

Korn • Rudolf

Sorgenlos und grübfrei

Wie der Ausstieg aus der Grübelfalle gelingt

 Online-Material



BELTZ

Leseprobe aus: Korn, Rudolf, Sorgenlos und grübfrei, ISBN 978-3-621-28261-1

© 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28261-1>

Einführung

»Eigentlich kann ich nicht klagen!« – wer kennt diese Aussage nicht? Die meisten Menschen haben diesen Satz schon einmal gehört und ebenso viele haben ihn selbst schon einmal ausgesprochen. Er enthält zwei interessante Aspekte: zum einen, dass viele Menschen wissen, dass es in unserem eigenen Land, aber erst recht im Rest der Welt unzählige Menschen gibt, denen es, gemessen an objektiven Kriterien, sehr viel schlechter geht als zum Beispiel dem deutschen »Durchschnittsbürger«. Zum anderen enthält er aber auch dieses kleine Wort »eigentlich«, das anklingen lässt, dass es eben doch – allen vermeintlich objektiven Kriterien zum Trotz – etwas zu beklagen gibt. Egal, durch welche Augen wir schauen, sei es durch die Augen eines jungen oder alten, eines reichen oder armen, eines kranken oder gesunden Menschen – es scheint in der Natur des Lebens zu liegen, dass es permanent aus Herausforderungen besteht. Dies können die kleinen Herausforderungen des Alltags sein, zum Beispiel das Auto, das morgens nicht anspringt und zur Folge hat, dass ich meinem Chef erklären muss, warum ich zu spät zum vereinbarten Termin gekommen bin; oder den Tag beginnen zu müssen, obwohl ich sehr unruhig geschlafen habe und mich am Morgen völlig zerschlagen statt erholt fühle. Dies können aber auch die großen Herausforderungen des Lebens sein, wie beispielsweise der unerwartete Erhalt der Diagnose einer schweren körperlichen Krankheit, der Verlust eines geliebten Menschen oder der Arbeitsstelle.

Objektive Situation – individuelles Erleben. Ein spannender Aspekt dabei ist, dass wir Menschen ein und dieselbe Situation völlig unterschiedlich erleben können. Wenn Sie mehrere Personen in einem Flugzeug zum Thema »Fliegen« befragen, so kann es sein, dass Sie von »superschön, toll« bis hin zu »schrecklich, hoffentlich ist es schnell vorbei« die verschiedensten Antworten auf die Frage erhalten, wie die einzelnen Personen diese Situation erleben. Dabei sitzen sie möglicherweise sogar nebeneinander und rein objektiv gesehen ist die Situation identisch. Gründe, warum es solche Unterschiede

gibt, können vielfältig sein: Vielleicht hat die eine Person gerade einen Bericht über das Fliegen gesehen und weiß nun, dass das Flugzeug das sicherste Verkehrsmittel ist. Vielleicht hat eine andere Person tatsächlich schon einmal Probleme beim Fliegen erlebt wie zum Beispiel eine Notlandung. Und wieder eine andere Person ist vielleicht schon von Kindesbeinen an immer eher ängstlich und vorsichtig gewesen und fliegt heute das erste Mal. Für den Fortgang unseres Lebens ist es nicht wichtig zu wissen, warum ich Angst empfinde, wenn ich ein Flugzeug betrete. Viel wichtiger hingegen ist die Frage, ob ich einen Weg finde, fliegen zu können, weil ich so gerne einmal nach Australien reisen möchte, oder ob ich diesen Traum aufgrund meiner Flugangst begrabe.



Ob wir wollen oder nicht – jeder Mensch wird in seinem Leben mit seinen ganz persönlichen Herausforderungen konfrontiert.

So wie wir Menschen uns in unserem Erleben von Situationen unterscheiden, so wählen wir auch verschiedene Wege, um unsere persönlichen Hürden zu überspringen. Unsere Bewältigungsstrategien sind in dieser Hinsicht ein gewichtiger Faktor und haben manchmal leider auch zur Folge, dass wir an einer Hürde ins Straucheln kommen oder sogar stürzen. Wenn wir hier von Bewältigungsstrategien sprechen, dann ist damit nicht nur gemeint, wie wir Menschen uns verhalten. Bewältigung beginnt in der Regel schon viel früher, nämlich direkt mit der jeweiligen Situation im Kopf.

