

Raus aus der Grübelfalle

Nimmt das Gedankenkarussell erst mal Fahrt aus, kann der Weg in eine Depression führen. Wie Sie die Stopptaste finden

VON KERSTIN BALTIN

Drei Uhr morgens und das Gedankenkarussell spielt mal wieder verrückt. Warum war die Freundin gestern so seltsam – habe ich etwas falsch gemacht? Warum bin ich so dick? Und was wird sein, wenn ich meinen Job verliere? Keine Idee ist zu abwegig, um als Grübel-Grund zu taugen. Als „Affengeist“ bezeichnen Buddhisten den Zustand, bei dem die Gedanken von einem Ast zum anderen hüpfen, ohne jemals zu einem Ziel zu kommen. Denn die Fragen, die wir uns beim Grübeln stellen, sind unbeantwortbar: Sie spielen mit der Zukunft, die sich nicht berechnen lässt und mit Gefühlen, hinter denen keine Fakten stehen.

Studien zeigen, dass es sich eher um ein weibliches Problem handelt: Fast drei von zehn Frauen (27,1 Prozent) grübeln zum Beispiel zu oft darüber nach, was andere von ihnen denken – bei Männern tut das noch nicht einmal jeder Vierte (22,8 Prozent, Umfrage „Apotheken Umschau“). Sehen Männer nach kurzer Zeit keinen Lösungsansatz, legen sie das Problem erst mal



Sorgen und Ängste werden in der Nacht oft übergroß

Unsere Expertin

Ulrike Bergmann-Albrecht (62) begleitet als „Die Mutmacherin“

Menschen bei beruflichen Umbrüchen. Dafür hat sie die MUT-Formel entwickelt, die sie in Ihrem Buch „Mit Leichtigkeit zum Ziel“ beschreibt. Mehr Infos: www.die-mutmacherin.de



ad acta. Frauen sind da ausdauernder – denn oft geht es ihnen nicht nur um die Lösung, sondern um Verständnis, Erklärungen, Zuwendung.

Zum Problem wird die Grübelfalle in Krisen. Statt Entscheidungen zu fällen, stellt man sich vor, was alles schiefgehen könnte. Das kann so weit gehen, dass sich eine klinische Depression entwickelt. Wir fragten Ulrike Bergmann, Persönlichkeitsberaterin und Autorin aus Prien, wie man das Gedankenkarussell stoppen kann.

Was ist der Unterschied zwischen Nachdenken und Grübeln?

Ulrike Bergmann: Nachdenken ist zielorientiert. Es führt zu Ergebnissen und Handlungen. Deshalb hört es auf, wenn eine Lösung gefunden wurde. Beim Grübeln ist es wie mit einer defekten Schallplatte: Die Gedanken kreisen um das gleiche Thema und kommen nicht weiter.

Was ist denn der Sinn des Grübelns? Das lässt sich evolutionsbiologisch erklären: Unsere Vorfahren mussten

Planen Sie die Zukunft im Detail: Dann bleibt kein Raum für Ängste

sich Problemsituationen detailliert ausmalen, um sich auf Gefahren vorzubereiten. Dagegen war es unnötig, sich die schönen Seiten der Zukunft vorzustellen. Heute funktioniert dieser Mechanismus immer noch – auch wenn es keine realen Gefahren gibt. Der amerikanische Biologe Bruce Lipton hat herausgefunden, dass beim Grübeln chemische Stoffe im Körper freigesetzt werden, die kurzfristig Glücksgefühle auslösen. Grübeln führt deshalb zum Suchtverhalten. **Welche SOS-Maßnahmen empfehlen Sie, um das Grübeln zu stoppen?** Alles tun, um den eigenen Körper

wahrzunehmen! Atmen Sie zum Beispiel tief und bewusst ein. Spüren Sie den Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen. Gehen Sie gedanklich alle Details durch: Wie fühlt sich meine Stirn an, drückt etwas gegen die Arme, fühlt sich der Nacken schwer an, fühle ich einen Luftzug an den Füßen? Schreiben Sie auf, welche Gedanken Sie belasten. So signalisieren Sie Ihrem Unterbewusstsein, dass Sie es ernst nehmen: Sie wollen die Probleme ja nicht beiseite wischen, sondern nur vertagen. Das sollten Sie auch wirklich tun, indem Sie sich einen festen Termin in den Kalender schreiben. Motto: Am Freitag ab 16 Uhr nehme ich mir Zeit, zum Nachdenken.

