

PSYCHOLOGIE HEUTE

Von hier aus kann ich meine Sorgen kaum noch sehen

Frei werden von belastenden Grübeleien: Wie unser Körper dabei hilft



Angst vor Clowns
Die Hintergründe
der Phobie

ADHS
Warum die Diagnose
immer beliebter wird

Nostalgie
Wenn man vermisst,
was gerade ist



Liebe Leserinnen und Leser

Reden hilft gegen Kummer. Und doch kann man auch zu viel über seine Probleme sprechen – die Forschung nennt das dann „Co-Rumination“. „Rumination“ hat seinen Ursprung im lateinischen *ruminare*, „wiederkäuen“; in der Psychologie bezeichnet es ein lähmendes Gedankenkreisen, das so manche von uns vielleicht aus schlaflosen Nächten kennen. Co-Rumination bedeutet dann in etwa „gemeinsames Grübeln“ und meint, dass man wieder und wieder über die gleichen Probleme mit Freunden spricht, spekuliert, sie rekapituliert – ohne dass etwas dabei herauskommt.

Gibt es einen Kipppunkt, frage ich Amanda Rose. Sie ist Psychologieprofessorin an der *University of Missouri* und war eine der Ersten, die über das Konzept geschrieben und geforscht haben. Wann ist es noch ein hilfreiches Gespräch, ab wann ist es schädliche Co-Rumination? „Ich glaube nicht“, antwortet sie, „dass man diesen einen Punkt festlegen kann. Es hängt von zu vielen Faktoren ab – zum Beispiel wie ernst die Probleme sind, die ein Mensch hat, oder wie seine Bewältigungsstrategien generell sind. Aber was man betrachten kann, ist die Zeit, die jemand damit verbringt, über seine Probleme zu reden, im Verhältnis dazu, andere Dinge zu tun, wie Sport treiben oder in der Natur sein. Wenn jemand sehr viel über Belastendes spricht, aber sehr wenig anderes tut, dann ist das Gleichgewicht gestört.“

Interessant an der Co-Rumination ist, dass sie erst mal auch Vorteile bietet: In westlichen Kulturen gilt es als ratsam, über seine Probleme zu sprechen, man fühlt sich mit seinem Gegenüber verbunden und die Freundin bietet vielleicht sogar Unterstützung an. „Positiv ist, dass es zu engeren Beziehungen führt. Negativ ist, dass es Angst und depressive Symptome zur Folge hat“, erklärt Rose. Sie hält Co-Rumination in mancherlei Hinsicht für noch riskanter als das Gedankenkreisen allein, denn es verfestigt die Grübelschleifen.

Mädchen betreiben mehr Co-Rumination als Jungen, Heranwachsende mehr als Kinder, sagt Amanda Rose. Wenn meine Tochter nun die Tendenz hat, ihre Probleme wieder und wieder mit Freundinnen zu besprechen, was kann ich dann tun, frage ich die Forscherin noch. „Es gibt einen direkten und einen weniger direkten Weg“, antwortet sie. „Das eine ist, den Teenagern das Konzept der Co-Rumination zu erklären. Viele haben dann einen Aha-Moment und sagen: ‚Deswegen fühle ich mich oft so schlecht!‘ Denn manche denken eben: ‚Noch geht es mir nicht besser, also spreche ich lieber noch mehr über meine Probleme.‘ Das andere ist, die Jugendlichen bei Aktivitäten zu unterstützen, die positiv sind und sie von Problemgesprächen wegführen.“

Wer exzessiv Probleme mit anderen wälzt, hat auch die Tendenz zum Grübeln – dieses Thema beschäftigt uns bei *Psychologie Heute* immer wieder. In unserer Titelgeschichte sind wir diesmal einen ungewöhnlichen Weg gegangen und haben die Körperwahrnehmungstherapeutin Thea Rytz gebeten, einmal aufzuschreiben, mit welchen Übungen wir lernen, mit dem starken körperlichen Echo, das das Grübeln erzeugt, umzugehen (ab Seite 12). Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen wie stets Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt



Was hilft gegen zielloses Grübeln? Wir stellen Ihnen einen neuen Ansatz vor: Wie die Konzentration auf den Körper Distanz zum Kopftheater schafft Seite 12



Die Patientin C. G. Jungs erzählt von einem Skarabäus. In diesem Moment erscheint am Fenster ein Käfer. Über Synchronizität in der Therapie Seite 74

Clowns stehen für Spaß und Klamauk. Warum haben trotzdem so viele Menschen vor ihnen Angst? Seite 68



06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und Worte für die Ewigkeit

12 Titelthema:

Von hier aus kann ich meine Sorgen kaum noch sehen
Wie wir belastende Grübeleien ins Leere laufen lassen

