

Grübeln

Wie Denkschleifen
entstehen und wie
man sie löst

Tobias Teismann

inklusive
Download-
Material



BALANCE ratgeber



Rumination (von lat. ruminare = wiederkäuen) bezeichnet in der Psychologie häufiges, depressives Grübeln

Grübeln Sie nicht, denken Sie nach!



PD Dr. Tobias Teismann ist Psychotherapeut und leitet das Zentrum für Psychotherapie in Bochum. Er unterrichtet an der RuhrUniversität in Bochum und bildet Psychotherapeuten aus. Seine Forschungsschwerpunkte sind depressives Grübeln und seine Bedeutung für die Aufrechterhaltung und Behandlung von Depressionen, Suizidalität sowie ressourcenorientierte kognitive Verhaltenstherapie.

Mitarbeitende an diesem Buch:
**Ruth von Brachel, Sven Hanning,
Ulrike Willutzki**



Tobias Teismann

Grübeln

Wie Denkschleifen entstehen
und wie man sie löst



Tobias Teismann

Grübeln

Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst

unter Mitarbeit von Ruth von Brachel,
Sven Hanning & Ulrike Willutzki

BALANCE **ratgeber**

Tobias Teismann:

Grübeln. Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst.

BALANCE ratgeber

3., korrigierte Auflage 2018

ISBN Print: 978-3-86739-081-1

ISBN PDF: 978-3-86739-853-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2014, 2018

Der BALANCE buch + medien verlag ist

ein Imprint der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.

www.balance-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne Zustimmung des Verlags vervielfältigt, digitalisiert oder verbreitet werden.

Lektorat: BALANCE buch + medien verlag, Köln

Umschlagkonzeption: GRAFIKSCHMITZ, Köln, unter Verwendung eines Fotos von Marijus Auruskevicius/ shutterstock.com

Typografie und Satz: Iga Bielejec, Nierstein

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau

Sprecher der Audioübungen: Matthias Grillenberger

Abbildungen auf S. 63 und S. 127: Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Springer Science+Business Media.

Übung auf S. 96: Abdruck mit freundlicher Genehmigung des DGVT-Verlags.

Die Arbeitsblätter zu diesem Buch können Sie unter

www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/gruebeln.html

herunterladen. Das Passwort lautet gruebel01.

Einleitung 7

Grübeln: was es ist und wie es sich auswirkt 10

Wann spricht man von Grübeln? 10

Was unterscheidet Grübeln von anderen Arten
des Nachdenkens? 13

Wie wirkt sich Grübeln aus? 18

Ein Netzwerk von Gedanken und Gefühlen 19

Wie das Grübeln untersucht wird 21

Wie wirkt sich Grübeln auf die Stimmung aus? 24

Wie wirkt sich Grübeln auf das Denken aus? 28

Wie wirkt sich Grübeln auf die Fähigkeit, Probleme zu lösen, aus? 31

Wie wirkt sich Grübeln auf Motivation und aktives Verhalten aus? 34

Wie wirkt sich Grübeln auf soziale Beziehungen aus? 35

Wie wirkt sich Grübeln auf das Überwinden traumatischer
Erlebnisse und auf Ängste in sozialen Situationen aus? 37

Wie wirkt sich Grübeln auf die körperliche Gesundheit aus? 40

Wer neigt zum Grübeln? 41

Ursachen depressiven Grübelns 43

Versprechungen des Grübelns 43

Besorgnis über das Grübeln 46

Gedanken sind Gedanken und nicht die Realität 49

Grübeln lohnt sich manchmal – zumindest kurzfristig 51

An negativen Informationen kleben 54

Überwinden depressiven Grübelns 57

Grübeln unter der Lupe 58

Aufmerksamkeit und Konzentration schulen 67

Exkurs: Achtsamkeitsmeditation und Aufmerksamkeit 73

Kontrollerfahrungen machen 75

Ablenkung 78

Aktivität 80

Aufmerksamkeit auf gegenwärtige Sinneseindrücke 82

Vorsicht Falle: Gedankenunterdrückung 83

Grübelaufschub und Grübelzeiten 86

Provokationen achtsam begegnen 90

Versprechungen des Grübelns prüfen 98

Probleme auf konkrete Weise angehen 106

Emotionale Verarbeitung 116

Aufschreiben, was einen bewegt 117

Über persönliche Ziele schreiben 124

Üben, üben, üben 126

Hilft das alles? 128

Literaturverzeichnis 133

Wir alle kennen Situationen, in denen wir in Gedanken versunken sind, in denen sich unsere Gedanken immer wieder um das Gleiche drehen und wir es beim besten Willen nicht schaffen, unsere Aufmerksamkeit von Erinnerungsbildern, Konflikten und Kränkungen zu lösen. Während es den meisten Menschen also nicht fremd ist, *von Zeit zu Zeit* ins Grübeln zu geraten, leiden andere unter *fortwährenden* Grübeleien, die durch kleinste Anlässe ausgelöst werden und dann schnell eine unfreiwillige, selbstquälerische und lähmende Dynamik entwickeln.

Häufiges Grübeln – in der Fachwelt auch als Ruminatation bezeichnet (vom Lateinischen »ruminare« = »wiederkäuen«) – wurde lange Zeit ausschließlich als eine Begleiterscheinung negativer oder depressiver Stimmung verstanden. Der Tatsache, dass niedergeschlagene oder ängstliche Menschen zu wiederkehrendem Grübeln neigen, wurde entsprechend keine große Bedeutung beigemessen. Erst Anfang der 1990er-Jahre hat die amerikanische Psychologie-Professorin Susan Nolen-Hoeksema die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Grübeln angestoßen. Sie beschäftigte sich mit der Frage, warum Frauen so viel häufiger depressiv werden als Männer. Ihre Annahme war, dass Männer und Frauen ganz unterschiedlich mit niedergeschlagener Stimmung und traurigen Erfahrungen umgehen: Während Männer sich eher ablenken, neigen Frauen dazu, das eigene Erleben genau zu analysieren. Auf diese Weise steige das Risiko, dass sich aus einer schlechten Stimmung eine länger andauernde Depression entwickle.

Mittlerweile bestätigten sich die Annahmen von Nolen-Hoeksema in zahlreichen Untersuchungen: Frauen neigen stär-

ker zum Grübeln als Männer, und Grübeln bedingt tatsächlich eine Intensivierung negativer Stimmung. Entsprechend hat sich das wissenschaftliche Verständnis häufigen Grübelns gewandelt: Grübeln ist nicht nur eine Begleiterscheinung negativer Stimmung, sondern selbst eine wichtige *Ursache* für die Entstehung, Intensivierung und Aufrechterhaltung negativer Gefühle. Und nicht nur dies. Zunehmend wird deutlich, dass Personen, die unter häufigem Grübeln leiden, ein erhöhtes Risiko tragen, an psychischen Störungen zu erkranken. Besonders intensiv wurde der Zusammenhang zwischen Grübeln und Depressionen untersucht. Weitere Untersuchungen beschäftigten sich mit dem Zusammenhang zwischen Grübeln und Ängsten, Schlafstörungen, Schmerzen und körperlichen Erkrankungen.

