

Olle Wadström

Kopfzerbrechen

Wenn das Grübeln zur Belastung wird

Olle Wadström

Kopferbrechen

Wenn das Grübeln zur Belastung wird



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

OLLE WADSTRÖM

KOPFZERBRECHEN

WENN DAS GRÜBELN ZUR BELASTUNG WIRD

Aus dem Schwedischen von
Leena Flegler

Junfermann Verlag
Paderborn
2019



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2019
Copyright der Originalausgabe	© Olle Wadström, 2018 Die Originalausgabe ist erstmals 2007 unter dem Titel <i>Sluta älta och grubbla: Lättare gjort med kognitiv beteendeterapi (KBT)</i> bei Psykologinsats erschienen.
Übersetzung	Leena Flegler
Coverfoto	© Jo.Sephine / photocase.de
Illustrationen	Lars-Åke Pettersson
Covergestaltung / Reihentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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.

ISBN 978-3-95571-885-5

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-883-1 (EPUB), 978-3-95571-882-4 (Print),
978-3-95571-884-8 (MOBI).

Für Denker Janne

Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung	11
1. Grübeln und Besorgnis	15
1.1 Alltagsgrübeleien.....	17
1.2 Grübeln im Zusammenhang mit Angstzuständen.....	18
1.2.1 Grübeln als Symptom einer Zwangserkrankung	18
1.2.2 Grübeln als Symptom von sozialen Ängsten	20
2. Was genau ist denn nun Grübeln?	23
2.1 Grübeln ist eine Verhaltensreihung.....	24
2.1.1 Gedanken als Auslöser für Angst und Trost	24
2.1.2 Unangenehme oder beunruhigende Gedanken	25
2.1.3 Trostgedanken	27
2.2 Grübeln ist „Gehirntennis“	28
2.3 Der Motor des Grübelns	31
2.3.1 Verstärkung.....	31
2.3.2 Das Premack-Prinzip.....	32
2.3.3 Grübeln als Verhaltenskette	34
2.3.4 Konditionierung – wie man lernt, die eigenen Gedanken zu fürchten	35
2.3.5 Generalisierung	38
2.3.6 Angst macht unvernünftig.....	39
2.4 Zusammenfassung.....	40
3. Das Grübeln überwinden.....	41
3.1 Trostgedanken identifizieren.....	46
3.2 Vorbedingungen differenzieren	56
3.3 Nicht positiv denken.....	60
3.4 Hilfsmittel und „Kniffe“ für die richtige Behandlung.....	60
3.4.1 Akzeptanz	61
3.4.2 Die Worst-Case-Technik.....	63
3.4.3 Vorsicht vor Denkalternativen	65
3.4.4 Logik und Vernunft sind bedeutungslos	66
3.4.5 Nicht nach dem Warum fragen	66

3.4.6	Gegenwärtigkeit – im Augenblick anwesend sein.....	67
3.4.7	Gedankliche Entkoppelung oder Defusion.....	68
3.4.8	Schädliches oder disharmonisches Verhalten in der Behandlung des Grübelns	71
3.5	Ein besonders erstaunlicher Fall.....	72
3.6	Was während der Behandlung mit dem Grübeln passiert.....	75
3.7	Zusammenfassung.....	79
4.	Wenn das Grübeln nicht aufhört	83
5.	Grübeln im Kontext von Zwangsstörungen, Eifersucht, Hypochondrie und sozialen Ängsten	85
5.1	Grübeln und Zwangserkrankungen.....	85
5.2	Grübeln und soziale Ängste	92
5.3	Oberstes Ziel der Behandlung: Einklang von kognitivem und motorischem Verhalten	94
6.	Grübeln in speziellen Alltagskontexten	97
6.1	Religiöses Grübeln	97
6.2	Entscheidungsangst	98
6.3	Erwartungsangst	105
	Schlusswort	115
	Literatur	117
	Anhang	119
	A: Sind Sie ein Grübler?	119
	B: Allgemeine Hinweise und Verhaltensempfehlungen.....	122
	C: Korrespondenz mit einem grübelnden Patienten	124
	Glossar.....	135

Vorwort

Dieses Buch zeigt einen neuen Ansatz auf, um krank machendem Grübeln Einhalt zu gebieten. Wir grübeln in Krisenzeiten, wenn wir angesichts eines Ereignisses oder einer Entscheidung Bedenken haben und aus vielen anderen Gründen. Das Grübeln beschert uns schlaflose Nächte und unnötiges Kopfzerbrechen.

Oft wird uns Ablenkung als Maßnahme gegen das Grübeln empfohlen. Mittels Ablenkung soll dem Grübeln ein schnelles Ende gesetzt werden – doch tatsächlich führt diese Strategie oftmals dazu, dass die grüblerischen Gedanken wiederkehren, und zwar mit erneuter Kraft. Die Methode, die ich Ihnen in diesem Buch nahelegen möchte, zielt stattdessen darauf ab, das Gehirn auf längere Sicht dahingehend zu „trainieren“, dass es beunruhigende Gedanken und Sorgen gar nicht erst produziert, und das Grübeln auf diese Weise fortdauernd zu unterbinden.

