

Katharina Ehmann

Grübeln wird deine Probleme nicht lösen

7. Februar 2019

Grübeln ist nichts als ein raffinierter Trick deines Gehirns, um dich abzulenken. Wenn das nächste Mal deine Gedanken endlos kreisen, denke an diesen Text.

Unsere Gedanken sind der Soundtrack unseres Lebens. Wir sind permanent im Gespräch mit uns selbst, nicht laut, sondern in der Privatsphäre unseres Kopfes. Dieses Gespräch gleicht allerdings für gewöhnlich keiner gesitteten Unterhaltung oder gar einem besonnenen Austausch logischer Argumente. Stattdessen geht es in unserem Kopf meist drunter und drüber, wir unterbrechen uns selbst, kommen vom Hölzchen aufs Stöckchen, reisen in die Vergangenheit, springen zwischen unterschiedlichen Zukunftsversionen hin und her.

Zwischendurch lenken wir unser inneres Gespräch bewusst auf konkrete Fragen oder Aufgaben: #¹ wenn wir intensiv über eine Aufgabe nachdenken, herausfinden wollen, warum wir uns gestern so geärgert haben, oder den Besuch von Freunden am Wochenende planen.

Doch passiert es manchmal, dass die Gedanken mit uns durchzugehen scheinen. Dann, wenn wir immer und immer wieder dasselbe denken. Dann, wenn dieser eine Gedanke unkontrollierbar scheint, weil er alle Aufmerksamkeit an sich reißt. Dann, wenn wir zu keinem Ende kommen,

zu keiner Lösung.

Dann sind wir mittendrin in der Grübelschleife. ^{*1}

Und warum? Weil wir glauben, durchs Grübeln die beste Lösung zu finden. Doch das ist ein Irrglaube, weil wir fälschlicherweise annehmen, mit Nachdenken alles lösen zu können.

Viel Denken hilft nicht immer viel

»Menschen grübeln und sind der Überzeugung, damit eine Lösung zu finden. Dabei passiert genau das nicht«, erklärt mir Andreas Knuf, Psychotherapeut und Autor. ^{#2} Er trifft damit den Kern des schädlichen Grübelns: Nachdenken wird zum Selbstzweck, es kommt nichts Neues mehr dabei herum. Dabei verändert sich nicht so sehr, *was* wir denken, sondern die Art, *wie* wir über Dinge nachdenken. ^{*2} Wir wiederholen Gedanken immer und immer wieder, selbst wenn wir bereits jeden möglichen Ausgang einer Situation mehrfach zu Ende gesponnen oder ein vergangenes Erlebnis durchanalysiert haben.

Grübeln gleicht einem Dauerlauf im Hamsterrad, in der irrigen Hoffnung, so an einen anderen Ort zu kommen.

Auf Dauer belastet Grübeln mehr, als dass es entlastet – wobei Letzteres das eigentliche Ziel der Grübelei war. Wenn sich die Gedanken verselbstständigen und aufdrängen, ^{*3} zieht das Grübeln unsere Aufmerksamkeit auf sich und lenkt uns so davon ab, was wir gerade eigentlich tun (wollen). ^{#3} Aus zahlreichen Studien wissen wir mittlerweile, dass Grübeln vor allem Probleme schafft, statt sie zu lösen, inklusive negativer Folgen für unsere psychische Gesundheit.

Unangenehme Gefühle wie Traurigkeit und Angst lösen Grübelschleifen nicht nur aus – sie sind auch Folge der Grübelei. ^{#4} Durch Grübeln leidet unsere Konzentrations- ^{#5} und Problemlösefähigkeit, ^{#6} wir treffen Entscheidungen, mit denen wir unzufrieden sind und verwerfen Pläne ^{#7}

Katharina Ehmann

Grübeln wird deine Probleme nicht lösen
perspective-daily.de/article/729/EPJ1iLvI

eher, als wenn wir nicht grübeln. Wer viel grübelt, hat sogar ein erhöhtes Risiko, psychisch zu erkranken. #8

Die Hoffnung hinter dem Gedanken-Kreisen ist meistens, endlich eine Lösung zu finden, etwas – oder uns selbst – besser zu verstehen. Noch eine Runde, dann bin ich beruhigt, noch einmal drüber nachdenken, dann liegt die Lösung endlich ganz klar auf der Hand ...

