

# Den Gedanken

**Grübeln** Wer häufig sinniert, rutscht schnell in ein Stimmungstief oder sogar in die Depression. Simple Methoden schützen – oder helfen Betroffenen aus der Spirale heraus.

**W**ieso musste gerade mir der Bus vor der Nase wegfahren? Ich komme zu spät zur Arbeit. Warum passiert das immer nur mir? Weshalb bin ich so doof und gehe zu spät los? Alle werden denken, wie unfähig ich bin ...

Nicht wenige versinken Tag für Tag in Gedankenstrudeln. Sie sind besonders kritisch mit sich selbst. Der Psychotherapeut Tobias Teismann sagt: „In schweren Lebensphasen, nach einem belastenden Ereignis, wenn man trauert oder eine schwierige Entscheidung zu treffen hat, ist Grübeln normal.“ Er forscht seit mehr als zehn Jahren zum Thema übermäßiges Grübeln.

## Verstärkt negative Gefühle

Teismann, der das Zentrum für Psychotherapie in Bochum leitet, warnt aber: „Wer lange nach solchen Lebenskrisen oder oft schon bei kleineren Anlässen ins Grübeln kommt, sollte Obacht geben.“ Das ewige Zermartern kann schlimme Folgen haben. Ob zehn Minuten oder stundenlang: Grübeln verstärkt negative Gefühle und Ge-

## So gehen Sie Probleme an

### Handeln statt grübeln

**1 Das Problem erkennen.** Um ein Problem lösen zu können, müssen Sie es erst einmal als solches erkennen. Worin besteht es genau? Beschreiben Sie das Problem in seinen Details: Was ist konkret passiert? Wann tritt es auf? Wann nicht? Ist es ein Problem oder sind es mehrere kleine?

**Beispiel.** Ihre Vorgesetzte übergeht Sie bei der Vergabe von Aufgaben und ignoriert bei Entscheidungen und Diskussionen all Ihre Einwände.

**2 Das Ziel festlegen.** Finden Sie nun heraus, wie die Situation für Sie erträglich oder angenehm wäre. Was wünschen Sie sich? Was soll anders sein? Erst wenn Sie definiert haben, was Sie wollen, können Sie effektiv über mögliche Lösungswege nachdenken.

**Beispiel.** Sie möchten, dass die Vorgesetzte künftig auch Ihre Sichtweisen anhört, Sie in Arbeitsprozessen wahrnimmt und einbezieht.

**3 Lösungswege suchen.** Wie lässt sich die Situation konkret verbessern? Notieren Sie alles, was Ihnen durch den Kopf geht. Das können auch zunächst absurd erscheinende Ideen sein. Manchmal fallen einem dadurch sinnvolle Lösungen ein.

**Beispiel.** Sie könnten um ein Gespräch mit der Vorgesetzten bitten oder sie ebenfalls ignorieren, den Betriebsrat oder einen Kollegen um Hilfe bitten, eine Versetzung beantragen oder kündigen.



# strudel stoppen

danken. Experimente zeigen: Studienteilnehmer, die zum Sinnieren verleitet wurden, konnten sich später nicht so gut konzentrieren, erinnerten sich vor allem an unschöne Ereignisse und sahen in den meisten Erlebnissen vor allem negative Aspekte. Die Welt war für sie dunkler. Starkes Grübeln erhöht sogar das Risiko, an einer Depression zu erkranken. Es kann aber auch Essstörungen fördern, selbstverletzendes Verhalten und Alkoholmissbrauch.

## Viele Warum-Fragen

Menschen, die oft ins Grübeln verfallen, sind wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge weniger fähig als andere, ihre Probleme zu meistern. Dennoch glauben die meisten, durch die vielen Warum-Fragen eine Lösung für ihr Problem zu finden.

„Tatsächlich ist es unwahrscheinlich, dass sie eine hilfreiche Antwort auf diese Art von Fragen finden“, sagt Teismann. Dafür seien sie zu abstrakt. Studien bestätigen: Grübler sehen kaum Möglichkeiten, ihre Situation zu verändern. Falls ihnen Lösungen einfallen, sind sie kaum hilfreich. Oder sie können sich nicht dazu durchringen, sie umzusetzen. Grübeln lähmt sie.

## Nachgedacht oder gegrübelt?

Wer in die Grübelfalle getappt ist, kann sich auch wieder befreien. Psychologische Kniffe helfen mit etwas Geduld und Übung, das Gedankenkarussell zu stoppen. Teismann behandelt seit Jahren Menschen mit Depressionen. Sie grübeln besonders intensiv. Der Psychotherapeut und sein Team haben Methoden, die das Wieso-Weshalb-Warum-Denken gezielt bearbeiten, in ihre Behand-

lung eingebaut. Die Strategien helfen auch gesunden Vielgrüblern, klarer zu sehen. „Beobachten Sie Ihre Gedanken. Führen Sie ein oder zwei Wochen Protokoll“, rät Teismann. Wann, worüber, wie lange sinnieren Sie? In welchen Situationen springen die Warum-Fragen an?