Seit circa fünfzehn Jahren wird dem Grübeln auch in der Psychotherapie vermehrte Aufmerksamkeit geschenkt. Verschiedene neue Entwicklungen im Kontext der kognitiven Verhaltenstherapie – wie beispielsweise die »*achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie*« und die »*metakognitive Therapie*« – machen das Grübeln zum Ansatzpunkt für therapeutische Veränderung. Diesen Ansätzen ist gemeinsam, dass weniger der *Inhalt* des Denkens im Fokus steht und mehr die *Art und Weise*, wie Menschen über persönlich belastende Themen nachdenken.

Der Perspektivwechsel liefert neue Ansatzpunkte und neue Veränderungsmöglichkeiten. Beklagt ein Patient beispielsweise, dass ihn keiner seiner Kollegen mag, würde man in der »klassischen« kognitiven Verhaltenstherapie infrage stellen, ob diese Gedanken tatsächlich zutreffen, welche Anhaltspunkte für bzw. gegen diese Idee sprechen. Die neuen therapeutischen Ansätze stellen hingegen die Frage, ob der grüblerische Umgang mit dieser Idee dem Patienten hilft, sich so zu fühlen und zu verhalten,

wie er es gerne möchte. Zudem werden alternative Wege des Umgangs mit belastenden Gedanken erprobt und eingeübt.

An der Ruhr-Universität Bochum beschäftigen wir uns in einer Arbeitsgruppe ebenfalls seit knapp zwölf Jahren mit dem Grübeln. Wir haben diverse Untersuchungen selbst durchgeführt, ein Gruppenprogramm entwickelt und erprobt und in unserer Ambulanz, dem Zentrum für Psychotherapie, mittlerweile eine Vielzahl Betroffener behandelt. Wir glauben, dass sich viele Strategien gut auch ohne therapeutische Unterstützung umsetzen lassen. Darum ist dieses Buch entstanden.

Unser Buch informiert Sie zunächst über den aktuellen Wissensstand zu Erscheinungsbild, Ursachen und Konsequenzen häufigen Grübelns. Es wird erläutert, was man in der klinischen Praxis und in der Wissenschaft unter Grübeln versteht, wie Grübeln in Studien untersucht wird, wie sich fortwährendes Grübeln auswirkt und wie man sich erklärt, dass Grübeln zu einem anhaltenden Problem werden kann. Falls Sie sich nicht so für die wissenschaftlichen Hintergründe interessieren, dann können Sie auch unmittelbar zu den praktischen Hilfen ab S. 57 übergehen. Hier stellen wir Ihnen ein Programm zur Überwindung depressiven Grübelns vor, das in weiten Teilen auf Strategien der metakognitiven Therapie basiert. Den Nutzen der beschriebenen Techniken für die Überwindung anhaltenden Grübelns und die Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens konnten wir in einer eigenen Untersuchung nachweisen. Auf diese Untersuchung werden wir am Ende des Buches eingehen.

Die im Buch abgedruckten Arbeitsmaterialien und zwei Audiodateien können auf der Internetseite www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/gruebeln.html heruntergeladen werden. Das Passwort lautet *gruebel101*.

In diesem Kapitel geht es nun um die Dinge, die man tun kann: Wie gerate ich weniger oft ins Grübeln hinein? Wie steige ich schneller wieder aus Grübelprozessen aus? Basierend auf den verschiedenen Annahmen und Untersuchungsergebnissen zur Entstehung und Aufrechterhaltung des Grübelns werden dazu verschiedene Schritte und Techniken beschrieben. Zunächst wird es darum gehen, Auslöser und Konsequenzen von Grübelprozessen zu beobachten und eigene Vorstellungen und Befürchtungen bezüglich des Grübelns genau unter die Lupe zu nehmen. Im Folgenden wird eine Möglichkeit vorgestellt, die Kontrolle über die persönliche Aufmerksamkeitslenkung zu trainieren, und es werden Strategien dargestellt, die kurzfristig dabei helfen, Kontrolle über Grübelprozesse zu erlangen. Anschließend werden Hilfestellungen dazu gegeben, wie man einen distanzierteren Blick auf belastende Gedanken und Vorstellungen einnehmen kann. Wir werden überdies positive Erwartungen an das Grübeln nochmals kritisch infrage stellen. Zum Schluss geht es dann um Alternativen zum Grübeln: Zum einen wird es um Schritte konkret-handlungsorientierten Problemlösens gehen und zum anderen wird die Technik des expressiven Schreibens als Möglichkeit, sich mit vergangenen und aktuellen Belastungen auseinanderzusetzen, vorgestellt.

Wir empfehlen Ihnen, die einzelnen Kapitel nacheinander durchzugehen – viele Inhalte bauen aufeinander auf und sollten daher in der richtigen Reihenfolge geübt werden. Falls Sie sich für die ausführlichen wissenschaftlichen Ausführungen im ersten Kapitel nicht begeistern konnten, ist dies überhaupt nicht schlimm. Sie können sämtliche Übungen auch ohne die Hinter-

gründe gewinnbringend einsetzen. Die Ausführungen im Kapitel zu den Ursachen depressiven Grübelns (ab S. 43) sollten Sie aber gelesen haben, wenn Sie verstehen wollen, warum wir Ihnen die verschiedenen Übungen vorschlagen.

Im Idealfall nehmen Sie sich für die folgenden Kapitel einmal in der Woche in etwa eine Stunde Zeit. In dieser Stunde sollten Sie ein bis zwei Kapitel durchlesen und die beschriebenen Übungen ausprobieren. Zusätzlich sollten Sie täglich (mindestens aber dreimal pro Woche) für 15 Minuten die beschriebenen Übungen ausführen. Begreifen Sie die verschiedenen Übungen als Experimente: Probieren Sie sowohl die Dinge aus, die Ihnen schon bekannt sind, als auch die Sachen, die Ihnen komisch vorkommen und die sie noch nie probiert haben. Von Letzteren profitiert man in der Regel am meisten, und ob etwas funktioniert, lässt sich erst beurteilen, nachdem man es probiert hat.

■ ■ **Grübeln unter der Lupe**

Im ersten Schritt geht es darum, dass Sie persönliche Auslöser für Grübeleien, wiederkehrende Grübelinhalte, Auswirkungen des Grübelns und positive Erwartungen sowie Befürchtungen bezüglich des Grübelprozesses genau kennenlernen, damit Sie sich später gezielt mit ihnen auseinandersetzen können.

Versuchen Sie nun, eine persönliche Grübelsituation, an die Sie sich noch gut erinnern können, unter der Lupe zu betrachten. Am besten nehmen Sie sich Zeit zur Beantwortung der folgenden Fragen und tragen Ihre Antworten dann direkt in das Arbeitsblatt 1 auf Seite 63 ein. Wenn Ihnen der Platz hier im Buch nicht ausreicht, können Sie sich alle Arbeitsblätter unter

www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/gruebeln.html herunterladen und ausdrucken.

