Ständig am Grübeln: So stoppen Sie das Gedankenkarussell

Endlich Ruhe im Kopf!

Grübeln kann jeder und kennt fast jeder – dann verselbstständigen sich die Sorgen und laufen im Kopf Amok. Das Karussell im Oberstübchen dreht sich am liebsten nachts, wenn der Mensch schlafen möchte.

Grübeln führt nie zu einer Lösung, nur zu schlechter Laune und in ernsten Fällen macht es sogar psychosomatisch krank. „Diese Grübelitis hat eine Abwehr-Funktion“, sagt der Psychotherapeut Dr. Wolf-Jürgen Maurer (Foto) von der Oberbergklinik in Scheidegg im Allgäu. Er weiß, warum Frauen und Männer in die Grübelfalle tappen und was wirklich hilft, damit im Kopf wieder Ruhe einkehrt: SUS

Belastend: Beim Grübeln drehen sich die Gedanken im Kreis, ohne eine Lösung zu finden

Fotos: Alimdi.net, Shutterstock (2)

„Männer grübeln genauso viel wie Frauen“, beobachtet Dr. Maurer: „Allerdings über andere Themen.“ Während Frauen sich und ihr Leben mit anderen vergleichen und sich fragen, was andere von ihnen denken oder sich Sorgen um ihre Beziehung oder die Lieben machen, sind Männer eher auf Themen wie Arbeit, Karriere, Ruhm, Geld oder sozialen Status fixiert.

Beim Denken in Schleifen kommt es nicht auf das Thema an, jedes kann letztlich den Zweck des Grübelns erfüllen: „Wir Menschen laufen vor unseren Ängsten, schmerzlichen Gefühlen und unserer Verletzlichkeit davon“, so Maurer. Gerade jetzt in der Krise brechen viele Sicherheiten weg, der Mensch wird schonungslos mit seiner Endlichkeit konfrontiert: „Wir merken, wir können nicht alles kontrollieren. Das macht uns Angst. Davor flüchten wir in den Kopf und in die tote Welt des Denkens, wo wir die Sicherheit suchen, die wir im Leben gerade vermissen.“

Erstaunlicherweise haben gerade die jüngeren Menschen derzeit Probleme: „Ich sehe doch sehr viele Ältere, die sehr gelassen sind.“ Lebenserfahrung und das Wissen schon Schlimmeres überstanden zu haben, ist ein Schutzschild für die Seele.

Grübelgedanken neigen dazu, sich wie eine Lawine selbst zu verstärken. Sie beschäftigen das Gehirn für Stunden und kommen doch nie zum Ziel. Ein Weg aus diesem Teufelskreis der negativen Gedanken beginnt mit einem klaren Stopp-Signal: Das kann ein Sinnesreiz sein, z. B. mit einem ums Handgelenk getragenen Gummiband, das angespannt und schnalzend losgelassen wird. Maurer: „Wir müssen aus dem Kopf zurück in den Körper und wieder zu unseren Sinnen kommen. Wir müssen uns in die Gegenwart katapultieren, denn nur im Hier und Jetzt können wir Dinge verändern.“

Wer grübelt, bewegt sich in der Vergangenheit, wo er Erlebnisse sinnloserweise analysiert, oder er reist in die Zukunft, die er sich in düsteren Farben ausmalt. Es braucht Achtsamkeitsübungen (siehe Tipps), um eine innere Distanz zum Chaos im Kopf zu schaffen. Wenn der Autopilot im Hirn Pause hat, werden Gefühle spürbar, die im Inneren verborgen sind. Diese nicht bewerten, einfach die Gefühle benennen: Da ist Angst, da ist Wut oder Trauer, da ist vielleicht auch Scham und Schuldempfinden. Es geht nicht darum, sich Dinge vorzuwerfen. Dr. Maurer: „Ich sage immer: Du kannst mit dem Problemgedanken ewig streiten, aber ist das hilfreich?“

Langfristig kann man seine Psyche umprogrammieren, vom automatischen Grübeln zum gezielten Nachdenken. Statt Warum-Fragen wie „Warum ist mein Chef so gemein zu mir?“, könnte man lösungsorientiert fragen: „Was ist mein berufliches Ziel und wie kann ich es erreichen?“ Dr. Maurer: „Wichtig auch: Kann ich momentan überhaupt etwas verändern oder muss ich die Situation annehmen?“ Selbst die Entscheidung, erst mal nichts zu verändern, sondern zu versuchen, mehr die guten Dinge in unserem Alltag zu erkennen, führt schon zu positiven Veränderungen.