Wenn jemand unsicher ist, ob er in einen Gedankenstrudel rutscht oder sinnvoll nachdenkt, empfiehlt Teismann die Zwei-Minuten-Regel: Wer merkt, dass er in Gedanken versinkt, sollte ihnen weitere zwei Minuten nachgehen und sich dann fragen: Bin ich mit der Problemlösung vorangekommen? Habe ich etwas verstanden, was mir vorher nicht klar war? Bin ich jetzt weniger niedergeschlagen als vorher? Lauten die Antworten „Nein“, hat man gegrübelt.

## Aufmerksamkeit umlenken

Um gegen die Spirale anzukommen, setzen Psychologen auf Ablenkung. Die Aufmerksamkeit soll von den zermürbenden Gedanken auf eine Aktivität gelenkt werden, die neutrale oder positive Gefühle weckt. Gesellschaftsspiele, Basteln oder Freunde treffen können gute Wege sein, die Gedankenschleifen zu stoppen.

„Suchen Sie sich etwas, in das Sie sich wirklich vertiefen können“, rät Teismann. Routinen wie Putzen oder Laufen funktionieren nicht immer, viele verfallen genau dabei ins Grübeln. „Ablenkung gönnt dem Kopf eine Pause“, sagt Teismann. „Eine Dauerlösung ist sie nicht.“

Damit die Gedanken weniger belasten, empfiehlt die Psychologin Christine Kühner Achtsamkeitsübungen. „Dabei lernen die Betroffenen, Gedanken nicht als Fakten

wahrzunehmen, sie nicht zu bewerten oder ihrem Inhalt nachzuhängen“, sagt die Forscherin vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Eine hilfreiche Übung sei, sich den Gedankenstrom wie einen Fluss vorzustellen: Die Gedanken kommen, sie legen sich auf Blätter, die auf einem Fluss schwimmen und fließen an einem vorbei. Auch Entspannungsübungen seien hilfreich. „Auf Grübeln reagiert der Körper wie auf Stress. Er schüttet vermehrt Stresshormone aus. Die Menschen sind sehr angespannt“, erklärt Kühner.

Wer ein Thema nicht auf sich beruhen lassen will, kann versuchen, es aufzuschieben. Beginnen die Gedanken zu kreisen, empfiehlt Teismann, sich das Problem auf einem Blatt Papier zu notieren und die gedankliche Vertiefung auf den Abend zu verlegen. Die Grübelphase sollte mindestens zwei Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen stattfinden und höchstens 20 Minuten dauern. Vieles hat sich dann schon erledigt. „Wenn man einem zunächst sehr drängenden Gedanken erst später nachgeht, scheint er oft nicht mehr wichtig“, sagt Teismann.

## Probleme aktiv angehen

Kehren Themen immer wieder, etwa Hickhack mit einem Kollegen oder Missverständnisse mit dem Partner, ist es sinnvoll, die Probleme anzugehen (siehe unten).

Wer trotz zahlreicher Versuche und Übungen nicht aus dem gedanklichen Hamster-rad herauskommt, kann sich professionelle Hilfe holen. Psychotherapeuten vertiefen die Übungen und helfen, Probleme zu lösen. Damit im Kopf endlich wieder Ruhe einkehrt. ■

**4** **Einen Weg wählen.** Haben Sie mehrere Lösungsansätze notiert, wägen Sie ab: Welche Folgen hätte die jeweilige Lösung? Welche Vorteile, welche Nachteile bringt sie mit sich? Ist sie hilfreich? Bringt sie Sie Ihrem Ziel näher? Entscheiden Sie sich für einen Weg und planen Sie die konkrete Umsetzung.

**Beispiel.** Sie entscheiden sich fürs direkte Gespräch. Die anderen Optionen hätten zu drastische Folgen.

**5** **Einen neuen Anlauf nehmen.** War Schritt 4 erfolgreich, hat sich das Problem erledigt. Führte der Weg nicht zum Erfolg, probieren Sie es mit einem anderen Lösungsansatz. Oder Sie stellen fest, dass das Problem zu komplex ist, als dass Sie es allein lösen könnten. Suchen Sie sich Unterstützung.

**Beispiel.** Das Gespräch half nicht. Sie gehen zum Betriebsrat oder beantragen eine Versetzung.

