

Wege aus der Grübelfalle

„Gedanken sind Gedanken und keine Tatsachen“

Von Andreas Knuf

Immer mehr Menschen leiden unter einem ruhelosen Geist. Schlafstörungen, Depressionen oder eine geringere Lebenszufriedenheit sind die Folgen. Nun haben Forscher und Therapeuten neue Methoden gegen den dauernden Lärm im Kopf entwickelt.

Wer kennt das nicht: Nach einem anstrengenden Tag fällt man abends todmüde ins Bett, doch statt rasch einzuschlafen, rasen einem Gedanken durch den Kopf, Erinnerungsfetzen des Tages, Sorgen, Zweifel ob man alles richtig gemacht hat oder Befürchtungen, was am nächsten Tag passieren könnte. Nach einer aktuellen Umfrage der DAK leidet jeder Vierte unter nächtlichem Grübeln und Sorgen. Die Folge sind Schlafstörungen, eine der neuen Volkskrankheiten des 21. Jahrhunderts.

Aber auch andere psychische Störungen können so leicht entstehen, vor allem Depressionen, die mit negativen Gedanken und ständigem Grübeln einhergehen. Doch wir brauchen nicht gleich psychisch krank zu werden, um an einem überaktiven Geist zu leiden. Immer mehr Menschen fällt es schwer „abzuschalten“, was nichts anderes bedeutet, als den Geist zu beruhigen. Uns fliegen tausend Gedanken durch den Kopf und zwar nicht nur dann, wenn wir unseren Verstand wirklich brauchen, beispielsweise wenn wir beim Job eine Aufgabe lösen müssen oder das Wochenende planen.

Auch wenn unser Verstand eigentlich eine Pause machen könnte, auf dem Sofa am Abend, beim Betrachten eines Sonnenuntergangs oder beim Spaziergang, finden immer mehr Menschen nicht mehr die ersehnte Ruhe. So mancher hat schon ein teures Wellnesswochenende gebucht, nur um bei der Massage oder in der Sauna mit Erinnerungen ans Büro oder die Familie gequält zu werden.

Woher kommt der Lärm in unserem Kopf?

Vor allem das sogenannte Grübeln scheint in den letzten Jahren zugenommen zu haben. Unter Grübeln verstehen Wissenschaftler das immer gleiche Nachdenken über die immer gleichen Fragen: Wie konnte ich nur? Wieso habe



Ständiges Grübeln, von Psychologen auch „Rumination“ genannt, ist ungesund für unsere Psyche.

ich nicht? Was mache ich nur? Grübeln wird in der Fachsprache Rumination genannt, ein Begriff, der im Englischen auch für das Wiederkäuen von Kühen verwendet wird. Der englische Depressionsforscher Prof. Mark Williams erläutert, woran sich Grübeln erkennen lässt: „Sie können eine einfache Regel vom Autofahren nutzen: Wenn Sie zum dritten mal um denselben Block fahren, dann haben sie sich wahrscheinlich verfahren. Genau so ist es mit dem Grübeln: Wenn Sie schon zum dritten Mal über dieselbe Geschichte nachdenken, grübeln Sie wahrscheinlich.“ Auch wenn wir dann glauben, der Lösung ganz nahe zu sein, bringt uns das Denken nicht weiter.

Wissenschaftler und Psychotherapeuten beschäftigen sich immer mehr mit der Frage, woher der Lärm in unserem Kopf eigentlich kommt und wie sich „Ruhe da oben!“



DER AUTOR

Andreas Knuf

Foto: privat

ist Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut mit eigener Praxis in Konstanz. Seit Jahren integriert er in seiner Arbeit klassische Psychotherapie-Methoden mit Achtsamkeitsansätzen. Er bietet auch Fortbildungen und Supervision an und ist Autor mehrerer Bücher.

finden lässt. Eine der Hauptgründe für unseren unruhigen Geist scheint die zunehmende Beschleunigung unserer Welt zu sein: Immer mehr Reize müssen in immer kürzerer Zeit verarbeitet werden.

