



Die Kunst das Gedankenkarussell zu stoppen

Dipl.-Psych. Marc Hittmeyer
Psychologischer Psychotherapeut



4. Geschwistermeeting
15.10.2017



Die Kunst das Gedankenkarussell zu stoppen

Übersicht für den heutigen Vortrag:

- Diagnostik
 - Definition
 - Häufigkeit & begünstigende Faktoren
 - Folgen
 - Geschlechtsunterschiede
 - Themen
- Strategien
 - Körperliche Strategien
 - Kognitive Strategien
 - Verhaltensstrategien



D F H



Die Kunst das Gedankenkarussell zu stoppen

Definition von Grübeln:

„Wenn länger als 5 Minuten ohne handlungsbezogene Lösung“

Weitere definitorische Merkmale:

- Übermäßige Besorgnis (man kann aber noch aufhören)
- Zwanghafte Besorgnis (entzieht sich scheinbar der Kontrolle)

Insgesamt lässt sich das „subjektive“ Grübeln schwer in „objektive“ Kategorien, Beschreibungen oder Symptome fassen.

Im ICD-10 wird Grübeln am ehesten im zwanghaften Formenkreis (hier: *Zwangsgedanken*) beschrieben.

Aber auch in einer *depressiven Episode* kann Grübeln als Symptom (hier: „übertriebene Sorge“) auftreten.

Die Kunst das Gedankenkarussell zu stoppen



Häufigkeit – Studien:

Studie 1: USA, N = 1300

73% der jungen Erwachsenen grübeln

52% der mittleren Generation grübeln

< 20% der vor 1915 Geborenen wg. Depression in Behandlung

> 40% der nach 1955 Geborenen wg. Depression in Behandlung

Studie 2: DAK-Studie, N = 3,1 Mio.

1977- 2001 Anstieg der Krankschreibungen bei 15 bis 19jährigen

wg. seelischer Störungen um 70 bis 90%



Die Kunst das Gedankenkarussell zu stoppen

Begünstigende Faktoren:

- Wertevakuum
Beruf, Partnerschaft, Kinder, Freunde
- Anspruchsdenken
Körper, Gratifikation, Perfektion
- Wunsch nach schnellen Lösungen
Frustrationstoleranz
- seelische Vorbelastungen

Was fällt auf???

Alle im Kontext mit Grübeln genannten Begriffe stammen aus dem sozialen Kontext. Für den Menschen als soziales Wesen scheint Grübeln die innere Verbindung zur sozialen Umwelt darzustellen.



Die Kunst das Gedankenkarussell zu stoppen

Geschlechtsunterschiede:

Deutlich mehr Frauen grübeln

- über die Mehrdeutigkeit sozialer Beziehungen
- Grübeln statt Handeln

Männer handeln, ohne über ihre Probleme genügend nachzudenken

- Döseln statt Grübeln

Mögliche Folgen von dauerhaftem Grübeln:

- allgemein wird einer Grübelneigung eine krankmachende oder die Störung aufrechterhaltende Wirkung zugesprochen
- Verstärkung der neuronalen Bahnen, bspw. bei Angst oder Depression
- Problemtrance -> man kommt nicht ins Handeln
- Abwehr



Die Kunst das Gedankenkarussell zu stoppen

„Typische“ Grübel-Themen:

- Entscheidungen
 - Leistung
 - Konflikte
 - Wie sehen mich andere?
 - Zukunft oder Vergangenheit
 - Sinn des Lebens
-
- „Warum kann ich nicht richtig fröhlich sein?“
 - „Reichen meine Bauchschmerzen, um von der Arbeit fern zu bleiben?“
 - „Wie soll ich mich entscheiden?“
 - „Mache ich damit eventuell einen großen Fehler?“
 - „Hätte ich das gerade im Streit so nicht sagen sollen?“
 - „Was wäre, wenn es früher anders gelaufen wäre?“
 - „Wie soll mein Leben eigentlich weitergehen?“
 - „Soll ich mit diesem Partner meine Zukunft planen?“

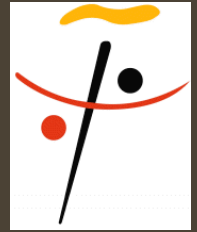
Die Kunst das Gedankenkarussell zu stoppen



Was sind Ihre Erfahrungen mit Grübeln?