1. **Situation:** Vergegenwärtigen Sie sich zunächst *eine Situation* in der letzten Woche, in der Sie gegrübelt haben. An welchem Tag war das? Um wie viel Uhr? Wo waren Sie? Waren Sie allein oder mit anderen zusammen? Was haben Sie gemacht, bevor Sie ins Grübeln geraten sind? Ist irgendetwas vorgefallen? Ist Ihnen etwas eingefallen? Denken Sie nicht nur an die Situation, sondern versetzen Sie sich noch einmal in Ihre Erinnerung. Gehen Sie die Ereignisse in Ihrem Kopf durch.
2. **Auslöser:** Versuchen Sie nun, noch etwas genauer herauszufinden, was der *Auslöser* für die grüblerische Auseinandersetzung war. Woran haben Sie gedacht, bevor das Grübeln losging? Gab es beispielsweise einen Gedanken wie »Ich schaffe das nie!«, »Ich werde nie dazugehören«, »Alle anderen sind besser als ich« oder »Immer geht es mir schlecht«, »Ich genüge nicht« oder »So wie ich bin, bin ich nicht okay«? Gab es also Ideen über Sie selbst, Ihr Umfeld oder Ihre Vergangenheit, die Sie zum Grübeln provoziert haben? Oft ist es schwer, solche Gedanken im Nachhinein zu identifizieren. Lassen Sie die Antwort ruhig offen, wenn Sie sich an nichts Schlüssiges erinnern können. Versuchen Sie einfach in der nächsten Grübelsituation, Ihr Augenmerk stärker auf solche möglichen Auslöser zu richten.
3. **Inhalt des Grübelns:** An den Inhalt der Grübeleien kann man sich in der Regel besser erinnern als an den Auslöser. Was war das *Grübelthema* in dieser speziellen Situation? Und wie haben Sie darüber nachgedacht: eher selbstkritisch-unzufrieden oder sachlich-distanziert? Waren Sie also eher nett mit sich und Ihrem Erleben oder haben Sie sich oder Ihrem Leben Vorwürfe gemacht? Sind Sie bei diesem einen Thema geblieben oder sind Ih-

nen im Verlauf des Grübelns immer weitere Themen/Ereignisse eingefallen, mit denen Sie auch unzufrieden sind? Seien Sie an dieser Stelle vorsichtig, dass Sie nicht direkt wieder in das Thema einsteigen. Es reicht, wenn Sie ein Stichwort notieren, dem Grübeln also eine Überschrift geben.

- 4. Folgen des Grübelns:** Im nächsten Schritt vergegenwärtigen Sie sich die *Konsequenzen des Grübelns*: Was ist mit Ihrer Stimmung passiert? Was haben Sie getan? Sind Sie aktiver oder energieloser geworden? Sind Sie mit einer Problemlösung vorangekommen oder haben Sie Dinge verstanden, die Ihnen vorher noch nicht klar waren? Überlegen Sie auch, was Sie zu diesem Zeitpunkt eigentlich hätten tun wollen oder müssen, wenn es nicht zum Grübeln gekommen wäre. Prüfen Sie also, ob das Grübeln dabei geholfen haben könnte, etwas Anstrengendes oder Unangenehmes zu vermeiden. Haben Sie z. B. eine Verabredung abgesagt oder eine Tätigkeit liegen lassen, weil Sie ins Grübeln geraten sind?
- 5. Negative Metakognitionen:** Wenden Sie sich nun Bewertungen zu, die Sie in dieser Situation über das Grübeln selbst getroffen haben. Haben Sie in dieser speziellen Grübelsituation in irgendeiner Weise angefangen, über das Grübeln nachzudenken? Haben Sie so etwas gedacht wie »Oh nein, jetzt sitze ich hier schon wieder und grübele vor mich hin« oder »Ich vertue meine Zeit mit der ganzen Denkerei«? Wenn ja, was war es genau, das Sie am Grübeln gestört hat? Fanden Sie es nur nervig oder fanden Sie es richtiggehend besorgniserregend? Was genau beunruhigte Sie am Grübeln? Gab es Ideen (*negative Metakognitionen*) wie:

- »Ich habe keine Kontrolle über mein Grübeln.«
- »Ich bin meinen Grübeleien hilflos ausgeliefert.«
- »Wenn ich weiter so viel grübele, werde ich als psychisches Wrack enden.«
- »Wenn andere mitbekommen würden, dass ich so viel grübele, würden sie sich von mir zurückziehen.«
- »Das viele Grübeln zeigt, dass mit meinem Gehirn etwas nicht stimmt.«
- »Grübeln zeigt, dass ich nicht normal bin.«
- »Grübeln verhindert, dass ich auch nur einen klaren Gedanken fassen kann.«

Prüfen Sie bitte auch, ob Ihnen solche Ideen über das Grübeln grundsätzlich vertraut sind, auch wenn Sie sich nicht daran erinnern, sie in der speziellen Grübelsituation gedacht zu haben. Um weitere Bewertungsgedanken zu erschließen, können Sie sich auch fragen, was das Schlimmste daran wäre, wenn Sie Ihr ganzes Leben weiterhin so viel grübeln würden.

Schätzen Sie abschließend bitte noch ein, wie kontrollierbar Sie das Grübeln – bei sich persönlich – einschätzen:

Wie viel Kontrolle haben Sie über das Grübeln?



- Grübeln ist unkontrollierbar stimme nicht zu
- stimme ein wenig zu
- stimme mäßig zu
- stimme stark zu

Wenn Sie der zweiten Aussage zumindest mäßig zustimmen, dann können Sie im Arbeitsblatt 1 unter *negative Metakognition* »Grübeln ist (nahezu/gänzlich) unkontrollierbar« ergänzen. Ab S. 75 werden wir uns mit der Unkontrollierbarkeit des Grübelns noch ausführlich beschäftigen.

62 **6. Positive Metakognitionen:** Kommen Sie nun wieder zu der speziellen Grübelsituation zurück. Fragen Sie sich, ob Ihnen das Grübeln in dieser Situation irgendetwas versprochen hat. Welche Versprechungen haben Sie zum Grübeln verführt? Was hat Sie in der Situation weitergrübeln lassen? Gab es Ideen (*positive Metakognitionen*) wie:

- »Grübeln hilft mir, mich besser zu verstehen.«
- »Grübeln hilft mir dabei, Dinge zu verarbeiten.«
- »Grübeln hilft mir dabei, Problemlösungen zu finden.«
- »Grübeln steigert den Druck, sodass ich ins Handeln komme.«
- »Ich muss über meine Fehler nachdenken, um aus ihnen zu lernen.«
- »Ich muss herausfinden, warum ich so geworden bin, damit ich mich verändern kann.«
- »Es ist besser, pessimistisch zu sein, als enttäuscht zu werden.«
- »Grübeln hilft mir, mich auf Enttäuschungen und Schwierigkeiten vorzubereiten.«
- »Grübeln verschafft mir Erleichterung.«
- »Darüber nachzudenken, wie schlecht ich bin, ist die Strafe, die ich verdiene.«
- »Grübeln trägt dazu bei, dass ich wichtige Personen oder Ereignisse nicht vergesse.«

Prüfen Sie wiederum, ob Ihnen solche Ideen über das Grübeln grundsätzlich vertraut sind, auch wenn Sie sich nicht daran erinnern, sie in der speziellen Grübelsituation gedacht zu haben. Fragen Sie sich in diesem Zusammenhang auch, ob Grübeln möglicherweise für das Bild, das Sie von sich selbst haben bzw. haben möchten, relevant ist. Zum Beispiel: Hilft Grübeln Ihnen dabei, sich als tiefgründig, intellektuell oder sorgfältig zu erleben?