Das Vorgehen wurde erstmals 2007 in Schweden vorgestellt und erfreut sich dort seither bei einem breiten Publikum ebenso wie bei Psychologen, Therapeuten und Wissenschaftlern großer Beliebtheit und Anerkennung. In zwei groß angelegten Studien hat PhD Erik Andersson vom renommierten Stockholmer Karolinska Institutet die herausragende Wirksamkeit gerade im Vergleich zu früheren gängigen Methoden nachgewiesen, die für gewöhnlich zur Behandlung z. B. einer Generalisierten Angststörung (GAS) und anderer Angststörungen, die mit Grübeln einhergehen, herangezogen werden.

Dieses Buch ist seitdem überwiegend in der Lehre eingesetzt worden, richtet sich aber eigentlich an jeden Leser, der etwas gegen unnötige Besorgnis und zwecklose, belastende Grübelei unternehmen will.

Die Methode basiert auf verhaltenstherapeutischen Prinzipien (Kognitive Verhaltenstherapie). Lesern mit einem weiter reichenden wissenschaftlichen Interesse sei der Link <http://quitruminating.com/scientific-base-2> empfohlen oder den (englischsprachigen) Artikel „When Mowrer Is Not Enough“ zu googeln.

Linköping, im Februar 2018

Olle Wadström

Andererseits ...



Einleitung

... bevor Sie anfangen zu lesen

Wenn auch Sie unter Phasen des intensiven Grübelns und innerer Unruhe leiden und daran etwas ändern möchten, schlage ich vor, Sie nehmen sich zuallererst den Fragebogen in Anhang A zur Hand. Notieren Sie sich Ihre Punktzahl. Überdies möchte ich Ihnen nahelegen, täglich zur selben Uhrzeit zu protokollieren, wie viele Minuten Sie im Verlauf der zurückliegenden 24 Stunden etwa mit Grübeln zugebracht haben.

Allein schon indem Sie dieses Buch lesen, wird sich Ihre Einstellung gegenüber dem Grübeln und somit das Grübeln selbst verändern. Ich versichere Ihnen, dass es sich vermindern wird, noch ehe Sie sich bewusst zu Gegenmaßnahmen durchgerungen haben. Wenn Sie sich dann auch noch aktiv um eine Veränderung bemühen, wird sich die Entwicklung in Ihrem Minutenprotokoll niederschlagen: Sie werden anhand des Fragebogens in Anhang A ein anderes Ergebnis erzielen, sobald Sie ihn sich von Neuem vornehmen. Insofern können Sie die fortlaufende Veränderung anhand der Zeit, die Sie aufs Grübeln verwenden, und mittels Fragebogen A selbst nachvollziehen.

Indem Sie so Ihr Grübeln messbar machen, können Sie sich Ihren eigenen Fortschritt vor Augen führen. Wenn der Fortschritt indes ausbleibt, haben Sie die Möglichkeit, der Ursache nachzugehen.

Ein Buch über das Grübeln – wozu?

Meines Wissens hat bisher noch niemand eine Verhaltensanalyse von grüblerischem Denkverhalten vorgenommen, aus der sich eine dezidiert formulierte Behandlungsstrategie ergeben hätte. Daher wollte ich mich mit der Frage auseinandersetzen, was jenes grüblerische Verhalten aufrechterhält, selbst wenn der Grübler eigenen Angaben zufolge darunter leidet und damit aufhören will.

Nach eingehender Analyse habe ich eine Methodik entwickelt, die ich inzwischen an zahlreichen Patienten ebenso wie an Freunden angewendet habe, die eher maßvoll-alltäglichen Grübeleien nachhängen. Sie alle konnten mir bestätigen, dass sie von meiner Methode profitiert haben. Überdies haben sie berichtet, dass die Analyse das Grübeln für sie „greifbarer“ gemacht habe und sie nun endlich verstünden, warum sie nicht bereits zuvor aus ihrem Gedankenkarussell aussteigen konnten. Die

Bestandteile der Methode, die ich Ihnen nahelegen möchte, sind mitnichten neu. Es handelt sich um bewährte verhaltenstherapeutische Strategien, die von Forschungsergebnissen in ihrer Wirksamkeit untermauert werden. Das einzig Neue, Spannende ist, dass wir sie auf das Phänomen des Grübelns anwenden – ein kognitives (Denk-) Verhalten.

Ich hoffe, mit diesem Buch jedem Grübler dabei zu helfen, sein selbstquälerisches Verhalten zu überwinden. Entsprechend habe ich versucht, den folgenden Text einfach zu halten, sodass auch der Laie ihn gut lesen und verstehen kann, selbst wenn ich hoffe, dass (kognitive) Verhaltenstherapeuten und anderes therapeutisches Fachpersonal ebenfalls davon profitieren. Die Herleitungen in diesem Buch fußen samt und sonders auf verhaltenstherapeutischen und lernpsychologischen Prinzipien.

