

# Perspektivwechsel – Fähigkeit zur Selbstdistanzierung

**Zentrale These: „Man kann nicht alles glauben, was man denkt!“**

## Problemstellung: ständiges Grübeln/Netz negativer Gedanken

- Beispiel: Hammergeschichte von Paul Watzlawick
  - Ein Mann braucht einen Hammer und will sich diesen von seinem Nachbarn borgen. Dieser hatte ihn zuvor nur flüchtig begrüßt, im Hamsterrad des Mannes wird aus dem flüchtigen Gruß eine herablassende Verletzung/Beleidigung, so dass der Mann zum Nachbarn stürmt und ihn anbrüllt: „Behalten Sie Ihren Hammer!“
  - Watzlawick/Hammergeschichte:  
<https://www.bing.com/videos/search?q=die+geschichte+vom+hammer+watzlawick&mkt=de-de&httpsmsn=1&plvar=0&refid=9b7e9711891f448cb11bd076a1494efe&sp=1&qs=AS&pg=die+geschichte+vom+ha&sc=8-21&cvid=9b7e9711891f448cb11bd076a1494efe&cc=DE&setlang=de-DE&ru=%2fsearch%3fq%3ddie%2bgeschichte%2bvom%2bhammer%2bwatzlawick%26form%3dEDGSPH%26mkt%3dde-de%26httpsmsn%3d1%26plvar%3d0%26refid%3d9b7e9711891f448cb11bd076a1494efe%26sp%3d1%26qs%3dAS%26pg%3ddie%2bgeschichte%2bvom%2bha%26sc%3d8-21%26cvid%3d9b7e9711891f448cb11bd076a1494efe%26cc%3dDE%26setlang%3dde-DE&view=detail&mmscn=vwrc&mid=27A7C87C42E27996613827A7C87C42E279966138&FORM=WRVORC>
- **Problem-Lösung: Selbstdistanzierung**
  - Bei negativen Erfahrungen zentral:
    - Tauche ich ganz in mich ein oder
    - betrachte ich die Erfahrung „aus der Perspektive eines unbeteiligten Dritten mit etwas Abstand“
  - **Ansatz: „Konflikt mit den Augen eines anderen zu sehen“**
  - Traumatisches Ereignis der jüngeren Vergangenheit
    - So zu visualisieren, als würde es direkt vor den eigenen Augen ablaufen
      - Bei der Ich-Warte: Durchleben des Ereignisses in der ganzen emotionalen Schärfe
      - „Ereignis aus ein paar Metern Entfernung betrachten, als wäre man eine Fliege an der Wand“
        - Dank Distanz: sich in die andere Position hineinversetzen
        - Ergebnis der Studie: im Rückblick weniger aufgewühlt und traurig als die Mitglieder der Ich-Gruppe
  - **Psychologen-Tipp: auch bei Auseinandersetzungen „die Warte eines wohlwollenden Betrachters“ einnehmen!**

- Selbstdistanzierung bei eigenen Ängsten/Überschätzen von Risiken
  - Ansatz: distanzierte Werte/Form des Perspektivwechsels
    - „mentale Zeitreise“: wie denkt man in zehn Jahren über das belastende Ereignis und welche Gefühle löst es dann in uns aus
      - Besonders erprobt beim Umgang mit schlechten Noten und Prüfungen
  - Sprechen in der 3. Person/Singular bei Stress-Situationen:
    - Also: „Klaus ist schlecht vorbereitet“ anstatt: „Ich bin schlecht vorbereitet“
    - „automatisch distanziertere Perspektive gegenüber sich selbst“
    - Forschung: „Menschen mit Depressionen benutzen signifikant häufiger die ‚Ich‘-Form als Gesunde“
      - Grund: Depressive tun sich schwer, „ihre eigene Befindlichkeit mit etwas Abstand zu betrachten.“

### **Psychologen-Tipps: „Wie entwickelt man eine hilfreiche Skepsis gegenüber seinen eigenen Gedanken?“**

- Gedanken sind keine Fakten. Wenn ich denke, ich sei dumm, bin ich das noch lange nicht.
- Der erste Gedanke ist nicht das letzte Wort. Man kann ihn nochmals überarbeiten.
- Gedanken sind nur Meinungen – man muss ihnen nicht zustimmen.
- Gedanken sind keine Befehle, wir müssen ihnen nicht gehorchen.
- Man muss nicht alle Gedanken ernst nehmen und nicht allen die volle Aufmerksamkeit widmen.“

**Sendung:** <https://www.youtube.com/watch?v=xsSZU9hD0ic>

Klaus Schenck, OSR. a.D.  
Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie (Wahlfach)  
[Klaus.Schenck@t-online.de](mailto:Klaus.Schenck@t-online.de)

**Drei Internet-Kanäle:**

Schul-Material: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

Schüler-Artikel: [www.schuelerzeitung-tbb.de](http://www.schuelerzeitung-tbb.de)