Stellen Sie sich dann noch die Frage, ob etwas Negatives passieren könnte, wenn Sie von heute auf morgen aufhören würden zu grübeln. Würde Ihnen dann etwas fehlen? Würde Ihnen etwas entgehen?



ARBEITSBLATT 1 Grübeln unter der Lupe (Teismann u. a. 2012, S. 148)

1. Situation

2. Auslöser

(Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen)

6. Was ich mir vom Grübeln erhoffe / was das Grübeln mir verspricht (positive Metakognition):

3. Grübeln

über:

Wie?

5. Befürchtungen

über das Grübeln
(negative Metakognition):

4. Folgen des Grübelns

Gefühl / Stimmung

Denken

Verhalten

Funktion des Grübelns

Schützt das Grübeln vor etwas noch Unangenehmerem?
Was würde / müsste ich tun, wenn ich nicht grübeln würde?

All diese Fragen sind schwer zu beantworten. Insbesondere außerhalb von Grübelphasen kann der Gedanke, man verspräche sich etwas vom Grübeln, richtiggehend absurd erscheinen. Es ist deshalb wichtig, dass Sie sich diese Fragen erneut stellen, wenn Sie sich beim Grübeln erwischen. Menschen, die Angst vor Spinnen haben, können auch sehr vernünftig erklären, dass Spinnen ungefährlich sind und man keine Angst davor haben muss – bis eine vor ihnen sitzt! Möglicherweise verspricht Ihnen das Grübeln aber auch wirklich nichts. Kein Problem, dann ist es für Sie nicht wichtig, den Versprechungen des Grübelns zu widerstehen, sondern es geht für Sie nur darum, dass Sie mehr Kontrolle über Ihr Denken bekommen. Auch dazu werden in den folgenden Kapiteln verschiedene Möglichkeiten vorgestellt.

Eine erste Grübelsituation haben Sie nun sorgfältig analysiert. Wie Sie bemerkt haben, verlief die Analyse in einer etwas anderen Reihenfolge, als Arbeitsblatt 1 nahelegt. Das Arbeitsblatt muss also nicht unbedingt von oben nach unten ausgefüllt werden. Wir haben den Eindruck, dass die Reihenfolge, die wir Ihnen vorschlagen, es leichter macht, relevante Aspekte zu identifizieren. Sie können die Analyse auch in einer anderen Reihenfolge vollziehen. Grundsätzlich sollten Sie nicht erwarten, dass es Ihnen allein durch die Exploration schon irgendwie besser geht. Es ist ein Anfang – nicht mehr und nicht weniger. Wahrscheinlich braucht es auch noch einige Übung, bis es Ihnen wirklich leicht fällt, die einzelnen Punkte zu erkennen und zu benennen. Möglicherweise hilft Ihnen hierbei auch das folgende Beispiel:

BEISPIEL Renate Tellkamp, eine 40-jährige Yogalehrerin, leidet seit mehreren Jahren unter wiederkehrenden depressiven Episoden. Begonnen haben ihre psychischen Beschwerden, nachdem

sich vor fünf Jahren herausgestellt hat, dass sie und ihr Mann keine Kinder bekommen können. Immer wieder grübelt sie darüber nach, ob sie damals noch andere Maßnahmen hätten ausprobieren sollen, ob es einen Unterschied gemacht hätte, wenn sie schon in jüngerem Alter versucht hätte, ein Kind zu bekommen, und ob sie mit einem anderen Mann wohl hätte Kinder bekommen können. Ihr Leben kommt ihr oft leer vor und sie leidet häufig unter einem massiven Gefühl von Wertlosigkeit. In Therapie hat sie sich begeben, weil sie endlich wieder Ruhe im Kopf haben wollte und sie sich vor einer weiteren depressiven Phase ängstigt.

Im Rahmen der Exploration schildert sie die Situation einer Gartenfeier, zu der ihr Mann und sie eingeladen waren (*Situation*). Grundsätzlich hat sie Gartenfeiern in den letzten Jahren tunlichst vermieden, weil ihr klar ist, dass alle Freunde ihre Kinder zu einer solchen Feier mitnehmen. Da die meisten Kinder nun aber nicht mehr so klein sind, hatte sie gedacht, dass es wohl wieder gehen könnte. Das war ein Fehler. Zunächst war alles gut gegangen. Die vielen Kinder empfand sie eher als laut und anstrengend. Dann beobachtete sie aber, wie ein kleiner Junge auf den Schoß seiner Mutter kletterte, nachdem er sich wehgetan hatte. Die beiden saßen ganz innig aneinandergeschelt da. In diesem Moment dachte sie: »Ich bin die Einzige, die keine Kinder hat. Ich werde nie ein Kind auf dem Arm haben und ich werde nie richtig glücklich sein.« (*Auslöser*) Von da an ist es ihr nicht mehr gelungen, sich auf die Tischgespräche zu konzentrieren. Immer und immer wieder kreisten ihre Gedanken um den unerfüllten Kinderwunsch (*Grübelthema*). Sie fühlte sich zunehmend trauriger und gelähmter. Zwischenzeitlich schloss sie sich auf der Toilette ein, weil es ihr so schlecht ging.

Ihr Mann fragte sie, was mit ihr los sei. Sie bemühte sich dann sehr, weniger »neben der Spur« zu erscheinen. Das ist ihr aber nur mäßig gelungen, sodass sie die Feier – auf ihren Wunsch hin – vorzeitig verließ (*Konsequenzen des Grübelns*).

Die Grübelattacken beunruhigen sie sehr. Sie spürt keinerlei Kontrolle darüber und befürchtet, dass sie das ständige Grübeln irgendwann die Ehe kosten wird. Außerdem fürchtet sie, von Freunden und Freundinnen zunehmend abgelehnt zu werden, wenn sie grübelnd »in der Ecke rumsteht« (*negative Metakognitionen*). Dass das Grübeln ihr etwas verspricht, das kann sie nicht sagen. In der Situation selbst erlebte sie es nur als quälend. Grundsätzlich hat sie manchmal die Idee, dass sie die Trauer um den unerfüllten Kinderwunsch noch nicht richtig verarbeitet hat und dass es gut für sie sein könnte, sich gedanklich viel damit zu beschäftigen, um so die Trauer durchzuarbeiten und hinter sich zu lassen (*positive Metakognitionen*). ■

Um das Grübeln zu überwinden, ist es ganz wichtig, dass Sie über mehrere Wochen (mindestens zwei) in stärkerem Maße darauf achtgeben, in welchen Situationen Sie anfangen zu grübeln, welche Gedanken Sie zum Grübeln provozieren und was Sie sich vom Grübeln versprechen bzw. am Grübeln fürchten. Nutzen Sie hierzu das Arbeitsblatt 1. Die genaue Selbstbeobachtung verfolgt dabei vor allem zwei Ziele: Zum einen werden Sie mit der Zeit schneller bemerken, dass Sie grübeln. Und zum anderen werden Sie besser verstehen, warum Sie grübeln. Ihr persönliches Grübelmodell wird Ihnen also helfen, Zusammenhänge zu erkennen und etwas mehr Ordnung im Grübelwirrwarr zu entdecken. Beides wird Ihnen dabei helfen, schneller aus Grübelprozessen auszusteigen bzw. gar nicht erst ins Grübeln hineinzugeraten.

