



Sally M. Winston & Martin N. Seif

Tyrannen in meinem Kopf

Zwangsgedanken überwinden –
ein Selbsthilfeprogramm

Sally M. Winston & Martin N. Seif

Tyrannen in meinem Kopf

Zwangsgedanken überwinden

– ein Selbsthilfeprogramm



www.junfermann.de



planetpsy.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



x.com/junfermann



www.youtube.com/user/junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

SALLY M. WINSTON & MARTIN N. SEIF

TYRANNEN IN MEINEM KOPF

Zwangsgedanken überwinden
– ein Selbsthilfeprogramm

Aus dem Englischen von
Claudia Campisi

Junfermann Verlag
Paderborn
2018



Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2018
Copyright © der Originalausgabe: 2017 by Sally M. Winston and Martin N. Seif.
Translated from the English: Overcoming Unwanted and Intrusive Thoughts. A CBT-Based Guide to Getting Over Frightening, Obsessive, or Disturbing Thoughts.
First published by: New Harbinger Publications, Inc.

Coverfoto © NLshop – iStock

Covergestaltung & Reihenentwurf Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Übersetzung Claudia Campisi

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz Peter Marwitz, Kiel (etherial.de)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-822-0

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:
ISBN: 978-3-95571-820-6 (EPUB), 978-3-7495-0583-8 (Print).

Inhalt

Einleitung	11
1. Wie man sich von belastenden aufdringlichen Gedanken befreit	15
1.1 Normale innere Stimmen	17
1.2 Warum sich Gedanken festbohren	19
1.3 Welche Gedanken sich festbohren	21
1.4 Aufdringliche Gedanken versus Impulse	22
1.5 Wann sind aufdringliche Gedanken wahrscheinlich?	23
1.6 Auslöser: Persönliche Erlebnisse	25
1.7 Auslöser: Aktuelle Ereignisse und die Medien	26
2. Die Artenvielfalt aufdringlicher Gedanken	31
2.1 Unmoralische Gedanken	32
2.2 Gedanken über „die wichtigen Fragen des Lebens“	35
2.3 Absurde Gedanken	37
2.4 Übertriebene Gewissenhaftigkeit	38
2.5 Sexuelle Orientierung und Identität	39
2.6 Aufdringliche bildhafte Vorstellungen	41
2.7 Besorgnis	43
2.8 Gedanken, die nicht ausschließlich belastend und aufdringlich sind	46
2.9 Persönlicher Verlust, Versagen oder Fehler	47
2.10 Somatosensorische Intrusionen	49
3. Was Gedanken bedeuten – Fakt versus Fiktion	51
3.1 Wir haben unsere Gedanken unter Kontrolle – Fiktion Nr. 1	51
3.2 Man ist, was man denkt – Fiktion Nr. 2	53
3.3 Die Gedanken offenbaren das Innenleben eines Menschen – Fiktion Nr. 3	54
3.4 Das Unbewusste bestimmt unser Tun – Fiktion Nr. 4	55
3.5 Wenn man etwas denkt, wird es wahrscheinlich auch passieren – Fiktion Nr. 5	56
3.6 Wenn man etwas denkt, wird es wahrscheinlich nicht passieren – Fiktion Nr. 6	58
3.7 Wer aufdringliche Gedanken hat, muss krank sein – Fiktion Nr. 7	58
3.8 Jeder Gedanke ist es wert, gedacht zu werden – Fiktion Nr. 8	59

