

Etikettieren

Panikpatient*innen können lernen, Angst, einen Herzinfarkt zu bekommen, einfach mit „Panikgedanke“ zu etikettieren. Patient*innen mit Intrusionen können lernen, „Traumagedanke“ oder „Intrusion“ oder „Flashback“ zu denken, wenn sie ungewollt an das Trauma denken müssen. In der Behandlung von Zwangsstörungen kann man auch mit inneren Formeln arbeiten, die der Desidentifikation (vom störenden Gedanken) dienen sollen. Schwartz und Beyette (2001) schlagen z. B. die Formel „It is not me – it is my OCD“ vor, auf Deutsch: „Das bin nicht ich, das ist (nur) meine Zwangsstörung.“

In der Stunde üben

- 10–15 min, Etiketten und (Hand-)Zeichen verabreden
- Die Etikettierung sollten kurz und prägnant sein und auch schon eine Psychoedukation in dem Sinne enthalten, dass sie auf die Störung hinweisen, wie es die Etiketten „Zwangsgedanke“, „Traumagedanke“ oder „Panikgedanke“ tun.
- Therapeut*innen provozieren mit möglichst kurzen Begriffen, die auf die Patient*innen zugeschnitten sind, alle 5–15 s „Problemgedanke“.
 - Zwang: z. B. „Hände waschen“, „Straßenschmutz“, „Infektion“ ...
 - Depression: z. B. „Überforderung“, „Arbeitsplatz“, „Haushalt“, „Rückzug“ ...
 - Wörter für meine*n Patient*in: _____
- Patient*innen heben kurz die Hand (oder ein anderes verabredetes Zeichen), wenn ein „Problemgedanke“ auftritt und sie diesen etikettiert haben.
- Übungszeiten für zu Hause verabreden

Instruktion

„Ich möchte nun mit Ihnen eine Übung machen. Bitte setzen Sie sich bequem hin, wenn Sie möchten können Sie die Augen schließen. In dieser Übung wollen wir unsere Gedanken etikettieren, so wie man kleine Etiketten auf Umzugskartons klebt. Ich werde Ihnen gleich immer mal wieder Begriffe nennen, die Sie an Ihr Problem [Depression, Angst, Zwang ...] erinnern werden. Ich bitte Sie, auf Ihre Gedanken zu achten und diese zu etikettieren, wenn Sie von Ihrer [Depression, Angst, Zwang ...] kommen. Das heißt, ich bitte Sie, die aufkommenden Gedanken sozusagen innerlich zu beschriften. Das kann z. B. das Etikett [„Zwangsgedanke“, „Depressionsgedanke“ ...] sein. Geben Sie mir bitte ein kleines Handzeichen, wenn solche Gedanken auftreten.“