

Ruhe im Kopf

Viele Menschen kreisen gedanklich ständig um Probleme, liegen nachts wach und grübeln. Dabei heraus kommt dann: nichts. Über große Befürchtungen und kleine Veränderungen – und das Ende der Sorgenschleifen

Von Anne Otto



Jana Meinert* hat sich schon immer viele Gedanken gemacht. Aber in den letzten Jahren hat das Grübeln überhandgenommen, vor allem nachts. Dann liegt die 39-Jährige wach und zählt im Geiste auf, was morgens im Job alles ansteht und was ihre kleine Tochter am nächsten Tag braucht. Dann fällt ihr ein, dass ihre Chefin ihr signalisiert hat, dass bald zwei Abteilungen zusammengelegt werden, und sie fragt sich, ob es nun vielleicht Entlassungen geben wird. Mit dem Gehalt ihres Mannes allein können sie jedenfalls keine Familie finanzieren. Von der düsteren Zukunftssicht kommt Jana Meinert nicht mehr los, aufgewühlt sucht sie nach Lösungen, versucht vergeblich, sich selbst zu beruhigen. Die Gedanken rasen immer schneller. Irgendwann ruft sie sich innerlich zur Ordnung, dass sie nun endlich schlafen sollte, statt zu grübeln. Doch im gleichen Moment fragt sie sich, wie das gelingen soll und warum sie sich – anders als an-

scheinend alle anderen Menschen – ihr Leben so schwer macht und sich so viel sorgt. Irgendwann schläft Jana Meinert dann doch ein. In letzter Zeit fragt sich die Kölnerin allerdings auch tagsüber häufiger, wie sie die problembeladenen Gedanken in ihrem Kopf einschränken oder sogar loslassen könnte. Von selbst, das spürt sie, regulieren sie sich jedenfalls nicht mehr.

Vielen Menschen geht es ähnlich wie Jana Meinert: Sie machen sich ständig über alltägliche oder schwerwiegende Probleme Gedanken und kommen überhaupt nicht zur Ruhe. Das ist in den meisten Fällen kein Zeichen für eine psychische Erkrankung, aber dennoch sehr belastend. „Unser Geist ist überaktiv. Sogar wenn es uns gutgeht, produziert er eine Menge Sorgen“, sagt der Psychotherapeut und Achtsamkeitsexperte Andreas Knuf aus Konstanz. In seinem Buch *Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist*

beschreibt er, wie er selbst auf einer Asienreise an einem Traumstrand lag, wo er sich eigentlich hätte entspannen wollen. Doch schon am ersten Tag fing er an, sich immer mehr in Grübeleien zu verstricken – so sehr, dass es ihm schließlich den Urlaub verdarb.

Dass sorgenvolle Gedanken auch in den Ferien oder in Entspannungszeiten einfach weiterrasen, liegt laut Knuf zum einen daran, dass wir heute durch permanente mediale Reize geistig überaktiv sind. „Doch es ist auch der Geist selbst, der Futter will. Er hält Langeweile schwer aus.“ Deshalb stürzte er sich immer wieder ungefragt auf seine beiden Lieblingsthemen „Was war?“ und „Was wird sein?“. Das mentale Kreisen um Vergangenes und Zukünftiges belastet dann die Gegenwart – selbst wenn diese an einem Bilderbuch-Palmenstrand stattfindet.

Dass unser Verstand so wach ist, hat natürlich auch Vorteile. Evolutionär gesehen schützt uns die Analyse von vergangenen Fehlritten oder von Klippen in der Zukunft vor Gefahren. „Doch diese Warnfunktion hat sich heute bei vielen Menschen verselbständigt“, sagt Andreas Knuf. Deshalb sei es wichtig, in einem ersten Schritt überhaupt erst einmal bewusst zu erkennen, dass permanentes sorgenvolles Nachdenken kontraproduktiv ist.

Der Hefeteig-Effekt des Grübelns

Dass Grübeln einerseits weit verbreitet ist und andererseits keinesfalls guttut, zeigen zahlreiche Studien. So haben beispielsweise die Psychologen Daniel Gilbert und Matthew Killingsworth von der *Harvard University* über mehrere Wochen engmaschig untersucht, was 2250 Studienteilnehmer im Tagesverlauf taten und dachten und wie sie sich jeweils dabei fühlten. Mithilfe einer App auf dem Smartphone meldeten die Befragten den Forschern an verschiedenen Zeitpunkten des Tages zurück, welcher Tätigkeit sie gerade nachgingen – etwa Sport, Lernen, Unterhaltungen führen – und was sie jeweils dabei dachten. Es zeigte sich, dass die allermeisten Studienteilnehmer fast die Hälfte des Tages über Dinge nachdachten, die nichts mit dem zu tun hatten, was sie in dem Moment taten. Die Forscher konnten auch messen, dass die Schere zwischen Denken und Tun die Stimmung der Studierenden niederdrückte. Das heißt: Über ein Problem zu grübeln, während man etwas anderes tut, macht traurig und misstrautig.