3.9	Wiederkehrende Gedanken müssen wichtig sein – Fiktion Nr. 9	60
4.	Wenn aufdringliche Gedanken zur Last werden: Fragen und Antworten	63
5.	Wie das Gehirn unerwünschte Gedanken kreiert	73
5.1	Die Neurologie der ängstlichen Erregung	73
5.2	Die Alarmreaktion	74
5.3	Die Amygdala lernt das Fürchten	76
5.4	Primäre Furcht: Der automatische Alarm der Amygdala	76
5.5	Zwei Wege zur Amygdala	77
5.6	Die Amygdala und belastende aufdringliche Gedanken	81
5.7	Wie innere Stimmen belastende aufdringliche Gedanken produzieren ...	81
5.8	Angstdenken	84
6.	Warum bislang nichts funktioniert hat	89
6.1	Drei Störprozesse	89
6.2	Ineffektive Strategien	96
7.	Was tun, wenn man von Gedanken belästigt wird?	107
7.1	Sechs Schritte, um weniger unter Gedanken zu leiden	108
7.2	Die Feinde der Akzeptanz	116
7.3	Hilfreiche Metaphern	122
8.	Unerwünschte Gedanken für immer loswerden	127
8.1	Absichtlich eine unangenehme Situation auf sich nehmen	127
8.2	So polen Sie Ihr Gehirn um: Wie geht Extinktionslernen?	129
8.3	Gezieltes Training versus spontane Praxis	132
8.4	Fünfmal A für optimales Training	133
8.5	Gezieltes Konfrontationstraining en détail	136
8.6	Lassen Sie sich nicht vom Inhalt gefangen nehmen	138
8.7	Beispiele für gezieltes Konfrontationstraining	139
9.	Der Weg zur Besserung	143
9.1	Den Kreislauf der Besserung in Gang setzen	145
9.2	Die vorübergehende Wiederkehr der Gedanken	146

10. Professionelle Hilfe	151
10.1 Pläne zur Realisierung von Gedanken	151
10.2 Suizidabsichten	152
10.3 Pädophilie.....	152
10.4 Resignation.....	153
10.5 Agitiertheit	153
 Danksagung	 155
 Anhang	 157
Wie „backe“ ich mir einen belastenden aufdringlichen Gedanken? – Ein Rezept für alles, was man nicht tun sollte.....	157
 Literatur	 163
Meinungen über dieses Buch.....	165
Über die Autorin und den Autor	169

Für Mort, Carla, Maggie und Molly
— S. W.

Für Samantha, Laura, Sam, Clare, Ruta und Adam
— M. S.

Einleitung

Haben Sie schon einmal ganz friedlich an einer Bahnsteigkante gestanden und plötzlich, aus heiterem Himmel gedacht: „Ich könnte runterspringen und sterben!“? Oder ist Ihnen der Gedanke durch den Kopf geschossen: „Hey, ich könnte diesen Typen da auf die Gleise schubsen!“?

90 Prozent aller Befragten würden mit Ja antworten.

Aber uns brennen noch weitere einschlägige Fragen unter den Nägeln. Befürchten Sie, dass Ihre Gedanken Sie dazu verleiten könnten, etwas Schreckliches zu tun? Oder werden Sie von dem Gedanken geplagt, dass Sie ohne es zu merken bereits etwas Schlimmes getan haben? Oder glauben Sie, dass es etwas zu bedeuten hat, wenn Sie auf solche Gedanken kommen? Oder bringt ein Gedanke Sie schier um den Verstand, weil Sie ihn einfach nicht aus Ihrem Kopf herauskriegen? Oder graut Ihnen davor, dass diese bizarren, abstoßenden oder brutalen Szenen, die sich immer und immer wieder in Ihrer Vorstellung abspielen, ein Zeichen dafür sein könnten, dass Sie total verkorkst sind und sich deswegen schämen müssten? Hoffen und beten Sie, diese Gedanken mögen niemals mehr wiederkehren? Aber sie kehren wieder und hören nicht auf, Sie zu bedrängen. Sie haben sich in Ihren Kopf hineingebohrt und stecken fest.

Diese schrecklichen, nervigen und beängstigenden Gedanken, die sich Ihnen aufzwingen, haben einen Namen: *belastende aufdringliche Gedanken* bzw. Zwangsgedanken (*intrusive Gedanken* in der Fachsprache). Wer hat sie? Ganz normale, anständige Menschen. Wenn Sie von beunruhigenden Gedanken gequält werden – die Sie nicht haben wollen und die Sie niemandem erzählen können –, dann lesen Sie dieses Buch: Es könnte Ihr Leben verändern.

