeit weltweit, besonders bei Frauen, zu finden. Solch ein depressives Syndrom kann durch Grübelneigung, Aufmerksamkeitsstörung, Niedergeschlagenheit, einem verminderten Selbstwertgefühl oder eingeschränkter Leistungsfähigkeit gekennzeichnet sein. Das Problem sei laut WHO: „Lack of support for people with mental disorders, coupled with a fear of stigma, prevent any from accessing the treatment they need to live healthy, productive lives (Geneva, 30 march 2017). Das mittlere Ersterkrankungsalter liege ungefähr bei 31 Jahren, die höchste Prävalenz haben Frauen zwischen 40-65 Jahren mit ca. 17%. Bei 60-76% der Betroffenen folge mindestens eine weitere Episode nach der Ersterkrankung.

Es wäre davon auszugehen, dass Stimmung und Verhaltensweisen eines Menschen durch den eigenen Gedankengang und die selbst aufgestellten kognitiven Strategiepläne begründet sind. Da der Gedanke die Voraussetzung für die Handlung sei, spiele dies gerade in der Kommunikation eine wesentliche Rolle. Trotz eines sichtbaren Verschwindens der eigenen Person hinter dem mobilen Kommunikationsgerät oder der alltäglichen Fassade und dem damit verbundenen scheinbaren Schutz, könnten kommunizierte Sätze und Worte genau diese traurige Stimmung darstellen und somit die Effektivität der Kommunikation

mindern. Gerade unter Verwendung von Verben oder Adjektiven mit einem negativen Sinn der Abwertung, die beispielsweise Versagen, Verlust, Traurigkeit, Hemmung oder mangelnden Selbstwert ausdrücken, kann die Aufmerksamkeit in der Kommunikation beeinträchtigt werden. Sinnvolle Hinweise von Kommunikationspartnern würden immer weniger wahrgenommen werden. Die daraus folgenden Handlungsweisen beruhen auf der jeweiligen geistigen Leistungsfähigkeit und könnten daher von demjenigen in eine angemessene andere Form verarbeitet werden, die dem geistigen Niveau entspreche.

Das Glöckner Modell stellt eine kognitive Technik dar, welche individuell und strukturiert anwendbar wäre, um das Grübeln aus dem Denken herauszunehmen, und die Aufmerksamkeit zu steigern. Nennen wir das Strategiegefüge „Wortomics®“. Es bestehe aus einem Zwei-Satz-Format mit einem standardisierten Haupt- und einem untergeordneten Nebensatz. Wenn man sich in einer traurigen Stimmung befindet, scheint es kaum möglich, nur auf Anraten anderer Menschen einen positiven Gedankengang zu haben und motiviert in die Zukunft zu blicken. Also wird für die kognitive Umstrukturierung ein standardisierter Hauptsatz benötigt, der glaubhaft das Grübeln und die vorhandene traurige Stimmung wiedergibt „Es wird fehlschlagen, dass...“. Je nach individuellem Leistungsniveau könnte dieser erste Satzblock mit anderen Worten, die eine Abwehr bedeuten, formuliert werden. Jeder könnte in der Anwendung ein bevorzugtes Wortomics® der einleitenden Hoffnungslosigkeit anwenden. Als Basis für den Nebensatz nehme man sich einen abwertenden Gedankengang und bilde durch die Verwendung des verbalen oder adjektivalen Antonyms einen positiven Satzanteil. Die übrigen Satzbausteine werden gleich verwendet.

Was passiert? Man adressiert an sein Gehirn, unter Berücksichtigung der ursprünglich traurigen Stimmung im ersten Satzblock, positive Ziele mit dem zweiten Satzblock. Die Häufigkeit der kognitiven Umstrukturierung (einmal täglich bis einmal vierteljährlich) unterliege verschiedenen Einflussfaktoren. Je konkreter und realistischer Wortomics® formuliert würde, um so einfacher folgen auf einem hohen Leistungslevel Kommunikation und Alltagshandlungen. Die Aufmerksamkeit zum Erreichen gesetzter Ziele könnte durch selektive Fokussierungen auch allgemein wieder gesteigert werden. Innerhalb eines überschaubaren Zeitraums wäre es so möglich, eine psychosoziale Stabilität zu erlangen.

