



Wofür steht **BME**

*Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind,
wir sehen sie so, wie wir sind.*

Anaïs Nin

Die Art, wie wir die Welt wahrnehmen und bewerten, ist stark dafür verantwortlich, wie wir uns fühlen. Ob unsere Welt grau ist und nur wenige farbige Punkte hat, oder ob sie uns als farbenfroh und lebendig erscheint, vielleicht mit einzelnen grauen Flecken, entscheiden ganz allein wir selbst.

Tief in uns steckt der uralte Wunsch in dieser Welt Spuren zu hinterlassen. Etwas zu bewegen, etwas zu vollbringen, auf das wir stolz zurück blicken können. Wir sollten deshalb versuchen, unsere Träume zu leben - und nicht nur vom Leben zu träumen. Realistische Ziele als Herausforderung anzunehmen und das Leben als einen kontinuierlichen Entwicklungs- und Lernprozess zu begreifen und zu akzeptieren.



Dorma bain

Praxis für Stress- und Schlafberatung

BME
Bewerten
Modifizieren
Entspannen

Einsatz der Therapiemethode **BME**

Die Therapiemethode **BME** trägt der Tatsache Rechnung, dass viele Beschwerden wie Schlafstörungen, Stress- und Burnout-Symptome, aber auch viele chronische Angst- und Schmerzzustände psychische Hintergründe haben. Der ganzheitliche Ansatz von **BME** erlaubt es, die Ursachen und nicht nur die Auswirkungen der Störungen gezielt anzugehen durch:

- Standortbestimmung und Bewertung der realen Lebenssituation
- Kontrolle von negativen Gedanken
- Bewusst machen der eigenen Bewertungs-Grundsätze
- Setzen von realistischen aber trotzdem herausfordernden Zielen
- Dysfunktionale Denk- und Verhaltensmuster erkennen und modifizieren
- Stärkung der persönlichen Entscheidungskraft

BME appelliert stark an die Eigenverantwortung und damit auch an die Selbstgestaltung des eigenen Lebens. Dies passiert einerseits über eine momentane Standortbestimmung und deren Bewertung. Daraus ergeben sich die Zielvorstellungen aber auch die Überprüfung der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen. Dies sind vorwiegend kognitive Prozesse, welche im persönlichen Gespräch, mit Testverfahren oder ähnlichen Methoden abgeklärt und bestimmt werden. Gezielt werden auch die Möglichkeiten der reflektierten Entspannung genutzt, um innere Überzeugungen zu erkennen und allfällig zu modifizieren.

Dorma bain

Praxis für Stress- und Schlafberatung

Ruth Peter-Jordi

Dipl. prakt. Psychologin SGPH

Kanonengasse 24

4410 Liestal

Tel: 061 921 31 82

www.dorma-bain.ch

THERAPIEMETHODEN



Grundlagen

Die kognitive Therapie wurde in den frühen sechziger Jahren von Aaron T. Beck an der Universität von Pennsylvania als strukturierte, gegenwartsorientierte Kurzzeit-Psychotherapie für Depressionen entwickelt. Das kognitive Modell nimmt an, dass verzerrtes oder dysfunktionales Denken (welches Stimmung und Verhalten des Menschen beeinflusst) ein gemeinsames Merkmal aller psychischen Störungen sind. Die realistische Bewertung und Modifikation des Denkens führt zu einer Verbesserung der Stimmung und des Verhaltens.

Bedeutende andere Theoretiker, wie zum Beispiel Albert Ellis, Donald Meichenbaum, Arnold Lazarus und Michael Mahoney haben die kognitive Verhaltenstherapie weiter entwickelt und auf ihre Wirksamkeit überprüft.

Diese Einsichten sind allerdings ebenso wenig neu, wie die psychischen Probleme selbst. Bereits im ersten Jahrhundert hat der griechische Philosoph Epiktet in seinem „Handbuch der Moral und Unterredungen“ die Bedeutung innerer Werturteile und Normensysteme für unser Fühlen und Verhalten erkannt und schrieb:

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellung von den Dingen“.