Unsere erste Botschaft lautet: Sie sind nicht allein. Millionen andere erleben dasselbe. Nette Leute denken fiese Dinge. Herzenguten Menschen kommen die brutalsten Ideen. Menschen, die ganz und gar nicht verrückt sind, haben völlig verrückte Einfälle. Sie alle haben wiederkehrende Gedanken, die sich nicht abstellen lassen.

Über den Daumen gepeilt, gibt es allein in den USA mehr als sechs Millionen Menschen, die mindestens einmal im Leben von belastenden aufdringlichen Gedanken tyrannisiert werden. Das Schweigen, die Angst, die Schamgefühle darum verstärken das Leid und führen in die Vereinsamung, denn viele gutherzige Menschen wissen nicht, dass es noch viele andere gibt, denen es genauso geht, und schleppen ihre Last allein mit sich herum.

Unsere zweite Botschaft lautet: Sie sind ausgesprochen mutig. Sie hatten den Mut, dieses Buch zu kaufen, in die Hand zu nehmen und bis hierhin zu lesen. Weil Sie glauben, dass Ihre störenden Gedanken etwas zu bedeuten haben und gefährlich sein könnten, setzen Sie alles daran, sie aus Ihrem Kopf zu vertreiben. Bestimmt haben Sie schon alles Mögliche in dieser Richtung unternommen.

Im Zuge Ihrer Anstrengungen sind Sie wahrscheinlich auf eine sehr frustrierende und wichtige Wahrheit gestoßen: Gedanken verdrängen zu wollen funktioniert bei Ihnen nicht. *Das funktioniert bei niemandem.*

Daher lautet einer unserer Grundsätze: Wenn Sie weiterhin immer dasselbe tun, bekommen Sie immer dasselbe (Forsythe & Eifert 2007). Umgekehrt heißt das: Probieren Sie etwas anderes aus, dann werden Sie auch etwas erreichen. *Der Fehler liegt nicht bei Ihnen, sondern an Ihrer Methode*, dies möchten wir als Erstes klarstellen. An dieser Stelle setzt unser Buch an. Was die Not unserer Meinung nach erheblich lindert, ist die Einsicht, dass man nicht allein ist, das Benennen der Gedanken beim Namen sowie ein angst- und schamfreier Umgang damit. Darüber hinaus werden wir Sie auf den aktuellen Wissensstand bezüglich belastender aufdringlicher Gedanken bringen und Ihnen erzählen, welche verschiedenen Arten es davon gibt, wodurch sie genährt werden und welche Methoden am besten helfen, wenn man sich das Leben nicht von diesen Endlosschleifen vermiesen lassen will.

Gut zu wissen: Der Fehler liegt nicht bei Ihnen, sondern an der Art, wie Sie mit Ihren Gedanken umgehen.

Das Folgende ist eine ganze typische Rückmeldung, wie wir sie des Öfteren von Menschen erhalten, nachdem sie über belastende aufdringliche Gedanken aufgeklärt wurden:

„Seit mehr als elf Jahren habe ich eine Angststörung und die meiste Zeit auch intrusive Gedanken. Meine Therapeutinnen kennen sich damit nicht gut aus, und Sie wissen ja, wie mühsam es ist, wenn man versucht, mit anderen darüber zu sprechen.“

Ihr Artikel über aufdringliche Gedanken hat mir neue Hoffnung gegeben, vor allem deshalb, weil Sie klarstellen, dass Gewalt oder Sex häufig eine Rolle spielen. Ich dachte, ich wäre geisteskrank und verkorkst – einfach inakzeptabel. Es beim Namen genannt und so klar und deutlich beschrieben zu sehen ist die reinste Offenbarung und bestärkt mich darin, mir Hilfe zu holen.“

Allerdings kommt man bei belastenden aufdringlichen Gedanken gar nicht so einfach an Hilfe. Gespräche mit teilnahmevollen, aber verständnislosen Freunden oder

Familienangehörigen führen meist nicht weiter, sondern verschlimmern die Situation eher noch. Wer es wagt, offen darüber zu sprechen, erhält meist keine adäquate Reaktion. Und von allein verschwindet das Problem leider nicht. Deshalb braucht man ein Selbsthilfebuch, das sich ausschließlich diesem Thema widmet.

