

## Vorwort

---

» Wieder und wieder denke ich über das Gleiche nach.

Manchmal bin ich so versunken in meine Grübeleien, dass ich erst nach einer Stunde wieder auftauche.

Ich kann einfach nicht damit aufhören, über vergangene Ereignisse nachzudenken.

Ich denke über alles viel zu lange nach.

Ich weiß, dass es mir überhaupt nichts bringt, das Treffen immer wieder zu analysieren, aber meine Gedanken kehren unaufhörlich dahin zurück.

Beschreibungen anhaltender, lähmender und demoralisierender Grübeleien sind im Umgang mit depressiven Patienten häufig zu hören. Depressives Grübeln – auch als Ruminatation (vom lateinischen *ruminare* = wiederkäuen) bezeichnet – stellt entsprechend ein charakteristisches und zentrales Merkmal depressiver Störungen dar. Während es den meisten Menschen nicht fremd ist, von Zeit zu Zeit über Entscheidungen, Konflikte und Kränkungen zu grübeln, entwickeln diese Grübeleien im Rahmen depressiver Störungen oft eine unfreiwillige, selbstquälerische und affekteskalierende Dynamik.

In den vergangenen Jahrzehnten zeigte sich entsprechend in einer Vielzahl von Untersuchungen, dass eine erhöhte Grübelneigung einen zentralen Vulnerabilitätsfaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung depressiver Störungen darstellt. Andere Risikofaktoren für das Erleben depressiver Episoden – wie z. B. Neurotizismus, Perfektionismus, kindliche Missbrauchserfahrungen – scheinen zudem ihre depressogene Wirkung über vermehrtes Grübeln oder in Kombination mit solchem zu entfalten. Schließlich führt Grübeln zu einer Intensivierung negativen Denkens, es beeinträchtigt die Fähigkeit, Probleme zu lösen, es untergräbt die Motivation zur Umsetzung möglicher Lösungen und es wirkt sich negativ auf die Gestaltung interpersoneller Beziehungen aus.

Vor diesem Hintergrund erscheint es naheliegend, persistierendes Grübeln explizit zum Ansatzpunkt therapeutischen Handelns zu machen: den therapeutischen Fokus also weniger auf die Bearbeitung von Inhalten, über die gegrübelt wird, sondern auf den Prozess des Grübelns, die individuelle Neigung zu einer grüblerischen Denkweise, zu richten. Ein solcher Fokuswechsel bzw. eine solche Ergänzung des therapeutischen Vorgehens trägt der Tatsache Rechnung, dass depressive Patienten nicht nur negative automatische Gedanken, Denkfehler und dysfunktionale Annahmen aufweisen, sondern auch charakteristische Arten der Aufmerksamkeitsausrichtung und der Art des Denkens. Die Erweiterung des therapeutischen Blickfeldes verbindet sich dabei mit der Hoffnung, das therapeutische Angebot für depressive Patienten weiter zu verbessern.

Seit der ersten Auflage dieses Buches (2012) hat sich diese Hoffnung zunehmend bestätigt: So konnte in zahlreichen Untersuchungen gezeigt werden, dass eine therapeutische Beeinflussung habitueller Grübelprozesse nicht nur möglich ist, sondern sich auch positiv auf die Genesung depressiver Patienten auswirkt. Eine stärkere Berücksichtigung kognitiver Prozesse ist in der Folge zu einer immer größeren Selbstverständlichkeit in der Behandlung depressiver Patienten – wie aber auch in der Behandlung anderer Störungsbilder – geworden. Bleibt zu hoffen, dass sich diese positive Entwicklung auch weiterhin zunehmender Verbreitung erfreut.

## ■ Zielstellung und Aufbau des Buches

Das überarbeitete Manual möchte zum einen über empirische, theoretische und therapeutische Arbeiten zur Bedeutung depressiven Grübelns informieren und andererseits therapeutische Strategien zur prozessfokussierten Behandlung depressiven Grübelns praxisorientiert an die Hand geben.

Im ersten theorieorientierten Teil werden aktuelle Befunde zur Bedeutung und zum Verständnis depressiven Grübelns überblicksartig dargestellt, außerdem werden Ansätze und Strategien zur Behandlung depressiven Grübelns in ihrer theoretischen Fundierung und praktischen Umsetzung vorgestellt.

Im zweiten, praxisorientierten Teil wird sodann ein integratives kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsprogramm ausführlich und handlungsnah beschrieben. Die Darstellung des Programms bezieht sich dabei primär auf eine gruppentherapeutische Umsetzung. Gleichwohl können sämtliche der beschriebenen Strategien ohne Weiteres auch in einem einzeltherapeutischen Setting genutzt werden; Hinweise dazu finden sich im Anschluss an die Darstellung des Gruppenbehandlungsprogramms.

Im dritten Teil erfolgt abschließend eine Darstellung der empirischen Fundierung des beschriebenen Behandlungsprogramms.

Alle für die Durchführung der Behandlung notwendigen Materialien befinden sich schließlich in ► Buchteil IV und sind außerdem online verfügbar. Im Rahmen der gesamten folgenden Darstellung wird davon ausgegangen, dass der Leser mit dem Störungsbild der unipolaren Depression und mit klassischen kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungsstrategien vertraut ist.

## ■ Zur Schreibweise

Ausschließlich zum Zwecke der besseren Lesbarkeit wurde im vorliegenden Manual auf eine geschlechtsspezifische Schreibweise verzichtet. Die gewählte männliche Form ist in diesem Sinne geschlechtsneutral zu verstehen.

## ■ Danksagung

Unser Dank gilt all denen, die uns seit 2006 bei der Konzeption und Gestaltung des Manuals und seit 2008 bei der Evaluation und Anwendung desselben unterstützt haben. Allen voran gebührt unser Dank Lisa Hebermehl und Matthias Grillenberger, die mit großer Selbstverständlichkeit sehr viel Zeit und Expertise in dieses Projekt investiert haben. Für die Unterstützung bei der Evaluation des Behandlungsprogramms bedanken wir uns bei der Deutschen Forschungsgemeinschaft (Projektnummer WI1106/12-1). Dafür, dass sie uns die Möglichkeit gegeben haben, viel Zeit auf die Erstellung und Evaluation dieses Manuals zu verwenden, möchten wir Prof. Dr. Dietmar Schulte und Prof. Dr. Jürgen Margraf danken.

Und schließlich wäre das Manual in seiner jetzigen Form nie möglich geworden ohne die Erfahrungen, Berichte, Fragen, Antworten und Rückmeldungen all der Patienten, die wir im Laufe der Zeit begleitet haben. Vielen Dank dafür!

**Tobias Teismann, Sven Hanning, Ruth von Brachel, Ulrike Willutzki**

Bochum, im Juli 2016

Kognitive Verhaltenstherapie depressiven Grübelns

Teismann, T.; Hanning, S.; von Brachel, R.; Willutzki, U.

2017, XII, 194 S. 48 Abb. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-662-50515-1