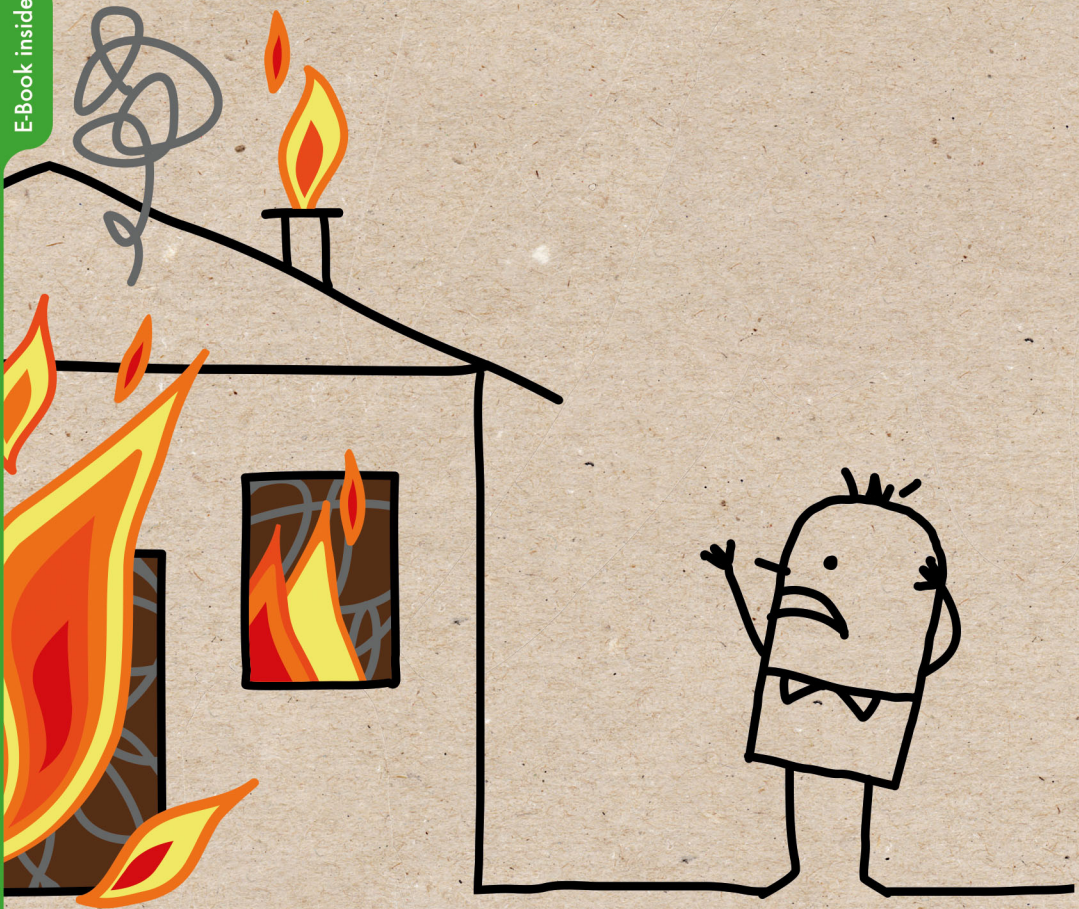


E-Book inside



Martin N. Seif & Sally M. Winston

Ist das Bügeleisen wirklich aus?

Wege aus der Vergewisserungsfalle

Martin N. Seif & Sally M. Winston
Ist das Bügeleisen wirklich aus?
Wege aus der Vergewisserungsfalle



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

MARTIN N. SEIF & SALLY M. WINSTON

IST DAS BÜGELEISEN WIRKLICH AUS?

Wege aus der Vergewisserungs-falle

Aus dem Englischen von
Claudia Campisi

Junfermann Verlag
Paderborn
2021



Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2021

Copyright © der Originalausgabe: 2019 by Martin N. Seif and Sally M. Winston
Translated from the English: *Needing to Know For Sure. A CBT-Based Guide to Overcoming Compulsive Checking & Reassurance Seeking*
First published by: New Harbinger Publications, Inc.

Coverfoto © NLshop – iStock

Übersetzung Claudia Campisi

Unser Dank gilt den Urhebern des Noun Project für die Verwendung ihrer Icons in den Abbildungen dieses Buches: Abb. 1.1 Berkah Icon und Abb. 3.1 Berkah Icon, Arafat Uddin, vectoriconset10 und Tatina Vazest

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 978-3-7495-0280-6

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:
ISBN: 978-3-7495-0278-3 (EPUB), 978-3-7495-0279-0 (Kindle),
ISBN 978-3-7495-0277-6 (Print).