Dass Grübeln schon nach kurzer Zeit die Stimmung dämpft, zeigen auch Laborstudien, etwa des Teams der 2013 verstorbenen Yale-Professorin Susan Nolen-Hoeksema. Die Forscher setzten dabei Fragen ein, die Menschen erwießenermaßen ins Grübeln bringen, beispielsweise: „Denken Sie an Ihren Charakter und wie Sie gern sein möchten.“ Tatsächlich wurde auf diese Weise eine Gruppe von gesunden, jungen Studierenden innerhalb von acht Minuten dazu gebracht, ihre Zukunft düster und pessimistisch zu sehen. Es

ist offenbar so, dass ein einziger grüblerischer, kritischer Gedanke viele weitere weckt, die dann überhandnehmen. Den „Hefeteig-Effekt des Grübelns“ nannte das Susan Nolen-Hoeksema in ihren Publikationen.

Überzeugungen prüfen, Abstand gewinnen

Doch nicht jeder ist fürs Grübeln gleichermaßen anfällig. So gilt es heute als sicher, dass Personen, die eher depressive Bewertungsmuster haben – also beispielsweise Misserfolge im Leben sich selbst zuschreiben und Erfolge dem Zufall –, verstärkt zu permanenten Gedankenschleifen neigen. Außerdem grübeln Frauen laut Studien deutlich häufiger und länger als Männer. Das hat nach Ansicht der Wissenschaftler auch damit zu tun, dass Frauen es generell sinnvoller finden, über Probleme zu sprechen oder nachzudenken, und Männer sich gern von Sorgen ablenken. Der Geschlechterunterschied weist darauf hin, dass ein Hang zum Grübeln auch durch die persönliche Einstellung beeinflusst wird, die man zum Thema „sich Gedanken machen“ hat. Vereinfacht gesagt: Das, was wir über das Grübeln denken, beeinflusst stark, ob wir es weiter vorantreiben oder sein lassen.

„Wir gehen davon aus, dass Leute, die permanent grübeln, sich auch etwas davon versprechen. Sie glauben letztlich, dass es einen Sinn hat, Probleme sehr lang von allen Seiten zu beleuchten“, sagt Tobias Teismann, Psychotherapieforscher von der Ruhr-Universität Bochum. Gemeinsam mit Kollegen hat er ein Gruppentraining für chronische Grübler entwickelt und evaluiert. Die Teilnehmer lernten dort in einem ersten Schritt, ihre eigenen Überzeugungen zum Thema Grübeln zu erkennen. Solche sogenannten Metakognitionen können positiv oder negativ sein. So denken etwa viele Menschen, die häufig grübeln, ohne sich darüber bewusst zu sein: „Ich muss jetzt nachdenken, sonst übersehe ich ein wichtiges Detail.“ Oder: „Wenn ich darüber nachdenke, tue ich wenigstens ein bisschen was, um das Problem zu lösen.“ All das sind positive Metakognitionen, die das Grübeln einladen und verstärken.

Oft folgen darauf – wenn man erst mal eine halbe Stunde gegrübelt hat – die negativen Metakognitionen. Menschen denken dann: „Diese blöde Grübeleie, jetzt will ich aufhören und weiß nicht wie.“ Oder sie fragen sich wie die schlaflose Jana Meinert, warum sie immer über alles grübeln müssen. Auch wenn all das nur begleitende Gedanken sind und mit dem Inhalt der Sorgen – beispielsweise um ein krankes Familienmitglied oder einen Konflikt am Arbeitsplatz – gar nichts zu tun haben: Positive und negative Metakognitionen tragen gleichermaßen dazu bei, dass sich Grübelschleifen verstärken. Es lohnt laut Tobias Teismann deshalb sehr, sich statt der konkreten Inhalte der Sorgen erst einmal die Metakognitionen anzuschauen und sich bewusstzumachen, wie sehr diese ins „Immer-noch-mehr-Denken“ führen. Der Vorteil: Metakognitionen – wie zum Beispiel „Denken ist

hilfreich“ oder „Warum grübele ich nur immer so viel?“ – kann man leichter stoppen und loslassen als inhaltliche Sorgen. Lässt man sie weg oder verändert seine Einstellung etwa in „Grübeln bringt eh nichts“, verlangsamen sich Sorgenschleifen. Nach dem Bochumer Training gaben die Teilnehmer jedenfalls an, ihr Grübeln besser kontrollieren zu können als vorher.

