

# WORTOMICS FOR MENTAL HEALTH

Dr. med. Simone Glöckner

## WORTOMICS

„ES WIRD FEHLSCHLAGEN,  
DASS ...“

**EINLEITUNG:** Weltweit, wo psychische Störungen wie depressive Syndrome durch Veränderungen in Denk- und Verhaltensweisen eine zunehmende große Belastung der Gesellschaft darstellen, und wo im Allgemeinen nur ein kleines finanzielles Budget zur Therapie vorhanden ist, besteht dringend die Notwendigkeit für eine geistige Aktivierung. Kognitive Techniken basieren auf der Annahme, dass Stimmung und Verhalten eines Menschen durch die eigenen kognitiven Strategiepläne determiniert werden. Gerade unter Verwendung von Verben mit einem negativen Sinn der Abwertung, die beispielsweise Versagen, Verlust, Traurigkeit, Hemmung oder mangelnden Selbstwert ausdrücken, kann zusätzlich die Aufmerksamkeit in der Kommunikation beeinträchtigt werden. Die daraus folgenden Handlungsweisen beruhen auf der jeweiligen geistigen Leistungsfähigkeit und könnten daher von demjenigen in eine angemessene andere Form verarbeitet werden. Eine kognitive Restrukturierung mit Wortomics stellt die Möglichkeit dar, die geistige Gesundheit und damit das allgemeine Wohlbefinden eines Menschen zu verbessern.

## GLÖCKNERS MODELL:

Das Glöckner Modell stellt eine kognitive Technik dar, welche einfach und strukturiert auf dem individuellen geistigen Niveau anwendbar wäre, um das Grübeln aus dem Denken herauszunehmen und die Aufmerksamkeit zu steigern. Die Hypothese ist: Immer, wenn man einen Hauptsatz unter Verwendung abwertender Verben oder Adjektive bildet, dann kann dieser kognitiv unter Verwendung von Wortomics in ein positives Strategiegefüge restrukturiert werden. Das Modell wurde von der Autorin alleine und selbständig 2015 entwickelt.

Die grammatikalische Grundlage stellt ein Satz aus Subjekt, Prädikat, Objekt, Attribut und adverbialer Bestimmung dar. Das Wortomics besteht 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 komplett positiven Gedanken zu haben und motiviert in die Zukunft zu blicken. Also wird für die kognitive Restrukturierung ein standardisierter Hauptsatz benötigt, der glaubhaft die ursprüngliche negative Kognition wiedergibt „**Es wird fehlschlagen, dass...**“. Als Basis für den Nebensatz nehme man sich einen abwertenden Gedanken und bilde durch die Verwendung des verbalen oder adjektivalen Antonyms einen positiven Satzanteil. Die übrigen Satzbausteine werden gleich verwendet. Es wäre im Wortomics zusätzlich möglich, die das positive Ziel verstärkende Adjektive einzusetzen. In der kognitiven Restrukturierung sollten konkrete Personen oder Orte vermieden und allgemeingültige Begriffe verwendet werden.

**BEISPIEL:** „Ich werde bei dem Wettkampf verlieren.“  
» Es wird fehlschlagen, dass ich den Wettkampf (sicher) gewinne.“

„Ich gehe spät aus der Arbeit nach Hause.“  
» Es wird fehlschlagen, dass ich pünktlich aus der Arbeit nach Hause gehe.“

**EINFLUSSEFACTOREN:** Die Auswahl der wahrgenommenen Sinneseindrücke wird dabei von individuellen Faktoren, wie beispielsweise der Struktur und des Wortschatzes in der Muttersprache, der Art und Weise des regionalen Sprachgebrauchs, Ein- oder Mehrsprachigkeit, des Alters, der persönlichen Leistungsfähigkeit und der eigenen Ziele, bestimmt.

**WAS PASSIERT?:** Man adressiert an sein Gehirn, unter Berücksichtigung der ursprünglich negativen Kognition im ersten Satzblock, positive Ziele mit dem zweiten Satzblock. So wird durch Priming die selektive Wahrnehmung verändert. Je konkreter und realistischer Wortomics formuliert würden, umso einfacher folgen auf einem hohen Leistungslevel Kommunikation und Handlungen. Psychotherapeutisch zu beachten wären unbewusst ausgeblendete Informationen der Realität, welche die jeweiligen Erwartungen widerlegen und auch durch eine mögliche kognitive Überforderung im Rahmen depressiver Syndrome vermieden würden. Die Aufmerksamkeit zum Erreichen gesetzter Ziele könnte durch die verstärkte selektive Wahrnehmung positiver Umgebungsreize auch allgemein wieder gesteigert werden. Ob schließlich eine Problemlösung und ein positives Ziel alleine oder mit Hilfe anderer Menschen realisiert würden, sei dahingestellt und von der Art abhängig.

„JEDER GEDANKE GEHT EINEN ANDEREN WEG,  
DAS GEHEIMNIS ZUM ERFOLG MACHT DAS LEBEN GLÜCKLICH.“

E-Mail: [halle@wortkampfkunst.de](mailto:halle@wortkampfkunst.de)

UKH

Universitätsklinikum  
Halle (Saale)