Und was hilft nachhaltig? Eine Vision, wie wir unser Leben gestalten wollen. Wie soll Ihre Partnerschaft in fünf Jahren aussehen? Was möchten Sie beruflich erreichen? Wie soll Ihre Wohnung eingerichtet werden? Wie möchten Sie aussehen? Je genauer die Planung, umso genauer Gedanken machen. Für sinnloses Grübeln bleibt dann kein Raum mehr. **Was tun Sie selbst, wenn Sie sich beim nutzlosen Grübeln erwischen?** Ich gehe spazieren, atme tief durch, bewundere Blumen, höre den Vögeln zu. Wer die kleinen Wunder der Natur wahrnimmt, hat keine Grund zu erfolglosen Grübeleien.

Wie Sie Ihren Kopf frei pusten

- Raus an die Luft! Gehen Sie joggen, spazieren oder graben Sie ein Beet um. Bewegung löst Gedankenblockaden.
- Kochen Sie mit vielen Gewürzen! Bei neuen Geschmäckern aktiviert das Gehirn einen anderen Sinn, und das sinnlose Grübeln hört auf.
- Hören Sie Musik! In der Naturheilkunde nutzt man „Binaural Beats“ – das sind Naturgeräusche oder harmonische Kompositionen, die glücklich machen. Am besten über Kopfhörer genießen, um andere Geräusche auszusperrern.
- Engagieren Sie sich! Wer anderen hilft, vergisst die eigenen Probleme. Fragen Sie Ihre Nachbarin, ob Sie Hilfe braucht. Gönnen Sie Ihrem Hund ein langes Bad. Oder probieren Sie es mit einem Ehrenamt.
- Stehen Sie auf! Grübelanfällige plagen uns oft nachts oder wenn wir auf dem Sofa liegen. Bewegen Sie sich. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Ihre Gedanken ruhiger sind.
- Schauen Sie Fotos an! Erinnerungen an den letzten Urlaub oder ein Familienfest wecken Glücksgefühle. Und jetzt: Augen schließen und alle Details dieser Erinnerungen lebendig werden lassen. Welche Musik wurde gespielt? Wie schmeckte die Vorspeise? Welches Kleid trugen Sie am Abend?
- Verzeihen Sie sich und anderen! Wenn Sie jemand gekränkt hat oder wenn Sie selbst einen Fehler gemacht haben: Es lässt sich nicht mehr ändern. Denken Sie nicht darüber nach, was Sie hätten anders machen können oder wie Sie sich rächen wollen. Das vergiftet Ihr Leben.
- Reden Sie! Ein offenes Gespräch mit vertrauten Menschen bringt Sie schnell auf neue Gedanken, motiviert und inspiriert zu Lösungen.

Nachdenkliche Menschen finden Lösungen. Danach können sie sich entspannen – und das sieht man ihnen auch an



WIE SIE IHREN KOPF FREI PUSTEN

- Raus an die Luft! Gehen Sie joggen, spazieren oder graben Sie ein Beet um. Bewegung löst Gedankenblockaden.
- Kochen Sie mit vielen Gewürzen! Bei neuen Geschmäckern aktiviert das Gehirn einen anderen Sinn, und das sinnlose Grübeln hört auf.
- Hören Sie Musik! In der Naturheilkunde nutzt man „Binaural Beats“ – das sind Naturgeräusche oder harmonische Kompositionen, die glücklich machen. Am besten über Kopfhörer genießen, um andere Geräusche auszusperrern.
- Engagieren Sie sich! Wer anderen hilft, vergisst die eigenen Probleme. Fragen Sie Ihre Nachbarin, ob Sie Hilfe braucht. Gönnen Sie Ihrem Hund ein langes Bad. Oder probieren Sie es mit einem Ehrenamt.
- Stehen Sie auf! Grübelanfällige plagen uns oft nachts oder wenn wir auf dem Sofa liegen. Bewegen Sie sich. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Ihre Gedanken ruhiger sind.
- Schauen Sie Fotos an! Erinnerungen an den letzten Urlaub oder ein Familienfest wecken Glücksgefühle. Und jetzt: Augen schließen und alle Details dieser Erinnerungen lebendig werden lassen. Welche Musik wurde gespielt? Wie schmeckte die Vorspeise? Welches Kleid trugen Sie am Abend?
- Verzeihen Sie sich und anderen! Wenn Sie jemand gekränkt hat oder wenn Sie selbst einen Fehler gemacht haben: Es lässt sich nicht mehr ändern. Denken Sie nicht darüber nach, was Sie hätten anders machen können oder wie Sie sich rächen wollen. Das vergiftet Ihr Leben.
- Reden Sie! Ein offenes Gespräch mit vertrauten Menschen bringt Sie schnell auf neue Gedanken, motiviert und inspiriert zu Lösungen.