Im nächsten Schritt geht es darum, mehr Kontrolle über die Ausrichtung der Aufmerksamkeit zu erlangen. Die menschliche Aufmerksamkeit ist begrenzt – wir nehmen immer nur einen Ausschnitt von dem wahr, was uns umgibt. Wenn Sie im Straßencafé sitzen und in ein Gespräch vertieft sind, werden Sie die Ameisenkarawane unter dem Tisch wahrscheinlich gar nicht bemerken – wenn Sie hingegen die Ameisen beobachten, werden Sie nicht mehr so viel von den Geschichten Ihres Gegenübers mitbekommen. Aufmerksamkeit ist wie ein Suchscheinwerfer: Wenn eine Sache im Spotlight steht, tritt sie sehr in den Vordergrund, während andere Dinge im Dunkel verschwinden.

Menschen mit Grübelproblemen berichten, dass es ihnen schwerfällt, sich auf etwas anderes als die Grübelgedanken zu konzentrieren. Wie von einem Magneten angezogen kehren die Gedanken immer wieder zu den gleichen Themen zurück, und selbst wenn man es gerne möchte, gelingt es nur schwer, die Aufmerksamkeit von negativen Gedanken und Gefühlen abzuwenden. Ab S. 54 wird beschrieben, dass das Klebenbleiben an negativen Informationen eine wichtige Ursache für anhaltendes Grübeln und depressive Stimmung sein kann. Solche Schwierigkeiten bei der Aufmerksamkeitsausrichtung gehen aber nicht nur mit vermehrtem Grübeln einher, sondern sie führen auch dazu, dass Informationen, die zur eigenen Sichtweise und Stimmung passen, vermehrt wahrgenommen werden. Wer traurig ist, bemerkt vor allem Informationen, die ebenfalls traurig stimmen. Wer sich für einen Versager hält, dem springen alle Belege für seine Unzulänglichkeiten ins Auge. Gegenläufige Informationen werden stattdessen kaum bemerkt, ausgeblendet und »unter den

Teppich gekehrt«. Die aktuelle negative Sichtweise scheint sich so immer wieder zu bewahrheiten. Vielleicht kennen Sie solche Aufmerksamkeitseffekte: Wenn man sich einsam fühlt und einen Partner sucht, sieht man sich schnell nur von (glücklichen) Paaren umgeben. Wenn man sich ein Kind wünscht, fallen einem plötzlich überall Kinderwagen auf. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich also in besonderem Maße auf die Dinge, die uns gerade beschäftigen.

Welchen Effekt die Zuwendung von Aufmerksamkeit hat, lässt sich relativ einfach veranschaulichen. Wenn Sie jetzt für einen Moment Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihre Zunge richten: Versuchen Sie genau zu spüren, wie Ihre Zunge im Mund liegt. Berührt sie die Zähne? Den Gaumen? Ist sie eher hart oder weich? Angespannt oder entspannt? Feucht oder trocken?

Was haben Sie erlebt? Viele Leute nehmen ihre Zunge erst wahr, wenn sie dazu aufgefordert werden – dabei ist sie doch den ganzen Tag da. Manche meinen, ein regelrechtes »Anschwellen« der Zunge zu verspüren – sie wird auf einmal als viel zu groß für den Mund wahrgenommen. Mit diesem kurzen Experiment wird deutlich spürbar, dass Dinge, auf die wir uns konzentrieren, bedeutsamer, häufiger und »größer« zu sein bzw. zu werden scheinen. Und genau das passiert, wenn man sich beim Grübeln anhaltend mit negativen Aspekten der eigenen Person und des eigenen Lebens beschäftigt. Letztlich steigt so das Risiko, dass traurige, ängstliche oder wütende Stimmungen anhalten oder sich sogar intensivieren.

Um das Grübeln zu überwinden, muss man deshalb mehr Kontrolle über die Ausrichtung der eigenen Aufmerksamkeit erlangen. Das Ziel besteht darin, den Aufmerksamkeitsscheinwerfer besser steuern zu können, sodass man in stärkerem

Maße selbst entscheiden kann, worauf man sich wie lange konzentrieren möchte und worauf eben nicht. Zu diesem Zweck hat Adrian WELLS (2011) ein Aufmerksamkeitstraining – die Attention Training Technique – entwickelt und untersucht. Bei diesem Training werden nacheinander verschiedene Facetten der Aufmerksamkeit trainiert – die sogenannte selektive Aufmerksamkeit, rasche Aufmerksamkeitswechsel und die geteilte Aufmerksamkeit. Die Gesamtprozedur dauert 10 bis 15 Minuten. In dieser Zeit werden sechs bis neun Alltagsgeräusche unterschiedlicher Lautstärke gleichzeitig dargeboten. Die Aufgabe besteht nun darin, sich auf jeweils ein Geräusch zu konzentrieren und alle anderen Geräusche auszublenden. Während im ersten Abschnitt des Trainings die Aufmerksamkeit nur langsam von einem Geräusch auf das nächste gerichtet wird, folgt im zweiten Teil des Trainings ein rascher Wechsel zwischen den einzelnen Geräuschen. Im dritten Teil des Trainings besteht die Aufgabe schließlich darin, so viele Geräusche wie möglich gleichzeitig wahrzunehmen.

Im Angesicht drängender und sicherlich wichtiger Alltagsprobleme erscheint dieses Training vielleicht komisch und von fragwürdigem Nutzen. Es mag skurril anmuten, sich auf eine Trillerpfeife zu konzentrieren und dabei das Geräusch einer Kaffeemaschine auszublenden, wenn man eigentlich Schwierigkeiten mit häufigem Grübeln und negativer Stimmung hat. Letztlich geht es aber einfach darum, die grundlegende Fähigkeit der bewussten Aufmerksamkeitssteuerung zu trainieren. Wenn Ihnen dies mit den Geräuschen gelingt, werden Sie es auch hinsichtlich Ihrer (Grübel-)Gedanken besser können. Schließlich konnte die Wirksamkeit dieses Trainings in einer Reihe von Einzelfalluntersuchungen gut dokumentiert werden.

So zeigte sich, dass die alleinige Durchführung des Trainings mit erheblichen Verbesserungen depressiver und ängstlicher Symptome einherging. (KNOWLES u. a. 2016)

Und wie kann das Training nun praktisch gestaltet werden? Hierfür gibt es verschiedene Möglichkeiten: Erstens können Sie die Geräusche-Zusammenstellung nutzen, die dem Buch beiliegt (als Downloadmaterial). Zweitens können Sie vollständige Trainingseinheiten auf der Internetseite www.metakognitive-therapie.de streamen bzw. für den persönlichen Gebrauch herunterladen oder Sie stellen sich drittens selbst Geräusche zusammen. Hierzu können Sie sich beispielsweise in die Küche setzen, das Fenster öffnen, leise Musik anmachen, den Wasserhahn tropfen lassen, die Spülmaschine anstellen usw. Sie können auch über Kopfhörer ein längeres Musikstück hören und auf die verschiedenen Instrumente fokussieren oder Sie achten bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel auf Fahrgeräusche, Geräusche von Leuten, die vor Ihnen sitzen, die hinter Ihnen sitzen, Geräusche von draußen usw. Gerade am Anfang ist es jedoch am einfachsten, die vorgefertigten Übungstracks zu nutzen.

