

# Grübeln

Wie Denkschleifen  
entstehen und wie  
man sie löst

Tobias Teismann



BALANCE **ratgeber**



- ... kommen mir Erinnerungen und Gedanken an das Ereignis auch dann in den Kopf, wenn ich gar nicht daran denken will.
- ... beginne ich, über meine Vergangenheit, Personen, die mich verletzt haben, Fehler, die ich gemacht habe, und andere schlechte Erlebnisse in meiner Lebensgeschichte nachzudenken.

## **Was unterscheidet Grübeln von anderen Arten des Nachdenkens?**

Nicht alle Gedanken, die sich wieder und

wieder um vergleichbare Inhalte drehen, werden als Grübeln bezeichnet. Natürlich ist es wichtig, zwischen ungünstigen Grübeleien und hilfreichem Nachdenken zu differenzieren. Unter einer klinisch-psychotherapeutischen Perspektive kommt es außerdem darauf an, Grübeln von Sorgen und von Zwangsgedanken zu unterscheiden.

**Sorgen:** In der psychologischen Forschung ist Grübeln etwas anderes als Sichsorgen.

Sorgen beschäftigen sich vor allem mit »*Was ist, wenn ...?*«-Fragen, d. h. damit, was in der Zukunft möglicherweise geschehen könnte:

»Was ist, wenn ich die Schule nicht schaffe?

Was ist, wenn die Verabredung nicht gut

läuft? Was ist, wenn ich Angst bekomme?«

Grübeleien drehen sich hingegen in erster

Linie um »*Warum?*«-Fragen, d. h. nicht um

mögliche Ereignisse in der Zukunft, sondern um Ereignisse, die bereits eingetreten sind: »Warum kann ich nicht richtig fröhlich sein? Warum musste mir das passieren? Was hat das zu bedeuten, dass ich mich so schlecht konzentrieren kann?« Sorgen zielen darauf ab, vor zukünftigen Gefahren zu schützen, während Grübeln eher dazu dient, die Bedeutung von eingetretenen Situationen und Ereignissen zu erfassen (siehe die Abbildung auf der nächsten Seite). Sorgen werden eher von Angst, Grübeleien von Gefühlen von Traurigkeit begleitet.

### Grübeln vs. Sichsorgen



Häufig gehen Sorgen- und Grübelprozesse aber miteinander einher, und viele der im praktischen Teil des Buches (ab [S. 57](#)) beschriebenen Strategien eignen sich nicht nur zur Auseinandersetzung mit Grübeleien, sondern auch dazu, sich weniger Sorgen zu machen.

**Zwangsgedanken:** Zwangsgedanken nennt man Gedanken, Vorstellungsbilder oder Handlungsimpulse, die sich den Betroffenen aufdrängen und die als unangemessen, beängstigend, abstoßend und abscheulich erlebt werden (»So etwas darf man gar nicht denken!«). Typische Zwangsgedanken sind: »Ich könnte mein Kind erstechen!«, »Gleich werde ich aufspringen und laut schreien!«, »Ich könnte mich mit einer schlimmen Krankheit infiziert haben und muss jetzt alles

dafür tun, andere vor der Infektion zu schützen!«. Durch solche Gedanken fühlen sich viele Betroffene zu Verhaltensweisen gezwungen, die ihnen im Nachhinein als übertrieben und sinnlos erscheinen. Sie »müssen« sie aber ausführen, um eine vermeintliche Katastrophe zu verhindern und unangenehme Empfindungen zu reduzieren. Solche Verhaltensweisen können offen beobachtbar sein (z. B. alle Messer aus dem Haus verbannen, fortwährendes Händewaschen und Desinfizieren, Dinge immer wieder kontrollieren) oder nur gedanklich geschehen (z. B. »gute« Gedanken denken, zählen). Eine Art gedanklicher Reaktion auf Zwangsgedanken kann das »zwanghafte Grübeln« (auch als »Denkzwang« bezeichnet) sein. Dabei werden