Eventuell haben Sie schon mit einem Therapeuten über Ihre belastenden aufdringlichen Gedanken gesprochen oder haben sogar schon eine Diagnose, bei der Intrusionen zum Krankheitsbild gehören. Doch nicht alle Therapeuten wissen, was in diesem Fall zu tun ist. Oder vielleicht haben Sie Hemmungen, darüber zu sprechen. Wenn Sie bisher nichts gefunden haben, was hilft, dann ist dieses Buch genau richtig für Sie. Sie lernen ein praktisches und wirksames Programm kennen, das Ihnen zeigt, wie Sie leben können, ohne dass Ihnen vor Ihren eigenen Gedanken graut und Sie sich davon entmutigen und quälen lassen.

Wie Sie für sich das Beste aus diesem Buch herausholen

Denken Sie daran: Wissen ist Macht. Je mehr Sie über belastende aufdringliche Gedanken wissen, desto weniger werden Sie darunter leiden. Ganz sicher haben Sie den größten Nutzen von diesem Buch, wenn Sie es der Reihe nach, von Anfang bis Ende durchlesen. Da Sie es wahrscheinlich kaum abwarten können und sich unverzüglich an die Arbeit machen wollen, erklären wir von den ersten Seiten an, wie Sie sich von Ihren „Tyrannen“ befreien können, und fahren dann nach und nach fort damit. Betrachten Sie also die Anfangskapitel dieses Buchs als die ersten Schritte auf dem Weg zur Genesung. Es kann sogar sein, dass das schon ausreicht und Sie nichts weiter brauchen.

Kapitel 1 ist vollgepackt mit Fakten über belastende aufdringliche Gedanken inklusive den neuesten Informationen zu diesem Thema. In Kapitel 2 werden die verschiedenen Arten dieser störenden Gedanken ausführlich beschrieben. Kapitel 3 entlarvt die Ammenmärchen, die das Problem noch verstärken, und Kapitel 4 gibt Antworten auf häufig gestellte Fragen. In Kapitel 5 erfahren Sie, wie es kommt, dass bestimmte, zunächst flüchtige Einfälle sich dauerhaft als belastende aufdringliche Gedanken im Kopf einquartieren und welche Rolle Ihr Gehirn dabei spielt. Warum Ihre Anstrengungen erfolglos bleiben und viele der traditionellen Angstmanagementtechniken sogar kontraproduktiv sein können, erklären wir in Kapitel 6. Gute Erklärungen wirken therapeutisch!

Gut zu wissen: Je genauer man über belastende aufdringliche Gedanken informiert ist, desto weniger leidet man darunter.

In Kapitel 7, 8 und 9 erhalten Sie präzise Vorschläge, wie Sie Ihre Glaubenssätze und Einstellungen verändern können und wie Sie Körper, Geist und Seele dahin bringen, anders zu reagieren. Im Großen und Ganzen bauen die Informationen der einzelnen Kapitel aufeinander auf, damit Sie Ihre Kenntnisse bewusst und systematisch anwenden können. Nur so werden Sie die Schmerzen, die Verunsicherung, die Frustration und den Schrecken, die Ihre aufdringlichen Gedanken Ihnen bereiten, überwinden.

Manchmal reicht auch das beste Selbsthilfeprogramm nicht aus. Daher offenbaren wir Ihnen in Kapitel 10, wann es an der Zeit ist, sich professionelle Hilfe zu holen. Und im Einklang mit unserer Auffassung, dass wir uns und unsere Gedanken häufig zu ernst nehmen, haben wir uns in heiterer Manier erlaubt, im Anhang ein bombensicheres Rezept für fest haftende Gedanken vorzustellen.