24 So schön wie jetzt wird es nie wieder!

Über vorausseilende Nostalgie und den Gedankenhighway

30 Therapiestunde

Der 14-Jährige, der sich durch die Therapie schimpft

32 „Ein therapeutisierter Lebensstil“

Kreisen wir heute nur noch um uns selbst? Ein Streitgespräch

38 Psychologie nach Zahlen

Sechs Hobbys, die uns Auszeiten vom täglichen Stress schenken

40 Sind plötzlich alle hyperaktiv?

Der Hype um die Diagnose ADHS und was die Forschung sagt

46 Im Fokus: Schulpsychologie

Therapeutin Anna Sedlak über Last und Schutz in der Schule

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Der Essay

Ilona Jerger über Vögel und Menschen, die Vögel beobachten

68 Zittern vorm dummen August

Wenn Clowns uns Angst machen und woher das rühren könnte

72 Das halbe Leben

Ein Kriminalbeamter über belastende Kinderpornografie-Ermittlungen

74 Wenn sich Innen und Außen verbinden

Das Rätsel der Synchronizität und ihr Wert für die Therapie

80 Psychologie der Räume

Diesmal: das Chefbüro
Das Alphatier und sein Revier

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Matthias Lier

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
89 Mehr Medien / 94 Leserbrief
95 Markt / 104 Mehr Psychologie
Heute / 105 Vorschau



Von hier aus kann ich meine Sorgen kaum noch sehen

Wie wir belastende Grübeleien ins Leere laufen lassen, indem wir lernen, unsere Aufmerksamkeit zu lenken – eine Übungsanleitung der Körperwahrnehmungstherapeutin Thea Rytz

Text: Thea Rytz // Illustrationen: Hanna Barczyk



Sie liegen nachts wach im Bett. Vielleicht sind Sie aufgeregt wegen einer bevorstehenden Reise. Oder Sie sind bedrückt, die Sorge um eine nahestehende Person lässt Sie nicht los. Persönliche und gesellschaftliche Herausforderungen, auf die es keine einfachen Antworten gibt, gehen Ihnen nahe. Kreisende Gedanken halten Sie wach. Sie wünschen sich Ruhe und Schlaf, doch in Ihnen ist eine völlig andere Atmosphäre spürbar: Sie sind aufgewühlt und getrieben.

Fast alle Menschen kennen solche sorgenvollen Gedanken, die im Kopf ein Eigenleben entwickeln und sich in endlosen Schleifen wiederholen. Sie versetzen Psyche und Körper in einen Alarmmodus, und deshalb ist es so schwer, von ihnen loszukommen und zur Ruhe zurückzufinden.

Im Alltag nennen wir das Grübeln. Die Psychologie hat für diese beharrlichen, sich selbst nährenden negativen Gedankenschleifen den Ausdruck „Rumination“ geprägt. Charakteristisch für diesen Zustand ist eine Art Lähmung: Indem wir unsere Aufmerksamkeit beharrlich auf die Katastrophengedanken und den inneren Aufruhr richten, lähmen wir die exekutiven Funktionen unseres Gehirns – also das Planen und Entscheiden. Das Grübeln bringt uns keiner Lösung näher, sondern behindert sie sogar. „Unablässige Beschäftigung mit unseren Sorgen und Nöten sabotiert effektiv jedes zielgerichtete Handeln“, schreibt der Psychologe Ethan Kross von der *University of Michigan* in seinem Buch *Chatter*. „In zahlreichen Studien wurde nachgewiesen, wie sehr Grübeleien an unseren Kräf-

ten zehren – Studentinnen schneiden in Examina schlechter ab, Schauspieler vergessen vor lauter Lampenfieber ihren Text und malen sich zwanghaft aus, was bei der Aufführung alles schiefgehen könnte.“

Wohl niemandem ist das selbstsabotierende Gedankenkreisen völlig fremd, doch manche Menschen neigen deutlich stärker zum Grübeln als andere. Rumination selbst ist keine Krankheit, keine klinische Diagnose, aber sie gilt als „transdiagnostischer Risikofaktor“: Die Grübelneigung erhöht die Gefahr, eine Depression, eine generalisierte Angststörung, eine Schlafstörung oder eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln.

► **Felt sense**

Der Begriff stammt aus dem von Eugene Gendlin begründeten Therapieansatz des Focusing. *Felt sense* ist eine Art gespürter Bedeutung am Rand des Bewusstseins, die sich oft auf etwas bezieht, das einen innerlich emotionalen und kognitiven Anteil hat, ist vor allem aber an eine körperliche Empfindung gekoppelt

Was hilft? Klassische kognitive Therapien setzen an den Gedankeninhalten an und versuchen etwa, die „dysfunktionalen Gedanken“ („Ich werde in der Prüfung versagen“) durch „konstruktive Gedanken“ zu ersetzen. Neuere Ansätze wie die achtsamkeitsbasierte Therapie oder die metakognitive Therapie zielen hingegen darauf, die Grübelgedanken zuzulassen, jedoch innerlich auf Distanz zu ihnen zu gehen. In eine ähnliche Richtung weisen die Übungen, die Sie in diesem Text kennenlernen werden. Es geht darum, Abstand zum Grübeln zu gewinnen – und zwar mithilfe der Körperwahrnehmung. Denn der Körper ist die Basis und der Resonanzraum für alles, was wir erleben.

Im Folgenden lade ich Sie mehrmals ein, eine konkrete Erfahrung zu machen. Lesen Sie den jeweiligen Abschnitt durch und nehmen Sie sich gleich im Anschluss Zeit, die Anregung auszuprobieren.