Hormonelles Ungleichgewicht

Doch die Beruhigung von Gedanken oder die Fähigkeit, Sorgen oder Befürchtungen vorbeiziehen zu lassen und nicht weiter zu beachten, gelingt meist nicht ohne weitere Hilfsmittel: Um die eigenen Gedanken mit Abstand zu betrachten, gelten heute Techniken aus der Achtsamkeitsmeditation als Mittel der Wahl, zum Beispiel Atem- oder Yogaübungen, die nachweislich dazu beitragen, dass man den eigenen Gefühlen nicht mehr so hilflos ausgeliefert ist. Einige sehr praktische Übungen zur Lenkung der Aufmerksamkeit finden Sie auf Seite 25.

Dass es bei Sorgenschleifen und hoher geistiger Aktivität generell gut sein kann, sich Achtsamkeits- und Entspannungsübungen anzueignen, liegt auf der Hand. Denn einer der zentralen Katalysatoren für eine Neigung zum Grübeln ist Stress. Der Medizinprofessor Tobias Esch von der Universität Witten/Herdecke beschreibt in einem Übersichtsartikel, dass ein chronisch erhöhter Stresshormonspiegel im Blut dazu führt, dass Menschen einen Tunnelblick entwickeln, sorgenvolle Gedanken aufgreifen und festhalten, andere Menschen eher als Gegner einstufen und kognitiv überaktiv, aber nicht produktiv sind. Er selbst hat mit seinem Team Studien durchgeführt, die belegen, dass Meditation wie auch Atemübungen dazu beitragen können, dass

der Kortisolspiegel im Blut sinkt und Geist und Körper zur Ruhe kommen. Zum Teil ist es also auch ein hormonelles Ungleichgewicht, ausgelöst durch zu viel Stress, das die Grübelneigung extrem verstärkt.

Auch der Psychotherapeut Andreas Knuf rät Patienten, die viel mit Gedankenschleifen zu tun haben, Tempo aus dem Leben zu nehmen. Obwohl er selbst Achtsamkeitstrainer ist und auch als Ausbilder in dem Bereich arbeitet, ist Knuf der Meinung, dass es nicht ausreicht, ein paar Meditationsübungen in den Alltag einzubauen. Eher sei es wichtig, sich grundsätzlich mehr stille Momente und Zeiten ohne Termine zu gönnen. „Es geht darum, etwas für sich selbst zu tun, sich nicht permanent zu fordern“, sagt Knuf. Erst dann entsteht ein Geistes- und Gemütszustand, in dem man belastende Gedanken loslassen kann.

Viele Alltagsgrübler profitieren davon. So auch Jana Meiner. Nachdem sie angefangen hatte, mehr über das Thema Grübeln zu lesen und zu reflektieren, stellte sie fest, dass die quälenden Gedanken zugenommen hatten, seit sie Mutter ist – und hektisch versucht, Beruf und Familie unter einen Hut kriegen. Als einen ersten Schritt zu mehr Ruhe im Kopf besuchte sie ein Seminar für einen gesünderen Umgang mit Stress. Daraufhin fing sie an, einmal in der Woche nachmittags am Rhein spazieren zu gehen. Außerdem macht sie täglich einige Yogaübungen, die ihr helfen, sich etwas fokussierter und ruhiger zu fühlen. Eine leichte Linderung des Grübelns spürte sie bereits nach wenigen Wochen: Sie stieg nicht mehr ganz so tief in die Sorgenschleifen ein und erkannte früher, wenn sie sich in einen Gedanken verbiss. Ein entscheidender Schritt.

Es dürfte allerdings auch lohnend sein, sich einmal zu fragen, was einen persönlich dazu bewegt, sich permanent

Wo Nachdenken aufhört

In der klinischen Psychologie werden verschiedene geistige Aktivitäten unterschieden. Man kann leicht prüfen, ob man noch produktiv nachdenkt – oder bereits ins unproduktive Grübeln abgleitet.

Nachdenken: Wer bei einem Problem oder einer Fragestellung zuallererst nach dem „Wie?“ fragt, also danach, wie man es praktisch angehen, lösen und verändern kann, der durchdenkt einen Sachverhalt lösungsorientiert und grübelt nicht. Hier gilt allerdings die „Zwei-Minuten-Regel“: Wer nach zwei Minuten

Nachdenken über ein Problem nicht zu einem ersten Lösungsansatz gekommen ist und weiter darauf herumkauert, läuft Gefahr, ins Grübeln zu geraten.

Grübeln: In den Gedankenschleifen geht es inhaltlich oft um die Frage „Warum?“. Es werden Ereignisse aus der Vergangenheit durchdacht oder man fragt sich: „Warum bin ich betroffen und andere nicht?“ Diese Blickrichtung führt leicht zu Niedergeschlagenheit und dem Gefühl von Machtlosigkeit. In der klinischen Psychologie ist Grübeln mit Depression assoziiert.

