

Tipps zum Umgang mit Grübelgedanken

Viele Menschen kennen negative Gedankenkreisen um Themen wie eigene Schwächen und Misserfolge, (Fehl-) Entscheidungen, Verhaltensweisen in Beziehungen oder Konflikte. Im Unterschied zum problemlösenden Denken beziehen sich Grübelgedanken auf die Vergangenheit, auf die kein Einfluss mehr besteht. Wird Grübeln zur Gewohnheit, hat dies negative Auswirkungen auf die Stimmung und Konzentrationsfähigkeit. Im Folgenden finden Sie Strategien zum besseren Umgang mit quälenden Gedanken. Diese Strategien stellen eine Auswahl dar, aus der Sie sich Ihr persönliches Repertoire für verschiedene Grübelsituationen zusammenstellen können. Nicht alle Strategien wirken bei jedem gleich gut und es ist häufig notwendig, die Strategien länger zu üben.

Grübelprobe

Nehmen Sie sich regelmäßig zwei Minuten Zeit, Ihre Gedanken im Alltag zu beobachten. Stellen Sie sich dabei folgende Fragen: Habe ich durch meine Gedanken etwas verstanden, das mir vorher noch nicht klar war? Habe ich durch sie ein Problem gelöst? Bin ich durch mein Denken weniger selbstkritisch, traurig, ängstlich oder wütend geworden? Können Sie diese Fragen alle mit Nein beantworten, ist dies ein Hinweis, dass Sie gerade grübeln. Machen Sie sich im Anschluss Notizen zu den Umständen (Tag, Uhrzeit, Ort, Beteiligung anderer Personen, ein bestimmter Gedanke oder ein bestimmtes Ereignis). Das hilft, künftig typische Grübelauslöser schneller erkennen und bewältigen zu können.

Eine Entscheidung treffen

Viele Menschen grübeln, weil sie sich davon versprechen, etwas besser zu verstehen. Diese oder andere Hoffnungen verhindern die Loslösung von Grübelgedanken. Die Grübelprobe kann in einem ersten Schritt helfen, falsche Versprechungen zu entlarven. Verhindert das Gedankenkreisen vielleicht auch etwas, das Sie gerade lieber getan hätten? Können und möchten Sie sich *jetzt* mit dem Thema auseinandersetzen? Eine bewusste Entscheidung gegen das Grübeln erleichtert die Umsetzung der folgenden Strategien.

Die Kontrolle über die Aufmerksamkeit zurückgewinnen

Beim Grübeln wandert die Aufmerksamkeit oft weg von der Tätigkeit, der man gerade nachgeht, hin zu negativen Gedanken, die dann wichtiger erscheinen. Vielleicht haben Sie selbst bereits erlebt, dass ein reines Verdrängen von Grübelgedanken nicht funktioniert, da sich die negativen Gedanken immer wieder aufdrängen, teils sogar stärker werden. Sie können sich jedoch darin schulen, Ihre Aufmerksamkeit weg von den Grübelgedanken und hin zu Ihrer Umgebung zu lenken. Was sehen, hören oder riechen Sie? Welche Körperhaltung haben Sie? Es kann hilfreich sein, die Sinneseindrücke innerlich zu benennen. Wenn die Aufmerksamkeit wieder zu den Grübelgedanken wandert, registrieren Sie dies, ohne sich zu verurteilen, und richten Sie die Aufmerksamkeit wieder bewusst nach außen. Trainieren Sie, sich auf verschiedene Sinneseindrücke zu konzentrieren, ohne an einem Reiz zu haften.

Distanz schaffen

Benennen Sie Ihre Gedanken als solche („ich habe *gerade* den Gedanken, dass...“). Gedanken sind vorübergehende Phänomene. Sie *sind* nicht Ihr Gedanke. Sie können, um Distanz zu Ihren Gedanken zu schaffen, auch Ihre Vorstellungskraft nutzen: Arbeiten Sie z. B. mit dem Bild von Blättern im Fluss. Sie dürfen sich entspannt am Ufer niederlassen und Ihre Gedanken auf den vorüberziehenden Blättern ablegen, ohne diesen zu folgen oder das Stromtempo zu verändern.

Ablenkung/Aktivität

Gönnen Sie sich eine Pause von Ihren Gedanken: Lesen Sie z. B. etwas Interessantes, schauen Sie einen spannenden Film, hören Sie mal ganz bewusst Musik, ein Hörbuch oder Radio, kochen oder essen Sie etwas, rufen Sie jemanden an, holen Sie sich einen Kaffee oder treiben Sie Sport. Wenn die Gedanken festgefahren sind, kann eine kurze Pause helfen, sich neu zu orientieren.

Grübelaufschub und Grübelzeiten

Notieren Sie im Anschluss an die Grübelprobe kurz das Grübelthema, verschieben Sie die Auseinandersetzung damit jedoch auf einen späteren Zeitpunkt des Tages. Sie können sich beispielsweise täglich eine feste Grübelzeit von 15 bis 20 Minuten nehmen. Diese sollte mindestens zwei Stunden vor der Schlafenszeit liegen. Am besten stellen Sie sich einen Timer, damit Sie die Zeit nicht überschreiten. Zum Ausstieg können Sie eine der ablenkenden Tätigkeiten ausführen oder die Grübelzeit mit einem Ritual abschließen, indem Sie zum Beispiel das Gesicht mit kaltem Wasser waschen. Vielleicht machen Sie auch die Erfahrung, dass Sie die Grübelzeit gar nicht benötigen, da die Gedanken mit zeitlichem Abstand an Dringlichkeit und Intensität verloren haben.

Problemlösen

An einem Beispiel wollen wir Ihnen zeigen, wie sie Grübelgedanken in eine Problemlösung umwandeln können. Es ist hilfreich, sich schriftlich mit dem Problem auseinanderzusetzen, um ein Abdriften ins Grübeln zu verhindern.

1. Problemdefinition: „Ich bin durch eine wichtige Prüfung gefallen.“
2. Erreichbares Ziel: „Ich möchte gut vorbereitet in den Zweitversuch gehen.“
3. Lösungsschritte in zeitlicher Abfolge: „Ich werde zur Klausureinsicht gehen und sechs Wochen vor der Prüfung einen Lernplan machen.“
4. Umgang mit möglichen Hindernissen: „Ich werde meinen Chef fragen, ob ich drei Wochen vor der Klausur meine Stunden reduzieren kann.“
5. Unterstützung bei Zielerreichung: „Ich werde mit Kommilitonen eine Lerngruppe bilden.“

Emotionale Verarbeitung

Beim Grübeln werden oft negative Erfahrungen erinnert, mit denen man noch nicht abgeschlossen hat. Damit sich diese nicht unvermittelt Raum nehmen, ist es nützlich, sich mit ihnen gezielt auseinanderzusetzen. Nehmen Sie sich an vier aufeinanderfolgenden Tagen Zeit, für etwa 20 Minuten ohne Unterbrechung unvoreingenommen über die Themen zu schreiben, die Sie aktuell beschäftigen. Am besten zu einer Zeit, in der Sie sich nicht akut schlecht fühlen. Schreiben Sie ganz frei, ohne auf Rechtschreibung und Ausdruck zu achten, ohne zu beschönigen oder zu intellektualisieren. Diese Methode kann helfen, das Grübelthema zu ordnen, verstehbarer zu machen und sich an Aspekte zu gewöhnen, die vorher vermieden wurden.

Literatur: Teismann, T. (2014). *Grübeln: Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst*. Köln: Balance-Verlag.