Es gebe auch traurige Sätze, welche ein Verb mit neutraler Bedeutung und eine situationsbezogene resp. momentane Verneinung beinhalten. In Beurteilung des

unterbewussten Satzinhaltes und der damit verbundenen Wertvorstellung sollten symbolisch alle verneinenden Vorsilben (a-, un-, de-, etc.) oder Buchstaben (k-ein, etc.) bzw. Wörter (nein, nicht, etc.) entfernt werden. Hier erfolgt die kognitive Umstrukturierung auch im Zwei-Satz-Format. Allerdings würde im Nebensatz das Verb bleiben und die Verneinung einfach aufgehoben werden.

Die kognitive Strukturierung könnte, ebenso wie die geistige Arbeitsgeschwindigkeit, regelmäßig trainiert werden. Es bietet sich im Alltag an, mit kleineren Routineangelegenheiten zu üben. Je komplexer Alltags- und Lebensprozesse werden, desto stabiler müsste die persönliche Leistungsfähigkeit in allen fünf Kommunikationsebenen sein. Zufriedenheit sollte schließlich dann entstehen, wenn die gewünschten Ziele auf dem eigenen Lebensweg erreicht werden.

Es wäre möglich, Bildanalogien bewusst in die Kommunikation einzusetzen, um stillschweigend bestimmte Anliegen auszudrücken. Dies sollte wohlüberlegt unter Berücksichtigung gesellschaftlicher Werte und ohne begleitenden Widerspruch zu den Worten erfolgen, um das Kommunikationsziel effektiver zu erreichen.

Beispiele für Glöckners Modell

*„Ich werde bei der Abschlussprüfung versagen.
Es wird fehlschlagen, dass ich bei der Abschlussprüfung bestehe.“*

*„Ich bekomme keine Freundin, die gut zu mir passt.
Es wird fehlschlagen, dass ich eine Freundin bekomme, die gut zu mir passt.“*

*„Ich fühle mich in meinem Körper schlecht.“
„Es wird fehlschlagen, dass ich mich in meinem Körper gut fühle.“*

*„Ich interessiere mich nicht mehr für meine Hobbys.
Es wird fehlschlagen, dass ich mich wieder für meine Hobbys interessiere.“*

„Ich werde in dem Gespräch mit nachgeben. Es wird fehlschlagen, dass ich in dem Gespräch mit ... bei meiner Meinung bleibe.“

So könnte über die verstärkte gedankliche Auseinandersetzung mit dem Problem und dem klar definierten positiven Ziel selbst eine mögliche Ursache des Problems gefunden werden. Ob das Interesse für das alte oder ein neues Hobby wiederkommt, sollte offen gelassen werden. Das wesentliche Anliegen sei die Beschäftigung in der Freizeit, welche mit Freude verbunden ist. In der kognitiven Umstrukturierung sollten konkrete Personen oder Orte weggelassen und allgemeingültige Begriffe verwendet werden, um sich selbst neue Alltagsmöglichkeiten bei einem Grundanliegen zu gewähren. Ob eine Problemlösung alleine oder mit Hilfe anderer Menschen möglich wäre, sei ebenfalls dahingestellt und von der Art des Problems abhängig. Auf alle Fälle könnten so die gedanklichen Bahnen für ein erfolgreiches Handeln gelegt und die Alltagskompetenz in den verschiedenen Lebensbereichen verbessert werden.

Urheber:   

Literaturangaben

1. Hajek-Glückner S "Glückners Modell für kognitive Umstrukturierung – Anleitung und Telefonetikette für eine erfolgreiche Kommunikation", Wortkampfkunst®, 3. Auflage September 2018
2. WHO Mental Health Action Plan 2013-2020
3. World Health day 2017 "Depression – Let's talk" Campaign Essentials
4. WHO Media centre "Depression" fact sheet, update 02/ 2017