

1. | Grübeln und Besorgnis

Ein normales menschliches Verhalten

Von allen Lebewesen beschäftigt sich einzig und allein der Mensch mit Themen auf eine Weise, die sich zu einem regelrechten Kopfzerbrechen, zu einem Grübeln auswachsen kann. Das Grübeln selbst wiederum ist eine psychologische „Plage“, die jeden Menschen heimsucht – also nicht nur Patienten, die therapeutische Hilfe benötigen, sondern tatsächlich jeden Einzelnen von uns. Früher oder später schlägt sich jeder ganz unwillkürlich mit Dingen herum, gegen die er im Grunde nichts ausrichten kann. Dann brüten wir darüber, während wir nachts wach liegen. Es lässt uns keine Ruhe, sobald wir mit uns allein sind – oder wann immer wir einen Teil unserer gedanklichen Kapazität zur freien Verfügung haben. Es verfolgt uns stunden-, tage-, jahrelang, manchmal ein ganzes Leben.

Was ist Grübeln überhaupt?

Wenn wir grübeln, machen wir uns Gedanken. Sich Gedanken zu machen stellt eine Form des Verhaltens dar – eine Form des *kognitiven* Verhaltens. Eine andere Verhaltensform ist zum Beispiel das motorische (äußerlich wahrnehmbare) Verhalten, sprich: alles, was wir mit unserem Körper tun, was für gewöhnlich nach außen hin sichtbar ist, während man einen kognitiven Prozess nicht unmittelbar von außen erkennen kann. Eine weitere Form des Verhaltens wäre das Gefühlsverhalten, das auch autonomes Verhalten genannt wird.

Dieses autonome Verhalten unterscheidet sich vom motorischen und kognitiven Verhalten durch den Umstand, dass es nicht willentlich kontrollierbar ist, sondern durch ein eigenes Nervensystem – das vegetative Nervensystem – gesteuert wird. Autonomes Verhalten ist entsprechend solches, das in unserem Körper vonstattengeht, zumeist ohne dass wir uns dessen bewusst wären, wie etwa das Schlagen unseres Herzens, sich weitende Adern, ein Schweißausbruch, wenn unser Magen eine Mahlzeit verarbeitet, der Darm ihr die Nährstoffe entzieht usw. Auch all das, was in unserem Körper geschieht, wenn wir wütend werden, Panik oder Erregung verspüren, fällt unter autonomes Verhalten.

Der Mensch kennt drei grundlegende Verhaltensformen: das motorische Verhalten, das kognitive Verhalten und das autonome Verhalten.

Wann grübeln wir?

Wenn wir wach sind, grübeln wir beinahe zu jeder Zeit und an jedem Ort. Grübeln können wir, sobald uns ein funktionierendes Gehirn zur Verfügung steht. Typischerweise grübeln wir in Situationen, die von Unsicherheit, Zweifeln oder Unschlüssigkeit geprägt sind. In derlei Situationen stellt Grübeln den Versuch dar, kraft des Nachdenkens sowohl lösbare als auch unlösbare Probleme zu bewältigen. Dabei geht es oft darum, eine richtige Wahl zu treffen; allerdings bleibt diese „richtige Wahl“ mangels hinreichender Informationen über die Zukunft ein Ding der Unmöglichkeit. „Soll ich die Stelle annehmen, die mir gerade angeboten wurde, oder ...?“ – „Ist er wirklich der Richtige für mich?“ – „Ob ich mich wohl Gefahren aussetze, wenn ich in die USA reise?“ Insofern stellt das Grübeln oftmals den vergeblichen Versuch dar, Antworten auf Fragen zu finden, auf die es keine Antworten gibt.