BME basiert auf einem Teil dieser kognitiven Therapie, der Umstrukturierung. **BME** ist aber mehr als nur kognitive Umstrukturierung. Ein wesentlicher Aspekt der Methode beinhaltet spezifische Entspannungstechniken, durch welche - über die Kraft der bewussten Vorstellung von Bildern und Gefühlen - Erkenntnisse über die eigenen individuellen Zusammenhänge gewonnen werden können. Und schliesslich gilt es, mit Hilfe, dieser bewusst gemachten Bilder, die Grundsätze der persönlichen Bewertung so anzupassen, dass sie weniger belastende Auswirkungen haben.

Bewerten

Menschen treffen Entscheidungen und urteilen in der Regel aufgrund ihrer Erfahrungen, ihres Wissens, ihrer individuellen Lerngeschichte und Sozialisation (Mead, 1969, 1987). Ob wir es uns bewusst sind oder nicht, wir bewerten laufend und in jeder Situation. Diese Bewertungen sind sehr individuell und subjektiv. Ein und der selbe Vorgang kann von zwei Menschen völlig unterschiedlich bewertet und wahrgenommen werden und er führt damit auch zu unterschiedlichen Reaktionen.

Das ABC-Modell (nach Ellis) ist ein gutes Mittel um herauszufinden wie die unterschiedlichen Bewertungen wirken und was sie - vor allem in unserer Gefühlswelt - auslösen können. In der Therapie **BME** geht es zuerst einmal darum, sich selbst darüber klar zu werden, wie wichtig die Bewertung von Vorgängen ist und wie diese Bewertungen individuell ablaufen.

Differenziertes ABC – Modell		
	Was steht hier?	Mit welchen Hilfsfragen finde ich das heraus?
A Ausgangssituation	Die objektive, sachliche Beschreibung der Situation	Was geschieht gerade zu dem Zeitpunkt, als Sie einen bestimmten Gedanken haben und ein Gefühl einsetzt? Was kann jeder Mensch ohne Vorwissen in dieser Situation wahrnehmen und beschreiben?
B Bewertungssystem	Alle bewussten und verdeckten Gedanken zum Zeitpunkt A	B₁ (persönliche Sichtweise) Wie sehen Sie <i>persönlich</i> die Situation A mit Ihrem Vorwissen? B₂ (Folgerungen und vermutete Konsequenzen) Welche Interpretation leiten Sie daraus ab, welche Konsequenzen vermuten Sie? B₃ (Bewertung) Wie finden (bzw. fänden) Sie das?
C Konsequenzen	Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen aus der Bewertung B3	C₁ (Gefühlskonsequenz) Welches Gefühl haben Sie nach der Bewertung von A? – Spüren Sie körperliche Begleit-Symptome? C₂ (Verhaltenskonsequenz) Was genau tun Sie daraufhin, wie verhalten Sie sich?

Modifizieren

Durch modifizierte Bewertungsmodelle können viele, vordem belastend wirkende, Situationen entschärft oder gar eliminiert werden. Die dysfunktionalen Verhaltensmuster, die irgendwann einmal erworben, oder eben erlernt wurden, können auch gezielt wieder „verlernt“ und durch optimaler passende Formen ersetzt werden.

Ob Jemand aber seine Bewertungen überdenkt oder gar ändert, wenn er neue, abweichende Erfahrungen macht, liegt unter anderem daran, ob diese seiner Lebenswahrheit widersprechen und ob er überhaupt bereit ist, seine alten Normen und Wertvorstellungen in Frage zu stellen. Hier liegt denn auch der wichtige Teil der Eigenverantwortung, die für den Erfolg der Therapie entscheidend ist.

Entspannen

Ein weiterer Teil der Therapie **BME** beinhaltet ganz spezifische Entspannungsübungen. Die dabei eingesetzten Methoden erlauben Fantasie-Reisen und kreatives Visualisieren der persönlichen Lebenswahrheiten. Es geht also nicht nur um Entspannung an sich, sondern vor allem auch um den Zugang zu unbewussten inneren Überzeugungen und Grundsätzen.

Bewusst werden dazu also die imaginativen Fähigkeiten einbezogen. Damit wird die Entwicklung der Innenwelt gepflegt – ohne, dass das Verhalten in der äusseren Welt vernachlässigt werden muss. In der körperlichen und geistigen Entspannung, werden die Bilder, die zu den individuellen Bewertungsmodellen führen, aufgedeckt, erkannt und können nun, wenn nötig, gezielt modifiziert werden.