Beispiel

Frau Flugscheu hat sich entschlossen, endlich einmal mit dem Flugzeug zu verreisen. Mutig hat sie ein Ticket gekauft und nun ist der große Tag da. Die letzten Tage hat die Aufregung schon merklich zugenommen und seit heute Morgen – vorher hatte sie die Arbeit gut abgelenkt – beschäftigt sie sich pausenlos mit dem Thema Fliegen. Alles fing schon nach dem Aufwachen mit dem Gedanken an: »Was, wenn es aber ausgerechnet mit meinem Flug

Probleme geben sollte?» und Frau Flugscheu verbrachte den Vormittag und den Weg zum Flughafen damit zu überlegen, welche Probleme es geben könnte und ob und wie sie sich dann vielleicht in Sicherheit bringen könnte. Leider wurde sie dadurch immer ängstlicher. Als sie schließlich ihr Flugzeug sehen konnte, versuchte sie sich daher genau darauf zu konzentrieren, ob es Anzeichen dafür gab, dass der Flieger defekt sein könnte: Ist das Profil der Reifen nicht komplett abgefahren? Klingen die Triebwerke nicht irgendwie merkwürdig? Hat nicht der Flugkapitän gerade selber so einen entsetzten Blick auf sein Flugzeug geworfen? Die Angst wurde nun noch einmal stärker und so beschloss Frau Flugscheu in letzter Sekunde, ihren Urlaub doch zuhause zu verbringen. Da ist es doch eigentlich eh am schönsten, oder?

An dem Beispiel von Frau Flugscheu lässt sich erkennen, dass Bewältigung mehr beinhaltet als nur die klassische Verhaltensebene. Frau Flugscheu macht sich Gedanken hinsichtlich der Sicherheit des Fliegens – genauer gesagt macht sie sich Sorgen – und lenkt zudem ihre Aufmerksamkeit gezielt auf potentielle Anzeichen dafür, dass mit ihrem Flugzeug etwas nicht in Ordnung sein könnte. Auch wenn diese beiden Strategien eigentlich zu ihrer Sicherheit gedacht sind, so haben sie doch große Nachteile: Fliegen erscheint ihr immer gefährlicher, sie fühlt sich immer ängstlicher und flüchtet daher folgerichtig aus dieser für sie subjektiv gefährlichen Situation. Damit verzichtet sie jedoch auf den Urlaub, auf den sie sich eigentlich so gefreut hat, und das, obwohl der Flieger letztendlich doch sicher an ihrem Urlaubsort angekommen ist.



Wie ich mich gedanklich mit Situationen beschäftige und worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke, sind zwei wichtige Elemente meiner Bewältigungsstrategien.

Metakognitive Therapie

Die Metakognitive Therapie (MCT) wurde von Adrian Wells, Professor für Klinische Psychologie an der Universität in Manchester,

entwickelt. Wie auch einige andere Methoden zählt sie zu den neuen Entwicklungen der Verhaltenstherapie, der sogenannten dritten Welle der Verhaltenstherapie. Die MCT versteht psychische Störungen vor dem Hintergrund der eingesetzten Bewältigungsstrategien und richtet dabei ein besonderes Augenmerk auf die Art und Weise, wie Menschen in bestimmten Situationen denken und wie sie die Möglichkeit, Aufmerksamkeit zu lenken, einsetzen. Es existieren zahlreiche wissenschaftliche Befunde, dass bestimmte Arten des Denkens und der Aufmerksamkeitslenkung mit verschiedenen psychischen Erkrankungen in Beziehung stehen. Eben diese Muster des Denkens und der Aufmerksamkeitslenkung gilt es zu erkennen und zu verändern, wenn man wieder gesund werden möchte. Hierfür ist es nötig, auch auf das zugehörige Steuerungssystem Einfluss zu nehmen.