Unabhängig davon, wie Sie üben, halten Sie sich immer an den folgenden Ablauf:

ÜBUNG Aufmerksamkeitstraining

- ▣ Selektive Aufmerksamkeit (Dauer: 5 Minuten)

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nacheinander auf einzelne Geräusche. Bleiben Sie jeweils für ca. 30 Sekunden bei einem Geräusch.

- ▣ Aufmerksamkeitswechsel (Dauer: 5 Minuten)

Wechseln Sie schnell mit Ihrer Aufmerksamkeit von einem Geräusch zum nächsten. Sobald Sie ein Geräusch genau wahrneh-

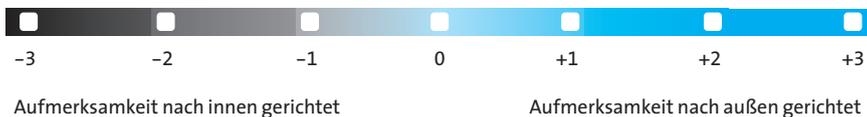
men, versuchen Sie, sich auf das nächste Geräusch zu konzentrieren.

▣ Geteilte Aufmerksamkeit (Dauer: 2 Minuten)

Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf möglichst viele Geräusche gleichzeitig zu richten, also möglichst viele Geräusche auf einmal wahrzunehmen.

Wenn möglich, sollten Sie Ihre Augen während der Übung geöffnet halten, denn diese Übung ist keine Entspannungsübung. Fixieren Sie einen beliebigen Punkt im Raum und lassen Sie Ihren Blick dort während der gesamten Übung ruhen.

Damit Sie sicher sein können, dass Sie tatsächlich von dem Training profitieren und Fortschritte machen, sollten Sie den Effekt der Konzentrationsübung zudem protokollieren. Schätzen Sie daher *vor* und *nach* jedem Übungsdurchgang ein, wie stark Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit *bei sich* sind (-3), also auf Ihre Gedanken und Ihre Gefühle achten, bzw. wie stark Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit *außen* sind (+3), also die verschiedenen Geräuschquellen wahrnehmen.



Mit der Zeit sollten Sie einen Anstieg von mindestens zwei Skalenpunkten erleben.

Setzen Sie sich aber nicht unter Druck. Gerade am Anfang sind die Übungen nicht leicht. Schwierigkeiten können dadurch entstehen, dass die Aufmerksamkeit an einzelnen, sehr dominanten Geräuschen hängenbleibt oder dass die Gedanken im-

mer wieder abschweifen. Beides ist anfänglich ganz normal und wird mit zunehmender Praxis weniger werden. Zumal ablenkende Gedanken nicht von Nachteil sein müssen – sie erschweren die Fokussierung der Aufmerksamkeit und verbessern dadurch langfristig die Effektivität der Prozedur. Sollte es Ihnen nicht gelingen, sich mit geöffneten Augen auf die Geräusche zu konzentrieren, dann führen Sie die Übung zunächst mit geschlossenen Augen durch. Wenn Sie damit erste Erfolge haben, versuchen Sie erneut, die Augen geöffnet zu lassen.

Schließlich wird die Prozedur von manchen als nervig und anstrengend erlebt. Tatsächlich können gerade solche Erfahrungen und Bewertungen darauf hindeuten, dass das Training der Aufmerksamkeit wichtig und richtig ist. Versuchen Sie daher ausdauernd zu sein, auch wenn der Anfang schwer ist.

Das Training der Aufmerksamkeitssteuerung lässt sich mit dem Aufbau von Muskeln vergleichen: Es braucht Zeit und nachhaltige Übung. Es hat sich bewährt, zweimal täglich für 10 bis 15 Minuten zu trainieren. Sie sollten das Training jedoch nicht durchführen, wenn es Ihnen aktuell besonders schlecht geht, und Sie sollten die Fokussierung auf unterschiedliche Geräusche nicht nutzen, um sich in schwierigen Situationen abzulenken. Es geht bei dem Training um eine allgemeine Verbesserung Ihrer Konzentrationsfähigkeit und nicht um eine Ablenkungs- oder Vermeidungsstrategie.

Wenn Sie merken, dass Sie sich mit dem Aufmerksamkeits-training – auch nach längerem Ausprobieren – nicht anfreunden können, sind Methoden der achtsamen oder konzentrativen Meditation eine alternative Möglichkeit zur Verbesserung der Aufmerksamkeitskontrolle.

Techniken der Achtsamkeitsmeditation sind mittlerweile fester Bestandteil von verschiedenen anerkannten psychotherapeutischen Behandlungsformen. Unter Achtsamkeit wird dabei eine bestimmte Form der Aufmerksamkeitslenkung verstanden, die durch drei Merkmale gekennzeichnet ist: (1) absichtsvoll, (2) im gegenwärtigen Moment und (3) nicht wertend (KABAT-ZINN 1990). Achtsamkeit üben bedeutet somit, die Aufmerksamkeit immer wieder absichtsvoll zum Erleben des gegenwärtigen Augenblicks zurückzuholen und Erfahrungen der Gegenwart mit einer möglichst großen Offenheit und Akzeptanz zu begegnen. Zentrale Übungsmethoden der Achtsamkeits- oder Vipassana-Meditation sind dabei erstens die Atembetrachtung, d.h. die achtsame Fokussierung auf den eigenen Atem, zweitens der »Body-Scan«, bei dem die Übenden nacheinander die einzelnen Regionen ihres Körpers achtsam wahrnehmen, und drittens die Sitzmeditation. Audioanleitungen für diese verschiedenen Übungen finden sich auf z. B. auf einer CD von MICHALAK u. a. (2012).

In diversen Untersuchungen zeigte sich, dass das Einüben von Achtsamkeit mit einer Abnahme depressiven Erlebens und Grübelns sowie einer Zunahme von Wohlbefinden einhergeht. Die Wirkung anhaltender Meditationspraxis auf die Fähigkeit, spontane Aufmerksamkeitsprozesse zu beeinflussen, konnten beispielsweise Heleen SLAGTER und ihre Kollegen (2007) von der University of Wisconsin eindrucksvoll belegen. Sie untersuchten Personen mit mehrmonatiger Meditationserfahrung hinsichtlich des sogenannten »Attentional Blink«. Dieser Begriff bezeichnet ein kurzfristiges, mit dem Blinzeln vergleichba-

res Aussetzen der Aufmerksamkeit. In Untersuchungen zu diesem Phänomen wird den Versuchspersonen eine Reihe von Buchstaben in rascher Folge dargeboten. Zwischen den Buchstaben erscheinen einzelne Zahlen, die für die meisten Personen leicht zu identifizieren sind. Wird nun aber unmittelbar nach der ersten Zahl eine zweite Zahl dargeboten, so kann diese von den meisten Personen nicht mehr erkannt werden. Lange Zeit galt dieses Phänomen als unbeeinflussbar durch äußere Einflüsse. SLAGTER und ihre Kollegen (2007) konnten nun aber zeigen, »dass Personen, die über drei Monate hinweg intensiv Vipassana-Meditation trainierten, häufiger als Personen ohne Meditationstraining diese ›Schallmauer‹ durchbrechen konnten. Das heißt, diese Personen entdeckten den zweiten kritischen Reiz unterhalb der kritischen Zeitmarke von einer halben Sekunde« (VAITL 2012, S. 40). Die beiden Gruppen (Personen mit und ohne Meditationserfahrung) unterschieden sich übrigens erst nach dem Training, nicht aber vor dem Training in ihrer Aufmerksamkeitskapazität voneinander. Man kann also davon ausgehen, dass die Meditation die Ursache für die Verbesserung der Aufmerksamkeitsleistung ist.

