

Korn, O. Rudolf, S. (2015) Sorgenlos und Grübelfrei. Wie der Ausstieg aus der Grübelfalle gelingt. Weinheim: Beltz Verlag 2. Auflage. 209 Seiten

ISBN 978-3-621-28261-1

Der vorliegende Selbsthilferatgeber beruht auf der deutschsprachigen Ausgabe des Werkes von Adrian Wells, das unter dem Titel „Metakognitive Therapie bei Angststörungen und Depression“ 2011 erschienen ist. Adrian Wells ist Professor für Klinische Psychologie an der University Manchester und beschäftigt sich mit dem Konzept der Metakognitionen und damit, wie Menschen auf mentale Phänomene (unterschiedlich) reagieren. Metakognitive Therapie zählt zu einer der Weiterentwicklungen der Verhaltenstherapie. Das Augenmerk liegt darauf, wie Menschen über Situationen *nachdenken*, worauf sie ihre *Aufmerksamkeit lenken* und warum sie sich darin *unterscheiden*. Dazu verwenden sie eigene Konzepte:

Was versteht man unter einem *kognitiven Aufmerksamkeitsyndrom*? Darunter wird der unflexible, über viele Situationen hinweg ausdauernde Einsatz von ungünstigen Denkstrategien verstanden wie: Sich-Sorgen-Machen, Grübeln und Hadern sowie nicht hilfreiche Aufmerksamkeitsstrategien.

Die beschriebenen Denkformen haben negative Konsequenzen: Sie gehen einher mit unangenehmen Gefühlen wie Belastung beim Grübeln, mit Ärger und Frustration beim Hadern und mit Unsicherheit und Angst beim Sich-Sorgen. Sie schränken im Verhalten ein, wenn Unkonzentriertheit und Fehler auftreten, Alltagsverrichtungen nicht mehr zufriedenstellend erledigt werden können und die Lebensqualität sinkt. Im Zuge von übermäßigem Ärger und Frustration gehen Kämpfe und Sich-Wehren mit sozialen Schwierigkeiten einher. Als Folge von Angst kann Vermeidungsverhalten zu einer Lebensgestaltung führen, die den Alltagsanforderungen langfristig nicht mehr genügt.

Wenn alles zu lange dauert und der Kopf nicht mehr frei ist für das Wesentliche, meinen die Betroffenen, „keine Kontrolle mehr über ihre Sorgen und Grübeleien zu haben“. Genau an dieser Stelle setzt der Ratgeber an und zeigt zuerst Strategien auf, die sich als nicht wirksam im Umgang mit Sorgen und Grübeln erwiesen haben, bevor wirksame Denk und Verhaltensstrategien und Selbstversuche beschrieben werden.

Im zweiten Teil des Ratgebers wird erklärt, was unter „losgelöste Achtsamkeit“ zu verstehen ist, das von den Autoren als das Gegenteil des kognitiven Aufmerksamkeitsyndroms definiert wird. Losgelöste Achtsamkeit umschreibt das Wahrnehmen und distanzierte Beobachten von Gedanken auf der Metaebene. Im Gegensatz zur kognitiven Aufmerksamkeitsyndrom wird auf eine Auseinandersetzung mit den spontanen bzw. automatisierten Ereignissen verzichtet, d.h. es findet kein Nachdenken wie üblich statt, und es wird auch nichts getan!

Durch den *Objektmodus* haben innere Ereignisse einen besonderen Einfluss auf das Gefühlsleben. Über losgelöste Achtsamkeit kann das Individuum einen *metakognitiven Modus* erreichen und Vorstellungen, Gedanken und Bilder wieder als das erleben, was sie sind, nämlich nicht mehr und nicht weniger als Vorstellungen, Gedanken und Bilder. Die Autoren gehen davon aus, dass sich mit zunehmender Übung in losgelöster Achtsamkeit u.a. das Erleben und Erfahren von Gefühlen bessert.

In Metaphern und Übungen zeigen die Autoren auf, wie losgelöste Achtsamkeit im Alltag eingesetzt werden kann in den drei Phasen Distanzierung, Neuausrichtung und Attraktiveres Tun. Das angeführte Fertigkeiten-Training soll ebenso zu einer verbesserten Steuerung der Aufmerksamkeit und Kontrolle beitragen.

Der Ratgeber zielt auf eine Verbesserung der Umbewertung von lästigen Gedanken („innerer Lärm“), der Gefühlslage und der Neuausrichtung der Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Alltag ab. Langfristig soll sich eine Verbesserung der Selbstkontrolle einstellen.

Fragebögen zur Selbsteinschätzung am Ende des Ratgebers verhelfen zu einer genaueren Einschätzung des Status quo und der Fortschritte.

Der Ratgeber ist anschaulich und verständlich geschrieben vor allem im Hinblick auf die Plausibilität der angeführten Beispiele und das systematische Vorgehen.

Unterschiede zum klassisch kognitiven Ansatz finden sich im Erklärungsmodell, in der Integration von Umstrukturierung und Fertigkeiten- Schulung, vor allem aber in der Berücksichtigung von Gefühlen. Ähnlichkeiten sind in der systematischen Vorgehensweise und in der Anleitung zur Verhaltensänderung zu finden. Die zentrale Botschaft des Ratgebers ist die Ermunterung zur veränderten Aktivität: Über Verhaltensänderung und Übung kann eine Verbesserung erreicht werden.

Der Ratgeber „Sorgenlos und Grübelfrei“ gibt Zuversicht und zeigt Ziele auf, die erreicht werden können, um zu verbesserten Gefühlen zu kommen. Er ist gerade für diejenigen Leser und Leserinnen hilfreich, die vordergründig unter den negativen Gefühlen im Alltag leiden.

Ulrike Richter, Linz a.d. Donau