Sorgen: Fragen nach dem „Was wäre, wenn...?“ führen meist zu weitreichenden Katastrophenfantasien und Befürchtungen, die Zukünftiges betreffen. Wer sich sorgt, fühlt sich oft unruhig und verunsichert. In der klinischen Psychologie dagegen ist Sorgen mehr mit Angst assoziiert, etwa mit der generalisierten Angststörung. Auch wenn Grübeln und Sorgen oft in einem Atemzug genannt werden, gibt es inzwischen nicht wenige Forscher, die die beiden Prozesse stärker voneinander trennen wollen.

Anne Otto

Gedanken und Sorgen zu machen. „Innere psychische Prozesse können die Neigung zum Grübeln verstärken“, sagt Psychotherapeut Andreas Knuf. Bestimmte familiäre Prägungen, Einstellungen oder Glaubenssätze führen dazu, dass man sich schnell Sorgen macht. Um herauszufinden, wo die tieferen Gründe für die Neigung zum Grübeln liegen, arbeitet Andreas Knuf mit seinen Klienten oft mit „inneren Anteilen“, zum Beispiel dem „Kritiker“, dem „Pleaser“ und dem „Antreiber“. All diese Stimmen tragen dazu bei, dass sich geistige Aktivität beschleunigt und Menschen sich zu viele Sorgen machen. Wer etwa einen starken inneren Kritiker hat, hinterfragt das eigene Handeln permanent, prüft, ob man etwas falsch gemacht und beim nächsten Mal besser machen könnte. Der „Antreiber“ dagegen produziert vor allem Stress, Hektik und Kopflosigkeit – und schafft damit den Nährboden für Tunnelblick und Gedanken in Endlosschleife. Der „Pleaser“ möchte anderen Menschen gefallen und neigt deshalb dazu, Gespräche und Begegnungen im Alltag, im Beruf oder auch auf Partys danach abzuscannen, ob man etwas Blödes gesagt oder sich blamiert hat. „Es hilft, diese Stimmen, die das Grübeln befeuern, einmal sichtbar zu machen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen“, sagt Knuf. In Psychotherapien können Klienten beispielsweise ganz praktisch in die Rolle solcher innerer Stimmen schlüpfen. Dadurch werden diese greifbar, man nimmt ihren starken Einfluss deutlicher wahr, kann aber auch mit ihnen in Kontakt gehen, ihren Argumenten etwas entgegensetzen, sie beruhigen und trösten. Diese Technik – die in der Grundform auf den während der 1970er Jahre entwickelten *Voice Dialogue* zurückgeht – hilft sehr, psychische Mechanismen sichtbar zu machen und auf Dauer zu verändern.

Jana Meinert hat im Stresstraining beispielsweise festgestellt, dass der innere Pleaser bei ihr stark ausgeprägt ist. Viele ihrer Befürchtungen drehen sich letztlich darum, dass ihr Mann, ihre Freundin, ihre Chefin oder ihre Nachbarn sie ablehnen oder sie für unfähig halten könnten. Sie sieht ihr inneres Muster nun mit etwas mehr Abstand und merkt, dass sich die Schlagzahl ihrer Sorgen auch dadurch etwas verringert hat.

Die Illusion von Kontrolle und Beruhigung

Doch nicht immer ist das Gefühl, im Kopf freier, ruhiger oder weniger beschäftigt zu sein, automatisch angenehm. Denn wenn Menschen anfangen, sich mit dem Grübeln zu beschäftigen, merken viele, dass das permanente Sich-Gedanken-Machen eine Funktion hat: Im Kopf statt in der Gegenwart zu sein hilft auch, sich von Schmerz und unangenehmen Gefühlen abzulenken. „Wer genauer darauf achtet, wie sich Sorgen entwickeln, entdeckt häufig, dass erst eine unangenehme Emotion da ist, etwa Traurigkeit, Wut oder Angst“, erklärt Andreas Knuf. „Dann verschiebt man diese Aktivität in den Kopf, rationalisiert, fängt an nach-

zudenken und lenkt sich von seinen Emotionen ab.“ Andreas Knuf ist sich sicher, dass es notorischen Grüblern deshalb hilft, wenn sie lernen, auch unangenehme oder schwer einzuordnende Emotionen zu spüren und auszuhalten. Wenn beispielsweise ein Mann sich um seine alte Mutter sorgt, die krank ist und bald sterben wird, könnte er versuchen, das Gefühl von Traurigkeit zuzulassen und sich ihm zu stellen, bis es nachlässt. Er könnte aber auch über vermeintliche Lösungsmöglichkeiten nachdenken, ein Gespräch mit der betreuenden Ärztin planen, sich vornehmen, die Mutter häufiger zu besuchen, und sich Vorwürfe machen, dass er nicht genug Zeit für sie hat. Dann tauscht er seine Gefühle gegen Grübeleien und Geschäftigkeit ein. Kurzfristig verschucht das den Schmerz. Langfristig ist das permanente Grübeln aber oft sehr viel belastender.

