

A woman with dark hair pulled back, wearing a black cardigan over a white lace top, is looking upwards with a thoughtful expression, her hand resting on her chin. The background is a textured grey wall. Surrounding her head are several hand-drawn question marks of various sizes and styles (some solid, some dotted, some with hatching), connected by wavy lines, suggesting a state of deep thought or confusion.

Da gehts lang!

INTERVIEW >>> Wir alle tun es, mal mehr, mal weniger: intensiv nachdenken. Das ist ja grundsätzlich zu begrüßen, doch wenn sich daraus ein Grübeln entwickelt, das letztlich zu nichts führt, uns hemmt, erschöpft und unglücklich macht, sollte man den eigenen Gedanken einen anderen Weg vorgeben. Wie man bewusst die gedankliche Richtung und Qualität ändern kann, verrät uns Diplom-Psychologin, Autorin und Bloggerin Bona Lea Schwab.

Was verstehen Sie unter Grübeln?

Im Unterschied zu intensivem Nachdenken oder Abwägen verlieren wir uns beim Grübeln in einer destruktiven Gedankenschleife, die uns hohen Energieverlust und negative Gefühle beschert. Unproduktive Gedanken wie die typischen „Warum“-Fragen – „Warum passiert mir das? Warum kann ich nicht anders sein?“ – lassen uns im Kreis drehen. Wir beschäftigen uns nur noch mit belastenden Einschätzungen von Erlebtem und der eigenen Person. Ideen für einen Umgang mit einem momentanen Gefühl oder einer Herausforderung haben keinen Platz mehr. Grübeln macht daher passiv und schränkt unsere Handlungsmöglichkeiten ein. Es schwächt auf lange Sicht unseren Optimismus und unser Selbstvertrauen.

Gibt es ein produktives Grübeln?

Das Gedankenkreisen wird dann ungesund, wenn die negativen Gefühle Überhand nehmen und der Eindruck zunimmt, keinen Einfluss auf die Dinge zu haben. Produktiv ist Grübeln jedenfalls, wie es die Psychologie definiert, nie. Doch die dahinter liegenden Talente der Grübler sind versteckte Schätze und können auf nützliche Weise eingesetzt werden. Die Fantasie und die Fähigkeit zur Innenschau sind bei Grüblern sehr ausgeprägt. Darin liegt ein Potenzial, das in einem Anti-Grübel-Training genutzt werden kann.

Kann man in lang aufgebaute Denkstrukturen wirklich eingreifen?

Wir lernen ein Leben lang. Auch was unsere Denkweise betrifft, können wir immer wieder hinzulernen, wenn wir für diese Veränderung offen sind. Festgefahrene Routinen aufzulockern, mit neuen Betrachtungsweisen zu spielen, uns und unsere Gedanken nicht immer allzu ernst zu nehmen, das benötigt natürlich Zeit und Übung. Aber es ist möglich. Das Ziel ist, die Grübelgedanken nicht zu verteufeln, sondern zu zähmen, und das gelingt nur, wenn man auch als Persönlichkeit immer weiter zu wachsen bereit ist.

Und wie kann man gezielt dem Grübeln entgegenwirken?

Zuerst geht es um die Bewusstmachung der persönlichen Grübelgewohnheiten. „Was sind meine typischen Grübelauslöser? Sind es Prüfungssituationen, die mich an meinen Fähigkeiten zweifeln lassen? Die Frage, wie es nach dem Studium weitergeht? Bereits in dieser Phase beginnen wir, uns mit unseren Gedanken auf bewusstere Weise als bisher auseinanderzusetzen. Anschließend kann man das Aussteigen aus dem automatisierten Grübelablauf trainieren. Sobald auffällt, dass man sich zum Grübeln hinreißen lassen, hilft bewusste Unterbrechung und Ablenkung. Auch bewusstes Zulassen der Gedanken kann helfen, wenn man sich darin übt, sie neutraler und distanzierter zu beobachten und sich weniger mit ihnen zu identifizieren. Doch im entscheidenden Schritt geht es noch mehr in die Tiefe. Grübler können lernen, besser mit Konflikten, anstehenden Entscheidungen und unangenehmen Emotionen umzugehen. Denn diese sind oft Grübelauslöser. Wer grübelt, vermeidet den Konflikt, wer sich systematisch mit einem Problem auseinandersetzt, geht aktiv damit um und erlebt sich handlungsfähiger. Unsere Gesellschaft gibt viel vor, was zu leisten ist, um bestimmte Standards zu erfüllen. Erwiesenermaßen passt aber nicht jeder in die vorgegebenen Schablonen. Wir werden immer wieder in Konflikte geraten – wie sieht also mein individueller Weg aus, damit umzugehen, um mich am Ende trotzdem zufrieden und selbstbestimmt zu erleben? Mit kleinen Alltagsübungen können wir uns diesen Fragen konstruktiv widmen, ohne in problemorientiertes Denken abzurutschen. <<<

KONTAKT**Bona Lea Schwab**

info@regie-deines-lebens.de
www.regie-deines-lebens.de

5 Schritte des Anti-Grübel-Trainings

Grübelmuster analysieren:

In welchen Situationen grüble ich besonders häufig? Welche Themen tauchen immer wieder auf?

Bewusstmachung: Sobald Sie grübeln und Ihnen diese Tatsache bewusst wird, benennen Sie sie. „Okay, jetzt habe ich meinen Grübelmotor angeworfen. Und ich werde ihn nun wieder abschalten.“

Ablenkung: Gehen Sie in eine kurze, gern auch humorvolle Aktivität über, um sich von der Gedankenspirale loszulösen. Vielleicht stehen Sie auf, trinken ein Glas Wasser oder zählen in einer Fremdsprache bis zwanzig. Kommen die Grübelgedanken wieder, versuchen Sie sie einmal aus einer neutraleren Perspektive zu beobachten. Setzen Sie sich zum Beispiel vor einen Spiegel und beobachten sich selbst während des Grübelns.

Unzufriedenheiten aufspüren:

Gibt es Lebensbereiche, die Sie momentan unzufrieden machen? Möglicherweise steckt ein akuter Konflikt hinter der Grübeleie? Geht es um ein unangenehmes Gefühl, mit dem Sie versuchen, klarzukommen?

Lösungssuche: Anstatt nach dem Warum, können Sie immer wieder üben, nach dem Wie zu fragen.

„Wie gehe ich jetzt damit um?“ Welche Ideen kommen Ihnen, um Ihre Vorstellungen und Wünsche umzusetzen? Was hat Ihnen bisher in ähnlichen Situationen geholfen?



Schwabs „Anti-Grübel-Buch: Gedankenzähmen für Einsteiger“ gibt weitere Tipps zur Grübel-Vermeidung. Zudem finden sich auf ihrer Webseite „Regie Deines Lebens“ Hinweise zum Umgang mit Burn-out und einem Leben mit Achtsamkeit und Zuversicht.