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
Stecken Sie in der Vergewisserungs Falle?	12
Machen Sie für sich das Beste aus diesem Buch	14
Eine neue Einstellung bedeutet Freiheit.	15
1. Die Grenzen der Vergewisserung.	17
1.1 Manchmal kann man sich durch Vergewisserung dauerhaft beruhigen, und manchmal nicht.	17
1.2 Produktive Vergewisserung	19
1.3 Unproduktive Vergewisserung	21
1.3.1 Verborgene Vergewisserung.	23
1.3.2 Leere Vergewisserung.	25
1.3.3 Kontrollierende Vergewisserung.	26
1.4 Wenn Vergewisserung nicht nachhaltig wirkt.	28
1.5 Unproduktive Vergewisserung durch bewältigungsstrategisches Selbstgespräch	30
Selbstgespräche können hilfreich sein oder auch nicht	30
2. Wie innere Stimmen die Falle zu- und aufschnappen lassen	33
2.1 Normale innere Stimmen.	33
Der Bangemacher	34
Vermeintliche Beruhigung	34
Stimme der Vernunft	34
2.2 Diskussionen zwischen dem Bangemacher und Vermeintliche Beruhigung.	35
Stimme der Vernunft schreitet ein	36
Stimme der Vernunft schreitet wieder ein	38
2.3 Vermeintliche Beruhigung von außen	39
2.4 Woraus sich die Falle zusammensetzt.	40
Negative Verstärkung	41
Paradoxe Bemühung	43
2.5 Lernen Sie, das Seil loszulassen	44
2.6 Der Bauplan der Falle	45

3.	Erkennen Sie Ihre Falle.	49
3.1	Nichts Böses tun	50
	Aufdringliche aggressive Gedanken	50
	Immer schön aufpassen	52
	Religiöse Skrupel	54
	Weltliche Skrupel	56
3.2	Lebenslange Garantie	57
	Gesundheit	57
	Sicherheit	61
	Glück	62
	Innere Stimmen	65
3.3	Alle Zweifel beseitigen	66
	Sexuelle Orientierung oder Identität	67
	Lautere Motive	70
	Geistig und seelisch fit	72
	Existenzielle Gewissheit	73
3.4	Keinen Mist bauen	75
	Perfektionismus	75
	Richtig entscheiden	77
	Eltern unter Leistungsdruck	80
3.5	Mehr darüber, wie Sie Ihre persönliche Falle erkennen.	82
4.	„Bist du dir sicher?“ – Psychologie und Biologie der Ungewissheit.	83
4.1	Gewissheit ist ein Gefühl, keine Tatsache	83
4.2	Die Vergewisserungsfalle und Sensibilisierung	85
4.3	Das Gehirn stellt Ungewissheit als gefährlich dar.	85
4.4	Angstdenken	86
4.5	Die Amygdala und ihr Fehlalarm	89
4.6	Was Aufregung mit Angst zu tun hat	90
4.7	Präzise Risikobewertung	91
4.8	Angst wird häufig als Gefahr wahrgenommen	92
4.9	Welche Faktoren spielen bei der Sensibilisierung eine Rolle?	93
	Angstsensibilität	93
	Stress	93
	Trigger	94
	Werte	95

5.	Therapeutische Kapitulation	97
5.1	Befreiung aus der Vergewisserungsfalle mithilfe von Achtsamkeit	97
5.1.1	Stellen Sie auf Bereitwilligkeit um	98
5.1.2	Lösen Sie sich aus der Verstrickung mit Inhalten	98
5.1.3	Lernen Sie Unbehagen achtsam hinzunehmen	99
5.2	Was es bedeutet, eine Haltung der therapeutischen Kapitulation einzunehmen	102
5.3	Die vier achtsamen Schritte der therapeutischen Kapitulation	104
	1. Schritt: Trenne zwischen der Falle und einem echten Notfall (T)	105
	2. Schritt: Akzeptiere das Unbehagen der Ungewissheit (A)	105
	3. Schritt: Unterlasse das Vergewissern (U)	106
	4. Schritt: Bleib in der Schwebelage und lass Zeit verstreichen (B)	108
5.4	Was Sie von der therapeutischen Kapitulation erwarten können	111
	Die Überwindung des Problems	112
6.	Die Fesseln des zwanghaften Vergewisserns zerreißen	113
6.1	Absichtliche Anwendung	113
6.2	Effektive geplante Konfrontation	114
	Die richtigen Auslöser	116
	Vorschläge für geplante Konfrontationen	117
6.3	Udenkbare Gedanken denken	118
	Das Udenkbare umdenken	118
6.4	Wie lange sollte eine Konfrontation dauern?	119
6.5	Weitere Gelegenheiten für absichtliches Training	119
	Selbst ist der Mensch!	120
6.6	Die Vergewisserung durch andere Menschen blockieren	121
	Der Odysseus-Pakt: Geben Sie sich zu erkennen	122
6.7	Mission „Suche und zerstöre“	123
7.	Hindernisse auf dem Weg der Besserung	125
7.1	Weitverbreitete Hindernisse	125
7.2	Komplexe Hindernisse	132
	Der Co-Zwangstanz	132
	Die familiäre Verstrickung	133
	Wege aus dem Co-Zwanghaftigkeitstanz	135
	Substanzmissbrauch und Depression	136