Andreas Knuf hat den Eindruck, dass die intensive Grübelei in den letzten 10–20 Jahren zugenommen hat. Das erlebt er nicht nur in seiner Praxis bei psychisch kranken Menschen, sondern auch in Achtsamkeitsseminaren und bei sich selbst. Er sieht darin einen Anpassungsversuch in einer beschleunigten Zeit, in der unser inneres Gespräch versucht, Schritt zu halten. »Ich bin mit Serien wie Bonanza aufgewachsen. Neulich habe ich mir sowas wieder auf Youtube angeguckt, und ich habe mich zu Tode gelangweilt. Da passiert nichts! Für das damalige Empfinden passierte da aber sehr viel, Zeit wurde anders gelebt«, erzählt er lachend.

So bleibt die Frage, warum wir nicht aufhören, wenn wir merken, dass uns die Grübelei nirgendwohin führt?

»Grübeln ist ein Ablenkungsmanöver«

»Die Flucht in die Gedanken ist einer der verbreitetsten, raffiniertesten Tricks, die wir Menschen anwenden, um uns vor der Wahrnehmung von Gefühlen zu schützen. Grübeln ist ein Ablenkungsmanöver.« Andreas Knuf nennt als Beispiel Angst vor der Zukunft. »Dann grübele ich zum Beispiel ganz viel über meine finanzielle Situation, über meine Rente oder ob ich jetzt die richtige Rentenversicherung abgeschlossen habe.« Irgendwann kann der Grübler vielleicht erkennen, dass es gar nicht mehr so sehr um die Entscheidung für die richtige Absicherung geht, sondern vielmehr um die Angst vor dem Älterwerden, darum, bestimmte Fähigkeiten zu verlieren.

Katharina Ehmann

Grübeln wird deine Probleme nicht lösen
perspective-daily.de/article/729/EPJiLvI

Und hier liegt der Kern der Antwort auf die Frage, warum die Grübelei nicht zu einer Entscheidung führen wird: »Auf der kognitiven Ebene kann ich ein emotionales Thema nicht verarbeiten.«

Andreas Knuf erklärt weiter: »Wenn jemand nur auf der kognitiven Ebene arbeitet, kommen Handlungen raus, hinter denen kein Saft ist. Die verpuffen, die erlahmen schnell, die werden kraftlos. Denn unsere eigentliche Motivation kommt aus den Gefühlen.«

Was meint er damit? Dass wir nur eine Entscheidung treffen können, weil wir bestimmten Dingen Werte zuordnen – also ihnen eine emotionale Verbindung geben. ^{#9} Trotzdem versuchen viele Menschen rein kognitiv über ausgiebige Grübelei die »beste Entscheidung« zu finden. Meist im Wunsch, die Kontrolle zu behalten. Denn generell sind Menschen schlecht darin, Gefühle von Unsicherheit und Ohnmacht ^{#10} auszuhalten, erklärt Andreas Knuf.

Die Grübelei soll also unangenehme Gefühle im Zaum halten. Gefühle, die wir (unbewusst) fürchten nicht auszuhalten. ^{#11} So werden die Grübel-Gedanken immer lauter. Müssen wir also unsere Gedanken einfach mal zum Schweigen bringen, um zu einer Lösung zu gelangen?

Raus aus dem Hamsterrad

Nein, denn Nicht-Denken funktioniert nicht, das lehren uns das mittlerweile in den Westen schwappende Wissen aus jahrtausendealter Meditationspraxis und die moderne Achtsamkeitsforschung.