Wird der Prozess leicht sein? Wahrscheinlich nicht, denn Sie müssen sich viele kontraproduktive Denkmuster wieder abgewöhnen und aufhören, Ihre störenden Gedanken zu unterdrücken und automatisch emotional darauf zu reagieren. Dafür erlernen Sie neue, konstruktivere Formen, wie Sie mit diesen trügerischen Tyrannen in Ihrem Kopf umgehen können. Und da diese neuen Verhaltensweisen zuerst gar nicht so selbstverständlich sind, müssen Sie sie trainieren. Wir werden Ihnen jedoch ganz genau erklären, wie das geht und wie Sie Ihre emotionalen Reaktionen umlernen können. Lernt man tanzen, indem man sich die Bewegungen in Büchern anschaut? Wohl kaum. Daher möchten wir Sie nun auf Ihre innere Tanzfläche bitten und Sie einladen, Schritt für Schritt herauszufinden, wo Sie danebentreten.

Wird der Prozess mühevoll sein? Wahrscheinlich. Aber welche Alternative haben Sie? Wie hoch ist Ihre Lebensqualität in diesem Moment? Wenn Sie tatsächlich begriffen haben, dass Ihre derzeitigen Ansichten über diese Gedanken und deren Bedeutung nicht von der Faktenlage gestützt werden, dann ist es leichter, als Sie vielleicht glauben. Wirklich, es ist anders, als Sie denken: Unerwünschte abstruse, schockierende und beunruhigende Gedanken sind vollkommen ungefährlich! Die Lösung besteht darin, eine ganz neue Beziehung zu den eigenen Gedanken einzugehen und vor ihnen weder Angst zu haben noch sich ihrer zu schämen. Allmählich werden Sie lernen, wie Sie diese Rabauken in Ihrem Kopf bändigen und ein Leben führen können, das frei ist von ihrer Tyrannei.

1. | Wie man sich von belastenden aufdringlichen Gedanken befreit

Der Befreiungsprozess ist recht komplex. Als Erstes sollen Sie grundlegend etwas über Gedanken erfahren, was sie bedeuten und was nicht; und dann, wie es kommt, dass bestimmte Gedanken immer wiederkommen und sich festsetzen. Auch die Gründe zu kennen, aus denen eigentlich ganz harmlose Einfälle zur Qual werden oder sogar gefährlich erscheinen, ist hilfreich. Und schließlich werden Sie lernen, den aktuellen (kontraproduktiven) Bewältigungsstil, mit dem Sie die von den belastenden aufdringlichen Gedanken ausgelösten Schuldgefühle, die Angst, die Frustration und die Traurigkeit überwinden wollen, durch einen anderen zu ersetzen, der Gehirn, Körper und Gefühle so trainiert, dass Sie anders reagieren. Jeder einzelne Schritt auf diesem Weg wird eine Besserung herbeiführen und Sie nach und nach an Ihr Ziel bringen. Alle Schritte zusammen bilden den Weg in die Freiheit, den wir nun gemeinsam einschlagen wollen.

Beinahe jeder Mensch denkt unwillkürlich Dinge, die er gar nicht denken will. Etwas dringt in den ständigen Gedankenfluss ein, ist irgendwie unpassend, es läuft den eigenen Intentionen zuwider und stört. Das geschieht ganz häufig, und meistens verursachen diese „Eindringlinge“ kaum oder gar keine Beschwerden, denn man vergisst sie einfach sofort. Wer nicht darunter leidet oder sich deswegen keine Sorgen macht, empfindet diese kurzen Augenblicke höchstens als seltsam oder unangenehm, ist vielleicht erschrocken oder sogar amüsiert. So absurd oder abstoßend diese Einfälle manchmal sein mögen – nach ein paar Sekunden sind sie schon wieder verschwunden. Selten geht man darauf ein oder denkt weiter darüber nach. Es lohnt auch nicht, sie laut zu äußern (außer wenn sie wirklich witzig sind).