Dass man Sorgenschleifen loslässt, bedeutet also oft auch, dass man Unruhe, Ratlosigkeit oder unangenehme Emotionen in sein Leben lässt. Dieser Aspekt wird oft vergessen. Wie wichtig es ist, auch die Beruhigung, die das Grübeln kurzzeitig auslöst, in Therapieprozesse einzubeziehen, zeigt ein Fachbuch des schwedischen Verhaltenstherapeuten Olle Wadström. Er stellt dort ein Verfahren vor, in dem Patienten einerseits versuchen, aufkommende „beunruhigende Gedanken“ nicht weiter zu beachten. Gleichzeitig verzichten die Patienten aber auch auf alle Beruhigungs- und Trostgedanken, die oft mit dem Grübeln einhergehen. „Grübeln ist wie ein innerer Dialog“, erklärt Wadström. „Sorgengedanken“ und „Trostgedanken“ bedingen einander und schaukeln sich auf. So ist beispielsweise ein sorgenvoller Gedanke wie „Bin ich hässlich?“ oder „Werde ich im Job versagen?“ typischerweise immer von Beruhigungsgedanken begleitet wie „Andere sehen schlechter aus“ oder „Es wird schon alles gutgehen im Beruf“.

Schwedische Forscher konnten bereits 2008 nachweisen, dass vor allem die Beruhigungsgedanken das Grübeln aufrechterhalten – weil sie vermeintlich guttun und kurzfristig Erleichterung verschaffen. Um das Gedankenmuster zu durchbrechen, ist es deshalb umso wichtiger, Sorgengedanken und Beruhigungsgedanken gleichermaßen loszulassen. Dann macht sich möglicherweise erst einmal Angst breit – doch wenn man diesen Zustand einige Tage aushält, wird das Grübeln deutlich weniger, das System erhält kein Futter mehr. Sehr viele Menschen überstehen diese Durststrecke, sobald ihnen die Zusammenhänge klarer geworden sind.

Die Mechanismen sind übrigens auch für Partner von „Grübelkandidaten“ wichtig. Häufig übernehmen sie nämlich den Beruhigungspart und versichern dem Grübler immer wieder, dass er sich keine Sorgen machen soll. Doch mit diesen gut gemeinten Beschwichtigungen hält man das Sorgensystem mit aufrecht. Es reicht, wenn Partner einen liebevollen Kommentar abgeben, zum Beispiel: „Ist die Sorgenmaschine mal wieder angestellt?“ Dann benennt man

die Grübeleien als das, was sie ist – überflüssige und redundante Gedankenproduktion –, steigt aber nicht in das Pingpongspiel aus Sorge und Beschwichtigung ein.

Ab wann in therapeutische Behandlung?

Grübeln und ständige Sorgen sind eine innere Qual. Eine psychische Störung im klinischen Sinne sind sie meist nicht. Dennoch kann Grübeln manchmal ein Zeichen für eine Depression oder eine generalisierte Angststörung sein. Bei der Frage, ob man sich mit einer Grübelneigung in therapeutische Behandlung begeben sollte, spielt für den Bochumer Verhaltenstherapeuten Tobias Teismann vor allem der individuelle Leidensdruck eine Rolle: „Wenn man es kaum mehr aushält, der Alltag nicht mehr lebenswert ist, weil man mehrere Stunden am Tag mit Nachdenken verbringt, ist das ein Alarmzeichen.“ Nicht zuletzt, weil es auch eine Wechselwirkung zwischen Depressionen und Ängsten und dem Grübeln gibt. Das heißt: Grübeln ist laut verschiedenen Studien nicht nur ein Symptom, sondern kann Ängste und Depressionen verstärken oder sogar auslösen. Wer das Gefühl hat, für eine solche Dynamik anfällig zu sein, oder wer schon einmal depressive Episoden erlebt hat, sollte sich besonders sorgsam darum kümmern, die mentale Aktivität nicht überhandnehmen zu lassen.

Für Jana Meinert hat sich allein durch einen veränderten Umgang mit Stress und einen achtsameren Alltag viel verändert. In ihrem Kopf ist heute deutlich weniger los. Wenn sie nachts aufwacht, steigt sie nicht mehr so stark in die immergleichen Grübeleien ein. Ein nachdenklicher Typ bleibt sie trotzdem – nur dass diese Neigung ihr jetzt weniger Kopfzerbrechen macht.