■ Dr. Maurer ist Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie: *www.oberbergkliniken.de*

Expertentipps gegen die Sorgen-Lawine

Es ist möglich, aus eigener Kraft der Grübelfalle zu entkommen. Wer jedoch feststellt, dass er täglich stundenlang von einer Sorgenlawine verschüttet wird, sollte sich professionelle Hilfe suchen, damit er keine Angststörung oder Depression bekommt. Was helfen kann, um sich besser zu fühlen, erklärt Dr. Maurer mithilfe des Wortes BERLIN:

B steht für Body: Was tut dem Körper gut? Vieles ist denkbar und sollte probiert werden: Bewegung, Sport z. B. Yoga oder progressive Muskelentspannung, Qigong, auch ein wohltuendes Bad mit Düften, zarte Berührung, ein neues Hemd oder buntes Kleid, um etwas Farbe und gute Laune ins Leben zu bringen.

E wie Emotion: Da geht es um Achtsamkeitsübungen, das beginnt mit bewusstem Atmen. Eine Hand aufs Herz, eine Hand auf den Bauch und dann drei Sekunden einatmen, sieben Sekunden Atem anhalten und acht Sekunden tief und laaangsam in den Bauch mit einem Seufzer wieder ausatmen.

R wie Ressourcen: Was hält mich? Oft sind das Beziehungen oder Neigungen, Talente, die Kraft geben: Wer mag mich, wer ist mein Freund? Musik, Singen oder gemeinsam mit anderen musizieren sind Energiequellen, aus denen wir schöpfen können.

L steht für Liebe, Nähe, Partnerschaft, Beziehungen, in denen ich mich geborgen und sicher fühle. Aber auch Vertrauen, Sinn finden z.B. in Spiritualität oder einem positiven Glauben.

I für Imagination: In der Vorstellungsfähigkeit, in positiven Bilder- und Fantasiereisen liegt eine große Kraft. Der Körper, so Dr. Maurer, reagiere auf die Bilder, die der Kopf liefert. Beim Grübeln produziert das Gehirn negative Bilder, die in uns negative Gefühle auslösen. Positive Imagination sei daher besonders wichtig.

N wie Natur: Rausgehen, Luft, Licht und Sonne tanken. Waldbaden tut der Seele gut. Aber auch Parks und Tiere bringen uns in gute Stimmung, in schönen Erinnerungen schwelgen.

Dr. Maurer empfiehlt als eine Geheimwaffe gegen das Grübelkarussell noch zweiminütige stille Achtsamkeits-Meditationen: „Die Grundanweisung lautet, innezuhalten, geistig einen Schritt zurückzutreten, präsent in der nicht-bewertenden Beobachterrolle zu bleiben, die Gedanken ziehen zu lassen. Ja, alles darf jetzt da sein. So kommen Sie wieder in die Gegenwart und sagen Sie Ja zum Leben. Sie öffnen Ihr Herz, statt nutzlos den Kopf zu zerbrechen. Entscheiden wir uns für Mitgefühl und Liebe statt Angst und Kontrolle, wird unser Geist weit und klar: Es ist, was es ist. Und es wird, was wir daraus machen.“

Hilfe im Internet:

- Youtube-Videos, z. B. zum Thema progressive Muskelentspannung
- Internetseite von Dr. Wolf Maurer mit umfangreichen, kostenlosen Infos und sogenannten Bewusstseins-Texten sowie 27 Hörbüchern zu psychosomatischen Themen: www.anima-mea.org