Metasystem und Metakognitionen. Dieses Steuerungssystem, das sogenannte Metasystem, besteht aus Überzeugungen über Denk- und Aufmerksamkeitsprozesse sowie über Gedanken an sich. Diese Überzeugungen, die Metakognitionen, bestimmen, welche Strategien jeder von uns einsetzt und wie häufig und wie ausdauernd wir dies tun. Metakognitionen sind zum Beispiel Überzeugungen wie »Sorgen-Machen hilft mir, besser auf unangenehme Ereignisse vorbereitet zu sein! (Ich habe dann schon einen Notfallplan im Hinterkopf)« oder »Es ist wichtig meine Aufmerksamkeit auf alle potentielle Gefahren zu richten, dadurch gewinne ich Sicherheit!« Diese Metakognitionen, die das vermeintlich Gute von bestimmten Strategien beschreiben, nennen wir daher auch positive Metakognitionen. Negative Metakognitionen handeln im Gegensatz dazu von den unangenehmen Seiten einer bestimmten Strategie, zum Beispiel: »Wenn ich mit dem Sorgen-Machen angefangen habe, dann kann ich nicht mehr aufhören!« oder »Diese Erinnerungen machen mich noch verrückt!«

Wenn wir unsere Bewältigungsstrategien prüfen und zu dem Ergebnis kommen, dass sie unser Leben eben nicht erleichtern, dann sollten wir also auch unsere zugehörigen Metakognitionen in Frage stellen, wenn wir unsere Art, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, verbessern möchten. Vielleicht stimmt es ja gar nicht,

dass Sorgen-Machen zusätzliche Sicherheit bringt? Und vielleicht lassen sich meine Denkprozesse ja doch steuern, möglicherweise setze ich manchmal nur nicht die richtigen Techniken ein ...

Warum sollte ich dieses Buch lesen?

Das vorliegende Buch soll Ihnen auf diesem Weg ein Helfer sein. Die Lektüre dieses Buches soll Sie mit Wissen und Erkenntnissen versorgen, die notwendig sind, um mit weniger Aufwand erfolgreicher die Hürden Ihres Lebensalltags zu meistern. Denn wenn wir schon unseren Denkkapparat benutzen und geistige Energie und Zeit investieren, dann sollte es sich auch für uns lohnen!

Die aktuelle wissenschaftliche Forschung unterstreicht die Nützlichkeit des metakognitiven Ansatzes. Ein Großteil der mit MCT behandelten Patientinnen und Patienten mit unterschiedlichen Krankheitsbildern profitiert in relativ kurzer Zeit sehr und nachhaltig von diesem Vorgehen. Machen auch Sie sich dieses Potential zunutze!

Für wen ist dieses Buch geeignet?

Auch für Menschen ohne psychische Probleme ist der vorliegende Ansatz spannend. Da wir alle täglich mit den verschiedensten beruflichen und privaten Belastungen konfrontiert sind, sind wir auch ständig gefordert, möglichst nützliche Bewältigungsstrategien einzusetzen. Der vorliegende Ansatz zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Denk- und Aufmerksamkeitsprozesse flexibler gestalten können, damit der Einsatz Ihres »Denkkapparates« Ihnen tatsächlich von Nutzen ist. Sie werden merken, dass Sie auf diesem Weg Einfluss auf die Intensität und Dauer von Emotionen gewinnen, die in Ihren alltäglichen Situationen entstehen, und sich neue Möglichkeiten eröffnen, sich auch auf der Verhaltensebene anders und hoffentlich »besser« zu verhalten. Gerade in einer Zeit, in der die Anforderungen in der Arbeitswelt kontinuierlich zunehmen, könnte der optimierte Einsatz Ihrer mentalen Ressourcen dazu beitragen, gesund und leistungsfähig zu bleiben und Sie vor Leistungsängsten oder einem »Ausbrennen« zu schützen.

