

In verschiedenen Situationen kann es für Patient*innen zu Schwierigkeiten führen, wenn sie bestimmte Gedanken unterdrücken. **Typische Störungsbilder**, bei denen Gedankenunterdrückung häufig eine Rolle spielt, sind posttraumatische Belastungsstörungen (Ehlers 1999), Zwangsstörungen und weitere Angststörungen.

Psychoedukation

Um Patient*innen den kurz- und langfristigen Effekt von Gedankenunterdrückung zu verdeutlichen, hilft die **Metapher eines Wasserballs**, den man unter Wasser drückt. Das Rosa-Elefanten-Experiment dient sehr gut dazu, um den Effekt von Gedankenunterdrückung innerhalb von ca. 3 min für die Patient*innen direkt erfahrbar zu machen.

Rosa-Elefant-Experiment

Bitte schließen Sie die Augen und stellen sich direkt hier im Zimmer einen kleinen rosa Elefanten vor. Stellen Sie sich den Elefanten in allen Einzelheiten vor: wie groß er ungefähr ist ..., wo er sich befindet ..., was er macht ... [ggf. mit Details ausschmücken: auf dem Tisch oder Boden, Rüssel hochwerfen, sich auf die Hinterbeine stellen ...]. Sehen Sie ihn vor sich? Konzentrieren Sie sich einige Zeit darauf. [30 s]

In den nächsten 30 s lassen Sie bitte Ihren Gedanken freien Lauf. Beobachten Sie dabei, welche Gedanken Ihnen einfach so in den Kopf kommen. Sie brauchen keinen Gedanken festhalten. Sie können an alles denken, nur nicht an den rosa Elefanten. [30 s]

O.k., nun kommt noch mal eine halbe Minute. Lassen Sie dabei wieder Ihren Gedanken freien Lauf. Sie dürfen auch an den rosa Elefanten denken, müssen Sie aber nicht. Schauen Sie einfach mal, welche Gedanken aufkommen. [30 s]

Wenn Sie so weit sind, können Sie die Übung beenden und die Augen wieder öffnen.

Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Welche Gedanken kamen Ihnen in den Kopf? Wann haben Sie mehr an den rosa Elefanten gedacht?

Die meisten Menschen machen die Erfahrung, dass sich der Gedanke oder das Bild des rosa Elefanten stärker aufdrängt, wenn sie es aktiv unterdrücken, und dass sie im Gegensatz dazu nicht mehr an den Elefanten denken, wenn sie es „dürften“.

Was heißt das für unsere Therapie?