Die Befunde verweisen darauf, dass Meditierende lernen, die beschränkten Kapazitäten der Aufmerksamkeit ökonomischer zu nutzen, stärker zu bündeln und sich weniger leicht ablenken zu lassen. Die beschriebene Studie stellt dabei keinen Einzelfall dar. Vielmehr konnte mittlerweile in verschiedenen Studien gezeigt werden, dass sich durch das Einüben von Achtsamkeitsmeditationen die Aufmerksamkeitsleistung nachweislich verbessert. Achtsamkeitsmeditation ist somit eine echte Alternative zum Aufmerksamkeitstraining.

Menschen, die viel grübeln, empfinden das Grübeln oftmals als unkontrollierbar. Diese Einschätzung trägt dazu bei, dass man sich hilflos fühlt und gar nicht erst versucht, etwas gegen das Grübeln zu unternehmen. Da Grübeln eine komplexe, kapazitätsfordernde mentale Aktivität ist, lässt es sich aber grundsätzlich durch andere aufmerksamkeitsabsorbierende Aktivitäten (Sport, Lesen, Meditation etc.) unterbrechen. Manchen Betroffenen hilft es schon, zu verstehen, dass sie Kontrolle haben, die meisten Menschen müssen aber auch konkrete Kontrollerfahrungen machen. Bitte fordern Sie die Idee, Grübeln sei unkontrollierbar, mit den folgenden Fragen einmal heraus (SIMONS 2014):

- Haben Sie jemals gegrübelt und nicht mehr damit aufgehört? Wenn Grübeln unkontrollierbar ist, wie kommt es, dass es irgendwann aufhört?
- Könnten Sie versuchen, noch intensiver zu grübeln? Was sagt das darüber aus, wie sehr Sie das Grübeln beeinflussen können?
- Was passiert mit Ihrem Grübeln, wenn plötzlich etwas Unerwartetes passiert, z. B. Sie die Tasse mit heißem Kaffee umstoßen oder Ihr Hund den Postboten anfällt? Ist das ein Beleg dafür, dass es kontrollierbar oder nicht kontrollierbar ist?
- Wie viel Kontrolle über das Grübeln haben Sie sich – als Sie auf S. 61 danach gefragt wurden – zugeschrieben? Warum haben Sie sich 20-, 40-, 60- oder 80-prozentige Kontrolle zugeschrieben? Welche Erfahrungen liegen dieser Einschätzung zugrunde?

Zu welchem Schluss sind Sie gekommen? Die meisten Menschen schätzen Ihre Einflussmöglichkeiten auf das Grübeln als gering ein – die wenigsten berichten hingegen von 0 Prozent Kontrolle. Es gilt deshalb, Strategien zu finden, mit denen sich die geringe, aber dennoch vorhandene Kontrolle steigern lässt. Es gilt zudem, den Glauben an die eigenen Kontrollmöglichkeiten zu stärken. Wenn Sie davon überzeugt sind, dass Sie das Grübeln sowieso nicht kontrollieren können, dann trägt diese pessimistische Haltung womöglich dazu bei, dass bestehende Kontrollmöglichkeiten nicht genutzt werden. Zudem werden hilfreiche Strategien zum Beispiel zur Ablenkung häufig dahingehend diskreditiert, dass sie einem nicht langfristig dabei helfen, ein Grübelthema abzuschütteln oder ein Problem wirklich zu lösen. Das stimmt. Gleichwohl können sie einem aber dabei helfen, den Zeitpunkt selbst zu bestimmen, zu dem man sich mit bestimmten Themen auseinandersetzen möchte. Und sie können einem dabei helfen, sich mit den Themen in einer weniger negativen bzw. angespannten Stimmung auseinanderzusetzen.

In den folgenden Kapiteln stellen wir Ihnen verschiedene Strategien vor, mit denen Sie dem Grübeln den Aufmerksamkeitsboden entziehen können. Halten Sie Ausschau nach solchen Strategien, die Sie in Zukunft öfter verwenden wollen, und tragen Sie sie in Arbeitsblatt 2 zusammen. Das können Strategien sein, von denen Sie schon wissen, dass sie gut bei Ihnen wirken, oder ganz neue Strategien, die Sie demnächst ausprobieren wollen. Langfristig wird Ihnen natürlich auch das Aufmerksamkeitstraining dabei helfen, mehr Kontrolle zu erleben.

**ARBEITSBLATT 2** Ablenkung, Aktivität und Achtsamkeit

Strategien, die mir kurzfristig helfen, Grübeleien zu unterbrechen oder zu beenden:

ABLENKUNG:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

am Arbeitsplatz: _____

nachts: _____

AKTIVITÄT:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

am Arbeitsplatz: _____

nachts: _____

ACHTSAMKEIT AUF:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

am Arbeitsplatz: _____

nachts: _____

Ablenkung hat in der Psychotherapie keinen guten Ruf. Zu groß ist die Nähe zur Vermeidung, und statt zu vermeiden sollte man sich besser seinen Themen stellen und sich mit ihnen auseinandersetzen. So lautet eine gängige Meinung. Dies stimmt oft, aber eben nicht immer. Wie schon auf den Seiten 21 bis 24 dargestellt, hat Nolen-Hoeksema in vielen Untersuchungen die Wirkung des Grübelns mit der Wirkung von Ablenkung kontrastiert.

In diesen Experimenten werden die Teilnehmenden entweder aufgefordert, sich grüblerisch mit ihrer negativen Stimmung auseinanderzusetzen oder sich von dieser abzulenken. Ablenkung wird dadurch geschaffen, dass die Probanden für acht Minuten an Dinge denken sollen, die nichts mit ihren Emotionen und ihrem Selbstwert zu tun haben; z.B. wird ihnen gesagt: »Denken Sie an eine kühle Brise an einem heißen Tag« oder »Denken Sie an Ihren örtlichen Supermarkt«. Die Personen werden also aufgefordert, sich mit relativ unpersönlichen und trivialen Vorstellungsbildern abzulenken. In der Regel zeigt sich nun, dass Ablenkung eine Aufhellung der Stimmung mit sich bringt. Der Effekt der Ablenkung scheint darauf zurückzuführen sein, dass eine Aktivierung und Zunahme negativer Gedanken verhindert wird und so der negativen Stimmung die Grundlage entzogen wird. In der Folge erhöht sich die Motivation und Fähigkeit, angemessene Problemlösungen zu finden und umzusetzen.

