



# Wieder Aufstehen nach dem Hinfallen

## Über den Umgang mit „seelischem“ Rückfall

**V**iele Menschen sind entsetzt, wenn sie einen seelischen „Rückfall“ erleiden (etwa krankhafte Ängste, Misstrauen, ungünstige automatische Gedanken, Temperamentausbrüche, Essen aus Frustration). Ein solcher erscheint ihnen wie ein großes persönliches Versagen oder eine Katastrophe. „Rückfälle“ gehören jedoch zum Leben, genauso wie das Stolpern beim Gehen. Auch nach 40 Jahren Gehtraining kann es immer wieder einmal vorkommen, dass wir straucheln und „fallen“. Das ist zwar unangenehm und – je nach Situation – vielleicht auch peinlich, aber eine „Katastrophe“ ist es selten. Fast jeder wird anschließend relativ rasch aufstehen und ziemlich normal weitergehen können. Meist ist das Ganze nach ein oder zwei Stunden wieder ganz vergessen. Ähnlich ist es mit einem „Rückfall“, der ja auch nicht bedeuten muss, dass man nun dauerhaft auf dem Boden liegen bleibt. Wie beim Fallen jeglicher Art kommt es nur darauf an, möglichst rasch wieder auf die Beine zu kommen und „normal“ weiterzugehen.

### **Erlernete Muster bleiben sitzen**

„Seelische Rückfälle“ wird es also immer wieder einmal geben. Das liegt daran, dass unser Gehirn einmal erlernte Muster nur mit Mühe vergisst. Selbst nach Jahren kann ein nicht mehr genutztes Muster überraschenderweise wieder anspringen. Bei genauem Hinsehen findet man dann oft „Auslöser-Reize“, die – ähnlich wie die Kombination bei einem Tresor – die gut verschlossen geglaubte Erinnerung wieder hervorholen. So kann es passieren, dass alte Muster aus der eigenen Kindheit in dem Augenblick plötzlich wieder auftauchen, wo eigene Kinder in das Alter kommen, in dem wir selbst früher diese Muster entwickelt haben. Ein anderer typischer Auslöserreiz ist das Verhalten unserer Mitmenschen: Wenn diese so mit uns umgehen, wie sie selbst oder andere früher einmal mit ihnen umgegangen sind, dann neigen wir automatisch dazu, uns ebenso wie früher zu verhalten.





### **Nicht aufgeben!**

„Rück-Fälle“ sind am Anfang einer jeden neuen Entwicklung relativ häufig und nehmen mit zunehmender Meisterschaft ab. Das erfährt jedes Kind, das beim Laufenlernen unendlich oft fällt. Aber haben sie damals aufgegeben? Nein! Denn fast alle Kinder lassen sich – aufgrund ihrer Neugierde, ihres Erforschungsdrangs und ihres Nachahmungstriebes – zumindest im Rahmen des Laufen-Lernens von noch so vielen „Hin-Fällen“ nicht entmutigen. Über kurz oder lang wird das Laufen dann auch so gut wie für alle Kinder zu einer Selbstverständlichkeit. Heute erinnert sich keiner von uns an die unendliche Zahl von Stürzen die das Laufen lernen begleitet haben. Auch Sportler, die neue Techniken erlernen wollen (z. B. eine andere Schlägerhaltung beim Tennisspiel), wissen, wie anstrengend das Umlernen ist. Anfänglich – besonders bei Ermüdung oder im Stress – mogelt sich immer wieder das alte Muster ein. Der Sportler weiß jedoch in aller Regel, dass ihm die bessere Lösung zunehmend häufiger zur Verfügung stehen kann, sofern er dies will und konsequent weiter übt.

### **Sich den „Weitermach-Ruck“ geben**

Bleiben Sie also realistisch: Rück-Fälle begleiten jede Form des Umlernens. Anfänglich sind sie häufiger, auf Dauer nehmen sie in aller Regel drastisch ab. Auch wer ängstlich und depressiv ist, muss also – lebenslang! – damit rechnen, dass es immer mal wieder zu einem „Rück-Fall“ kommt. Dies ist aber nicht mehr so tragisch wie vielleicht zu Beginn des Trainingsprozesses, weil die Lösung ja längst parat steht und meist schon ausreichend eingeübt worden ist. Der „Rück-Fall“ braucht

dann im Optimalfall nur Augenblicke zu dauern. Ähnlich wie beim normalen „Fallen“ geht es oft nur darum, möglichst rasch wieder aufzustehen und nach der neuen Strategie weiterzumachen. Da das Weitermachen (hoffentlich!) schon in Fleisch und Blut steckt, kommt es vor allem darauf an, sich den entscheidenden „Weitermach-Ruck“ zu geben, jeglicher Entmutigung zu trotzen und sich nicht in das alte, meist bequemere Muster fallen zu lassen.

Nutzen Sie Rückfälle auch zum Lernen: Wenn Sie herausfinden, unter welchen Umständen diese eintreten, können sie sich für solche Situationen künftig besser wappnen. Wem auffällt, dass er unter Müdigkeit und Stress oder aufgrund ungünstiger innerer Dialoge häufiger zu Rückfällen neigt, der kann beispielsweise verstärkt darauf achten, dass Müdigkeit und Stress oder die besagten inneren Dialoge seltener auftreten.



*Dr. Dr. med. Herbert Mück*  
Facharzt für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie, Prävention und  
Gesundheitsförderung, Supervision  
und Coaching