Und was glauben Sie, was hilft?

Die Kunst das Gedankenkarussell zu stoppen

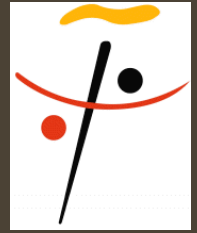


Strategien gegen das Grübeln

- körperliche Strategien
 - Entspannungsverfahren / Achtsamkeitsübung
 - Körperübungen (bspw. aus dem EMDR-Bereich)
 - Wohlfühlprogramm (Essen, Musik, etc.)
 - Aktivierung
- kognitive Strategien
 - kurzfristige vs. langfristige
 - Gedankenübungen (Gedankenstopp, Sorgenstuhl, etc.)
 - Selbstmanagementtraining
 - Fokus im Hier und Jetzt
- Verhaltensstrategien / -Übungen
 - Aktivierung (Kino, Park, Konzert)
 - Notfallbox
 - Ritualisierung und Delegation



Die Kunst das Gedankenkarussell zu stoppen



Strategien gegen das Grübeln

Szene 1 – Grübeln bei Ängsten

- Furcht, Nervosität, Angstzustände, Phobie
- akute Erregungssituation

Was kann man tun?

- | | |
|--|------------------|
| - Situation verlassen | Körper/Verhalten |
| - Entspannungsverfahren anwenden | Körper |
| - Aktivierung (bspw. etwas essen) | Körper/Verhalten |
| - irrationale Auffassungen hinterfragen – Realitätsprinzip | Kognition |
| - Gedankenstopp, Gedankenfüllen | Kognition |
| - Medikation | Körper |
| - Fokus im Hier und Jetzt | Kognition |

Die Kunst das Gedankenkarussell zu stoppen



Strategien gegen das Grübeln

Szene 2 – Grübeln bei Depression

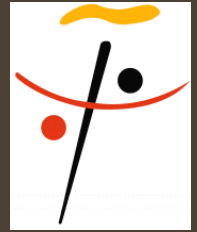
- Gedankenkreisen, Perseverationen
- Hoffnungslosigkeit, Zukunftsängste

Was kann man tun?

- Entspannungsverfahren anwenden
- Aktivierung
- Gedankenstopp, Gedankenfüllen
- Medikation
- Selbstmanagementtraining
- Sport
- Kontakte suchen (Gesprächspartner)

Körper
Körper/Verhalten
Kognition
Körper
Kognition
Körper/Verhalten
Verhalten

Die Kunst das Gedankenkarussell zu stoppen



Strategien gegen das Grübeln

Szene 3 – Grübeln bei Schlafstörungen

- nächtliches Wachliegen, Gedankenkreisen
- Einschlafprobleme

Was kann man tun?

- Entspannungsverfahren anwenden
- EMDR-Übung (Hände verknoten)
- Schlafhygieneregeln kennen
- Gedankenstopp, Gedankenfüllen
- Rituale
- Einschlaf-Teddy

Körper
Körper
Kognition
Kognition
Körper
Kognition/Verhalten

Die Kunst das Gedankenkarussell zu stoppen



Kölsches Grundgesetz:

§1: Et es wie et es!

§2: Et kütt wie et kütt!

§3: Et hät noch immer jot jejange!

§4: Wat fott es, es fott!

§5: Et bliev nix, wie et wor!

§6: Kenne mer nit, bruche mer nit, fott domet!

§7: Wat wellste maache!

§8: Maach et jot, ävver nit ze of!

§9: Wat sull dä Quatsch?

§10: Dringste eine met?

§11: Do laachs dich kapott!



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**