Deshalb ergänzen und erweitern neue Therapieformen gegen Grübelei das Repertoire der klassischen Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). So stellen Patienten in der »kognitiven Verhaltenstherapie des Grübelns« der Universität Bochum ^{#12} infrage, ob Grübeln wirklich hilfreich ist. Die Therapie konzentriert sich so eher auf den Denkprozess als auf Inhalte.

Katharina Ehmann

Grübeln wird deine Probleme nicht lösen
perspective-daily.de/article/729/EPJiLvi

Wie einige andere Psychotherapeuten ist auch Andreas Knuf der Überzeugung, dass die Emotionsebene bei der KVT zu kurz kommt: »In großen Teilen der Psychotherapie hat man lange versucht, das meiste auf der rein kognitiven Ebene abzuhandeln. Die klassische KVT ist das Paradebeispiel dafür, da versucht man sich mit Grübeln zu beschäftigen, ohne die emotionale Ebene zu berühren. Das funktioniert nicht.«

Hier setzt die Akzeptanz- und Commitment-Therapie ^{#13} an, die auch Andreas Knuf nutzt. Ein wichtiger Bestandteil ist hier, Achtsamkeit zu üben. ^{#14} Das hat nichts damit zu tun, Gedanken aufzuhalten oder schnell in etwas Positives zu verwandeln. Es geht vielmehr darum, die eigenen Grübelgedanken nicht zu verurteilen – das verschlimmert das Problem meist nur – und durch den Fokus auf den jetzigen Augenblick Platz für Gefühle zu schaffen.

Der Psychotherapeut betont, dass Achtsamkeit kein Wohlfühl-Quick-Fix ist. Den eigenen Gedanken wertungsfrei zu lauschen und Gefühle zuzulassen ist zunächst meist unangenehm und anstrengend, oft sogar schmerzhaft. »Sobald ich die Augen zumache, merke ich, was da oben eigentlich los ist. Viele Menschen haben diese Vorstellung von Achtsamkeit: »Oh, der gegenwärtige Augenblick, das Hier und Jetzt, das ist toll.« Dann spüren sie hin und da ist nichts mit toll, sondern fast Panik und der Impuls, die Augen wieder aufzumachen.«

Achtsamkeit zu kultivieren ist ein langwieriger Prozess, der aber nachweislich zu mehr »Ruhe im Kopf« führen ^{#15} kann.

2 Wege aus der Grübelschleife

Maßnahmen gegen die Grübelei gibt es viele, und wie so oft gilt: Nicht jede funktioniert für jeden. Aber diese 2 Kniffe können ein guter Anfang sein, meint auch Andreas Knuf.

»Was?« statt »Warum?« fragen:

Katharina Ehmann

Grübeln wird deine Probleme nicht lösen
perspective-daily.de/article/729/EPJiLvl

»Klienten kommen ganz oft mit der Warum-Frage: Warum verhalte ich mich so, warum habe ich diesen Konflikt mit meinem Partner? Ich entgegne dann, dass ihnen die Antwort auf diese Frage höchstwahrscheinlich überhaupt nicht weiterhilft«, berichtet Andreas Knuf. Hinter der Warum-Frage stehe oft die These, dass es endlich anders wird, wenn wir den Zusammenhang verstehen. Dabei gebe es sehr viele Menschen, die nach mehreren Jahren Psychoanalyse alles über sich wissen, alle Hintergründe und Zusammenhänge durchdrungen haben, um dann zu einem anderen Therapeuten zu kommen und zu sagen: »Ich schaffe die Umsetzung im Alltag nicht!«

Andreas Knuf betont, dass natürlich auch die Frage nach den Ursachen und Hintergründen wichtig sind. Doch er sieht in seiner Praxis, dass sich Menschen beim Warum verhaken und die Was-Frage oft zu kurz kommt. Bei »Was fühle ich gerade? Was habe ich bei dem Streit gefühlt? Was möchte ich? Was brauche ich?«^{#16} bin ich achtsamer bei mir selbst. Diese Umformulierung könne helfen, die ohnehin rasenden Gedanken in die Gegenwart und auf die Gefühle zu lenken. Und so vielleicht einen Ausweg aus der Unendlichkeitsschleife zu finden.