Gut zu wissen: Fast jedem Menschen drängen sich bestimmte flüchtige Gedanken auf.

Folgender Einfall kam mir, als ich gerade an diesem Abschnitt schrieb: „Hoffentlich fällt bei dem Gewitter der Strom aus, dann brauche ich nicht weiterzuarbeiten!“ Der Gedanke war im Nu vorbeigeplätschert, und so machte ich mir nichts weiter daraus. Hätte ich jedoch an meinem Geisteszustand, meiner Motivation oder meinem Verstand gezweifelt, hätte ich das gar nicht erst aufgeschrieben, weil es mir peinlich gewesen wäre. Besorgt hätte ich mich gefragt, was der Gedanke wohl bedeuten möge. Dass ich etwa keine Freude an meiner Arbeit habe? Oder dass ich lieber in Rente gehen sollte? Dass ich gar kurz vor einem Burnout stand? Brauchte ich eine Ausrede, um

mich vor dem Schreiben dieses Buchs zu drücken, weil ich depressiv war? Warum konnte ich mich nicht konzentrieren? Hatte ich mir den Stromausfall vielleicht unbewusst gewünscht? Stimmt etwas nicht mit mir?

Ich hätte auch darüber nachgrübeln können, ob der Gedanke eine ganz spezielle Botschaft für mich bereithielt: Wollte er mich vor einem bevorstehenden Stromausfall warnen, damit ich mir schleunigst Kerzen besorgen konnte? Indes, ich tat gar nichts, und der Augenblick ging vorüber. Mir war einfach einer jener Gedanken gekommen, die es nicht wert sind, dass man eine mögliche Bedeutung auch nur in Erwägung zieht. Also schrieb ich weiter.

Manchmal drängen sich Erinnerungen an aufdringliche Gedanken auf, und man schüttelt den Kopf. „Ach, das ist ja der Fahrstuhl, in dem mir neulich diese völlig abwegige Idee kam, ich könnte plötzlich etwas Unanständiges brüllen.“ Eine Zeit lang steckt dann jeder Fahrstuhl in diesem Gedanken an unanständiges Gebrüll fest. Solche Assoziationen haben jedoch keine Bedeutung, das menschliche Hirn fabriziert sie ganz automatisch. Es sind seltsame Erlebnisse, aber flüchtig und nichtig.

Belastende aufdringliche Gedanken beginnen wie normale aufdringliche Gedanken, selbst die bizarren, absurden oder abstoßenden. Belastend wird ein ungewollter, weil Ekel erregender oder nerviger Gedanke erst, wenn man sich seinetwegen Sorgen macht oder gegen ihn ankämpft. Er verflüchtigt sich dann nämlich keineswegs. Im Gegenteil – jetzt geht es erst richtig los. Denn je besorgter man deswegen ist, je stärker man ihn ablehnt und aus dem Kopf herauszuschieben versucht, desto hartnäckiger stößt er zurück, sodass einem immer wieder dieselbe Idee, dasselbe Bild kommt. Bis er die Aufmerksamkeit irgendwann in eine andere Richtung lenkt. Er kommt überraschend angerauscht, erscheint so furchtbar, abstoßend oder ungeheuerlich, dass man das dringende Bedürfnis hat, ihn loszuwerden. Meist ist sein Inhalt tabu, aggressiv, sexuell, bedrohlich oder demütigend. Manchmal wird er mit dem Impuls verwechselt, etwas zu tun, was man eigentlich gar nicht tun will. Oder er wird zur Endloschleife. Die Beschäftigung damit nimmt einen völlig in Anspruch, frisst alle Zeit, geistige Energie und Konzentration, sodass sich die Lebensqualität zusehends verschlechtert. Die Gedanken drängen sich immer wieder auf und werden immer mehr zur Belastung.

Je öfter sie kommen und je stärker sie werden, desto mehr Zweifel und Ängste lösen sie aus: in Bezug auf die eigene Sicherheit, Intentionen, Moral, Selbstbeherrschung und Zurechnungsfähigkeit.