Wie dieses Buch zu lesen ist

Dieses Buch besteht aus zwei Teilen: der allgemeinen Darstellung einerseits und Beispielen ernst zu nehmenden Grübelns andererseits, wie es sich bei länger anhaltenden Angstzuständen und Zwangsstörungen manifestiert.

Der allgemeine Teil widmet sich dem Grübeln in jeglicher Ausprägung, also dem alltäglichen ebenso wie dem krankhaften Vor-sich-Hinbrüten. Wir lernen, was genau es mit diesem Verhalten auf sich hat, warum wir es nicht ohne Weiteres einstellen, aber auch, wie wir es tatsächlich überwinden können. Dieser allgemeine Teil – die Seiten 15 bis 84 – stellt den Kern dieses Buches dar und ist genau wie die Seiten 97 bis 113 für jeden Leser zu empfehlen.

Den Mittelteil – die Beispiele schweren, krankhaften grüblerischen Verhaltens – finden Sie auf den Seiten 85 bis 95. Die Schilderungen stammen aus der Arbeit mit Patienten, die an Zwangsstörungen und sozialen Ängsten, aber auch an Hypochondrie und Eifersucht leiden, und sind insofern ebenfalls für ein allgemeines Lesepublikum und auch für all jene geeignet, die meinen, „nur“ Alltagsgrübeleien (ohne Krankheitswert) nachzuhängen.

Weite Teile dieses Buches dürfen als Ergänzung oder neues, wichtiges Kapitel meines Buches über Zwangsstörungen (2017) angesehen werden.

Mithilfe zahlreicher verschiedener Beispiele aus der klinischen Erfahrungswelt und meiner alltäglichen Umgebung möchte ich veranschaulichen, dass – abgesehen vom Kontext und dem betroffenen Individuum – hinsichtlich des Verhaltensmusters im Prinzip kein grundlegender Unterschied zwischen alltäglichem Grübeln und einem länger anhaltenden Grübelzwang besteht. Entsprechend werden Sie gewisse Stich-

worte an mehreren Stellen wiedererkennen. Wenn Sie sich dafür entscheiden sollten, das Buch in Gänze zu lesen, werden Sie nach und nach die Parallelen zwischen den verschiedenen Fallbeispielen ausmachen. Was Ihnen zunächst wie eine Wiederholung erscheinen mag, ist keinem grüblerischen Verhalten meinerseits geschuldet, sondern den verschiedenen Fallbeispielen aus unterschiedlichen Kontexten und mit verschiedenen Schweregraden.

Da das Grübeln grundsätzlich ein schwierig zu behandelndes Problem darstellt, empfehle ich Ihnen allen, dieses Buch von Anfang bis Ende zu lesen, auch wenn viele Fallbeispiele für Sie ähnlich klingen oder vereinzelt nicht mit Ihrer eigenen Problematik vergleichbar erscheinen mögen.

Trotzdem ist Grübeln immer gleich Grübeln. Auch wenn Ihnen die eigenen Phasen des Sorgenmachens und der Nachdenklichkeit nicht sonderlich schwerwiegend erscheinen, können Sie von der Kenntnis ernsterer Formen profitieren: indem sie Ihre eigene Einstellung zum Grübeln durchleuchten und auf diese Weise verhindern, dass sich Ihr Problem zu einem gravierenderen auswächst.

Am Ende dieses Buches finden Sie mehrere Anhänge, u. a. den schon erwähnten Fragebogen und ein Glossar mit Erklärungen zu einzelnen Fachbegriffen, die beim erstmaligen Lesen eventuell schwer zu verstehen sein könnten.



Warum können wir nicht aufhören zu grübeln?

Unnötiges Kopfzerbrechen und schlaflose Nächte – ständiges Grübeln zermürbt. Wir quälen uns mit immer wiederkehrenden Gedanken, ohne zu einem Schlusspunkt zu gelangen, suchen Antworten auf Fragen, für die es keine (eindeutigen) Antworten gibt, oder Erklärungen für Unfassbares. Oft wird Ablenkung als Maßnahme gegen das Grübeln empfohlen. Doch tatsächlich macht diese Strategie es nur schlimmer, denn die grüblerischen Gedanken schleichen sich immer wieder in unsere Köpfe. Wie bei einem Tennisspiel – bei dem die beunruhigenden Gedanken und die innere Unruhe, die sie mit sich bringen, stets gewinnen.

In diesem Buch analysiert Olle Wadström die Dynamik des Grübelns. Er erklärt, warum wir grübeln, was das Grübeln antreibt und warum es so schwerfällt, es zu stoppen. Er stellt eine Methode vor, die darauf abzielt, das Gehirn zu „trainieren“, sodass es beunruhigende Gedanken und Sorgen gar nicht erst produziert und das Grübeln auf diese Weise fortdauernd unterbunden wird.



Olle Wadström ist Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt Kognitive Verhaltenstherapie. Zu seinen Klienten gehören vor allem Menschen mit Angststörungen. Er schaut bereits auf eine 40-jährige Berufslaufbahn zurück.

Weitere Titel zum
Thema im Programm:



www.junfermann.de