Für all diejenigen, die sich in einer metakognitiven Therapie befinden, ist das Buch ein idealer Begleiter: Grundlegende Ideen lassen

sich hier noch einmal nachlesen und Beispiele sorgen dafür, dass diese auch leichter zu verstehen sind. An verschiedenen Stellen enthält das Buch zudem Anregungen, Übungen und Tipps, die eine Therapie an der einen oder anderen Stelle vielleicht sogar noch vertiefen oder ergänzen können.

Aber auch ohne begleitende (metakognitive) Therapie ist das Buch für Menschen mit (leichten) psychischen Problemen interessant. Es vermittelt Erkenntnisse, welche Faktoren dazu beitragen, dass sich psychische Beschwerden intensivieren und bestehen bleiben, und stellt Wissen, Beispiele und Übungen bereit, um diese Erkenntnisse im Sinne eines Selbsthilfeansatzes zu nutzen.

Wie lese ich dieses Buch?

Das vorliegende Buch soll Ihnen die wissenschaftlichen Erkenntnisse der metakognitiven Theorie und Therapie in verständlicher Form nahebringen und für Sie nutzbar machen. Es gibt auch andere wirksame Theorien und Behandlungsmethoden von psychischen Störungen und es geht in diesem Buch nicht darum, andere Vorgehensweisen abzuwerten. Wenn Sie jedoch von diesem Buch profitieren möchten, dann ist es notwendig, dass Sie bereit sind, die Inhalte auf sich wirken zu lassen, Bezüge zu Ihrem Lebensalltag herzustellen und Übungen auszuprobieren.

Ein wesentlicher Aspekt stellt die Schulung des sogenannten metakognitiven Bewusstseins dar, das heißt des Bewusstseins für Gedanken, Vorstellungen, gedankliche und Aufmerksamkeitsprozesse, die bei den meisten Menschen hochautomatisch und an ihrer bewussten Wahrnehmung vorbei ablaufen. Dieses Bewusstsein ist die notwendige Voraussetzung für eine Veränderung und seine Schulung daher ein wichtiger Übungsbereich. Versuchen Sie die Inhalte des Buches und seine Beispiele immer wieder mit Ihrem Alltag und Ihren persönlichen Lebenserfahrungen zu verknüpfen: Wie war bzw. ist die Situation bei mir? Was passiert in meinem Bewusstsein? Welches sind meine Bewältigungsstrategien? Sind sie lohnenswert?

Das Buch enthält zudem verschiedene Übungen und Metaphern. Manche dienen dazu, Bewältigungsstrategien, die viele Menschen einsetzen, noch einmal auf ihren Nutzen hin zu prüfen. Andere stellen eine Art Training von mentalen Fähigkeiten dar, die Sie in

Ihrem Alltag benötigen, um (noch) erfolgreicher mit schwierigen Situationen umgehen zu können. Wieder andere bestehen aus Techniken, die Sie in Ihren ganz persönlichen Lebenssituationen anwenden sollen, wenn dort bisher noch ungünstige Bewältigungsstrategien ablaufen und Sie diese verändern möchten. Letztere werden Sie in kleinen Übungen im Buch kennenlernen und wahrscheinlich werden Sie überrascht sein, dass es relativ leicht möglich ist, die Übungen so durchzuführen, wie sie gedacht sind. Die Schwierigkeit – und hier bedarf es dann des metakognitiven Bewusstseins und viel Übung – besteht jedoch darin, diese Techniken in Ihrem Alltag genau dann einzusetzen, wenn es für Sie von Vorteil ist. Hier möchten wir jetzt schon an Ihren Einsatz und an Ihr Durchhaltevermögen appellieren. Mentale Prozesse sind häufig so stark automatisiert, dass es völlig normal ist, dass ihre Veränderung viel Übung und auch Zeit erfordert. Sollten Sie dennoch den Eindruck haben, dass Sie es alleine nicht schaffen, dann wenden Sie sich an eine Psychotherapeutin oder einen -therapeuten, die bzw. der in MCT ausgebildet ist. Sie werden Ihnen bestimmt weiterhelfen können.