8. Die Vorteile der Ungewissheitstoleranz – Leben in einer Welt des „Vielleicht“ und „Gut genug“	139
Vertrauen Sie Ihrem Urteil.	141
Ohne Ungewissheit keine Kreativität	141
Alle Menschen sind sterblich, Shit happens, und dennoch ist das Leben schön	142
Vertrauen, Zweifel und Ungewissheit.	144
Die Überwindung des Problems ist ein fortlaufender Prozess	145
Danksagung	147
Bibliografie	149
Über den Autor	151
Über die Autorin	151
Über dieses Buch	153

Im Gedenken an Dr. Morton Winston

Einleitung

Benjamin Franklin fand: „Sicher ist auf Erden nichts, außer der Tod und die Steuern.“

Über Letzteres könnte man sich angesichts von Steueroasen streiten, über den Tod eher nicht. Trotzdem stellt sich die Frage: Worauf ist wirklich Verlass? Woher wollen Sie wissen, dass Ihr Leben morgen nicht von einer Katastrophe, einem Unfall oder einer Krankheit ruiniert wird? Ist Ihnen wirklich kein verhängnisvoller Flüchtigkeitsfehler unterlaufen? Können Sie Ihrer Partnerin hundertprozentig garantieren, dass Sie sie ewig lieben werden? Könnten Sie Ihre Hand dafür ins Feuer legen, dass all das, was Sie für selbstverständlich halten, tatsächlich existiert und kein Traum oder die futuristische Alternative eines Computernetzwerks ist?

Mitnichten!

Wahrscheinlich will jeder Mensch das Richtige tun, doch ist das eigene Handeln mit Sicherheit immer von anständigen, korrekten oder normalen Beweggründen und Gefühlen motiviert?

Die knappe Antwort lautet: Nein. Es gibt keine Garantie. Für nichts. Wirklich. Also tun wir einfach so als ob. Wir gönnen uns die Illusion der Gewissheit.

Manche Menschen jedoch werden von dem Bedürfnis nach Sicherheit geradezu verfolgt. Da Sie dieses Buch hier gerade lesen, wissen Sie, wovon wir reden: diese plötzliche Eingebung, sich ganz sicher sein zu müssen — und die Rituale, um sich hieb- und stichfeste Gewissheit zu verschaffen. Sie prüfen Dinge nach, Sie bitten andere um deren Eindruck und Meinung und versuchen immer wieder, sich damit zu beruhigen. Eine Weile hilft das auch, aber nie auf Dauer. Mit der Zeit werden Sie für bestimmte Dinge sehr hellhörig. Vielleicht schießt Ihnen ein unerwünschter Gedanke durch den Kopf und plötzlich haben Sie den Wunsch oder den Drang herauszufinden, was das ist, denn es könnte ja eine Warnung sein. Oder Ihnen kommt eine vage Erinnerung, und um Klarheit zu haben, müssen Sie ihr nachgehen. Oder Sie werden von hartnäckigen Zweifeln überfallen. Und so wird das Nachprüfen und Sichvergewissern langsam – aber sicher – zur Sucht.

Dieses Buch handelt vom Ablegen des Kontroll- und Vergewisserungszwangs, d. h., wie man es anstellt, sich nicht mehr auf all jene mehr oder weniger offensichtlichen Maßnahmen zu verlassen, die wir zur Befriedigung des *Bedürfnisses nach Nummer sicher* ergreifen und damit scheitern.