LITERATUR ZUM THEMA

Eni Becker, Jürgen Margraf: Vor lauter Sorgen... Selbsthilfe bei Generalisierter Angststörung. Beltz, Weinheim 2017

Tobias Esch: Die neuronale Basis von Meditation und Achtsamkeit. Sucht, 60/1, 2014, 21–28. DOI: 10.1024/0939-5911.a000288

Matthew A. Killingsworth u.a.: A wandering mind is an unhappy mind. Science, 330/6006, 2010. DOI: 10.1126/science.1192439

Andreas Knuf: Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist. Arbor, Freiburg 2010

Sonja Lyubomirsky u.a.: Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. Journal of Personality and Social Psychology, 75/1, 166–177. DOI: 10.1037/0022-3514.75.1.166

Petra Meibert: Der Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen. Das MBCT-Buch. Kösel, München 2014

Tobias Teismann: Grübeln. Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst. Balance, Köln 2018

Olle Wadström: Kopfzerbrechen. Wenn das Grübeln zur Belastung wird. Junfermann, Paderborn 2019

„Weg von der Fantasie, hin zur Beziehung“

Ob Kinder, Eltern oder enge Freunde: Viele Menschen machen sich permanent Gedanken um andere. Der Psychotherapeut und Autor Georg Milzner erklärt, wie es zu diesen Sorgen kommt – und wie wir mit ihnen umgehen können

Angenommen, eine Person sorgt sich um jemanden aus der Verwandtschaft, diese Gedanken nehmen viel Raum ein. Was würden Sie raten?

Sorgen verselbständigen sich vor allem dann, wenn eine übermäßige Fantasieentwicklung im Spiel ist und es ein Ungleichgewicht gibt zwischen dem, was sich mental abspielt, und dem prakti-

schen Tun. Das heißt zum einen: Es lohnt sich, sich klarzumachen, dass man die Fantasie zu sehr losgaloppieren lässt, obwohl man sie im Grunde kontrollieren könnte. Zum anderen würde ich einer Person, die unter übermäßiger Sorgenbildung leidet, immer den Hinweis geben, dass sie ihren Fokus verschieben kann: Weg von der Sorge und hin zur Beziehung zur jeweiligen Person. Zur Beziehungsklärung kann man sich verschiedene Fragen stellen: Wie ist mein Verhältnis zu der Person, um die ich mir Sorgen mache? Habe ich das Gefühl, in der Beziehung etwas versäumt zu haben? Warum entwickle ich

gerade hier so viele Befürchtungen?

Aber was bringt es, die Beziehung besser zu verstehen?

Sorge entsteht immer in einem emotionalen Erlebniszusammenhang. Das heißt: Um Menschen, die uns nichts bedeuten, machen wir uns auch keine Gedanken. In der Regel gilt die Sorge den eigenen Kindern, Geschwistern, alten Eltern. Indem man sich diese spezielle Beziehung, in der nun negative Fantasien entstehen, genauer anschaut, geht man zu sich selbst zurück und versucht zu ergründen, was einen eigentlich stört und beunruhigt. Man erlebt zum Beispiel häufig Eltern, die sich um

Kinder sorgen, die sie in bestimmten Lebensphasen vernachlässigt haben. Die Sorge gilt dann primär der Frage, ob man selbst alles getan hat, was wichtig war. Man könnte in so einem Fall herausarbeiten, was man glaubt, versäumt zu haben. Das wirkt. Auch weil man die Vorzeichen verschiebt: Weg von den negativen Fantasien, hin zur Beziehung – und damit tendenziell auch zu positiven Aspekten und konkreten Ansatzmöglichkeiten.

Viele Eltern sehen ihre Kinder kritisch, machen sich übermäßig Sorgen oder trauen Ihnen zu wenig zu. Sollte man auch den Realitätsgehalt von Sorgen überprüfen?

Natürlich. Es ist wichtig, sich zu fragen, ob man das Gefährdungspotenzial richtig einschätzt oder gar keine reale Gefahr sieht. Je weniger begründet die Sorge ist, desto mehr sollte man in der Beziehung oder bei sich selbst schauen. Sieht man dagegen tatsächlich eine Bedrohung, ist es gar nicht verkehrt, sich weiter Sorgen zu machen. Ein Beispiel: Wer sich immer mal wieder bange fragt, was aus den eigenen Eltern wird, wenn sie alt und krank werden und Hilfe brauchen, der betreibt eher ein mentales Planspiel und durchdenkt, was kommen wird. Denn es ist ziemlich realistisch, dass Eltern älter und kränker werden und Hilfe brauchen. In solchen Momenten ist die Sorge Teil einer Auseinandersetzung.