Grübeln kann aber auch der Versuch sein, sich mittels Gedanken vor echten oder eingebildeten Bedrohungen zu schützen. Viele machen sich Gedanken und grübeln über Dinge, die bereits geschehen sind und die man im Nachhinein klarer sehen will, selbst wenn eine solche Klarheit objektiv nicht realisierbar ist. „Warum habe ich den Job nur abgelehnt, der mir angeboten wurde?“ – „Warum habe ich mich von Stina getrennt? Wenn ich das nicht getan hätte, wäre sie heute nicht mit Stellan verheiratet.“

Wir grübeln im Zusammenhang mit Situationen, in denen wir die Wahl haben oder einen Beschluss fassen müssen. Wir wägen Alternativen ab, ehe wir unsere Wahl treffen, und grübeln im Nachhinein darüber, ob wir uns richtig entschieden haben. Grübeln in derlei Entscheidungssituationen wird oft als Entscheidungsangst bezeichnet.

Wir grübeln überdies, wenn es um Fragen geht, die wir als peinlich empfinden oder die wir nicht zu stellen wagen. „Ich frage mich, wie die anderen mich wahrgenommen haben, als ich den ganzen Abend lang nichts gesagt habe.“ – „Ob sie wohl merken, dass ich nervös bin?“ Über etwas nachzugrübeln kann eine Möglichkeit sein, sich innerlich für eine bestimmte Antwort oder eine besorgniserregende Situation zu wappnen oder im Nachhinein nachzuspüren, wie man auf andere gewirkt haben mag und ob man sich blamiert hat. In solchen Situationen grübelt man lieber, als Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, indem man direkt nachfragt.

Grübeln ist eine Kette oder Reihung von Handlungen (Gedanken), die wir vornehmen, um uns Klarheit zu verschaffen, uns selbst zu überzeugen, uns für etwas zu wappnen oder uns einer Sache zu vergewissern, in der wir aber nie erreichen, was wir eigentlich anstreben.

1.1 Alltagsgrübeleien

Grübeln im täglichen Leben

Unser Denkvermögen ist gleichermaßen Fluch und Segen. Als unsere Urahnen noch in der Wildnis wohnten und Raubtiere ihr Leben bedrohten, stellte die Fähigkeit, Gefahren vorauszuahnen, noch ehe sie sich bewahrheiteten, einen entscheidenden Überlebensvorteil dar. Es galt, sein Vorstellungsvermögen einzusetzen und sich auszumalen, dass hinter einem Felsbrocken ein Bär lauern könnte, um daraufhin einen Umweg einzuschlagen und sich so gegebenenfalls einen Vorsprung für die Flucht zu sichern. Es war überlebenswichtig, Gefahren vorzusehen, um sie zu vermeiden.

Menschen mit einer lebhaften Fantasie, die imstande waren, Gefahren zu wittern, bevor sie sich real manifestierten, hatten entsprechend größere Überlebenschancen. Allein indem sie erkannten, dass eine Situation potenziell gefährlich werden konnte, vermochten sie sich Gegenmaßnahmen sowie Abwehrstrategien auszudenken. Das Bewusstsein für die eigene Umgebung sowie die Fähigkeit, Bedrohungen vorzusehen, mündeten in Verhaltensmustern, die der eigenen Sicherheit dienten. Die Fähigkeit, vorzudenken und Gefahren zu wittern, kann insofern als lebensrettende (Denk-)Maßnahme des Steinzeitmenschen betrachtet werden. Das Überleben unserer Urahnen hing schlicht und ergreifend von ihrer Fähigkeit zu grübeln ab. Nun ist dieselbe Fähigkeit in unserer heutigen Gesellschaft nicht mehr annähernd so überlebenswichtig. Wir leben inzwischen in einer Welt, in der das Grübeln nicht mehr in derselben Weise unser Überleben sichert.

Dennoch hat unser Gehirn im Lauf der Evolution ausgerechnet jenes Vorstellungsvermögen entwickelt, das uns Bedrohungen erkennen lässt, wo in unserer heutigen, vergleichsweise ungefährlicheren Welt gar keine Bedrohungen mehr existieren. Wir verspüren ein gänzlich unnötiges Unbehagen, das uns vor Gefahren warnt, die in Wahrheit gar keine Gefahren sind, und weil wir uns zudem in einer komplett anderen Welt bewegen als der Steinzeitmensch, gaukelt uns unser Gehirn auch komplett andere Gefahren vor.