Wenn Sie dazu neigen, unweigerlich vom Schlimmsten auszugehen und dann unverhältnismäßig viel Zeit und Energie darauf verwenden, sich vom Gegenteil zu überzeugen, oder wenn Sie sich über Ihre Vergangenheit den Kopf zerbrechen und die Lauterkeit Ihrer Absichten hinterfragen, dabei Ihre Verhaltensweisen, Gedanken und Einstellungen unter die Lupe nehmen, um sich davon zu vergewissern, dass Sie aus der richtigen Motivation heraus richtig gehandelt haben, dann machen Sie sich die Ungewissheit zur Feindin. Wenn andere Menschen Ihnen – oder Sie sich selbst – gut zureden und sagen: „Das wird nie passieren“, „Du hast dich bestimmt darum gekümmert“, „Das war so nicht“ oder „Es wird schon nicht so schlimm kommen“, vertreibt das kurzzeitig das Schreckgespenst und entspannt vorübergehend. Doch schon im nächsten Moment schreit irgendetwas in Ihrem Inneren wieder auf: „Bin ich wirklich sicher?“ Sie sind verängstigt, mit den Nerven am Ende und dazu voller Schuldgefühle, neue dringende Fragen tauchen auf und schon wollen Sie sich wieder absichern. Der Kreislauf geht wieder von vorne los. Sie sitzen in der Falle.

Und darum nennen wir dieses unerbittliche, zwanghafte und reflexartige Bedürfnis nach beruhigender Gewissheit „die Vergewisserungsfalle“.

Stecken Sie in der Vergewisserungsfalle?

Kennen Sie Folgendes?

- Schaffen Sie es nicht, mit dem Nachkontrollieren und Sichvergewissern aufzuhören?
- Gibt es Lebensbereiche oder -themen, wo Sie sich „sicher“ sein müssen? Macht es Sie verrückt, wenn Sie es nicht sind?
- Nehmen Zweifel überhand? Können Sie sie nicht akzeptieren oder ignorieren?
- Ertappen Sie sich dabei, wie Sie sich den Kopf über etwas zerbrechen, das passiert ist, vielleicht noch passieren wird oder hätte passieren können?
- Sind die Versicherungen, die Sie bekommen, „leer“ (weil die Leute, die Sie fragen, es auch nicht besser wissen)?
- Ertappen Sie sich dabei, dass Sie schon wieder irgendwelche Erkundigungen einholen, im Internet, bei Freund*innen, Familienangehörigen, Behörden oder auf der Arbeit?
- Checken sie ständig Ihren Körper durch, um sicherzugehen, dass alles in Ordnung ist?
- Schauen Sie immer wieder nach, ob Sie eine Nachricht per E-Mail, SMS, Telefon etc. bekommen haben?

- Können Sie unmöglich damit aufhören, Schlösser, Alarmanlagen oder Gerätschaften zu überprüfen?
- Reden Sie ständig mit sich selbst, um Ihre Sorgen zu beschwichtigen?
- Fragen Sie andere wiederholt nach deren Meinung?
- Nerven Sie andere, weil Sie sich über Gebühr entschuldigen oder auf etwas herumreiten?
- Können Sie vor lauter Analysieren und Planen gegen die Angst nicht einschlafen?
- Verwickeln Sie sich in nie endende, nie lösbare innere Debatten?
- Sind Sie vor Entscheidungen wie gelähmt, weil Sie sich, egal wie viel Erkundigungen Sie einholen und wie oft Sie nachfragen, einfach nicht sicher genug fühlen?
- Recherchieren Sie so lange, bis Sie auch ja alle Informationen beisammen haben, um definitiv Fragen zu klären oder Entscheidungen zu treffen – und stellen dann fest, dass sie trotzdem noch weitersuchen?

Wenn Sie auch nur eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, dann ist das hier das richtige Buch für Sie!

Falls Ihnen *wiederholt* nach Rückbestätigung zumute ist und Sie sich entweder selbst darum bemühen oder sie von Freund*innen und „Expert*innen“ (einschließlich Dr. Google) einholen, die Wirkung jedoch partout nicht anhält, dann drohen Sie in die Schlingen der Vergewisserungsfälle zu geraten. Wie Studien zeigen, ist das Bedürfnis nach der sicheren Seite – bzw. die verbreitete Ungewissheitsintoleranz – die Hauptursache für Angst, Kummer und Leid (Anxiety Canada o. A., Beck 2015, Peterson 2017).