Ablenkung kann Ihnen also die Pause verschaffen, die Sie brauchen, um wieder handlungsfähig zu werden. Eine ablenkende Wirkung ist vor allem von solchen Aktivitäten zu erwarten, die die Aufmerksamkeit tatsächlich absorbieren. Lustlos durchs Fernsehprogramm zu zappen ist hierbei sicher weniger

hilfreich, als einen kurzen Clip der eigenen Lieblingsband oder Lieblingsserie zu gucken. Letztlich sind die Dinge, die Ablenkung verschaffen können, von Person zu Person unterschiedlich. Grundsätzlich empfiehlt es sich, immer wieder für Abwechslung hinsichtlich der gewählten Ablenkungsstrategien zu sorgen, da vor allem Neues die Aufmerksamkeit bindet.

BEISPIELE für Ablenkungsstrategien: etwas Interessantes lesen, einen spannenden Film ansehen, mit Interesse fernsehen, bewusst Musik, Radio oder Hörbücher hören, Computerspiele spielen, kochen (neue Rezepte ausprobieren), essen, jemanden anrufen, sich mit Haustieren beschäftigen ■

Nun lässt sich einwenden, dass man sich nicht immer von negativen Gedanken und Erinnerungen ablenken kann. Das stimmt! Ablenkung ist hilfreich und sinnvoll in Situationen, in denen man aufgeregt ist, einem viele negative Gedanken durch den Kopf gehen und man beginnt, sich mehr und mehr auf die negativen Seiten des eigenen Lebens einzuschließen. Sie lernen beispielsweise für eine Prüfung und stellen fest, dass Sie nicht weiterkommen, weil Ihre Gedanken wiederholt zu schlechten Prüfungsergebnissen in der Vergangenheit zurückkehren. In dieser Situation kann eine kurze mit Ablenkung gefüllte Pause hilfreich sein, um sich danach weniger verzagt an den Schreibtisch zurückzusetzen. Oder aber Sie liegen im Bett, können nicht schlafen, weil Ihnen eine Auseinandersetzung mit einem Vorgesetzten durch den Kopf geht. In dieser Situation mag es hilfreich sein, aus dem Bett aufzustehen und auf dem Sofa eine Zeit lang zu lesen oder fernzusehen, bevor Sie erneut ins Bett gehen.

Wenn Themen immer wiederkehren, wird man sich ihnen irgendwann zuwenden müssen – fortwährende Ablenkung ist dann keine Option. Möglicherweise dient Ablenkung unter sol-

chen Bedingungen auch eher der Vermeidung und trägt so zur Aufrechterhaltung von Schwierigkeiten bei. Wenn Sie sich sehr oft ablenken, sollten Sie sich deshalb fragen, ob kurzfristige Ablenkung Ihnen dabei hilft, Ihre Gefühle und Gedanken so zu regulieren, dass Sie sich anschließend besser mit Schwierigkeiten auseinandersetzen können, oder ob häufige Ablenkung dazu führt, dass sich Ihre Probleme eher weiter verschärfen – weil Sie sich eben nicht damit auseinandersetzen. Schließlich sei von solchen Ablenkungsstrategien abgeraten, die zwar kurzfristig hilfreich sein mögen, sich langfristig aber ungünstig auf die körperliche Gesundheit bzw. die Selbstachtung auswirken, wie z. B. der Missbrauch von Alkohol, Essattacken oder Ähnliches.



Aktivität

In vielen Fällen ist es hilfreich, sich nicht nur gedanklich oder eher passiv (durch Lesen, Fernsehen etc.) abzulenken, sondern körperlich aktiv zu werden. Jannay MORROW und Susan NOLEN-HOEKSEMA (1990) verglichen in einer Studie zwei Arten von Ablenkung: Die Personen in der einen Gruppe bekamen eine ablenkende Aufgabe gestellt, bei der sie sich im Raum bewegen mussten, während die Probanden der anderen Gruppe sitzen blieben und sich rein gedanklich ablenkten. In der ersten Gruppe kam es zu einem deutlich stärkeren Rückgang negativer Stimmung als bei der zweiten Gruppe. Es lässt sich vermuten, dass körperliche Aktivität biochemische Vorgänge in Gang setzt, die einem dabei helfen, die eigene Stimmung zu stabilisieren. Wieder eignen sich besonders solche Tätigkeiten, die die ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen, weil sie interessant, spannend oder herausfordernd sind. Manchmal hilft aber

auch schon kurze Bewegung: Holen Sie sich im Büro einen Kaffee oder gehen Sie kurz in die Cafeteria, wenn Sie merken, dass Sie gedanklich feststecken.

BEISPIEL aufstehen, spazieren gehen, Sport machen, Musik machen, Gartenarbeit, Hausarbeit, Tiere versorgen, kochen, tanzen, Orts- oder Tapetenwechsel vornehmen, die Wohnung umräumen, Freunde treffen ■

Vielen hilft sportliche Aktivität. Monotone Sportarten, die nur wenig Konzentration erfordern, wie beispielsweise Laufen und Schwimmen, sind dabei allerdings weniger geeignet als Sportarten, die viel Aufmerksamkeit und schnelles Reagieren erfordern.

Grübeln löst Aktivität aus

Die amerikanischen Therapeuten Michael Addis und Christopher Martell (2004) verfolgen die Idee, Grübeln mit Aktivität zu begegnen, mit großer Konsequenz. Sie gehen davon aus, dass man lernen kann, Grübeln als Hinweisreiz, quasi als Startschuss, für Aktivität zu nutzen. Hierfür haben sie das englische Akronym RCA = Ruminatio cues actio (Grübeln bedingt Aktivität) geprägt. Ein »Cue« ist ein Hinweisreiz, der ein bestimmtes Verhalten hervorruft. Beispielsweise ist ein rotes Ampellicht ein Hinweisreiz, der Sie mehr oder weniger automatisch dazu bringt, langsamer zu fahren bzw. anzuhalten. In diesem Sinne sollte die Wahrnehmung, dass man grübelt, zu einem Hinweisreiz für unmittelbare Aktivität werden: »Aha, ich grübele, also muss ich aktiv werden.« Bis es zu einer solchen (automatischen) Kopplung kommt, braucht es natürlich sehr viel Zeit und Übung. Entscheidend ist, dass man den Vorsatz, auf Grübeln mit Aktivität zu reagieren, langfristig aufrechterhält und sich sehr genau überlegt, mit welcher Aktivität man dem Grübeln in welcher Situation begegnen möchte.

BALANCE buch + medien verlag

Intensives Grübeln führt leider mitnichten zur Lösung von Problemen. Mehr noch: mittlerweile weiß man, dass ausdauerndes Grübeln zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Depressionen beiträgt. Was macht das Grübeln aus und wie funktioniert es? Wie kann man verhindern, dass das Grübeln so viel Raum einnimmt? All dies wird in diesem Buch erklärt.

Vor allem aber gibt Tobias Teismann den Leserinnen und Lesern Strategien an die Hand, wie sie ihr Grübeln in den Griff bekommen können: verschiedene Übungen machen das Buch zu einem hilfreichen Werkzeugkasten. Inklusive Downloadmaterialien in Form von Audiodateien und Arbeitsblätter zum Ausdrucken.



ISBN 978-3-86739-081-1

www.balance-verlag.de