Wir machen uns Sorgen, wir könnten unseren Traumjob nicht bekommen, und grübeln, wie wir uns in einem solchen Fall verhalten sollten. Wir machen uns Gedanken darüber, was unsere Kollegen von uns denken und was wir selbst tun können, um es herauszufinden und sie gegebenenfalls umzustimmen. Wir fragen uns, was wir nur tun sollen, wenn die Waschmaschine ausgerechnet jetzt kaputtgeht, da wir uns nicht sofort eine neue leisten können. Wir zerbrechen uns sogar den Kopf darüber, ob wir irgendetwas gesagt haben, was Lisa traurig gestimmt hat, und wenn ja, wie wir es wiedergutmachen können. Wir wollen wissen, ob es ein Leben nach dem Tod gibt

und ob wir unser derzeitiges Leben tatsächlich so leben, wie wir sollten. Wir stellen uns die großen Fragen: Gibt es einen Gott? Was ist der Sinn des Lebens?

Derlei Fragen und Gedanken kommen in den unterschiedlichsten Situationen auf und sind nicht selten von einem Gefühl der Unsicherheit oder Angst begleitet. Je nach Zusammenhang treten sie in verschiedenem Gewand und unter unterschiedlichen Namen auf: mal als schlechtes Gewissen, mal als Erwartungsangst, in anderem Kontext als Entscheidungsangst und mit einem anderen Inhalt als religiöse Sinnsuche oder als Lebenskrise. Doch ganz gleich, wie man es bezeichnet: Im Gehirn laufen dabei ein und dieselben Prozesse ab. Nur der Inhalt der Gedanken ist verschieden.

Auch die Funktion, die das Grübeln dabei einnimmt, ist immer dieselbe: Wir versuchen, indem wir nachdenken, ein Problem zu lösen. Manchmal ist dieses Problem jedoch unlösbar oder kann lediglich durch motorisches Verhalten ausgeräumt werden. Trotzdem versuchen wir, das unlösbare Problem durch Nachdenken auszuräumen.

1.2 Grübeln im Zusammenhang mit Angstzuständen

So gut wie jeder von uns grübelt. Unsere Alltagsgrübeleien unterscheiden sich im Grunde nicht von jenem Grübeln, das mit einer ernst zu nehmenden Angststörung einhergeht. Der Unterschied besteht lediglich darin, dass Alltagsgrübeleien weniger hartnäckig und lang anhaltend sind – und auch nicht annähernd so quälend. Indes werden diverse Angststörungen anerkanntermaßen von hartnäckigem Grübeln begleitet; die am weitesten verbreiteten sind Zwangsstörungen, Eifersucht, Hypochondrie, soziale Ängste und die Generalisierte Angststörung.

Bei diesen Ausprägungen stellt das Grübeln einen elementaren Teil des Problems dar; in bestimmten Fällen ist es der dominierende und für den Patienten leidvollste Teil seiner Erkrankung. Hier dient das Grübeln oftmals dem Versuch, sich selbst zu überzeugen, sich zu beschwichtigen oder eine Klarheit bzw. Gewissheit zu erlangen, von der das eigene Wohlbefinden abhängt.

1.2.1 Grübeln als Symptom einer Zwangserkrankung

Grübeln ist ein unsichtbares zwanghaftes Verhalten, das zusammen mit den Aspekten Kontrolle, Vermeidung und Rückversicherung eine sogenannte Zwangserkrankung (engl. *obsessive-compulsive disorder*, OCD) kennzeichnet. In letzterem Fall besteht das Grübeln darin, sich in einem fortwährenden Rückversicherungsfragen zu stellen und