Das Problem des Sicherheitsstrebens hat zwei Seiten. Erstens ist das Ziel unerreichbar und zweitens kann das Bedürfnis überhandnehmen, alles vereinnahmen und zur Folter werden. Man wird unfrei, kann weder kleine noch große Entscheidungen treffen und wird ständig von Zweifeln geplagt. Bis das Leben einzig und allein davon beherrscht wird, alles nachzukontrollieren, damit man sich absolut sicher ist.

Und wie Sie vielleicht schon bemerkt haben, lassen sich Ihre Zweifel gar nicht durch zwanghaftes Kontrollieren und Vergewissern beseitigen! Es verschafft Ihnen nicht die ersehnte Erleichterung. Sie bekommen stattdessen sogar *noch mehr* Angst und Ihr Leid wird größer.

Ihre Bemühungen verschaffen Ihnen keine Ruhe, weil Ihre Lösungsmethode falsch ist: Häufigeres Vergewissern befreit nicht von Zweifeln. So erstaunlich und widersinnig es vielleicht klingt, Ihr Hang zur Vergewisserung ist problematischer als die ursprüngliche Sorge. Doch Sie können sich aus Ihren Nöten befreien, nämlich indem Sie sich mit der Ungewissheit anfreunden, sich mit ihr wohlfühlen und souveräner mit ihr leben.

Unsere Botschaft lautet: Ihre gegenwärtigen Bemühungen führen Sie in die falsche Richtung. Und wie immer gilt: Wenn Sie an einen anderen Ort gelangen wollen, dann müssen Sie einen anderen Weg einschlagen.

In diesem Buch werden Sie erfahren, wie Sie Ihre Beziehung zu der Angst verändern können, die Sie befällt, wenn Sie zweifeln. Sie werden lernen, wie Sie sich selbst vertrauen und die Möglichkeit akzeptieren, dass Sie Fehler machen und unter Ihrem Idealergebnis bleiben. Wahrscheinlich fühlen Sie sich dieser Aufgabe nicht gewachsen, aber die Informationen und Erklärungen, die Sie von uns über den Wandel Ihrer Einstellung zu Ungewissheit erhalten, werden das ändern. Wenn Wissen Macht ist, dann wird das Wissen, das wir Ihnen mit unserem Buch vermitteln wollen, Ihnen die Macht geben, sich zu befreien. Sie werden sehen: Sobald Sie dem inneren Druck nach Gewissheit nicht mehr nachgeben, werden Sie ihn los.

Machen Sie für sich das Beste aus diesem Buch

In diesem Buch erfahren Sie, was es mit dem Vergewissern auf sich hat, was es bewirkt und welche Grenzen ihm gesetzt sind. Wenn Sie sich durch das Bedürfnis nach Sicherheit und Gewissheit wie gelähmt fühlen, dann bemühen Sie sich, die Unsicherheit und Ungewissheit nach besten Kräften zu vermeiden. Das geht doch gar nicht, sagt Ihr Verstand, und trotzdem ist Ungewissheit für Sie unerträglich. Sich aus dieser Lage zu befreien wird anfangs viel Zeit und Energie in Anspruch nehmen. Aber mit der Zeit wird es leichter.

In den ersten beiden Kapiteln erzählen wir Ihnen, warum es manchmal etwas bringt, sich zu vergewissern, und manchmal nicht und wie das überhaupt funktioniert, und in Kapitel 3 und 4 stellen wir die verschiedenen Arten von Vergewisserungsfallen vor und ihre psychologischen und biologischen Mechanismen. In Kapitel 5 geht es um einen tief greifenden und folgenreichen therapeutischen Haltungswechsel. Kapitel 6, 7 und 8 werden Ihnen helfen, Ihre neu erworbene Fähigkeit im Umgang mit Ungewissheit weiter zu trainieren, indem Sie sich Situationen aussetzen, die Ihnen Angst bereiten, und sich mit Hindernissen konfrontieren, die Sie davon abhalten, die Schlingen Ihrer Vergewisserungsfaller zu lockern.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Sie es der Reihe nach, von Anfang bis Ende durchlesen. Blättern Sie also bitte nicht gleich zu den letzten Kapiteln vor. Als Allererstes wollen wir Ihnen die Augen für Ihre Abwehr gegen Ungewissheit öffnen. Denn entweder merken Sie nicht, dass Sie in der Vergewisserungsfaller sitzen, oder Sie erkennen nur eine offensichtliche Art und übersehen die unterschwelligeren, von denen