Sollte man dann aus der Sorge heraus einen konkreten Handlungsplan entwickeln?

Ich würde es zunächst bei der imaginativen, inneren Ebene belassen. Es ist wichtig, für sich zu klären, was man tun würde, wenn die Eltern krank werden und Hilfe brauchen. Die Sorge stimuliert einen dann letztlich dazu, Vorsorge zu treffen. Bei Kindern kann Sorge ebenfalls Sinn ergeben und zu Fürsorge führen. Das gilt aber vor allem für jüngere Kinder oder Jugendliche, die noch zu Hause wohnen. Bezieht sich die ständige Sorge dagegen auf einen jungen Erwachsenen, ein Kind, das lan-

ge aus dem Haus ist, ist sie eher unpassend.

In Ihrem aktuellen Buch geht es um mediale Reize und darum, wie sehr sie uns ablenken und uns stressen. Triggern die modernen Medien auch unsere Sorgen an?

Durch die permanenten, oft negativen Nachrichten und die hohe Frequenz von medialen Reizen wird ein innerer Alarmzustand begünstigt, in dem Sorgen aufwallen – aber nicht zu Ende gebracht werden. Eine ernsthafte, tiefere Beschäftigung mit dem Inhalt der Sorge findet dann kaum mehr statt. Man

Georg Milzner ist Psychotherapeut mit Schwerpunkt Hypnotherapie und praktiziert in Münster. Er ist außerdem Autor populärer Sachbücher.

Sein aktuelles Buch *Wir sind überall, nur nicht bei uns. Leben im Zeitalter des Selbstverlusts* ist bei Beltz erschienen

sagt sich: „Ich mache mir solche Sorgen...“, und schon springt man weg, ist abgelenkt, geht zum nächsten Punkt über. Dann kommt wieder ein Sorgen-gedanke auf, den man wieder nicht zu Ende denkt. In Therapien mache ich deshalb oft das Angebot: „Lassen Sie uns einmal gucken, wie Ihre Sorge aussieht, führen Sie sie doch mal zu Ende.“ Das ist eine große Sache – aber sie lohnt. Sonst bleibt die Sorge wie ein Mückenschwarm – aber man bekommt die entscheidende Mücke nicht zu fassen.

Und wie wirkt sich die ständige Erreichbarkeit durch die neuen Medien auf die Sorgen um unsere Lieben aus?

Ebenfalls ungünstig. Wir haben heute viele Möglichkeiten, einander zu erreichen. Es wird deshalb eine bestimmte, recht enge Taktung erwartet. Wir sind darauf geeicht, dass andere sich perma-

nent bei uns melden. Bleibt die Nachricht aus, sind wir verunsichert. So in der Art: Die Liebste hat keine Nachricht geschickt, sie ist wahrscheinlich sauer. Meine Eltern haben nicht angerufen, sie haben vielleicht einen Schlaganfall. Die permanente Erreichbarkeit und die enge Taktung von Nachrichten gibt uns zwischendurch Sicherheit, doch es entsteht immense Angst und Beunruhigung, wenn ein Beziehungspartner die engen Taktungen des Kontakts nicht einhalten kann oder will. Wir konditionieren uns also darauf, uns ständig hören zu müssen. Längere Rhythmen würden etwas Beruhigung bringen.

Haben Sie einen Erste-Hilfe-Tipp für Menschen, die sich große Sorgen machen?

Wer eine starke Neigung hat, negative Fantasien zu produzieren, kann versuchen, ein Gegengewicht aufzubauen – und zwar mental. Malen Sie sich zunächst das Schlimmste aus, was Sie sich vorstellen können, und lassen es so stehen. Daneben eröffnen Sie einen neuen mentalen Raum mit der größten Hoffnung, die Sie haben. Wer sich Sorgen macht, dass ein 17-jähriges Kind irgendwann keinen Job findet, einsam und verarmt sein wird, der lässt daneben ein Bild entstehen, in dem das Kind beruflich super klarkommt, eine schöne Beziehung hat und einen entspannten Alltag. Auch das Bild schauen Sie sich an. Dann lassen Sie beide Bilder in der Schwebe stehen, wie eine gut ausgependelte Händlerwaage. Man spürt dann, dass sich gleich etwas verschiebt. Indem man der Produktivkraft der Sorge eine Hoffnung entgegenstellt, entsteht eine neue Balance. Übrig bleibt der Eindruck: Es könnte schwierig werden, es könnte aber auch ganz großartig werden. Und wahrscheinlich wird es irgendwas dazwischen sein.

