



Grübel, grübel, grübel, grübel ...

Nachts wach liegen und grübeln – das tun wir alle hin und wieder. Wenn das permanente Kreisen um negative Gedanken aber zum allnächtlichen Alptraum wird, dann ist es höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen. Ratschläge wie «denk an etwas Positives» helfen dann nicht mehr weiter. Es gibt bessere Strategien, um aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.

Markus Kellenberger

Sorgen, Sorgen, nichts als Sorgen! Hin und wieder überkommen sie einem, und dann leidet man. Manchmal drücken sie einen Tag lang auf die Seele, manchmal auch ein bisschen länger, aber letztendlich findet man eine Lösung oder die Sorgen sind einfach verschwunden, ja, das gibt es. Es gibt aber auch Phasen im Leben, da ist man aus verschiedensten Gründen sehr verletztlich und die Sorgen nisten sich in der Seele ein wie böse Geister, die Angst und Selbstzweifel säen.

Die Beziehung zu sich und allen anderen Menschen, die Arbeit, das Geld, die Gesundheit und überhaupt das Leben – plötzlich ist alles in Frage gestellt und die Aussichten sind nur noch düster. In der Nacht halten einem die Sorgen wach und verdichten sich zu einem Sumpf, aus dem es kein Entkommen gibt. Die Grübel-falle hat zugeschnappt.

Dauergrübeln macht krank

Grübeln ist eine Form des Denkens, die sich an den immer gleichen Problemen abarbeitet, ohne zu einer Erkenntnis, geschweige denn zu einer Lösung zu kommen. Ach, hätte ich doch ... ach, würde ich doch ... ach, könnte ich doch ... ach, warum bin ich nur so ... Wie gelähmt liegt man nachts im Bett, hilflos den kreisenden Gedanken ausgeliefert und in einem drin wird es immer dunkler und hoffnungsloser. Die Vergangenheit: alles falsch gelaufen. Die Gegenwart: festgefahren. Die Zukunft: ein schwarzes Loch.

Nächtliches Grübeln, das über Wochen oder Monate hinweg anhält, macht krank. Es raubt einem nicht nur den nötigen Schlaf, sondern kann direkt in eine schwere Depression führen. Dauergrübeln kann einem so sehr zermürben und erschöpfen, dass man am liebsten nur noch fliehen und aussteigen möchte, in der

Verzweiflung auch mit radikalen Methoden. Deshalb ist es wichtig, das Gedankenkarussell zu stoppen, bevor es zum Schlimmsten kommt. Ratschläge wie «denk doch an etwas Schönes» helfen dabei nicht weiter, denn genau das funktioniert im Gedankenkarussell eben gerade nicht mehr. Es braucht dazu handfeste Methoden – und sie alle brauchen eine Portion Überwindung.

Ausstieg aus dem Gedankenkarussell

Viele Betroffene neigen zum stummen leiden. Sie klagen vielleicht über Schlafstörungen, wagen aus Scham aber nicht über das zu reden, was sie in der Nacht so bedrängt. Deshalb lautet der erste von fünf Tipps:

Reden Sie über Ihre Sorgen: Selbstzweifel über das was man getan hat, was man tut und was man zu sein glaubt, können derart grosse Schuld- und Schamgefühle auslösen, dass man nicht mehr wagt, darüber zu reden. Vertrauen Sie sich einem Ihnen nahe stehenden Menschen an oder suchen Sie sich professionelle Hilfe. Eine unterstützende Begleitung kann Ihnen helfen, Ihr mentales Immunsystem und damit Ihr Selbstvertrauen wieder zu stärken.

Bringen Sie Ihre Sorgen zu Papier: Es sind in Variationen immer dieselben Gedanken, die das nächtliche Karussell am laufen halten. Schreiben Sie sie entweder vor dem zu Bett gehen auf, das kann sie entschärfen. Oder halten Sie Papier und Bleistift für die Nacht bereit. Licht machen und aufschreiben, was einem so sehr auf der Seele brennt, löst zwar nicht das Problem, bringt aber etwas Ruhe in den Kopf.

Geben Sie Ihren Sorgen Raum: Im Dunkel der Nacht wie gelähmt im Bett liegen, erhöht das Gefühl des Gefangenseins im eigenen Elend. Stehen Sie auf und machen Sie – auch wenn das viel Überwindung kostet – einen Nachtpaziergang ums Haus. Aus meiner Erfahrung ist das eine der besten Methoden, und dass der Wecker bald wieder klingelt, ist kein Grund, es nicht zu tun, denn wer in der Grübel-falle sitzt, findet sowieso keinen Schlaf. Bewegung löst die Körper-spannung und hilft einem freier zu atmen, was sich beruhigend auf die kreisenden Gedanken auswirkt. Manchmal ist es auch schon entspannend, sich ins Wohnzimmer zu setzen.

Meditieren hilft Sorgen loszulassen: Wer seine immer wiederkehrenden negativen Gedanken aufschreibt, wird bald einmal feststellen, dass sie sich im Kern meistens um den Dreiklang «ich bin falsch», «ich kann nichts» und «ich bin nichts» drehen. Dahinter stecken falsche Glaubens- und Denkmuster, die man ein Leben lang aufgebaut hat, und die nun als selbstzerstörerisches Gedankenkarussell die Macht über-

Wenn das Gedankenkarussell erst mal richtig in Schwung gekommen ist, ist an erholsamen Schlaf nicht mehr zu denken.



nommen haben. Kopf- und körperorientierte Achtsamkeitsübungen wie Meditation und Yoga können helfen, diese Muster zu erkennen und – das geht nicht von heute auf morgen – loszulassen. Auch hier ist professionelle Begleitung von Vorteil.

Lernen Sie nein zu sagen: Wer seit längerem im Gedankenkarussell sitzt, steht unter immer grösserem Leidensdruck. Das wirkt sich auf den Alltag aus. Oft übernehmen Menschen in dieser Notlage zusätzliche Aufgaben in der Hoffnung, sich dadurch besser und wertvoller zu fühlen. Für einen kurzen Augenblick mag das wirken, in Tat und Wahrheit erhöht es aber den Druck. In der Lebenskrise, in der Sie sich gerade befinden, brauchen Sie Zeit für sich – und nicht für neue Aufgaben.

Buchempfehlung

Volker Busch: «Kopf hoch – mental gesund und stark in herausfordernde Zeiten», Verlag Droemer, 2024

Maik Schülken: «Gedankenkarussell? Nein danke – Methoden und Erfahrungen zur Verlangsamung des Gedankenkarussells», Verlag Books on Demand, 2022

Haben Sie Fragen?

Markus Kellenberger begleitet Menschen auf der Reise ins Innere und beantwortet Ihre Fragen aus den Bereichen Leben, Liebe, Glaube und Spiritualität persönlich und ganzheitlich.

m.kellenberger@weberverlag.ch