Gedanken aufschreiben:

Das Tagebuch war und ist vielen Menschen ein Begleiter, der ihre Gedanken gleichmütig aufnimmt. Mittlerweile boomt diese Form der Selbsterkundung und reicht vom Dankbarkeitsjournal bis zu den sogenannten »Morning Pages«. Die therapeutische Wirkung dieses sogenannten expressiven Schreibens ist bereits gut untersucht. Die positiven gesundheitlichen Effekte reichen von einem gesteigerten Wohlbefinden über einen niedrigeren Blutdruck bis hin zu weniger Grübeln.^{#17}

Die Idee dahinter ist, dass wir belastende Gedanken einerseits abladen und andererseits aus einer neuen Perspektive betrachten können. Andreas Knuf nutzt den Schreibprozess bei manchen seiner Patienten. Dadurch, dass sie ihre Gedanken verschriftlichen, fällt es ihnen leichter, Abstand zu ihren teils quälenden Gedanken zu bekommen. Aufgeschrieben können

Katharina Ehmann

Grübeln wird deine Probleme nicht lösen
perspective-daily.de/article/729/EPJiLvI

sie im wahrsten Sinne des Wortes einen Punkt hinter manches setzen. ¹⁴
Andreas Knuf erklärt einen wichtigen Unterschied zum Grübeln: »Ich
schreibe nicht das auf, was ich schon weiß, sondern ich erfahre mich
während des Schreibens selbst.«

Katharina Ehmann

Grübeln wird deine Probleme nicht lösen
perspective-daily.de/article/729/EPJliLvi

Zusätzliche Informationen

- *1 Ich nutze den Begriff Grübeln entsprechend der psychologischen Definition: Es meint wiederholtes Nachdenken über ein bestimmtes Problem oder zu einer Frage, ohne zu einer Lösung zu kommen. In der psychologischen Forschung wird genauer zwischen Grübeln (auch Rumination) und Sorgen unterschieden: Beim Grübeln kreisen Menschen um Gründe und Ursachen für ihre aktuelle negative Stimmung und fragen sich, welche Konsequenzen ihre Stimmung haben könnte: »Warum bin ich so unmotiviert? Wie kann das sein, dass ich das nicht schaffe?! Vielleicht liegt es daran, dass ... Wie soll ich so die nächste Woche schaffen?!« Sorgen wird als wiederholtes Nachdenken über bedrohliche Dinge in der Zukunft definiert: »Wie soll ich nur die Vorbereitung für den Vortrag schaffen? Ich werde sicher wieder irgendwas vergessen. Was ist, wenn ich das in den Sand setze? Was denken meine Kollegen?« Sorgen und Grübeln ist gemein, dass die Gedanken um belastende Themen kreisen, auf das Selbst fokussiert sind, als unkontrollierbar und belastend wahrgenommen werden und sich wiederholen, ohne eine Lösung oder Veränderung zu bewirken. Aus diesem Grund ist die Unterscheidung in der klinischen Praxis für das Verständnis der Patienten weniger relevant.
- *2 Inhaltlich haben vor allem als negativ erlebte Dinge wie zum Beispiel offene Aufgaben, ungeklärte Konflikte oder belastende Erlebnisse Grübel-Wert. Das lässt sich per se mit dem [negativity bias \(englisch\)](#) erklären. Für die »Anziehungskraft« offener Aufgaben gibt es sogar einen eigenen Begriff: den [Zeigarnik-Effekt](#).
- *3 Im Gegensatz zu sogenannten Intrusionen, wie zum Beispiel Flashbacks bei einer Posttraumatischen Belastungsstörung, sind die Gedanken aber kontrollierbar – auch wenn es sich oft nicht so anfühlt.

Katharina Ehmann

Grübeln wird deine Probleme nicht lösen
perspective-daily.de/article/729/EPJiILvI

- *4 Andreas Knuf betont hier, dass es dabei am Anfang Unterstützung oder Anleitung braucht. Sonst besteht die Gefahr, dass wir uns auch auf dem Papier in Selbstanklagen und Grübelei verlieren.