Interview: Anne Otto

Hilfreiche Techniken

Verschiedene Therapieansätze halten konkrete Übungen bereit, mit denen man Grübeln und Sorgen durchbrechen kann. Folgende wirksame Techniken kommen aus der Verhaltenstherapie, der Achtsamkeitsmeditation und der Körperpsychotherapie

Den „inneren Beobachter“ trainieren. Wer die eigenen Gedanken und Gefühle mit Abstand betrachtet, fühlt sich durch Sorgen nicht mehr so schnell bedroht – und bekommt eher mit, wenn der Geist überaktiv wird. Übungen aus der Achtsamkeitsmeditation helfen, die distanzierte Position des „inneren Beobachters“ einzunehmen. **So geht es:** Setzen Sie sich auf einen Stuhl, beobachten Sie Ihren Atem, lenken Sie die Aufmerksamkeit nach innen. Fragen Sie sich als Nächstes „Was denke ich?“ oder „Wie fühle ich mich?“. Betrachten Sie sich wie von außen, beobachten Sie Gedanken und Gefühle, ohne sie zu bewerten. Atmen Sie weiter. Nach fünf Minuten beenden Sie die Minimeditation. Wiederholen Sie diese Übung möglichst täglich. **Mehr dazu?** Verschiedene Übungen aus dem Achtsamkeitstraining stärken den „inneren Beobachter“. Hilfreich fürs Üben: Britta Hölzel: *Die große Achtsamkeitsbox*. 1 DVD, 2 CDs (5W-Verlag)

Gedanken loslassen. Imaginationsübungen helfen dabei, quälende, immer wiederkehrende Gedanken und Sorgen loszulassen. **So geht es:** Stellen Sie sich vor, Sie sitzen an einem Fluss. Lassen Sie das Bild auf sich wirken, sehen Sie, wie der Strom ruhig vorbeizieht. Beobachten Sie nun auch Ihre Gedanken und Gefühle. Falls ein Gedanke auftaucht, der Sie quält, stellen Sie sich vor, Sie legen ihn auf ein Blatt, das am Ufer liegt – und dann lassen Sie ihn schwimmen und vorbeiziehen. Lassen Sie sich Zeit, beobachten Sie das Blatt mit dem Gedanken, das langsam wegtreibt, bis Sie es nicht mehr sehen. Die Übung eignet sich für Leute, die sich Dinge gut bildlich vorstellen können. **Mehr dazu?** Matthias Wengenroth: *Das Leben annehmen. So hilft die Akzeptanz- und Commitment-Therapie* (Hogrefe)

Grübelzeiten festlegen. Wie wäre es, den Hauptteil des Tages zur „grübelfreien Zone“ zu machen? Diese Technik zeigt besonders gute Erfolge bei Personen, die mehrere Stunden am Tag grübeln. **So geht es:**

Legen Sie im Vorfeld fest, wann Sie sich am Tag eine Grübelzeit von etwa 20 Minuten erlauben wollen. Wenn während des Tages Sorgen auftauchen, notieren Sie die Gedanken kurz für später und lenken Sie die Aufmerksamkeit dann auf etwas anderes. **Mehr dazu?** Es gibt verschiedene Techniken, mit denen es gelingt, belastende Gedanken links liegenzulassen. Ein neues Buch widmet sich unter anderem diesem Thema: Pia Callesen: *Lebe mehr, grübele weniger* (Beltz)

Etwas anderes tun. „In der Psychotherapie hat Ablenkung einen schlechten Ruf“, sagt Psychologe Tobias Teismann. Wenn es darum geht, aus einer Grübelschleife herauszukommen, kann sie aber das Richtige sein. Besonders Bewegung hat einen heilsamen Einfluss – belastende Gedanken werden oft schwächer oder verschwinden. **So geht es:** Sobald Sie merken, dass Sie sich in Grübeleien festbeißen, unternehmen Sie einen Situationswechsel. Stehen Sie auf, gehen Sie spazieren, joggen oder lenken Sie sich mit anderen Dingen ab, die Sie gern tun (Heimwerken, Backen, Telefonieren). Bleiben Sie 20 Minuten dabei. **Mehr dazu?** Besonders wirkungsvoll ist es, nicht immer das Gleiche zu tun. Ein gewisses Repertoire an „Ablenkungen“, das Sie variieren können, ist hilfreich

Den Körper spüren. Grübeln ist oft eine Flucht in den Kopf, weg von Emotionen oder Körperempfindungen. Deshalb kann es als Gegengewicht hilfreich sein, den Körper stärker wahrzunehmen. **So geht es:** Massieren Sie mit dem Daumen der einen Hand die Innenfläche der anderen Hand, achten Sie dabei auf Ihre Empfindungen, etwa zwei Minuten lang. Diese Übung ist besonders geeignet für Menschen, die sich mit Meditationsübungen schwertun. **Mehr dazu?** Andreas Knuf: *Ruhe, ihr Quälgeister! Wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können* (Arkana) ■

Anne Otto