Doch schon Buddha beschäftigte sich vor 2500 Jahren mit dem unruhigen Geist, den es also damals wohl auch schon gab. Lange glaubten Forscher und Therapeuten, dass es vor allem die Inhalte der Gedanken seien, die es zu verändern gelte. In der Folge hatten Positives Denken und die sogenannte „Kognitive Umstrukturierung“ Hochkonjunktur. Doch inzwischen beweisen zahlreiche Studien, dass wir mit einer Veränderung unserer Gedanken nicht weiterkommen. In einer aktuellen Studie aus Kanada wurden Probanden gebeten, sich immer wieder den positiven Satz „Ich bin ein liebenswerter Mensch“ zu sagen; ein Satz, der wohl niemandem schaden dürfte, so sollte man jedenfalls meinen. Doch die Forscher fanden heraus, dass sich gerade selbstunsichere Menschen nach den Übungen noch weniger liebenswert fanden. Offensichtlich hatte der Satz bei ihnen bewirkt, dass sie sich innerlich sagten „Aber eigentlich stimmt das doch gar nicht, denk nur mal daran wie du dich neulich benommen hast ...“

Fusion, Konfusion und Defusion

Schon seit einigen Jahren lehren Therapeuten und Berater daher ihren Klienten zunehmend, nicht den Inhalt ihrer Gedanken zu ändern, sondern quasi einen inneren Abstand zu den eigenen Gedanken zu gewinnen. In diesen sogenannten „Achtsamkeitsbasierten Ansätzen“ lernen

Klienten, ihre Gedanken als das zu erkennen, was sie sind, nämlich einfach nur Gedanken. „Gedanken sind Gedanken und keine Tatsachen“ lautet der Slogan.

Ein Gedanke wie „Ich hätte zu meinem Nachbarn vorhin freundlicher sein sollen“ ist längst noch keine Beschreibung der Wirklichkeit, nur weil ich ihn denke. Doch in der Regel glauben Menschen ihren eigenen Gedanken. Fachleute nennen dies „kognitive Fusion“: Wir sind fusioniert, verschmolzen mit einem Gedanken. Kommt einem der Gedanke „Das schaffst du bestimmt nicht!“ in den Sinn, sind viele Menschen komplett mit ihm fusioniert, und probieren es gar nicht erst. Hilfreich, so aktuelle Studien, ist die sogenannte „Defusion“, das Herstellen eines inneren Abstands. Dazu werden beispielsweise Gedanken als Gedanken benannt. Aus „Das schaffe ich ganz bestimmt nicht“ wird dann: „Ich habe den Gedanken, dass ich es bestimmt nicht schaffen werde“. Hilfreich sind auch Meditationstechniken und Atemübungen.

Nicht mehr von Gedanken „entführen“ lassen

Meditation findet heute in Kliniken und Klöstern gleichermaßen statt. Wer öfter meditiert, kann Gedanken als Gedanken leichter enttarnen und hat einen größeren inneren Abstand dazu. Wer viel grübelt, fährt dann nicht zum siebten Mal um denselben Block, sondern kann schon nach der zweiten Runde seinen Geist langsam zur Ruhe bringen. Mittlerweile gibt es zahlreiche Kurse, in denen gerade diese Fähigkeit geschult wird.

Die meisten gehen auf den amerikanischen Arzt Jon Kabat-Zinn zurück. Schon in den 1970er Jahren entwickelte er ein praktikables 8-Wochen Programm, das sogenannte MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction), ein Achtsamkeitsbasiertes Stressreduktionsprogramm. Die Teilnehmenden lernen achtsam wahrzunehmen was ist, seien dies Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle oder Sinneswahrnehmungen. Ziel ist es unter anderem, sich nicht mehr von seinen Gedanken sozusagen „entführen“ zu lassen, etwa in Geschichten über das Gestern oder Befürchtungen über das Morgen, sondern bei dem zu bleiben, was gerade ist.

Wer es lernt, beim Abspülen einfach nur abzuspülen und nicht gleichzeitig noch über Tausend Dinge nachzudenken, der kann dem Grübeln leichter entkommen. Und auch vor psychischen Erkrankungen wie etwa Depressionen scheint er dann besser geschützt zu sein. Studien jedenfalls weisen nach, dass depressive Menschen ihr Risiko einer Neuerkrankung etwa halbieren können, wenn sie regelmäßig Achtsamkeitsübungen praktizieren.

Siehe auch S.12 die Besprechung: „Ruhe ihr Quälgeister!“ – das Buch zur Achtsamkeit der Gefühle von Andreas Knuf.