Katharina Ehmann

Grübeln wird deine Probleme nicht lösen
perspective-daily.de/article/729/EPJliLvi

Quellen und weiterführende Links

#1 Es ist normal, dass unsere Gedanken wandern. Multitasking funktioniert

 trotzdem nicht

<https://perspective-daily.de/article/470>

#2 Hier findest du Andreas Knufs Buch »Ruhe da oben!«

- <https://www.buch7.de/produkt/ruhe-da-oben-andreas-knuf/10431790931>

#3 Die Studie »A wandering mind is an unhappy mind« zeigt, dass wir

- grundsätzlich unzufriedener sind, wenn wir an Dinge denken, die nicht jetzt gerade stattfinden (englisch, 2010, Paywall)

<https://www.semanticscholar.org/paper/Supporting-Online-Material-for-A-Wandering-Mind-Is-Killingsworth-Gilbert/4768fc5fe3a4615d05330b9b612e1561394ffb1d>

#4 Eine Studie zum Zusammenhang von Grübeln und negativer Stimmung

 (englisch, 2000, PDF)

<https://link.springer.com/article/10.1023/A:1005587311498>

#5 Diese Studie untersucht die negative Auswirkung von Grübeln auf

 Konzentration bei akademischen Aufgaben (englisch, 2003, PDF)

<http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LKZ2003.pdf>

#6 Eine Studie zur Wirkung von Grübeln auf die Lösung

 zwischenmenschlicher Probleme (englisch, 1995, PDF)

<http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LN1995.pdf>

Katharina Ehmann

Grübeln wird deine Probleme nicht lösen
perspective-daily.de/article/729/EPJiLvI

- #7** Diese Studie untersucht, wie Grübeln Unsicherheit erzeugt und so dazu
 beiträgt, dass Pläne nicht durchgeführt werden (englisch, 2003, PDF)
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.527.8202&rep=rep1&type=pdf>
- #8** Diese Studie untersucht, wie Grübeln mit Depressionen und
 Angstsymptomen zusammenhängt (englisch, 2000, Paywall)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11016119>
- #9** Ist das rational oder kann das weg?
 <https://perspective-daily.de/article/92>
- #10** Eine Studie zum Zusammenhang von Sorgen, Unsicherheitsintoleranz und
 Depressionen (englisch, 2004, PDF)
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10608-004-0669-0>
- #11** Nur wenn wir Angst zulassen, können wir mutig sein
 <https://perspective-daily.de/article/36>
- #12** Diese Studie untersucht die Wirksamkeit der Therapie (englisch, 2013,
- Paywall)
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10503307.2013.821636>
- #13** Hier findest du Informationen zur Akzeptanz- und Commitment-Therapie
- <http://www.akzeptanz-commitment-therapie.de/act/ueberact.html>
- #14** Niklas Bub berichtet, wie er sein Körpergefühl wiedergefunden hat
 <https://perspective-daily.de/article/576>
- #15** Dieses Review zeigt, dass Achtsamkeitsinterventionen einen positiven
 Effekt auf die Gesundheit haben (englisch, 2004, Paywall)
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399903005737>

Katharina Ehmann

Grübeln wird deine Probleme nicht lösen
perspective-daily.de/article/729/EPJiLvi

- #16** In diesem TED-Artikel erklärt die Psychologin Tasha Eurich, welchen
 Einfluss Was-Fragen auf unsere Innenschau haben können (englisch, 2017)
<https://ideas.ted.com/the-right-way-to-be-introspective-yes-theres-a-wrong-way/>
- #17** Diese Studie konnte zeigen, dass expressives Schreiben Grübeln und
 depressive Symptome mindert (englisch, 2006, PDF)
<https://static1.squarespace.com/static/51af5d89e4b07731175848dc/t/5259daf4e4b0cb8571524108/1381620468053/Dissertation+copy.pdf>